

# Mag

**El nuevo  
Diario**

Nº26, Marzo 2020



## *Lolita Suárez*

UNA MUJER  
RECONOCIDA POR  
HACER LO QUE AMA



WWW.  
**ELNUEVO**DIARIO  
.COM.DO



**El nuevo**  
**Diario**

melvin javier  
Fotografía & Video

mj



W E D D I N G - E V E N T S - X V

EL ARTE DE LOS BUENOS MOMENTOS



Melvin Javier Photo Films



(829) 731-9574

melvinjavierphotofilms@Gmail.com



# Magazine EL NUEVO DIARIO

Directora  
**Martha Camarena**

Editora en jefe  
**Leidy Pérez Alcántara**  
@LeidyFelicia

Fotografía  
**Melvin Javier**  
(System Designer RD)

Diseño y Diagramación  
**José Sánchez Pepín**  
@JosePepinRD

Corrección de estilo y redacción  
**Margie Jover Rizik**

Colaboradores  
**Irene Morillo**  
**Heraldo Suero**  
**Bernadette Sánchez**  
**Karen Gutiérrez (Lola)**  
**Jhonny Rosario**  
**Luis Reinaldo Pérez**  
**Amelia Reyes**  
**Gisel Castillo**  
**Lolita Suárez**  
**Margaret Peña**

Contacto con la editora  
**Revista@elnuevodiario.com.do**  
Tel.: 809-687-7450  
ext 248,  
Móvil: 809-886-7184

Ventas  
Tel.: 809-687-7450 **Juana Mejía**  
Soto  
ext 239/228  
**Mabel Roa ext 233**

**Magazine El Nuevo Diario**  
es una publicación de **Editora El Nuevo Diario S. A.**, Avenida Francia No. 41, esq. Rocco Cochia Santo Domingo, República Dominicana.

**La reproducción parcial o total de esta revista puede ser penada por ley si la editora lo requiere.**

SÍGUENOS EN:



@ELNUEVODIARIORD

# LO QUE TE ESPERA



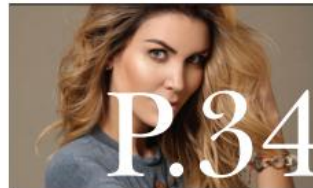
**LOLITA SUÁREZ**  
UNA MUJER QUE SE HA RECONOCIDO POR HACER LO QUE AMA

JUEGOS Y ACTIVIDADES RECREATIVAS PARA REALIZAR EN CASA



CORONAVIRUS: FRÍO VS CALOR

SABIDURÍA Y TIEMPO DE CALIDAD



**VERÓNICA MONTES**  
"LA FAMA TIENE COSAS POSITIVAS Y NEGATIVAS"

ÁLVARO DE MARICHALAR UN EXPLORADOR AVENTURERO



Si te perdiste la edición anterior puedes leerla en nuestra página web:

**WWW.ELNUEVODIARIO.COM.DO**





# Universidad Tecnológica de Santiago

## UTESA

Recintos Santo Domingo

### NUESTRO COMPROMISO CONTIGO Y TU FUTURO

#### CARRERAS QUE OFRECEMOS

- Medicina
- Optometría
- Derecho
- Ingenierías:
  - Eléctrica
  - Electrónica
  - Industrial
  - Informática
  - Mecánica
- Educación
- Psicología
- Mercadeo
- Lenguas Modernas
- Comunicación Social
- Contaduría Pública
- Administración de Empresas
- Administración de Empresas Turísticas y Hoteleras

#### REQUISITOS DE ADMISIÓN

- Formulario de ingreso
- Foto 2x2
- Acta de nacimiento legalizada
- Certificado de bachiller
- Record de calificaciones
- Certificado de salud
- Copia de cédula

Crédito Educativo, Becas Culturales y Deportivas

#### LÍDERES EN DEPORTE

- Baseball
- Basketball
- Fútbol
- Volleyball
- Softball
- Natación
- Karate
- Judo
- Taekwondo

#### GRUPOS CULTURALES

- Ballet Folklórico
- Danza Moderna
- Teatro
- Orquesta

**¡INSCRIPCIONES  
ABIERTAS!**



# UN VIRUS CORONADO

## como el dueño del mundo



*Leidy Benzy*  
 Editora de Revista  
 @leidyfelicía



### EN ESTA EDICIÓN:

Fotografía: @melvinjavierphotofilms  
 Makeup y peinado @lalimakeuprd  
 Vestuario portada Jenny Polanco  
 Sombrero @benditalujuriard  
 Vestuario @lemonfashionrd  
 y @mujermajard  
 Agradecimientos: Victoria  
 Yakimova y Willy González

Un día despertamos y encontramos una enfermedad que está rondando el mundo como un buitre hambriento con cara de muerte; los besos y los abrazos se transformaron en armas peligrosas, la muralla China no fue tan fuerte para detener el contagio; New York, la ciudad que nunca dormía tuvo que apagar sus luces y descansar; ya nadie quiere preguntar dónde queda Roma. El representante de Dios en la tierra se ha quedado sin fieles en su plaza, y de pronto nos damos cuenta de que un virus se coronó como el dueño del mundo, cambiando nuestras vidas a un aislamiento en cuarentena.

Se apagaron las luces de los estadios, se detuvieron los conciertos y hasta Hollywood y Disneylandia están en silencio.

Pero, ¿qué podemos sacar de todo esto? Por primera vez en mi vida veo que todo el mundo ha tenido tiempo para reflexionar, que hemos reorganizado nuestras prioridades, hemos aprendido a valorar más a nuestros viejos y a nuestros seres queridos en general; hemos aprendido a escuchar a los demás y en el silencio a escucharnos a nosotros mismos. Pero lo más importante es, que el mundo entero está levantando sus ojos al cielo, y qué paradoja, ahora que las iglesias de todas las religiones han tenido que cerrar sus puertas es cuando la gente está buscando a Dios.

Cambiar la manera de como miramos la muerte, especialmente los que decimos creer en Dios, es otro agregado que podemos aprender de todo esto, y quitarla de la categoría del temor, porque tarde o temprano todos tenemos una cita con ella.

### CONTENIDO:

Protagoniza nuestra sección En Portada la reconocida life coach y conferencista Lolita Suárez, con quien conversamos sobre los pasos agigantados que ha dado su carrera, logrando posicionarse en un lugar especial en su área tanto a nivel nacional como internacional.

En la sección Entrevista recibimos al español explorador y aventurero Álvaro de Marichalar, con quien conversamos sobre su nuevo reto de dar la vuelta al mundo.

Aprovechamos la visita en nuestro país de la bella actriz peruana Verónica Montes, quien nos cuenta para la sección Entretenimiento sobre su papel en una nueva producción cinematográfica dominicana.

En Emprendedores presentamos a Paola Rodríguez, creadora de un nuevo concepto en el área de la belleza especializada en técnicas de color para el cabello.

En las secciones fijas les presentamos como siempre un contenido especial de sumo interés escrito por nuestros colaboradores.

Esperando que el mismo sea del agrado de todos me despido deseándoles paz y la firme certeza de que todo pasará.

**¡Bendiciones de lo alto!**



# AF

@anadidFaShion

¡Donde hacerte lucir bien  
es nuestro objetivo!

Ave. Los Próceres #33, Los Ríos

Tel.: (809) 802-2619



*Pretty Nails Beauty*  
Bar & Spa

@prettynailsbarspa

Tel.: (809) 784-4807

Dir. Ave. 27 de Febrero, Plaza Central, 3er Nivel, #383b, Piantini





Fuente externa



**Jhonny Rosario**  
Periodista investigador

j.rosariogomez@hotmail.com

**S**in lugar a dudas, la Cuaresma es una de las celebraciones más antiguas del calendario cristiano.

La palabra "cuaresma" viene del latín *cuadragesima* de mayor precisión que significa "cuarenta días", o más literalmente, "el cuadragesimo día".

La más antigua referencia explícita llegada a nuestros días en algún texto cristiano, es en la que



Fuente externa

San Atanasio en sus "Cartas Festales" del año 331 exhorta a sus fieles a realizar un ayuno que sí es, ya, de cuarenta días, como preparatorio del ayuno más estricto a celebrar en la Semana Santa.

Otra referencia aparece en un escrito de Eusebio de Cesárea que se remonta aproximadamente al año 332.

Allí, Eusebio habla de la cuaresma como de una institución bien conocida en cierto grado, consolidada. Esta referencia permite pensar que a principios del siglo cuarto la cuaresma era ya una realidad establecida en algunas Iglesias.

Para el año 325, el Concilio de Nicea discute un período de ayuno de 40 días de Cuaresma, pero no se está claro si su intención original era solo para los nuevos cristianos que se preparaban para el Bautismo, y poco después acabó abarcando a toda la Iglesia.

Más adelante las iglesias contaron esos 40 días dependiendo de la ubicación. En el este se ayunaba entre semana. La Cuaresma de la iglesia occidental fue una semana más corta, pero incluía los sábados en ambos lugares, la observancia era estricta y seria. Solo una comida era tomada al día, cerca de la tarde. No debía haber carne, pescado ni productos de origen animal.

La Cuaresma, hasta la década de los 600, comienza el domingo de la Cuadragesima, pero Gregorio El



Fuente externa

Grande lo traslada a un miércoles, ahora llamado Miércoles de Ceniza.

A través de los años se han hecho modificaciones a las observancias de la Cuaresma, haciendo que esas prácticas no solo sean sencillas sino también fáciles.

Aun hoy día, el Miércoles de Ceniza marca el comienzo de la Cuaresma, que dura 40 días, sin incluir los domingos.

El Miércoles de Ceniza y el Viernes Santo se lleva a cabo el ayuno fiel. En los otros viernes de Cuaresma los fieles no comen carne.

En la imposición de la ceniza del ingreso participa toda la comunidad con la puesta de la ceniza para todos los cristianos, de modo que está dispuesta a emprender el camino de la conversión cuaresmal. Este rito de entrada en la penitencia pública es lo que ha dado lugar al Miércoles de Ceniza. ■





Fuente externa



**Miguel Santana**

Periodista

miguelbendecido@gmail.com

Hablar de la Semana Santa es hacer memoria de la muerte y resurrección de Jesucristo, quien fue crucificado en la Cruz del Calvario para limpiar los pecados de la humanidad. Es una semana en la cual se celebran diferentes actividades cristianas, actos de fe, comunión con Dios y compartir con los seres queridos.

La Semana Santa en España representa un significado religioso muy importante, las manifestaciones de fe son parte de las actividades en este período histórico, y numerosas personas que sin ser religiosas viven esos días especiales con gran fervor, devoción y alto compromiso existencial.

Los españoles toman la Semana Santa como un período vacacional, es un tiempo que dedican para viajar tanto a la costa como al interior, es decir, al turismo de playa o turismo cultural y de naturaleza.

### ¿CUÁLES SON LAS ACTIVIDADES QUE REALIZAN?

Religiosos y público en general participan en las procesiones y otros oficios religiosos, además de celebrar encuentros sociales con comidas fraternales entre los miembros de las distintas cofradías. Las personas no religiosas aprovechan para el ocio

personal mediante viajes, generalmente a sitios donde la Semana Santa religiosa sea protagonista. El clima es determinante a la hora de elegir destino y actividades, como visitas culturales, actividades de naturaleza, deportes de invierno o rutas gastronómicas.

### ¿CUÁLES LUGARES SON RECOMENDABLES VISITAR?

Entre los lugares más visitados durante estos días se encuentran Sevilla, Valladolid, Málaga, Granada o Cuenca. Tienen numerosas cofradías y cada día hay varias procesiones muy vistosas.

