

# ECHANDO REDES

AÑO 3

Número total de ejemplares gratuitos  
puestos en circulación: 7,500



QUÉ BUENO ES SER  
**AMIGOS**  
Y LUEGO  
*enamorados*

ESO QUE **TE CUESTA**

UNA  
*Propuesta*

EL  
*vacile*

AL  
CO  
HOL  
y sus consecuencias

*una historia*

**REAL**

¿NO SOY BUENO EN

*nada?*



# TUS CANCIONES FAVORITAS EN UN SOLO LUGAR

MÁS DE 20 MILLONES DE CANCIONES • SIN ANUNCIOS CON O SIN INTERNET EN CUALQUIER DISPOSITIVO.



PRIMERA SEMANA **GRATIS**

POR **\$230** SEMANAL

P. FINAL INCLUIDO IMPUESTOS



te da más



[claromusica.com](http://claromusica.com)

Válido desde el 1 al 31 de enero de 2016. Las canciones descargadas pueden ser escuchadas sin internet. La semana gratis aplica para la primera suscripción del plan ilimitado semanal. Cliente podrá escuchar el catálogo a través de la APP disponible para Android y iPhone o en otros dispositivos desde el navegador. Cliente puede contratar/finalizar suscripción y obtener más información del servicio en [www.claromusica.com](http://www.claromusica.com). Servicio móvil prestado por CONECEL S.A.



PacifiCard en línea

## Todo lo que quieres vivir, difiérelo y disfrútalo al máximo.

Difiere todos tus consumos con **Diferido Flex.**

Ingresa a:

[www.pacificard.com.ec/pacificardenlinea.aspx](http://www.pacificard.com.ec/pacificardenlinea.aspx)

y difiere hasta 24 meses:

- Tus consumos en el exterior.
- El saldo actual de tu tarjeta.
- Los consumos en Ecuador que desees.



Para mayor información comunícate 3731500, oficinas de Servicio al Cliente o al [webadmin@pacificard.com.ec](mailto:webadmin@pacificard.com.ec)

\*Aplican condiciones. Participan los Códigos realizados del 15 al 30 de septiembre. Monto mínimo a diferir \$100 USD. Plazo máximo a diferir hasta 24 meses con intereses. Excepto el 150 impuesto a la salida de divisas. Se puede realizar un filtrado de saldo actual por día.

[www.pacificard.com.ec](http://www.pacificard.com.ec)

Diferido Flex | PacifiCard Historias que vivir



# ECHANDO REDES

UNA REVISTA FORMATIVA PARA TI. Edición anual 2016

Sentimos que recién ayer comenzamos este proyecto, ¡pero ya vamos por nuestra tercera edición! Si has leído antes “Echando Redes”, conoces de qué se trata: simples consejos escritos por jóvenes, igual que tú, pero convencidos que es posible vivir de otra forma. Si es la primera vez que esta revista te llega, ¡aprovéchala! En cosas tan variadas como redes sociales, el alcohol, “vacilar” (y mucho más), queremos darte un nuevo punto de vista. ¡Date la oportunidad de leer todo! Estamos seguros que también puedes hacer la diferencia.

## CONTENIDO

Los Héroes que se requieren en la actualidad	06
Siempre piensa en alto .....	08
Redes Sociales: ¿Grandes herramientas apoderadas de tu tiempo? .....	10
¡Estoy atado! .....	12
Qué bueno es ser amigos y luego enamorados	14
Una historia real .....	16
¿No soy bueno en nada? .....	18
Los discapacitados son otros .....	20
¿Obedeces a tus padres? .....	22
Una propuesta .....	24
¡Otra vez Lunes! .....	26
Eso que te cuesta .....	28
El Vacile .....	30
Alcohol y sus consecuencias .....	32
Pasatiempos .....	34



Echando Redes es una iniciativa de la **FUNDACIÓN PROCARE**. Trabajamos en la formación integral de niños, adolescentes, jóvenes y familias a través de programas de valores que ayudan a impulsar el desarrollo moral, social, educativo, material y espiritual de las personas gracias a la implementación de programas de formación, acción, actividades de capacitación y de asistencia profesional.