Otra opción, y es la que yo recomendaría, es un viaje interior por una región de España y vivir la Semana Santa en una zona con pueblos pequeños, donde además se puede combinar lo religioso con lo cultural, lo gastronómico y la naturaleza. ■



Fuente externa



Fuente externa



# Te desafío A PERDONAR



Fuente externa



**Karen Gutiérrez**

**Blogger Inspiracional**

@lalibretadelola  
La libreta de Lola  
www.lalibretadelola.com  
lalibretadelola@gmail.com

El día de hoy, aprovechando que se acerca la época de Semana Santa, un tiempo de reflexión, de adentrarnos en nuestro interior y renovarnos, les quiero hablar de un tema un tanto delicado y difícil, y es: El PERDÓN.

¿A cuántos de nosotros nos han herido, nos han fallado y traicionado? Duele, ¿verdad? A lo largo de mi vida he pasado por situaciones un tanto desagradables que han marcado mi vida de alguna u otra forma. Me imagino que a ti también. Sin embargo, me puse a pensar en medio de la ira, el dolor y el descontento: ¿qué gano reteniendo esto dentro de mí? Esto me hace daño, esto me estanca, esto me aprisiona. Entendí que debía tomar una decisión. Quedarme allí cargando una mochila de piedras que cada día era más pesada, o soltar todo, sanarme, olvidar y dejar que la vida y Dios pusieran todo en su lugar.

Una de esas opciones me mantendría dando vueltas en círculos por el resto de mi vida, alrededor de lo que pasó o no pasó. La otra sería muy

dolorosa, pero al cabo de un tiempo me maduraría y me llevaría a un estado mayor de conciencia. Me fui por la segunda. Sabía que no sería fácil, pero si de todos modos iba a sufrir, pues debía hacer que valiera la pena.

Puedo decirte que lo que he crecido y madurado cuando decidí tener el perdón como un estilo de vida, no lo cambio por nada. Creo que ha sido una de las decisiones más radicales y duras que he tomado en mi vida, porque cuando quiero odiar, debo decidir amar; porque cuando quiero vengarme, debo dejar que Dios, el tiempo y la vida pongan las cosas en su lugar; porque cuando quiero hacer hincapié en aquello que entiendo me hicieron, debo olvidar. Así mismo pasa con mi propio corazón, porque cuando quiero seguir culpándome debo decidir perdonarme a mí misma.

¿Quién fue aquella persona que te hirió? ¿Cuál fue esa situación que te marcó? ¿Qué fue aquello que hiciste o no hiciste que aún te culpas por ello? ¿Te

invito a soltar! a dejar atrás aquellas personas o cosas que te hirieron. Te haces daño a ti mismo. Quizás esa persona ni recuerda lo que te hizo y tú te sigues aferrando a ese dolor.

Quizás esa situación pasó hace años y aún sigues recordando. ¿Para qué? ¡Olvida! ¡Perdona! Date una nueva oportunidad, pide perdón si debes hacerlo y si no te perdonan, pues perdónate tú. Todos fallamos, pero solo tú tienes el poder de cambiar tu realidad. ¡¡Solo tú!! ¿Quieres vivir una vida en el pasado que atormenta tu presente y no te deja visualizar tu futuro, o prefieres pasar un pequeño período de dolor pero poder cerrar capítulos y sacar la mejor lección de eso, pudiendo perdonar, olvidar y seguir con tu vida llena de alegría?

¿Tú decides!  
¿Aceptas el reto? ■

**Con amor,  
Lola**







Fuente externa

# SABIDURÍA

## y tiempo de calidad



**Heraldo Suero**  
Coaching

@heraldosuero  
809.763.7411

Cuando ocurren situaciones que nos sacan del balance acostumbrado de la vida, siempre es sabio pararse, mirar y aprender, si se quiere. El año 2020 nos recibe con un quiebre mayúsculo en la vida cotidiana: un virus que nos obliga a hacer una pausa en el camino, bajo el argumento de la prevención y solidaridad con los más afectados o vulnerables.

Desde ahí empieza la sabiduría interior a expresarse: Aunque no represente riesgo para mí, ¿estoy dispuesto a tomar decisiones por el otro?

Si soy empresario y me importa la productividad, ¿puedo parar y preocuparme por mis empleados?

¿Será posible vivir plenamente la espiritualidad sin tener que acudir masivamente al templo?

¿Es compatible trabajar desde el hogar e igual tener resultados?

Y el petróleo, los insumos industriales, la maquinaria productiva contaminante, ¿puede parar o aminorar su carga mientras rediseñamos nuestros estilos de vida y consumo globales?

Y si toca ahora quedarse en la casa, con la familia o el círculo más cercano, ¿no sería interesante compartir y disponer de tiempo de calidad con ellos?

Tiempo de calidad implica estar presente en el instante. Simplemente estar, dejando a un lado las preocupaciones de lo que pasó o las ansias de lo que va a pasar.

Tiempo de calidad implica escuchar, comprender, parafrasear, amar.

Tiempo de calidad implica perdonar, limpiar el espacio que está dividiendo a una persona de otra, unir y sumar, en vez de restar.

Tiempo de calidad implica agradecer, hacer la lista de todas las bendiciones recibidas, lo que se da por sentado y que no se nota en el día a día, además de agradecer de antemano lo que está por venir.

Tiempo de calidad también está relacionado a nuestra dimensión espiritual; descubrir que esta gran separación histórica e individualista es una mera ilusión o parte ínfima de la realidad, mas lo trascendental, invisible a los ojos, nos aguarda para el instante en que decidamos explorar y reconocer que somos entes espirituales aprendiendo a vivir en la dualidad de la Tierra.

¡Que la sabiduría nos acompañe y la reflexión serena nos permita valorar las cosas más trascendentes de la vida, que, por cierto, no son cosas! ■





# Álvaro de Marichalar

EXPLORADOR

**R**ecibimos en la sección Entrevista a un hombre que lo podemos definir como aventurero, apasionado y arriesgado, él es Álvaro de Marichalar, quien se encuentra realizando su nuevo reto de dar la vuelta al mundo con motivo de conmemorarse el V centenario de la primera circunnavegación del planeta.

En medio de su travesía Marichalar hizo una parada en suelo dominicano, en el club de yates de la marina de Casa de Campo, y aprovechamos para conversar con el osado explorador español sobre esta nueva hazaña en que se ha embarcado.

**MG- ¿Cómo es este reto y qué significa?**

**ÁM:** Es una vuelta al mundo en una embarcación muy pequeña, del tamaño de un delfín, es la embarcación trasatlántica más pequeña que existe, estoy celebrando el suceso histórico más importante de la historia de las expediciones de la humanidad, como fue la primera vuelta al mundo que lograron hacer nuestros antepasados, esos grandes exploradores del siglo XVI.

**MG- ¿Qué le ilusiona de este nuevo reto?**

**ÁM:** Siento una gran ilusión de volver a repetir el acontecimiento de comprobar que el planeta es redondo, como lo hicieron los exploradores de nuestros antepasados. Quiero revivir a aquellos grandes héroes que insistieron en descubrir nuevas cosas para una mejor cultura y otros avances sin importar el riesgo.

  @alvarodemarichalar



### MG -¿Cómo nace en Álvaro la pasión de explorar los mares en una moto acuática?

ÁM: La pasión viene de celebrar y de inspirarme en esos grandes navegantes de hace cinco siglos que tenían grandes valores, grandes principios, que lo daban todo por un ideal, que se arriesgaban porque les compensaba, porque eran muy valientes, porque querían descubrir, conocer, porque les daba un poco igual los riesgos. Intentaban realmente avanzar en el conocimiento geográfico, conocimiento cultural, eran grandes héroes de actitud de vida y por eso creo que es importante seguir sus pasos y arriesgarse también un poquito para conseguir nuestros objetivos y honrarlos.

### MG -¿Cuál ha sido el reto más arriesgado en sus 40 años como explorador en los mares?

ÁM: La travesía más complicada fue en 2006, de Hong Kong a Tokio. El canal de Formosa, que es lo que separa el continente asiático de la isla de Taiwán es un sitio muy complicado, hay mucha mar, mucha corriente y fue probablemente el lugar más peligroso que he navegado.

### MG -¿Cuándo inició esta travesía?

ÁM: Inicié esta hazaña el 10 de agosto de 2019, en el sur de España, justamente como lo hicieron Magallanes y Delcano con sus 250 marineros, Imitando casi todos los pasos de estos memorables exploradores.

### MG -¿Cuál es la ruta a seguir después de su parada en la República Dominicana?

ÁM: De aquí zarpo si Dios quiere a Cuba, Estados Unidos, México, Honduras, Nicaragua, Costa Rica, Panamá, cruzo el canal y de ahí subiré toda Centroamérica, Canadá, Alaska, desde Alaska cruzar a Rusia, Japón, Filipinas, canal Mediterráneo, Mónaco y España.

### MA -¿Qué tiempo estima le tome la vuelta al mundo?

ÁM: Por lo menos un año a partir de ahora. Es un recorrido muy largo, el mundo es muy grande, hay que hacerlo con calma. Yo voy parando para chequear la embarcación, para descansar y curarme las heridas e infecciones provocadas por las aguas.

## MÁS SOBRE ÁLVARO DE MARICHALAR

Es un aristócrata, empresario en el área inmobiliaria y de móviles. Es un activista español, académico de número de la Real Academia de la Mar.

Para ver la entrevista completa en vídeo puede acceder a nuestra página web [www.elnueodiaio.com](http://www.elnueodiaio.com) o ir a El Nuevo Diario TV y buscar el programa Novedades en El Nuevo Diario. ■

“TENEMOS QUE  
CREER EN DIOS,  
ES QUIEN NOS  
CREÓ, DE DONDE  
VENIMOS Y A  
DONDE VAMOS”



Redacción: Rosa Medina  
Entrevista: Leidy Pérez  
Fotografía: Fuente externa



# JUEGOS Y ACTIVIDADES RECREATIVAS PARA REALIZAR EN CASA

Benazhir Lami

La OMS declaró el virus COVID-19 como pandemia y varios países han sido declarados en cuarentena, lo que significa que muchas familias tienen que convivir como en mucho tiempo no lo hacían. Muchas de estas buscan alternativas para cuando la televisión o tabletas ya no son suficientes, por lo que aquí daremos algunas recomendaciones de juegos y actividades familiares que serían útiles para pasar la cuarentena en armonía con nuestros seres queridos:

## 1. "QUÉ CHÉVERE ES SABER"

Con las mismas reglas y concepto del programa de televisión, este juego de mesa trae consigo preguntas culturales, lo cual hace que además de unir y jugar en familia aprendamos cosas nuevas.

## 2. PARCHEES

Este es un juego antiguo pero bueno, cuenta con una versión online pero siempre es bueno volver a las raíces con la versión de mesa con dados y tablero.

## 3. BINGO

El bingo se compone de una ruleta con bolas numeradas, cartones con números aleatorios impresos y fichas para ir tachándolos. Una partida consiste en extraer las bolas de la ruleta al azar y cantar su respectiva numeración. Cuando un jugador logra tachar todos los números de su cartón, tendrá que gritar "bingo" y se convertirá en el ganador de la partida. Existen variaciones del bingo para niños, con animales y otros personajes llamativos para ellos.

**4. DOMINÓ** Ya es parte de la cultura dominicana y no se puede quedar fuera de esta lista, ya sea en una tarde de playa o en una noche con los amigos, el dominó siempre está presente, por tanto, en estos días en casita ese juego no debe faltar.

**5. MONOPOLIO** Es denominado como un juego de mesa clásico, el cual consiste en la compra y venta de propiedades.



## 6. UNO

Es un juego estadounidense de cartas desarrollado en 1971. El juego cuenta con un total de 112 cartas, y el objetivo es deshacerse de todas las cartas y cuando al jugador le queda la última carta en la mano dice "uno".

**7. JENGA** Consiste en que los participantes tienen que retirar los bloques de una torre armada al principio del juego, por turnos, y colocarlos en la parte superior de esta hasta que se caiga y pierde el jugador que retiró la pieza que la hizo caer. Es una actividad divertida, que desde los más chicos a los más grandes pueden disfrutar.