## ¿DÓNDE ENCONTRARNOS?

[www.FUNDACIONPROCARE.com](http://www.FUNDACIONPROCARE.com)



### MÁS INFORMACIÓN

T: (04) 2 888 551 C: 099 458 2230 E: [contacto@fundacionprocare.com](mailto:contacto@fundacionprocare.com)  
D: Urdesa Central, Mirtos 1006 e Ilanes. Guayaquil - Ecuador

FUNDACIÓN PROCARE @FUND\_PROCARE @FUNDACIONPROCARE

VICSTUDIO\_EC  
 VICSTUDIO

VICSTUDIO PRODUCCIONES

Dirección: Autopista terminal terrestre pascuales Mz 5 solar 1,2,3,4  
info@vicstudio.com.ec  
Guayaquil-Ecuador  
Telf.: +593 042-133339/ +593 998062091



**YA ESTÁS GRANDE Y LOS SÚPER HÉROES DEL CINE Y TELEVISIÓN YA NO TE LLAMAN MUCHO LA ATENCIÓN O AL MENOS YA NO PIENSAS QUE PUEDES TENER SÚPER PODERES COMO ELLOS, PERO ¡CÓMO SOÑABAS PARECERTE A TU HÉROE FAVORITO CUANDO ERAS NIÑO/A!**

¿Recuerdas cuando jugabas con cualquier cosa? ¡Todo te parecía chévere y útil! Nos podían dar una caja de cartón y éramos felices. ¡Cómo nos encantaban las piedras y la arena, qué divertido era ir al mar y ver el horizonte ¡Qué felices éramos!

Ahora a tu edad nada te llama la atención... nada te sorprende, nada te LLENA. Tienes muchas cosas que te gustan, y otras cuantas simplemente las tienes porque te son útiles, pero no necesariamente te hacen feliz.

Reflexionemos un poco cuánto nos cuesta ser felices con las cosas sencillas de la vida. ¡No te dejes engañar por la moda! No caigas en su juego de comprar y tener "para ser mejor". ¡Ojo! No digo que estar al

día esté mal y que ignores la moda, pero sí que te cuides de no depender de ella.

Pensemos un poco en las fiestas que tenemos todos a nuestra edad. ¡Qué dilema se presenta...! La pregunta que retumba en tu cabeza en ese instante es: ¿Qué ropa me voy a poner si ya usé todo? Y recurrimos a nuestros padres para que nos "ayuden" comprándonos algo nuevo. ¡Pobre de ellos si no te lo conceden! Pobres... ¿por qué mejor no aprendes a combinar tu ropa, a cuidarla o por último a repetirla? Supera esa vergüenza pues no siempre se puede tener algo nuevo y te aseguro que ¡vas a tener mucho de héroe!

Otro "dilema" que se nos presenta es cuando "toca cambiar de celular". ¡Yo creo que este es el mayor proble-

ma! ¿En verdad necesitas el celular más caro para sentirte bien? ¿Cuántos amigos aunque no tengan muchos recursos económicos compran el celular de moda? (ese que ahora cuesta como turro \$500 dólares)

¡Y es que pareciera que nuestra vida depende de este aparato! Nadie duda que hoy en día sea necesario su uso pero también debes comprender que cada cosa tiene su tiempo y su medida. Tener un celular es importante pero si no tenemos oportunidades de obtener uno caro, pues será mejor conformarse con el que se tiene. Te aseguro que un verdadero héroe así lo haría.

Abre los ojos y mira a tu alrededor. En tu colegio o universidad, estás reunido pero a la vez estás solo porque cada persona está con su celular con "otros". ¿No te parece rara esta actitud de no atender a los que tienes al frente? ¡Es medio ilógico! Pilas con esto...

¿Te has dado cuenta que al final todo gira alrededor de las cosas que TÚ tengas? Incluso cuando salimos del colegio y pensamos qué estudiar en la universidad, lo primero que se piensa es estudiar una carrera que me de mucho dinero.