**8. MANUALIDADES** Optar por hacer manualidades con objetos utilizados para estos fines o algunos reciclados sirve es ideal para entretener a los más chicos de la casa.

**9. LIBROS** La cuarentena es también un buen momento para terminar ese libro que hace tiempo habías empezado y por falta de tiempo no habías podido terminar ¡Vamos, la lectura lleva a nuevos mundos!

**10. SLIME** Es una actividad muy entretenida para los niños, imagínense su emoción al poder hacer su propio slime

en casa y con productos que tenemos a nuestro alcance. Las recetas podemos encontrarlas en YouTube o Google.

**11. COCINA** También es un buen momento para sacar ese viejo libro de recetas y experimentar nuevas opciones para comer con la ayuda de tus seres queridos.

Hay muchas más opciones como bordar, arreglar el armario que hace mucho no ordenas, limpiar e incluso ejercitarse en familia. Lo más importante para este tiempo es permanecer en casa y cuidar de tu salud y la de tu familia. ■



# Coronavirus

## FRÍO VS CALOR



Claudia Mateo Rodríguez

Periodista

@clau\_mateo



La pandemia por el Coronavirus es una realidad. Como sabemos, **tuvo su origen en China**, y en poco tiempo se ha extendido en todo el mundo, particularmente en naciones que pasan por el invierno, dejando la duda de cómo se comportará en un clima más cálido.

La enfermedad por el COVID-19 es de tipo respiratorio, es altamente contagiosa y **puede propagarse aun estando en periodo de incubación**, el cual es de hasta 14 días, por lo que una persona que contenga el virus puede propagarla sin saber que tiene la enfermedad, y de la cual no se ha encontrado cura.

El virus ha llegado a cada continente con excepción de la Antártida, aunque **aún no infecta a un número elevado de personas en el hemisferio sur**, en comparación con los focos de la mitad norte.

Aunque viajar en esta época de crisis en la salud mundial resulta un poco temeroso, debido a los momentáneos bajos precios de boletos aéreos algunas personas no han permitido que el pánico se apodere de ellos, y continúan sus planes para viajar al exterior, ya sea por negocios o vacacionar. Por lo que, antes de tomar una decisión final, deseamos mostrar los 12 países más fríos del mundo, por lo que son más propensos a que su población se recupere más lentamente debido a sus bajas temperaturas todo el año:

**1. ANTÁRTIDA.** La tierra del invierno eterno es un lugar fascinante y casi mágico que lleva siglos atrayendo a viajeros y curiosos.

**2. RUSIA.** La temperatura más baja que ha soportado es  $-72^{\circ}\text{C}$ . Uno de los lugares más fríos de este enorme país es Verkhoyansk, donde la temperatura llegó a los  $-69^{\circ}\text{C}$ .

**3. CANADÁ.** Es el tercer país más frío del mundo. En el norte de ese país las temperaturas pueden llegar a los  $-40^{\circ}\text{C}$ .

**4. ESTONIA.** Sus pobladores suelen vivir bajo los 0 grados un par de meses.

**5. FINLANDIA.** Está prácticamente cubierto por la nieve durante 4 meses en invierno. Las temperaturas pueden bajar (especialmente en enero y febrero) hasta los  $-45^{\circ}\text{C}$  en los casos más extremos.

**6. ISLANDIA.** La llamada "Tierra del hielo" soporta temperaturas en invierno desde los  $-20^{\circ}\text{C}$  hasta los  $-30^{\circ}\text{C}$  y la vida no es precisamente sencilla.

**7. KAZAKISTÁN.** Astana es la ciudad más fría del país y es casi imposible salir de casa durante los meses más fríos sin arriesgarte a congelarte.

**8. MONGOLIA.** Está encajada en el corazón de Asia, entre China y Rusia. En los dos primeros meses del año la temperatura puede oscilar entre los  $-20^{\circ}\text{C}$  hasta los  $-30^{\circ}\text{C}$ .

**9. ALASKA.** Las temperaturas llegan a los  $-30^{\circ}\text{C}$  en invierno y tiene un clima muy extremo que en alguna oportunidad llegó a los  $-62^{\circ}\text{C}$ .

**10. NORUEGA.** Las temperaturas pueden llegar allí a los  $-40^{\circ}\text{C}$  en las regiones de Finnmark, Laponia Noruega, Troms o el este de Noruega.

**11. SUECIA.** Gracias a la corriente del golfo disfruta de inviernos bastante más suaves que otros países de su zona. La temperatura en el norte no suele superar los 0 grados en enero y habitualmente ronda los  $-10^{\circ}\text{C}$  en forma constante.

**12. GROENLANDIA.** Ubicado por encima de Islandia es la isla más grande del mundo y también uno de los lugares más fríos por estar ubicado en el Círculo Polar Ártico. (Fuente: Taringa.net).

Según los expertos en la medicina en el país y a nivel mundial, el calor es un gran aliado en la lucha no solo contra el Coronavirus sino para cualquier proceso gripal. Pero, para otros expertos la esperanza de que este nuevo virus muera en el calor resulta ser un dato falso.

Mientras, exhortamos a los lectores de esta revista y el resto de la población a practicar los consejos y medidas de higiene establecidas por las autoridades de salud y expertos, alimentándose correctamente, en especial aumentar el consumo de líquidos y el consumo natural de las vitaminas C, B12 y D.

De todas formas, la esperanza es lo último que se pierde. Vamos a esperar una posible vacuna que erradique este virus y que el calor tenga un efecto real. ■



**P**rotagoniza nuestra portada una mujer de fe, de convicciones muy claras y grandes valores. Una mujer luchadora, trabajadora, emprendedora, visionaria, entregada y exitosa, ella es Lolita Suárez, con quien conversamos sobre su carrera, proyectos y la importancia de tener un "life coach" o entrenadora de vida para alcanzar nuestros objetivos.

**MG-¿Cómo es un día normal en la vida de Lolita, cuando no tiene trabajo?**

**LS:** Por lo general la paso disfrutando junto a los míos y compartiendo con mis amistades, cosa que no puedo hacer cuando tengo charlas o conferencias o me estoy capacitando. Me aprovecho cuando estoy libre.

**MG-¿Cuáles palabras te identifican?**

**LS:** Comprometida, agradecida, resiliente y amorosa.

**MG-¿Qué es lo que más disfrutas de los diferentes roles que desarrollas en tu vida?**

**LS:** Ver realizadas las metas de aquellas personas que procuran mis servicios para desarrollar sus logros. Disfruto también de mi capacitación profesional continua a nivel internacional.

“**HE APRENDIDO  
DE MIS ERRORES  
LEVANTÁNDOME  
Y ALZANDO EL  
VUELO HACIA MIS  
METAS**”

Fotografía: @melvinjavierphotofilms  
Makeup y peinado @lalimakeuprd  
Vestuario portada Jenny Polanco  
Sombrero @benditalujuriard  
Vestuario @lemonfashionrd y  
@mujermajard  
Agradecimientos:  
Victoria Yakimova  
y Willy González

**Lolita  
Suárez**

**LIFE COACH  
MANAGEMENT INSIDE  
CONFERENCISTA**







**MG-**Eres una mujer muy sensible a las necesidades de las personas con escasos recursos, **háblanos de tu fundación y de las obras que haces a través de ella.**

**LS:** La Fundación Internacional Nuevo Amanecer es una entidad sin fines de lucro, la cual realiza actividades comunitarias, charlas, donaciones de medicamentos y ayudas educativas a niños y envejecientes.

También presto mis servicios como coach a través de la fundación como voluntaria en diferentes hospitales para todas esas personas que están vulnerables y sensibles emocionalmente en momentos difíciles.

**MG-¿Qué no sabemos de Lolita el ser humano que deberíamos de saber?**

**LS:** Es muy sensible ante las injusticias y rechaza la deslealtad en todos los niveles en que esta se pueda dar.

Es muy romántica y llora con mucha facilidad de alegría o de dolor, tanto en su vida personal como en las diversas situaciones del mundo.

**MG-Nuestra sociedad está pasando, como en varios países del mundo, por una prueba de fe y obediencia debido a la pandemia del coronavirus COVID-19. Como "life coach" y ser humano ¿cuál sería tu mensaje para nuestra sociedad?**

**LS:** El coronavirus ha llegado como una pandemia mundial a abrirnos los ojos de una manera drástica, donde nos exige como seres humanos pulcritud y disciplina. Hace falta que despertemos en una conciencia plena y ver lo que está sucediendo, ya que esto puede cambiarnos a una acción positiva generosa de cambio y transformación.

Soy de las que creo que detrás de toda crisis, personales y generales, siempre se abren grandes campos de oportunidades de desarrollo y crecimiento en las sociedades actuales.







## LOLITA LA PROFESIONAL

**MG-¿Cuándo inicias tu carrera de life coach?**

**LS:** En el año 2015

**MG-¿Qué te motivó a elegir esa carrera?**

**LS:** Infinitas posibilidades sucedieron en mi vida que dieron paso a que, confiando en mi destino, descubriera mi propósito y mi pasión que son las personas, y descubriendo mis mejores talentos y potencialidades para ponerlos al servicio del amor.

**MG-¿En cuáles áreas puedes acompañar a las personas y cuáles son las ventajas de tener un life coach?**

**LS:** En descubrir cuáles son sus pasiones y propósitos, gestionando en ellos un mayor compromiso que los conduzca a su crecimiento y desarrollo.

Puedo acompañar a las personas en su autoevaluación, autoestima, emprendurismo, inteligencia emocional y bioneuroemoción.

La ventaja de tener un life coach es que no te va a inducir ni a empujar al propósito que no sea al deseado por ti. A su vez es un profesional con todas las herramientas para que no decaigas ni retrocedas en tus metas anheladas a través de preguntas y una conversación genuina que desvela y propulsa tus metas.

**LO MÁS  
GRATIFICANTE  
DE AYUDAR A LA  
GENTE ES VER  
REALIZADOS SUS  
SUEÑOS QUE  
CONSIDERABAN  
IMPOSIBLES**



**MG-En tus años de experiencia en la carrera ¿qué tan difícil es el trabajo de acompañamiento?**

**LS:** Nunca lo he evaluado como difícil, puesto que antes de iniciar un proyecto de acompañamiento me aseguro de ver qué tan comprometido está la persona que voy a acompañar, estableciendo metas, tiempos y condiciones muy claras para que sea un trabajo eficaz y exitoso.

**MG-Has trabajado con mujeres de baja autoestima. ¿Cómo las has ayudado y cómo te ha enriquecido a ti esa experiencia?**

**LS:** Cuando hablamos de autoestima hablamos de cómo nos vemos nosotras mismas y de qué forma ha sido lacerada o dañada nuestra seguridad en nosotras mismas. Esto ha sido una experiencia maravillosa, enriquecedora y gloriosa en mi vida.

**MG-Cada vez son más las personas que deciden emprender pero no saben por dónde empezar o como seguir después de entrar en este camino. ¿Cómo evalúas los resultados de los emprendedores que has tenido la oportunidad de guiar u orientar?**

**LS:** Con mucha gratitud de su compromiso y su esfuerzo en dejar viejos hábitos y asistir rigurosamente en el seguimiento de sus citas para el cumplimiento de sus metas. Han logrado madurez, disciplina y organización en su tiempo, lo cual me hace muy feliz porque me siento parte de ellos.

**MG-Según los casos que llegan a ti, ¿en cuáles áreas de la vida del ser humano se encuentra el mayor porcentaje que requiere un acompañamiento?**

**LS:** Hay mucha ambigüedad que vamos definiendo, el verdadero propósito en el que ellos quieren verse







“ EL ÉXITO  
ES HABER  
SOBREPASADO  
LOS PARÁMETROS  
ESTABLECIDOS DE  
LO QUE TENÍAMOS  
ESTIPULADO  
COMO META O  
LOGRO ”

realizados, entonces, ahí damos paso a un proyecto de acompañamiento y seguimiento para su planificación. Esto se da en un 50 o 60 por ciento de los casos.

**MG-¿Cómo puede determinar una persona que necesita ayuda de un life coach o un “management inside”?**

**LS:** Cuando la persona recurre a un life coach es porque tiene un propósito que quiere llevar a cabo redescubriendo sus potencialidades.

Se recurre a un “management inside” cuando realmente se busca la ayuda de un profesional gerenciándote y acompañándote a liderar tus emociones desde tu “ser”.

**MG-Las conferencias te permiten sentir de cerca la energía de las personas que asisten y a la vez conectar con ellas. ¿Cómo defines esa experiencia?**

**LS:** He tenido la bendición de tener conferencias en diferentes escenarios, desde escuelas hasta los más altos niveles ejecutivos, donde cada tema ha sido expuesto con la mayor entrega y transparencia de los conocimientos adquiridos y experiencias vividas. Los asistentes de mis conferencias conectan de una manera positiva, ya que se identifican con cada una de mis experiencias que expongo en ellas.



**MG-**Recientemente fuiste elegida por la universidad APEC como docente para ofrecer el diplomado "Experto en Gestión de las Artes y Negocios Culturales". **¿Qué esperas del mismo y de la adrenalina que produce el enseñar?**

**LS:** Surge en mí un gran compromiso de mayor capacitación y constante crecimiento, ya que la docencia es un gran valor que agregamos a los discentes y que debe ser un conocimiento actualizado y potable que me llena de satisfacción.

**MG-** Actualmente estás cursando el diplomado en Bioneuroemoción®. **¿De qué se trata, cómo podrá enriquecer tu portafolio de conocimientos y cómo beneficia a los que requieran de ti esta herramienta?**

**LS:**Es un método para el bienestar emocional. Se trata de conectar nuestra mente con nuestro cuerpo mostrándonos que nuestra percepción es siempre una interpretación.

Profesionalmente me es de un gran aporte para comprender el origen del conflicto emocional para que se produzca esa transformación y equilibrio en las personas. Estos conflictos pueden originarse desde un síntoma físico, un bloqueo emocional, un comportamiento repetitivo, en definitiva, una situación de estrés o dificultad.

La Bioneuroemoción® integra diferentes disciplinas que le ofrecen al consultante una comprensión profunda, completa y rápida de la relación entre el cuerpo, la mente y las emociones.

El principal beneficio se enfoca en hacer comprender el origen de los conflictos emocionales, ya que todas las técnicas aplicadas apuntan a un mismo logro: la toma de conciencia.

**MG-** Perteneces al exclusivo círculo de influenciadores de Cala Speaking Academy, de Ismael Cala. **¿Cómo llegas a formar parte de este equipo y cómo ha sido la experiencia?**

**LS:** El "Influencers Circle" está diseñado para líderes que buscan marcar la diferencia e impactar de manera positiva la vida y el mundo que nos rodea.









Un grupo que se maneja por una pasión sin límites por el compromiso inquebrantable, por el logro de sus metas y un alto impacto global.

Empiezo a formar parte del equipo tras conocer al maestro y líder Ismael Cala; se produjo una gran sinergia donde se pusieron de manifiesto nuestras grandes pasiones de trascendencia y legado al servicio de la transformación y la generosidad que debemos tener inspirando desde nuestro entorno a cada líder.

Los miembros del exclusivo círculo selecto nos capacitamos constantemente instruyéndonos a través de aulas virtuales en diferentes temas, mentorías estratégicas y acceso VIP a experiencias de clase mundial.

Este círculo es una comunidad de profesionales que se apoyan y expanden ideas, experiencias y aprendizajes a través de los más grandes profesionales y reconocidos líderes internacionales que también nos sirven de apoyo y capacitación.







**MG- ¿Cómo ves el papel de la mujer hoy en día en sus diferentes roles de la sociedad?**

**LS:** La mujer hoy en día ha crecido en nuestra sociedad, en la conciencia de la igualdad y la dignidad, asumiendo roles de liderazgo y de un posicionamiento notorio en su capacitación, haciendo de sus funciones un óptimo desarrollo entre sus roles de madre, esposa, ejecutiva y empresaria; donde su preparación la ha llevado a tener mejor calidad de vida y mayor autovaloración a nivel mundial.

**MG-La comunicación es otra de tus pasiones. Háblanos sobre los proyectos en los cuales participas y cómo los usas para llevar herramientas de transformación a tus seguidores y televidentes.**

**LS:** Actualmente cuento con dos espacios propios de televisión: "Lolita Contigo Siempre" y "Atrévete a Transformarte", los cuales son unas revistas especializadas en el crecimiento, desarrollo, liderazgo y emprendedurismo, buscando llevar un crecimiento exponencial a cada uno de los televidentes con un contenido que sume en su bienestar.

## **GALARDONES Y PREMIACIONES**

-Galardonada en el tomo XVII del libro Grandes Dominicanos

-Galardonada por Rotary Internacional

-Reconocimiento del periódico El Nuevo Diario a su programa Atrévete a Transformarte con Lolita Suárez, por ser el programa semanal con más reiting de la plataforma digital El Nuevo Diario TV.

-Certificada por Cala Speaker Academy como primera dominicana estando en los medios de comunicación.

-Reconocida por la empresa Arelis Domínguez por su magistral participación en la conferencia "Rompiendo el Silencio". ■









## LOLITA POR DENTRO

**Un día:** 13 de noviembre

**Una hora:** 11:30 de la noche

**Una comida:** Mediterránea

**Una bebida:** El champán

**Un lugar:** El "Palais Garnier" de París

**Un perfume:** Delices de Cartier

**Una frase:** "Trata a una persona tal como es, y seguirá siendo lo que es; trátala como puede y debe ser y se convertirá en lo que puede y debe ser".

**Tu mayor tesoro:** Mi biblioteca

**Un nhelo:** La paz Que todo ser viviente reconozca a Dios como su Señor y Salvador

**Un libro:** Un corazón lleno de estrellas

**Un escritor:** Álex Rovira Celma



# H

## HAIRDRESSER

BY PAOLA RODRÍGUEZ

Paola  
Rodríguez

PROPIETARIA DE HAIRDRESSER



[f](#) [@](#) @hairdresserdr

**R**ecibimos en la sección Emprendedores a la propietaria de Hairdresser, la mercadóloga Paola Rodríguez, con quien conversamos sobre este nuevo concepto enfocado en la coloración del cabello.

Hairdresser by Paola Rodríguez es el primer estudio especializado en esta área relacionada con la belleza en la República Dominicana.

Con pocos meses en el mercado ofreciendo sus servicios al público, el centro de belleza Hairdresser se ha convertido en el preferido por las "influencers" como Pamela Sued, Glency Féliz, Lía Montás, Ginna Fernández, Paloma de la Cruz, Agallua, Alexandra Chotin, Verónica Varela, Rocío Salcedo, Renata Soñé y María Alejandra Guzmán, al momento de buscar un cambio de "look" en cuanto a color de cabello se refiere.

### PREPARACIÓN ACADÉMICA

Rodríguez es mercadóloga y luego de graduarse decidió ponerle un toque de arte a su vida y es cuando decide viajar a Los Ángeles a estudiar cosmetología. "Estudí mercadeo, pero al graduarme no me sentía completa, sentía que no era mi talento", expresa Paola, quien también tomó cursos de corte avanzado en Sassoon Academy, capacitándose, además, en Brasil, Chicago, Miami y New York.

### EXPERIENCIA EN EL ÁREA DE LA BELLEZA

Paola viene de una familia muy ligada al mundo de la belleza, pues su madre Sandra Odalis Gómez es propietaria de los salones de belleza Nuevo Milenio y Nuevo Estilo, los cuales tienen una amplia trayectoria en el mercado dominicano. "Desde pequeña





estoy viendo todo lo que está relacionado a este tipo de negocios. Luego de trabajar con mi mamá un tiempo en su salón, hice mi nombre, crecí profesionalmente y luego decidí que ya era tiempo de crear mi propio concepto, podríamos decir, y gracias a Dios todo ha sido muy positivo”, comenta Paola.

### CONCEPTO “HAIRDRESSER”

El origen de este concepto para emprender en el mundo de la belleza Paola lo a tribuye a que en Estados Unidos las cosas son muy especializadas, y al estudiar en Los Ángeles aprendió que esto tiene un propósito. “Cuando te especializas en un área específica ofreces una calidad diferente a cuando ofreces varios servicios juntos. Esto me llevó a crear un estudio con el concepto especializado solo en coloración del cabello, que no lo había en nuestro país”.

### SERVICIOS DE HAIRDRESSER

Además de las técnicas de color en Hairdresser se ofrecen solamente los servicios de baño de color, retoques, matizados y tratamientos profundos, los cuales forman parte del tratamiento de cuidado de la coloración, y cortes de cabello.

Luego de hacerse la técnica de color que el cliente escoja solo tiene que regresar a Hairdresser cuando requiera algunos de estos servicios.

EN LA REPÚBLICA DOMINICANA EXISTEN BUENOS SALONES DE BELLEZA, PERO HABÍA UN NICHU EN LO QUE ERA UN ESTUDIO ESPECIALIZADO EN COLORACIÓN DEL CABELLO



## SU ENFOQUE

La joven emprendedora define su concepto de trabajo enfocado a un público que sabe cómo llevar su estilo en cuanto al color de cabello se refiere.

## SOBRE EL EMPRENDIMIENTO

**MG-** ¿Cuáles aspectos hay que tener en cuenta antes de emprender un negocio, y cuáles no descuidar después que el negocio está en marcha?

**PR:** Antes de emprender un negocio es muy importante tener algo diferente que ofrecer y su rentabilidad versus los gastos fijos, la ubicación y si realmente hay una necesidad de tu producto en ese sector, y en caso de que haya diferenciarte para que el cliente se incline más a ti, y un buen equipo de trabajo. Es muy importante no descuidar ser consistente en los planes proyectados, un buen control de inventario y la más significativa para mí, no perder calidad del servicio que ofreces.

**MG-** ¿Qué entiendes es lo más difícil al momento de emprender?

**PR:** Formar un buen equipo de trabajo, vencer el miedo de emprender por primera vez y la adaptación a lo nuevo.

**MG-** ¿Cómo evalúas el negocio de la belleza en nuestro país?

**PR:** Es un negocio muy amplio y que está creciendo bastante rápido.

**MG-** ¿Te gustaría emprender en otra área diferente a la belleza?

**PR:** Por el momento no lo he pensado, pero no lo descarto.

**MG-** ¿Cómo defines el éxito de un negocio?

**PR:** Un negocio que funciona.

**MG-** ¿Qué tan importantes son las redes sociales hoy en día para un emprendedor?

**PR:** Esa es tu publicidad número 1, esa herramienta te hará llegar mejor y a más personas, te ayuda a estar siempre en contacto con tus clientes actuales y futuros.





## SOBRE EL COLOR

**MG-** Previo a los días de playa y sol ¿podemos dar color a nuestro cabello o aplicar alguna técnica de color?

**PR:** Se pueden realizar técnicas de color siempre y cuando cuiden e hidraten su cabello en esos días.

**MG-** ¿Qué recomiendas para cuidar el color en los días de playa, piscina y sol?

**PR:** Mucha hidratación y no usar en exceso herramientas de calor. Si puedes poner un sombrero o gorra para evitar la exposición del cabello al sol, mejor. Kerastase tiene un línea de sol excelente.

**MG-** ¿Cuáles tendencias vienen para lo que resta del año en cuanto a coloración o técnica de color se refiere y a corte de cabello?