De niños éramos menos exigentes y nos conformábamos con cosas sencillas. Eso pequeño nos daba una gran alegría... ¿por qué cambiamos?

**ABRE LOS OJOS Y REFLEXIONA**

**¿POR QUÉ NO SER UN HÉROE HOY EN DÍA? NO HACE FALTA UNA CAPA, UN ANTIFAZ, NI TAMPOCO SÚPER PODERES. VOLUNTAD Y CAPACIDAD ES LO ÚNICO QUE HACE FALTA... Y ESO TU SÍ LO TIENES.**

- Lo primero que debes dejar de hacer es amontonar cosas que no llenarán tu corazón. Ropa nueva o el mejor celular no te harán feliz. Busca la verdadera alegría en tu familia, en tus amigos, en tus buenas acciones de cada día.
- Luego ¡piensa en pequeñas situaciones que te harán grande! ¡Un verdadero héroe de hoy!
- No uses el celular cuando estés comiendo por ejemplo. Le das importancia al otro.
- Busca la forma de ya NO pelear con tu familia.
- Enséñale con paciencia a quien no sabe algo sobre una materia del cole o la U.
- No te emborraches en las fiestas.
- Sé un caballero con tus amigas.
- Sé una mujer que se respeta y que no busca la hermosura en la sensualidad.

● Lucha por ser un joven diferente que busca la alegría junto a personas buenas y en ambientes que realmente valen la pena. Tú sabes bien a qué me refiero...

Todos estos detalles pueden hacer de ti un héroe cada día.

Pero eso sí, que tus actos no sean por interés o por esperar algo a cambio. ¡Qué bueno sería que esa persona no tenga como recompensarte! Para ser un héroe hay que ser generoso con quien más lo necesite sin esperar nada a cambio. ¿O los súper héroes de las historietas esperaban reconocimiento?

Todos podemos ser héroes simplemente haciendo el bien a diario. Supera la pereza y la comodidad, ellas son obstáculos en el camino que tú puedes conquistar. ¡Haz el intento!



# ¡SIEMPRE PIENSA EN ALTO!



QUIZÁS NO TE PREPARASTE COMO DEBÍAS, PROBABLEMENTE NO ERA EL MOMENTO PARA ESA META O **¡YA FALTA POCO!**

¿No te ha pasado que al final de cada año te empiezas a proponer metas para el año que está por empezar? Metas en los estudios, en tu casa, en lo personal, en lo espiritual, etc., esto sucede porque nosotros tenemos siempre ese deseo de superación y ser mucho mejores.

El alcanzar el objetivo de cumplir con todas las metas que te propongas no viene solo, es necesario de mucho esfuerzo, de constancia y de saber sobreponerse a las dificultades que se te puedan presentar en el camino.

En ocasiones te pudo haber pasado que no has logrado cumplir con alguna de tus metas. Eso se debe a que quizás no te preparaste como debías, probablemente no era el momento para esa meta o ¡ya falta poco!

Te quiero detallar a continuación algunos consejos que a mí en lo personal me han servido para alcanzar la mayoría de las metas que me he propuesto.

## ¿CUÁL ES TU META?

Lo primero que debes hacer es identificar la meta que deseas alcanzar, no vas a cumplir con tu objetivo si no empiezas como se debe. Deben ser metas factibles de cumplir, pilas con eso.

## ESCRIBE TUS METAS

Siéntate unos minutos y escribe tus metas, eso te ayudará a recordar lo que desees conseguir. Puedes hacer un listado y pegarlo en un lugar donde siempre lo puedas ver.

## ESTABLECE UN PLAZO

Si no te pones una fecha límite para lograr lo que deseas, vivirás dándole largas y nunca la vas a cumplir. El plazo que te propongas debe ser un plazo justo para que puedas cumplir tu meta.

Puede que tengas metas que son muy grandes, en esas situaciones no te desanimes porque es muy probable que el tiempo para cumplirlas se vaya a extender, es lo justo y hay que tener paciencia. En esos casos es mucho mejor si las divides en partes para que no te vaya a parecer muy pesado de cumplir.

Estoy seguro estos tres sencillos consejos te van a ayudar a organizarte mejor y

a prepararte para cumplir con las metas que te plantees para el nuevo año que hemos iniciado. Recuerda que en el intento se presentarán dificultades y puedas fallar de vez en cuando, pero esto no debe ser razón para que te rindas, más bien, eso te debe impulsar a seguir adelante y empezar de nuevo.

Ten presente que para lograr cumplir lo que te propongas es necesario que te concentres y te comprometas al 100% para lograrlo. En el caso que no lo hagas, las cosas no te van a salir tan bien o lo que es peor, no vas a terminar de hacer ninguna de las cosas que te propusiste. Te pasarás todo el tiempo ofreciendo y ofreciendo hacer algo y nunca lo cumples o solo lo realizas a medias. ¡Piensa en alto!

Una vez que has logrado cumplir las metas que te propusiste no olvides ponerte nuevas metas mucho más altas para que puedas poner a prueba todos los talentos que has recibido.

**RECUERDA: EL ÉXITO PARA CUMPLIR TUS METAS SIEMPRE VA A DEPENDER DE QUÉ TAN BIEN TE HAYAS PREPARADO.**



GENERACIÓN DIRECTV ES NUESTRO PROGRAMA DE RESPONSABILIDAD SOCIAL, DESDE DONDE TRABAJAMOS PARA IMPACTAR DE MANERA POSITIVA A FUTURAS GENERACIONES.



El programa que busca proveer un modo de acción correcto y responsable con el medioambiente.



El programa de televisión educativa que busca complementar y enriquecer el contenido educativo de las escuelas de educación primaria y secundaria.



Una plataforma donde los esfuerzos comunitarios de organizaciones y fundaciones son destacados y transmitidos por medio de nuestro canal exclusivo OnDIRECTV™.



El programa que identifica y resuelve problemas en comunidades latinoamericanas, transformando escuelas, orfanatos y hogares.

cierto que los smartphones (y las tablets) son un gran viento. ¡Nos ayudan para tantas cosas! Tenemos casi la información que necesitamos a la mano, podemos vernos casi con cualquier persona de inmediato, en mil y un trabajos por nosotros y son muy fáciles de usar.

Por ejemplo unas aplicaciones que estoy seguro que no faltan en tu celular y utilizas muchas, muchísimas durante el día... Me refiero a las redes sociales. Tranquila, no te voy a decir que no sirven para nada porque sería verdad. A mí por ejemplo me gusta mucho ver en el celular fotos de prácticamente todo lo que encuentra en su feed... Y muchas veces me entero de cosas porque alguien me las publicó en Twitter.

¿Qué sí te quiero proponer hoy es que pienses si las estás usando correctamente. El otro día por ejemplo veía el perfil de una amiga que creo que está obsesionada con mostrarle a sus contactos todo lo que hace durante el día. Desde fotos de prácticamente todo lo que encuentra en su celular, lo que come, cada lugar que visita, etc...

El problema, es que a veces creo que todos nosotros podemos perder un poco a ella. ¿Te has preguntado cómo saber si estás dándole un buen uso al celular? Estas preguntas pueden ayudarte a pensarlo:

#### ¿QUÁNTO TIEMPO ESTOY USÁNDOLO?

Como uno dice que va a revisar sus redes 'solo unos minutos', y de repente nos damos cuenta que pasaron horas y dejamos de lado una y mil cosas que tenías que hacer como ejemplo los deberes... ¡Si ese es tu caso, definitivamente algo tiene que cambiar!

Lo importante es que seas organizando y te pongas a ti mismo límites. Y por supuesto: ¡no vale utilizar las redes antes de hacer todo lo demás! No se pueden convertir en "el eslabón débil" para dejar de cumplir con tus responsabilidades.

#### ¿PARA QUÉ ME SIRVE ESTO QUE ESTOY VIENDO O PUBLICANDO?

A veces no se trata solamente si tengo el tiempo para hacerlo... sino de qué gano yo con que la gente se entere de las cosas que estoy publicando. Piénsalo solo por unos minutos: ¿en serio necesitan saber cómo se veía tu almuerzo de hoy? ¿O de absolutamente todo lo que viste, hiciste y piensas en cada minuto del día?