**PR:** Mucha luz en el cabello, así que prepara tu cabello para lo que viene.

Para finalizar, la profesional del color resalta que el cabello es el marco de la cara y la carta de presentación tanto de la mujer como del hombre, que también se arriesgan a cambiar de aspecto en el cabello, por lo tanto, al momento de someterse a algún tipo de técnica de coloración recomienda que sea con un experto en el área para evitar resultados no deseados y el daño posterior del cabello. ■

f @hairdresserdr

“ LAS REDES  
SOCIALES SON  
LA PUBLICIDAD  
NÚMERO 1 DE UN  
EMPRENDEDOR ”



Por: Leidy Pérez  
Fotografía: @melvinjavierphotofilms  
Locación: Hairdresser



# PROTEÍNA E HIDRATACIÓN

## BINOMIOS IMPORTANTES

### *para prevenir el envejecimiento*

Con el paso de los años las agresiones externas alteran el mecanismo normal de toxicación de la piel. Por esta razón se recomienda usar productos que ayuden a regular este proceso para preservar la juventud de la piel.

Respondiendo a esto la línea L'Bel presentó al mercado su una nueva línea facial antiedad "Bio Resist", la cual combate los signos de envejecimiento. Conversamos con la doctora Erika Barroso, quien describió las bondades de la primera línea natural de la marca para prevenir el envejecimiento.

#### ¿QUÉ ES EL COLÁGENO?

Es una interrogante que muchas personas se hacen, comenta la doctora Barroso, pues el objetivo además de mantenerse saludable, es verse con un rostro hermoso y lozano.

Para alcanzar este nivel deseado el secreto está en la proteína, hidratación y cuidado que le damos a nuestra piel. Sin duda el colágeno también es fundamental porque es la molécula que proporciona elasticidad y resistencia a tejidos y órganos, explica Barroso.

Expone que más allá del rostro, las fibras de colágeno proporcionan resistencia y compresión a ligamentos, tendones y músculos; refuerzan las paredes de los vasos sanguíneos, regeneran las encías, fortalecen el tejido epitelial y aumentan la densidad ósea.



ERIKA BARROSO  
ESPECIALISTA MEDICINA ESTÉTICA Y ANTIEDAD



#### ¿A QUÉ EDAD INICIA LA DISMINUCIÓN DEL COLÁGENO?

Con la edad, la lentitud en los procesos metabólicos y el déficit de hormonas el cuerpo pierde la capacidad para regenerarlo. Según estudios, a los 25 años empieza el proceso de disminución de colágeno y a partir de los 40 su síntesis se reduce un 1 por ciento cada año, explica la especialista en antiedad.

Continúa diciendo que como de eso la piel pierde grosor y elasticidad, a la vez que las articulaciones se vuelven más rígidas y aparecen las arrugas. De ahí que la especialista recomienda estimular la formación de colágeno, y la mejor manera es favoreciendo que nuestro organismo lo produzca a través de la alimentación adecuada que contenga tanto los aminoácidos estructurales de esta compleja molécula como los cofactores que intervienen en su producción.

#### HIDRATACIÓN Y ALIMENTACIÓN

La matriz extracelular del tejido conectivo está constituida por agua, sales, polipéptidos y azúcares. Por ende, tomar suficiente agua es necesario para que la piel del rostro se vea saludable. A las personas adultas se les recomienda que ingieran entre 1.5 y 2 litros de agua al día.

La también asesora en salud advierte que en una hidratación baja las fibras se aprietan y las funciones de entrada de nutrientes y salida de desechos celulares se dificulta, lo cual acelera el envejecimiento de las fibras de colágeno.

Barroso destaca que en cuanto a la alimentación es vital consumir antioxidantes que permiten que el cuerpo se defienda evitando que los radicales libres impacten en las células. Los especialistas coinciden en que los principales antioxidantes se encuentran



en las vitaminas C y E, en el beta caroteno y los oligoelementos como el selenio y el zinc.

Los frutos secos, las verduras como el brócoli, tomates, las legumbres, los espárragos, el chocolate negro o frutas como los arándanos y las uvas entran en la larga lista de alimentos antioxidantes.

El sueño es uno de los mejores tratamientos de belleza que existe porque al llegar la noche es el turno de descansar y regenerar la piel.

En las horas de sueño se activa la microcirculación y el drenaje, favoreciendo la eliminación de toxinas; la respiración es más lenta y profunda motivo por el cual la piel se oxigena más rápido. Por eso, cuando dormimos adecuadamente los efectos en la piel se reflejan en vitalidad y luminosidad, explica la esperta en belleza.



**“BIO RESIST”, DE L’BEL**  
Actualmente el consumidor prefiere utilizar productos más naturales, saludables y respetuosos con su piel. Aprovechando esta tendencia 'Bio Resist' ofrece una línea completa con hasta 96 por ciento de ingredientes naturales.

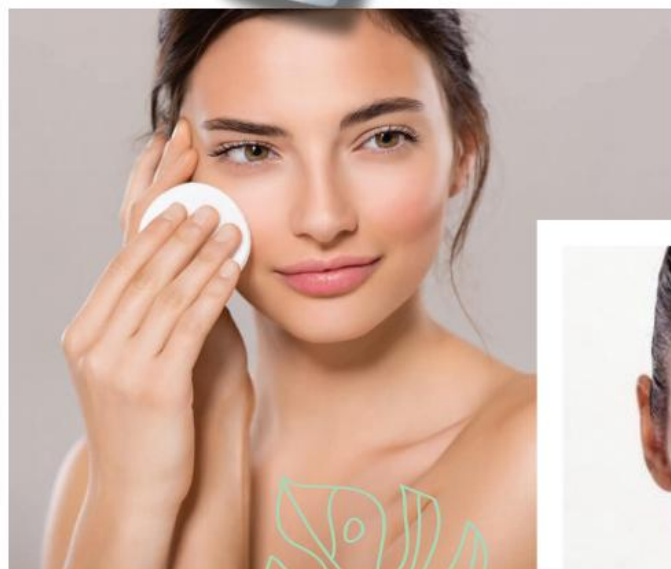
La diferencia de otras líneas de la marca radica en que esta logra sus beneficios a través de más de un millón de proteínas idénticas a las que se producen en la propia piel para fortalecerla, estimulando así la producción natural de colágeno y ácido hialurónico para disminuir los signos de la edad.

Al ser proteínas idénticas a las de la piel, esta las reconoce con facilidad logrando alta eficacia en un proceso totalmente seguro. “Estas proteínas son extraídas de las hojas de una planta de origen australiano que estimula la producción de colágeno y ácido hialurónico, contiene extractos de plantas con beneficios antiedad e hidratantes, entre las que destacan la glicerina (humectante vegetal) extraída del aceite de palma, fibra hidrolizada de soya, aceites vegetales extraídos del olivo, coco, palma y girasol, y manteca de Karité.

**¿QUIÉNES PUEDEN UTILIZAR BIO RESIST ?**

Esta línea es para cualquier edad y tipo de piel e inclusive la piel sensible, pero de manera específica es para quienes presentan líneas de expresión y arrugas, falta de hidratación y flacidez.

Los resultados son 100 por ciento comprobados, ya que la piel tendrá más hidratación, nutrición, fortalecida y con menos arrugas.



“Bio Resist” está conformada por tres productos, la “Espuma limpiadora 3 en 1” que limpia, tonifica y desintoxica respetando el PH de la piel dejándola suave, fresca y libre de grasa. Su uso es el día y la noche.

La Loción Hidratante Día, que además de hidratar de manera inmediata y hasta por 24 horas deja una piel más fortalecida y con disminución de arrugas profundas. Tiene efecto antioxidante y posee protector solar FPS 30.

Crema Nutritiva Noche, que estimula la producción natural de colágeno que fortalece la piel. Desde la primera aplicación muestra una piel más hidratada; a los 28 días menos arrugas profundas, piel más firme y fortalecida. a la vez que incrementa la producción natural de colágeno, ácido hialurónico y elastina. ■



Por: Claudia Contreras  
Fotografías: Fuente externa  
Agradecimientos: Willy González



# Verónica Montes

ACTRIZ

**M**ujer apasionada, emprendedora y amante de su carrera, catalogada como una de las actrices más bella del cine y las telenovelas de la nueva generación.

Recibimos en la sección Entretenimiento a la actriz peruana Verónica Montes, quien estuvo recientemente en nuestro país para rodar una nueva producción cinematográfica dominicana.

**MG-** ¿Cómo ha sido tu experiencia trabajando junto a grandes estrellas de telenovelas como Víctor Cámara, Elluz Peraza, Carlos Ponce?

**VM:** Soy una persona muy observadora y detallista, y lo que les puedo decir es que el haber compartido proyectos con esa calidad de actores me dejó aprender tanto que podría escribir un libro.



**MG-** ¿Cómo cambia tu vida artística y personal el haber trabajado en una producción tan exitosa como "El señor de los cielos"?

**VB:** Fue emocionante desde un principio. Cuando me dijeron que tenía un papel tan importante en la tercera temporada de esta serie me puse muy feliz, pero a la vez muy nerviosa. En cuanto a lo artístico me dio mucha proyección, pero fue la recompensa a uno de los mayores retos que he tenido como actriz, ya que el personaje de "La Condesa" era altamente complejo, con una evolución total de como empieza a como termina.

Por el lado de lo personal cambió mucho mi forma de vida, ya que tuve una exposición brutal con la serie, y la fama tiene muchas cosas positivas, pero también tiene su lado negativo y hay que aprender a balancearlo.

**MG-** Grandes producciones como esta conllevan mucha entrega, son producciones muy demandantes ¿cómo fue tu preparación para este papel?

**VM:** Soy muy estudiosa en lo que respecta a mis personajes. Busco información de todas las fuentes posibles, incluyendo personas que conocen el tema para platicar con ellos. Además, trabajo con un coach que me ayuda a interpretar lo que cada escena demanda de mí, esto me deja llegar muy bien preparada cada vez que llego a filmar y creciendo como actriz cada vez más.

**MG-** Ante el gran auge que han tenido las narconvelas ¿te gustaría seguir trabajando en esas producciones?

**VM:** Lo que busco en una producción no es tanto el tema de esta sino que veo mucho más el alcance del papel y cómo lo puedo llevar hacia el más alto nivel posible, actoralmente hablando. Yo creo que entre más producciones participe con distintas temáticas y géneros, más puedes crecer como actriz.

**LA FAMA TIENE  
COSAS POSITIVAS  
Y NEGATIVAS, HAY  
QUE APRENDER  
HACER EL  
BALANCE**





**MG-** Naciste en Perú, pero a los diez años te vas a vivir con tus padres a Miami. **¿Cómo fue el cambio, se asimila más rápido a tan temprana edad?**

**VM:** Yo sentí muchísimo el cambio, aunque todavía fuera una niña, fue muy complicado alejarse de todo a lo que ya estaba acostumbrada, tus amigas, tus primos, tus tíos, abuelos, la comida, la cultura latina, etc. Pero sí, entre más chica seas, mejor te puedes adaptar al cambio. Se los puedo decir por experiencia personal, después de vivir más de 10 años en Estados Unidos me fui a vivir a México, y fue mucho más difícil para mí adaptarme otra vez.



**MG-** Eres de ascendencia española por parte de tus abuelos, **¿crees que a ellos debes tan singular belleza?**

**VM:** Ja ja ja ja, yo soy muy creyente en Dios, así que para todo el mundo es la misma fórmula, los papás, abuelos, bisabuelos, tatarabuelos, ponen los genes, pero es a final de cuenta Dios quien los acomoda.

**MG-** **¿Podrías decir que la belleza es un componente a favor para ser tomada en cuenta en tu carrera?**

**VM:** En algunas ocasiones te puede jugar a favor y otras en contra. Muchas veces depende de las personas con las que estés tratando, de sus prejuicios o de su apertura. Otras veces depende solo del proyecto, si cuadras o no cuadras con lo que están buscando.