El problema es que muchas veces con esta actitud entramos en juego la vanidad, el desear ser el centro de todo, tenemos miedo de falta de seguridad y muchos complejos. Como dirás en voz alta, pero se te cruzará por la cabeza la idea: que la gente vea lo chévere que soy, lo bien que me va, lo que la gente piensa de mí, lo mucho que me divierte, lo popular

que soy o quiero ser, etc, etc, etc... ¡Piensa dos veces antes de publicar cualquier cosa!

#### ¿NO HAY NADA MEJOR QUE PUEDA HACER CON MI TIEMPO?

¿Alguna vez te ha pasado que estás sentado en un mismo lugar con varias personas y de repente te das cuenta que todos están callados? Si levantas la mirada, es muy probable que todos estén haciendo exactamente lo mismo: ¡usando su celular! ¿Te demoraste en darte cuenta? Por supuesto, ¡tú también estabas en el celular!

La verdad es que muchas veces, lo que estamos haciendo o publicando podría esperar. Si estoy con un grupo de personas, ¿tiene sentido que en vez de conversar o jugar o compartir con ellos, los ignoremos en silencio porque estoy más concentrado en el celular?

De una forma, lo que le estás diciendo a esas personas es: "tú no eres tan importante para mí, no me interesa lo que estás haciendo ni lo que estás diciéndome". ¿Te suena muy duro? Pero es verdad... Y estoy seguro que cuando a ti te pase, no te va a gustar.

Tú me dirás, "pero si todos mis amigos somos iguales, a ninguno nos importa que cada uno esté en su celular, somos de esta generación y nadie lo ve mal"... ¡Ese es el problema! Si no empezamos por cambiar tú, eres de la generación que está matando la comunicación personal, más atenta y cercana.

Tampoco podemos dejar de decirlo: hay muchísimas otras cosas que podrías estar haciendo mientras usas el celular. Pensando qué decirle o contarle a alguien, estudiando, leyendo, ayudando quizás en algo en tu casa... simplemente tratando de comunicarte como lo sabemos hacer muy bien las personas, sin necesidad de depender siempre de un aparato.

#### ¿REALMENTE SOY YO LA PERSONA QUE SALE EN ESTE PERFIL?



Hace poco se conoció el caso de una modelo australiana que decidió cerrar su cuenta de Instagram. Tenía más de un millón de seguidores, las marcas de ropa le pagaban por usar sus diseños en sus publicaciones, y en las fotos "parecía" que estaba feliz...

Pero ella misma dijo la verdad. Estaba harta de mentir, de poseer, de hacer todo tipo de trampas 'para verse más bonita'... y sobre todo, se dio cuenta que no era feliz, que la 'lluvia' de likes no la llenaban ni la hacían sentir una mejor persona.

El caso de ella te puede sonar lejano pero es mejor que te lo preguntes en serio: ¿las cosas que muestro de mí en las redes, son las más importantes, son las que soy, muestran mi forma de pensar?

Quizás es un gran momento para pensar nuevamente cómo estás usando las redes. Al final, yo no creo que sean ni buenas ni malas, sino una herramienta. ¡Los que podemos darle un gran uso o convertirlas en un pésimo recurso somos nosotros! No les des el poder sobre tu vida.



HACIENDO HISTORIA

**OJO LOCO.**  
Conoce más sobre éste y otros proyectos en nuestro canal de YouTube

Universidad Casa Grande

HACER PARA SER

www.casagrande.edu.ec

Somos la Universidad privada con más alta calificación en Ecuador. La pedagogía, la innovación, la investigación y la responsabilidad social son nuestro sello. "Innovamos en movimiento con el mundo y en el mundo."