**MG-** **¿Has tenido que neutralizar el acento?**

**VM:** Sí, tuve que usar un acento neutro. Gracias a todas las clases de dicción que he tomado a lo largo de mi carrera esto ya no me representa mayor problema.

**MG-** **¿Qué te trajo por República Dominicana?**

**VM:** Vine a grabar una película que se llama "Padre se busca". Fue un trabajo agotador para mí, pero estoy muy contenta de haberlo hecho. Siempre quise hacer una película con escenas de acción, y tengo un gran gusto por la comedia, así que fue una combinación ideal.

SOY MUY ESTUDIOSA EN LO QUE RESPECTA A MIS PERSONAJES. BUSCO INFORMACIÓN DE TODAS LAS FUENTES POSIBLES





f @veronicamontez

ENTRE MÁS PRODUCCIONES PARTICIPES CON DISTINTAS TEMÁTICAS Y GÉNEROS, MÁS PUEDES CRECER COMO ACTRIZ

**MG- ¿Cómo llegas a este proyecto?**

**VM:** Me contactó una productora de República Dominicana, me presentó el proyecto y me gusto mucho. La verdad es que estuvo muy apretado, pero como había un interés mutuo, las dos partes pusimos de nuestro lado y finalmente se pudo lograr. Terminé las grabaciones de la serie "Promesas de campaña" un lunes a las 6 de la tarde y ese mismo día a las 11 de la noche ya estaba en un avión rumbo a Santo Domingo para empezar a grabar el martes a las 7 de la mañana.

**MG- Cuéntanos un poco de tu personaje.**

**VM:** La película se trata de un diseñador de videojuegos que se llama Pablo, y en una crisis económica decide vender su esperma, y de "Helena" (mi personaje), una mujer que se dedica a casos de hombres que le son infieles a sus parejas, y que no quiere saber nada de hombres, y que por lo mismo, quiere quedar embarazada por inseminación artificial. Cuando Pablo sale de su crisis económica, quiere ir a recuperar sus genes, cuando se da cuenta que era demasiado tarde, se da a la tarea de buscar el fruto de sus donaciones y así termina conociendo a Helena. ■



# POR QUÉ ES IMPORTANTE EL USO DE PROTECTOR SOLAR



Fuente externa



**Elibeth Nolasco**

**Cirujana dermatóloga**

*Centro Médico Diagnóstico  
Arroyo Hondo*

@dranolascoskin  
@cediah.rd

El uso de protector solar es de gran importancia ya que ayuda a evitar arrugas prematuras, manchas y principalmente ayuda a prevenir el cáncer de piel.

## ¿QUÉ SON LOS PROTECTORES SOLARES?

Se denomina protectores solares o fotoprotectores a todos aquellos productos (cremas, lociones, leches, geles, serum) que se aplican sobre la piel con el fin de protegerla de los efectos perjudiciales de las radiaciones solares ultravioleta A (UVA) y/o ultravioleta B (UVB).

## ¿CUAL ES LA DIFERENCIA ENTRE UN PROTECTOR SOLAR Y UN BLOQUEADOR SOLAR?

El protector solar contiene protección química y reduce la cantidad de rayos que penetran en la piel, es decir, absorbe la radiación ultravioleta. Sin embargo, el bloqueador solar es un producto físico que impide por completo que la radiación alcance tu piel, ya que reflejan completamente los rayos UVA v UVB.

## ¿QUÉ SIGNIFICA FPS 50 +?

El Factor de Protección Solar (FPS) es la medida de protección contra los rayos ultravioleta B (UVB) y radiación ultravioleta A (UVA), por lo que uno de 50 evita "casi" en su totalidad que los rayos solares penetren en tu piel.



Fuente externa



Fuente externa



### ¿CÓMO FUNCIONA EL PROTECTOR SOLAR?

La protección solar actúa como una barrera protectora entre la piel y los rayos ultravioleta del sol. La mayoría de los protectores solares contienen filtros minerales que reflejan la luz ultravioleta y filtros químicos que absorben la luz para que tu piel no se quemé.

### ¿CÓMO SABER EL TIPO DE PROTECTOR SOLAR QUE DEBO USAR?

Compruebe en la etiqueta que el protector solar tenga un FPS (factor de protección solar) de 30 o 50+ superior, que proteja tanto contra los rayos UVA como contra los rayos UVB (un protector solar de "amplio espectro"), resistente al agua (que proteja a los niños mientras estén dentro del agua durante 40-80 minutos). Existen formulaciones específicas para ellos.

### BENEFICIOS QUE TE APORTA EL PROTECTOR SOLAR

Evita el envejecimiento en la piel  
 Evita la aparición de cáncer en la piel  
 Permite un bronceado saludable  
 Hace que el bronceado dure más tiempo, ya que no quema la piel  
 Hidrata la piel  
 Evita las arrugas y manchas  
 No deja que la piel se reseque o que se produzcan escamas  
 Evita las pecas

### ¿CÓMO USAR EL PROTECTOR SOLAR?

- Aplica cantidades generosas del producto en la piel seca 15 minutos antes de salir al aire libre.
- Usa protector solar en todas las superficies de la piel que estarán expuestas al sol, como el cuello, la parte superior de los pies, las orejas y la parte superior de la cabeza. Aplica un bálsamo o lápiz labial con un factor de protección solar de al menos 30 en los labios.
- Debido a que los rayos UV puede pasar a través de las nubes, usa protector solar incluso cuando esté nublado.
- Verifica la fecha de vencimiento del protector solar.
- Evita usar protector solar en niños menores de 6 meses. En vez de eso, trata de limitar su exposición al sol.

Usa protector solar durante todo el año, pero no dejes que ningún producto te haga sentir una falsa sensación de seguridad sobre la exposición al sol. Una combinación de sombra, ropa, protector solar y sentido común es tu mejor opción. ■



Fuente externa





# Swimwear Sol Tropic DE CARA AL SOL



La marca Swimwear Sol Tropic se une en colaboración con la joven diseñadora Lizbeth Jiménez para crear su nueva colección Primavera Verano 2020, inspirada en el trópico que tanto caracteriza la costa norte.

Predominan los textiles con estampados tropicales, florales, frutales y de líneas, añadiendo colores vibrantes como el fucsia, naranja, amarillo, mezclando toques de tendencias de color 2020 como el coral pink, classic blue, saffron y flame scarlet.

La colección logra combinar diseños innovadores con escotes rectos, asimétricos, mangas con vuelos y bikinis talles altos, los cuales estilizan la figura de la mujer.

Para complementar los bañadores se agregaron los sombreros de la colección Tropical Flavor by Lizbeth Jiménez. ■

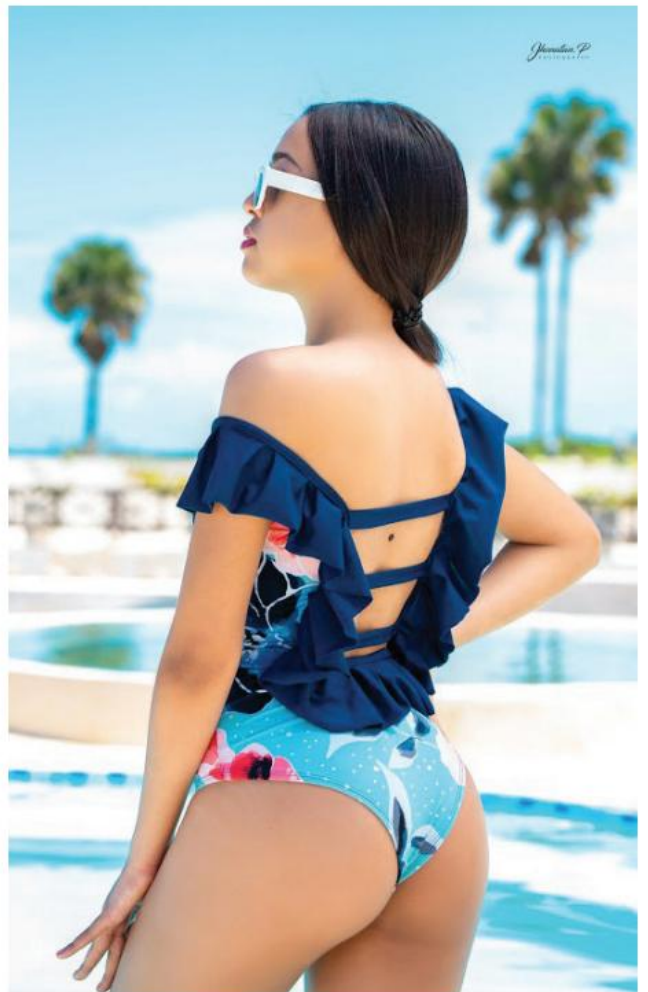




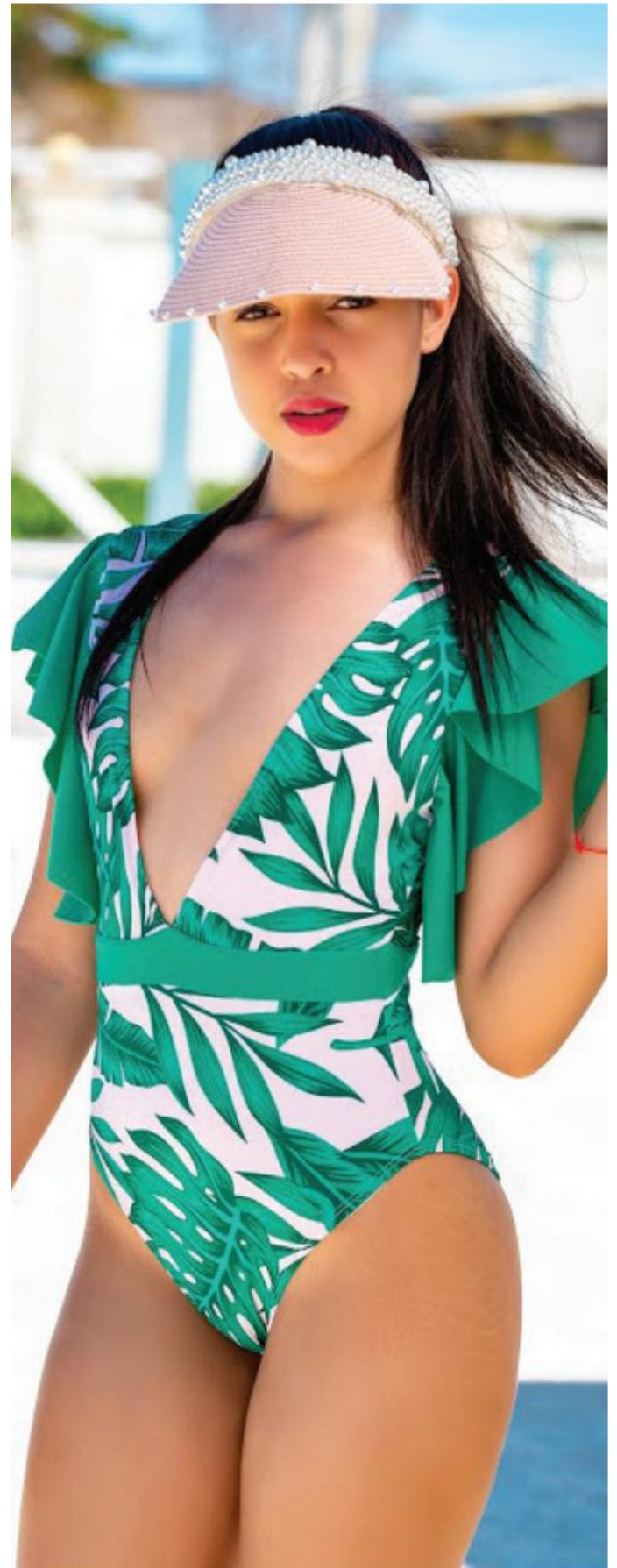
*Jhonatan. P*  
PHOTOGRAPHY













# + Celebran 20 Aniversario de RD Bridal Week

Con casi un centenar de empresas dominicanas e internacionales dedicadas a suplir servicios y productos para la industria de las bodas, Republica Dominicana Bridal Week 2020 celebró sus 20 años, en el EL Embajador, a Royal Hideaway hotel.

La importante celebración estuvo dedicada a la pionera Leonor Dottin, quien en el año 2000 creó la feria Nuestra Boda, evento que dio origen al actual de manos del destacado productor de eventos Sócrates McKinney. La Sra. Dottin recibió de manos de Graciela Lluberes de Cabral, fundadora de Deflora y a quién le fue dedicada la edición pasada de RDBW, una hermosa placa por sus valiosos aportes a esta industria. ■



◀ LAURA PEÑA Y PATRICIA DE HANDAL



▼ PAOLA VARGAS Y LEONEL LIRIO



▼ MILKA MORALES Y ESTELA LEÓN

▼ HÉCTOR BÁEZ, ERIKA SUÁREZ, LILIN DE SUÁREZ Y GRACIELLA LLUBERES DE CABRAL, SÓCRATES MCKINNEY, LEONOR DOTTIN, RICHARD BURET, PAOLA VARGAS Y VENTURA SERRA





# UTESA Gradúa 1,027 nuevos profesionales en diferentes áreas

La Universidad Tecnológica de Santiago (UTESA) presentó a la sociedad 1,027 nuevos profesionales en diversos niveles de grado y postgrado en la Octogésima Novena Graduación Ordinaria. La alta institución académica con esta nueva promoción suma 132,000 egresados formados en sus aulas.

En la ceremonia las palabras centrales estuvieron a cargo de la rectora de los recintos Santo Domingo, licenciada María Elena Cruz, acompañada de los vicerrectores y directores de carreras así como por los demás integrantes del claustro universitario.

En su exposición Cruz destacó la importancia que las actuales generaciones de dominicanos han puesto a la formación académica, lo que según dijo constituye una evidencia de que todos somos responsables del desarrollo general del país. La funcionaria académica dijo que en estos tiempos de grandes preocupaciones universales, tanto por la situación económica como por la salud cuando los pueblos deciden impulsar su educación es lo más valioso.

La rectora recordó la iniciativa que siempre ha mantenido el Canciller de UTESA, doctor Priamo

Rodríguez Castillo de promover la educación superior en favor de todos los dominicanos sin importar condiciones económicas, sino el deseo de superación con miras a reducir la pobreza.

La Rectora exhortó a los graduandos a asumir una actitud orientada por valores éticos y morales, conducentes al respeto a la vida y al otro como ser humano, a fin de fortalecer el amor, la amistad y las relaciones de reconocimiento mutuo de nuestras familias, comunidad y sociedad en general, con el propósito de garantizar la vida en armonía y la paz ciudadana.

Tras pronunciar el discurso central, se procedió a presentar los graduandos a la rectora y a los demás miembros de las autoridades académicas, lo cual estuvo a cargo de la vicerrectora académica del recinto UTESA Santo Domingo, Licda. Olga Xiomara Guzmán, seguida de la entrega de títulos que los acredita como profesionales en áreas de grado y postgrado en las facultades de arquitectura e ingeniería, ciencias de la salud, ciencias económicas y sociales y Humanidades. ■



RECTORA DE LOS RECINTOS SANTO DOMINGO, LICENCIADA MARÍA ELENA CRUZ



► GRADUANDOS



# Kola Real llena de sabores cierre Carnaval DM

Como parte de la tradición dominicana, Kola Real, dijo presente en el cierre del Desfile Nacional del Carnaval 2020 con su "Carnaval de Sabores".

Celebrando junto a clientes, ejecutivos y consumidores, Industrias San Miguel formó parte de la atractiva celebración realizada en el malecón de la ciudad capital, con un despliegue de colores y frescura.

Este año, el área de Kola Real contó con la conducción de la Chica Extrema, Yubelkis Peralta, con la participación de figuras como Andariego, Raldo López, June Gómez, Paloma de la Cruz, Leidyn Bernárdez, Aquiles Correa, Pamela Wao, Marite Balino, Eduardo Santos y Gayla Beras Goico, entre otros.



AUDY GONZALEZ Y MARITE BALIÑO



MARIO MEDINA Y YUBELKIS PERALTA

JONATHAN ALMONTE,  
PAMELA DE LEÓN



FILLIPS CEDEÑO, LUIS RODRÍGUEZ JUNTO A LAS MODELOS



GILSÉ ECHAVARRÍA, ARTURO MARROQUÍN, LORENA GUTIÉRREZ Y CARLOS BUTRÓN

Lugar: Malecón de Santo Domingo  
Cuando: Marzo



# Presentan Bio Resist de L'Bel



MIRALBA RUIZ Y  
YENNI BLANCO



PINKA MAKEUP, GIANNY FRANCO Y  
JESSICA KLEMP



SHANTALLE HOUPELLMONT, INGRID ISIDOR, REBEL RUIZ Y  
ERIKA BARROSO



Lugar:  
Epic Center,  
Blue Mall  
Cuando: Marzo



## Seguros SURA reconoce a sus aliados estratégicos



VIVIAN ACRA Y  
PATRICIA PIERRE



FRANKLIN ABREU Y  
FRANKLIN VIDAL ABREU



GABRIEL MANCEBO,  
GINA JIMÉNEZ,  
NATALI ÁLVAREZ Y  
JAMES GARCÍA



Cuando:  
Marzo



# Grupo Rodrigo presenta líneas Encanto y Carmessi en RD



ANDREA CASTILLO,  
JULIA CABRERA Y  
MILAGROS CABRERA



VALENTINA MONCADA, DIANNELLY ESPINAL,  
YADHIRA PIMENTEL Y HORTENCIA CONCEPCIÓN



RAMON MINAYA, EVANGELICA HERRERA, JOSÉ NELSON  
HENRÍQUEZ Y GERSON HERNÁNDEZ

Lugar:  
Hotel Holiday Inn  
Cuando: Marzo



OLGA ACOSTA Y  
MARTHA DURARN

Cuando:  
Marzo

## El Distrito 4060 Rotary Internacional celebra Día de La Mujer



RUDYARD MONTAS, SHAUNA HEMINGWAY, MELVIN BRIOSO, VERÓNICA  
SANCIÓN, MANUEL GÓMEZ-ACHECAR Y MAGDA FRANCIS DE PICHARDO



HECTOR J. DIAZ, MARILIS PEREZ, MANUEL GÓMEZ-ACHECAR,  
ASPASIA DE GÓMEZ-ACHECAR, MAGDA FRANCIS DE PICHARDO E  
HILARIO PICHARDO



Fuente externa



# EMPRENDER DESDE CERO

## ¿dónde comienzas?



**Irene Morillo**

**Mercadóloga**

*Directora general de  
Stimulus Creativos*





 @irenemorillo  
[www.irenemorillo.net](http://www.irenemorillo.net)

Luego de más de una década de haber emprendido, logrando salir de una habitación de mi apartamento a un edificio propio, con todas las responsabilidades que conlleva tener una estructura organizacional, siento que puedo hablarte desde la experiencia sobre cómo emprender desde cero.

Y es que, aunque estoy muy de acuerdo con la corriente emprendedora que se vive actualmente en nuestro país, siento que aún tenemos oportunidades en el modo en que se está haciendo.

No se trata de esperar tener todo listo para lanzarte, sino cubrir unos pasos mínimos que te ayudarán a hacerlo con seguridad y te permitirán avanzar con mayor velocidad.

A continuación comparto 5 "tips" que te convendría tener claros al emprender desde cero:

1 Ten claro tu por qué. Muchos emprenden porque entienden que es lo que se estila o se espera de ellos, y por ende, cuando surgen las dificultades claudican muy fácilmente. Se sienten frustrados, vencidos y que perdieron su tiempo.

Sin embargo, cuando tienes muy clara la razón que te mueve podrás soportar con gallardía los embates y seguir adelante, pues el camino del emprendimiento no es una ruta recta, tiene sus altas y sus bajas.

2 Define tu propuesta de valor, factores diferenciadores y nicho de mercado. Tener estos elementos bien definidos te ahorrará mucho tiempo y esfuerzo. Y, aunque puede cambiar, porque todo negocio está destinado a evolucionar, este punto de inicio te permitirá tener tu norte claro. Qué vendes, por qué es diferente a los demás y a quién va dirigido es clave para establecer tu estrategia de ventas, precio, distribución y publicidad, entre otros.

3 Ten un colchón financiero de 3 a 6 meses. Esto te permitirá operar más tranquilamente y no desde el hambre o la necesidad. Los clientes tienen un olfato especial para detectar la desesperación, y créeme, no es nada atractiva, por el contrario, suele ser un repelente para los negocios.

4 Infórmate sobre impuestos y seguros. Aunque no tienes que ser experto, es importante que sepas cuáles son tus derechos y deberes respecto a la parte impositiva, pues esto ha cobrado gran importancia en los últimos años. Hazte acompañar de alguien perito en el área y si es posible, que sea de tu confianza, porque una mala declaración de impuestos o alguna

omisión pueden representar grandes pérdidas o hasta la quiebra de tu negocio.

En cuanto a los seguros, dependerá mucho de tu área de trabajo. En este sentido solo agregaré que es tan importante cubrirte en términos de responsabilidad civil, salud, maquinarias y equipo; así como las instalaciones físicas. Más de uno ha perdido toda su inversión por no tenerla debidamente cubierta.

5 Elige bien de quiénes te rodeas. Dicen que eres el promedio de las 5 personas con las que pasas más tiempo, y de ser así convendría elegirlos muy bien. Esto aplica a tus colaboradores, socios estratégicos, suplidores y mentores. Es vital que la gente de la que te rodeas contribuyan al logro de tus objetivos, te reten y tengan un discurso positivo. ■



Fuente externa





# MEDIDAS DE PREVENCIÓN A TOMAR EN CUENTA ANTES DE SALIR DE CASA

Fuente externa

## MEDIDAS PREVENTIVAS



**Ofir Rosario**  
Psicóloga Clínica  
Terapeuta

OFIRROSARIO@GMAIL.COM  
809-732-6979

La Semana Santa no solo constituye un espacio idóneo para el recogimiento familiar, sino que también nos da la oportunidad de descansar por unos días de la rutina del trabajo y de incentivar la unión familiar, porque la agenda de esos días es tu familia. Si te preocupa la seguridad y no sabes qué hacer para disfrutar cada minuto de esa desconexión de la rutina, hemos preparado este artículo con algunas sugerencias que estamos seguros serán de gran utilidad.

De esta forma evitamos los infortunios y momentos desagradables que por lo regular nos afectan cuando regresamos y tenemos la sorpresa de haber sido robados o que nuestra casa o familia presentó inconvenientes, los cuales pudimos evitar con tan solo tomar medidas de seguridad preventivas básicas.

**1. No olvides conectar tu alarma** contra robos e incendios, en caso de tenerla.

**2. No publiques en tus redes sociales** que te vas de vacaciones ni por cuanto tiempo, pues estarías informando que tu casa está vacía.

**3. Cierra el suministro de gas** y las llaves de agua principales de la casa.

**4. Desconecta los aparatos eléctricos.**

**5. Avisale a un vecino de tu confianza** que se vaya a quedar en el sector para que vigile la casa.

**6. Cierra bien todas las puertas** de entrada y salida.

**7. Recuerda no dejar a tus animalitos solos** en casa, déjalos en casa de un familiar, hotel para mascotas o amigo que pueda cuidarlos.

**8. No dejes objetos valiosos** como joyas o dinero en efectivo en tu domicilio.

**9. Desvía las llamadas de tu teléfono fijo a tu teléfono móvil** para que nadie se dé cuenta de que la casa está vacía.