21 CARRERAS CON ALTA EXIGENCIA ACADÉMICA E INTENSA PARTICIPACIÓN INTERNACIONAL:  
ADMINISTRACIÓN, NEGOCIOS INTERNACIONALES, CIENCIAS POLÍTICAS, TALENTO HUMANO, COMUNICACIÓN Y PUBLICIDAD, MARKETING, DISEÑO, MULTIMEDIA, PERIODISMO, COMUNICACIÓN ESCÉNICA, RELACIONES PÚBLICAS, EDUCACIÓN INICIAL-ESPECIAL Y PSICOLOGÍA

# ¡ESTOY ATADO!



Me gustaría que me sigas en este ejemplo para explicarte lo que te quiero decir. ¿Alguna vez te han atado las manos? ¿Qué se siente? No puedes hacer mucho, ¿verdad? Luchas y luchas pero la verdad es que solo no te puedes zafar (al menos en la mayoría de los casos).

Estar atado te impide hacer muchas cosas, te limita en pocas palabras. ¿Cuánto tiempo aguantarías así? En algún momento te vas a hartar, supongo... Bueno, capaz ya te acostumbraste a estar atado que ni te molesta, no sé si ese sea tu caso, pero cuando ya te quieras zafar, ¿cómo te liberarías? De seguro vas a necesitar la ayuda de otra persona que te desate...

Nadie se deja atar las manos en serio, seguramente lo hacemos para una broma o algún juego, pero sabemos que cuando todo termine, no seguirán atadas.

En ocasiones, nos pasa que vivimos atados, limitados como te decía anteriormente. Solemos estar atados y muchas veces, ¡de los pies también! ¿Cuándo nos sucede eso? Cuando nos dejamos dominar por nuestros defectos y les damos a ellos el control de nuestra vida. Sucede, que si dejamos que nuestros defectos nos dominen, ellos ganan la batalla y nos dejan atados en el piso como rehenes de guerra. Inmóviles, sin hacer nada, imposibilitados, sin escapatoria... ¡Sin esperanza!

**TE DUELE CAER Y TE CUESTA LEVANTARTE.  
TE CAÍSTE Y ESTÁS ATADO.  
PERDISTE LA ESPERANZA.**

Digamos que tu defecto es ser mentiroso, pero no te has dado cuenta. Seguramente porque tus mentiras son pequeñas e "inofensivas". Como piensas que son así, entonces las dejas pasar, pero además, dependes de ellas "para salir al paso". Entonces ESTÁS ATADO. No puedes deshacerte de este defecto porque te tiene atado, te cuesta decir siempre la verdad. Te parece algo imposible. Claro, porque estás atado, porque seguramente has decidido luchar solo, porque crees que puedes hacer las cosas solo. Luego te rindes, pierdes la esperanza, ¡que era lo último que te quedaba! Y ahora decidiste "aceptar" que estas atado y que de ahí no puedes salir.

Pensemos que otro defecto es ser mediocre y tampoco te has dado cuenta. Probablemente porque te acostumbraste a hacer las cosas como siempre las haces. Por eso es que tus deberes los entregas tarde, dejaste de dar tu 100% por las ferias del colegio, ya no te sientes motivado por entregar el mejor proyecto. Decidiste ser mediocre, vago, estéril, en ti la semilla no da fruto porque tu corazón está atado, limitado para hacer cosas grandes. Es que es cierto, porque también se puede entonces amar de forma mediocre: Cuando a tus amigos no les das la amistad que se merecen y te pasas de "arriba a abajo" con tu enamorada, cuando dejaste de conversar con tus padres, cuando le perdiste la paciencia a tus hermanos... ¡Estas atado! Te gusta estar así, porque le tienes miedo

al compromiso, a fallar, porque te duele caer y te cuesta levantarte. Te caíste y estás atado. Perdiste la esperanza.

Y así podemos hablar de muchos ejemplos, querido amigo, querida amiga. Todos nacemos con defectos, los tenemos desde que nacemos y se van manifestando poco a poco. Pero además de nuestros defectos, empiezan a florecer nuestras virtudes. Son los dones que Dios ha puesto en nuestra vida para poder luchar contra nuestras debilidades y contra quienes quieran hacernos caer.