**10. No dejes un juego de llaves escondido fuera de casa**, los ladrones son expertos en localizar este tipo de objetos.

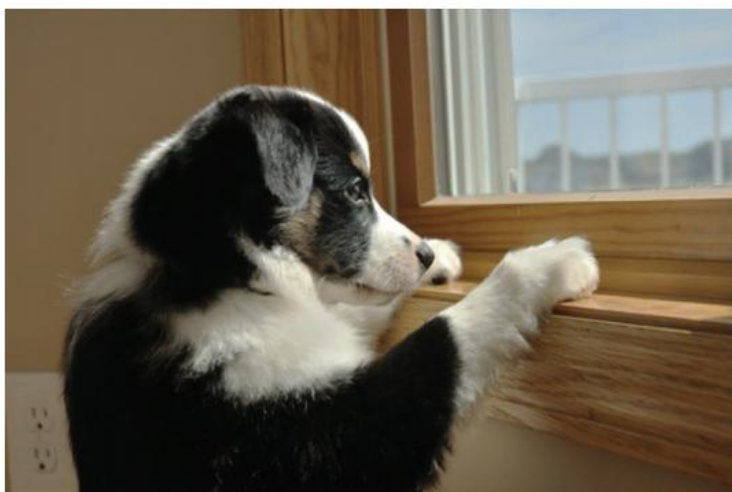






### MEDIDAS DE PREVENCIÓN A TOMAR EN CUENTA MIENTRAS TE TRANSPORTAS:

1. **Revisa el vehículo antes de partir** y asegúrate de tener todas las herramientas de seguridad necesarias (triángulo, neumático de repuesto, linterna, extintor y botiquín de primeros auxilios).
2. Mientras viajas en vehículo **usa el cinturón de seguridad.**
3. **No consumas bebidas alcohólicas** mientras estas manejando. (Es además de un peligro, un mal ejemplo para tus hijos).
4. **Cede el paso a los vehículos de emergencia** (ambulancias, bomberos, etc.).



### EN LAS PLAYAS Y RÍOS:

Nada siempre de forma horizontal con relación a la orilla, nunca verticalmente.

Los niños deben bañarse en la playa o en el río bajo la supervisión de un adulto.

### ¿QUÉ DEBE TENER UN BOTIQUÍN DE EMERGENCIAS?

El botiquín de primeros auxilios es un recurso básico cuando viajas, pues contiene elementos indispensables para dar atención a víctimas de un accidente o enfermedad repentina y en muchos casos puede ser decisivo para salvar vidas.



Animáte a armar un botiquín de primeros auxilios antes de salir de viaje. Los elementos esenciales de un botiquín de primeros auxilios se pueden clasificar de la siguiente manera:

1. **Antisépticos** (yodo, alcohol, suero fisiológico, jabón etc.).
2. **Material de curación** (gasas, vendas, curitas, baja lengua y algodón).
3. **Instrumental y elementos adicionales** (tapabocas y guantes desechables, pinzas, tijeras, cuchillas, termómetro, linterna, etc.).
4. **Medicamentos** (para el dolor de cabeza, estómago, fiebre y náuseas, entre otros).
5. **Recuerda:** si tienes hijos con alguna **condición especial**, es imperativo llevar sus medicamentos.

Es importante tomar en cuenta las recomendaciones del Centro de Operaciones de Emergencias (COE) y todas las instituciones que lo conforman. ■







## UNA EXPERIENCIA CULINARIA *sin igual para tu paladar*

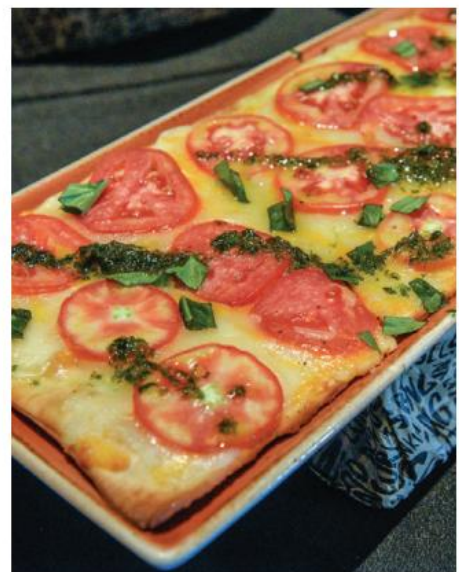
La innovación de la presentación y el sabor son fundamentales para que una creación culinaria sea atractiva para el comensal y al mismo tiempo dé como resultado una fidelidad que garantice la permanencia de las propuestas.

Estas son partes de las razones por las que Hard Rock Café Santo Domingo presentó su nuevo menú con el cual pone de relieve una línea de novedosos y galardonados platos como el Steak Burgers, así como la primera hamburguesa del mundo hecha con pan de oro comestible de 24 quilates, cuyos ingresos beneficiarán a la organización sin fines de lucro Action Against Hunger.

El nuevo menú 2020 del restaurante también incluye los platos Boozy Milkshakes Boozy, Sliders y Shareables, los cuales fomentan la aventura y la exploración, permitiendo a los fanáticos seleccionar su lista de reproducción más sabrosa.

El restaurante tiene como estrellas del espectáculo las nuevas y galardonadas hamburguesas de carne, hechas con una mezcla patentada 100% certificada de Angus Beef®.

Cada detalle importa al momento de preparar la mejor hamburguesa, pues debe llevar el acompañamiento premium como pan tostado recién horneado, salsas exclusivas y productos en su mejor momento, que constituyen las nuevas hamburguesas 100% carne. ■





# BANDEJA DE *quesos y embutidos*



**Margaret Peña**

**Chef**

@margaretpenard

Por lo general, cuando estamos en casa junto a nuestros seres queridos la cocina es uno de los lugares con más movimiento, porque nos da mucha hambre.

En esta edición les traigo una receta práctica, fácil y rápida de preparar para disfrutarla en casa o en cualquier lugar que estemos junto a nuestra familia. Es una deliciosa bandeja de quesos y embustidos. A continuación la receta.



## ROLLO DE QUESO CON ESPINACA Y MACADAMIA

### INGREDIENTES:

- 1 libra de Cream cheese
- ½ cebolla blanca
- ½ taza de espinacas baby
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- 1 cucharadita de mantequilla
- ½ taza de macadamia caramelizada con miel
- Sal y pimienta

### PREPARACIÓN:

Freír la cebolla en una cucharadita de mantequilla y una de aceite de oliva hasta que se ponga transparente; agregar las espinacas hasta tener un verde guardia. Dejar enfriar y agregar el queso hasta integrarlo todo. Colocar en papel transparente hasta formar un cilindro y reservar en la nevera por 5 minutos. Para terminar, agregarle en el exterior las macadamia trituradas.

## QUESO CON SALSA DE SOYA Y AJONJOLÍ

### INGREDIENTES:

- 1 Lb. de queso crema
- ¼ taza de ajonjolí tostado
- 2 cucharadas de salsa de soya

### PREPARACIÓN:

Hacerle agujeros al queso con un tenedor o brocheta, luego colocarle la soya por todos lados y reservar. En una sartén calentar las semillas de ajonjolí hasta que se doren y luego colocar en un plato y cubrir por todos lados el queso con las semillas.

Luego, poner el toque personal y colocar los quesos con los embutidos en una bandeja o platón a tu gusto. Elegir los embutidos que prefieras y los puedes acompañar con casabe o pan bufete.





Luis Reynaldo Pérez

Poeta y editor

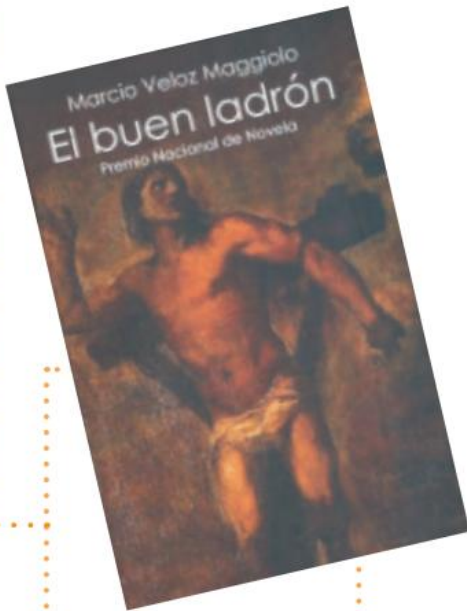
lurepe@gmail.com

# NADIE ME QUITA LO LEÍDO

## LIBROS QUE LEER EN SEMANA SANTA

La Semana Santa, tiempo de recogimiento y reflexión, es momento propicio para comenzar un nuevo libro y disfrutar del inmenso placer de su lectura. Desde Nadie me quita lo leído queremos recomendarles cuatro títulos dominicanos que reescriben o reflexionan sobre diferentes pasajes bíblicos.

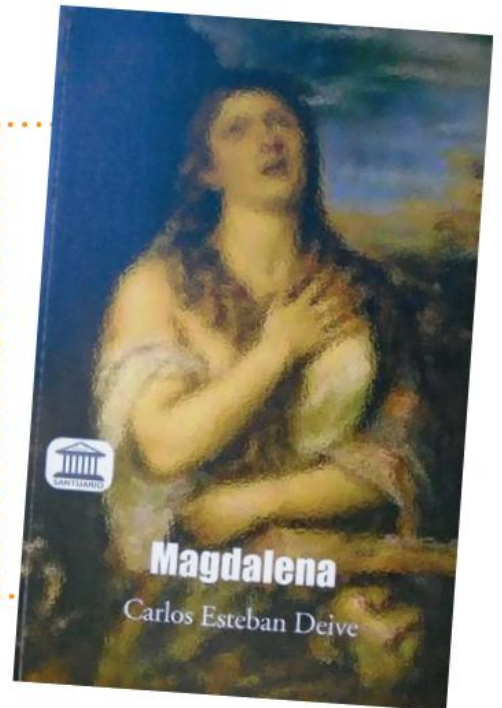
Marcio Veloz Maggiolo en **El buen ladrón** retrata a un Cristo humano, que en su último momento se cumple su calvario pero también porque es el tiempo en que el hijo de Dios termina de parecerse a nosotros, porque el tiempo que vive es el humano y comienza con la ascensión a vivir el tiempo divino, una dualidad de Jesús hombre y Jesús Dios.



En **El testimonio**, Ramón Emilio Reyes muestra a Jesús como el revolucionario condenado por cuestionar el poder, a los sabios, a las leyes... en fin, un verdadero problema para el sistema imperial.



**Magdalena** de Carlos Esteban Deive retrata a una prostituta en una aldea de pescadores y de pastores, Magdala, el asentamiento donde ella vive; es percibida desde la perspectiva de sus grupos sociales, que chocan y manifiestan sus prejuicios morales y amorales, en una secuencia que nos sugiere los enfrentamientos de Jesús con los fariseos, los ricos, los enfermos y sus propios discípulos, que no entendían claramente su mensaje. Para Deive, tampoco María Magdalena lo entendió.



En **Judas Iscariote**, el calumniado, Juan Bosch analiza la vida de este discípulo de Jesucristo y su papel en la comunidad a la que perteneció. Según los análisis, Judas Iscariote ha sido una víctima histórica de la creencia cristiana, razones por las cuales Bosch trata de reivindicarlo debido a la manera despiadada como ha sido atacado Judas por los creyentes, obviando que si él no hubiera entregado al «maestro» no se habría cumplido el «sacrificio». ■







dale



facebook

WWW.ELNUEVODIARIO.COM.DO

EDITORIA EL NUEVO DIARIO S.A | TEL. 809-687-7450 | AV. FRANCIA NO. 41 ESQ. ROCCO COCHIA, DON BOSCO



**END**  
**NOTICIAS**

**7** **ER**

**Informar**

**Actualidad**

**Agilidad**

**ANIVERSARIO**