## >>> ¡NO PIERDAS LA ESPERANZA!

Ni te acostumbres a estar atado. Eso no te hace bien. ¿Recuerdas que para zafarte necesitas de otra persona? Busca ayuda de quien recibiste un buen consejo alguna vez: un formador, hermano mayor, sacerdote o mejor amigo...

¡Ánimo! Dios ha puesto su amor en ti, ¡cuando te creo a ti y a mí se lució! Decídate a romper eso que te ata, pide ayuda, no es de débiles pedirla sino de inteligentes. Lucha con fuerza y pasión. Si caes, debes siempre volver a levantarte.

Cuando estés desatado, ¡podrás ser libre! harás todo el bien que quieras con los dones que recibiste. Te encontrarás de frente con la verdadera libertad, aquella que te hará feliz.

Cuando pienses en seguros piensa en **ecuaprimas**®

Guayaquil Av. C. J. Arosemena, Km. 2.5, detrás de ConstruProgres. (04) 220-9333 • Quito Av. Naciones Unidas E3-39 y Av. Amazonas, Edificio La Previsora, Torre A, Oficina 202. • Cuenca Av. Ordóñez Lazo y Álamos esquina, 3er piso. (07) 410-2893 • Manta Av. Flavio Reyes entre Calle 28 y 29, Edificio Platinum, Oficina 503. (05) 390-5045



**SODERAL**  
SOCIEDAD DE DESTILACIÓN DE ALCOHOLES S.A.

Lo invitamos a ser parte de un servicio que se destaca por su atención y calidad donde hemos cumplido con los más altos estándares calificados a nivel mundial.

Somos la materia prima que enfoca al éxito.

Oficina Av. Junín 114 - malecón, Edificio Torres del Río, Piso 8.  
Guayaquil - Ecuador. Telf.: +593 4 2566572 - +593 4 2566375

Planta Marcelino Maridueña, junto al Ingenio San Carlos.  
Telf.: +593 4 2729142 - +593 4 2729181



# QUÉ BUENO ES SER AMIGOS

## Y LUEGO enamorados

*Hoy es muy fácil confundir la palabra "amigos"... Es más, según tu Facebook, supuestamente ¡tienes miles de amigos! ¿Eso es verdad? ¿Realmente lo son? Las redes sociales -sabiendo lo importante que es la amistad para el ser humano- usaron este gran recurso para promover sus negocios.*

Los amigos no se esconden nada, se muestran como son, sus cualidades, sus virtudes, sus defectos. Se quieren y se respetan. Lo mejor de todo es que el verdadero amigo es el que te cuida y pelea junto a ti contra tus defectos y no te acolita en todo lo que a ti te plazca, sino tan solo en lo que está convencido que te ayuda ¿Cómo conseguir eso? Pues, la respuesta es: escogiendo bien a quienes serán tus amigos.

Y para entrar en el tema del que quiero conversar contigo hoy, quiero tocar una situación muy triste en la vida de muchos y que tiene que ver precisamente con la amistad y el amor. Estoy seguro que bastantes de nosotros hemos pasado por esa fea experiencia de no tener a sus padres juntos... ¡Cuánto hubiéramos hecho para que no se divorcieran!

La realidad es que para llegar a ese rompimiento tan triste y dramático, seguramente su relación de enamorados empezó sin haber experimentado primero la belleza de la amistad. No se valoró, como un requisito importantísimo para amarrarse, el ser amigo de la otra persona, para conocerse y saber si es la persona con la que se podrá avanzar y crecer juntos.

Y es que ahora la amistad ya no es el primer escalón del enamoramiento. Ahora solo se quiere "estar" con alguien porque ya toca amarrarse, o no quiero estar solo o sola; porque es una chica guapa y popular, es un chico de moda, o porque quiero conocer lo que es "sentir amor". Así, hay un montón de injustificados argumentos que no son razones para decidir ser enamorado/a de alguien.

Ten cuidado si estos son los motivos que te hacen pensar que puedes dar el paso para ser enamorado de esa chica que te gusta, pues si no te preocupas primero por fomentar una verdadera amistad, te estás entrenando para un futuro fracaso.

**“ PRIMERO HAY QUE APRENDER A VALORAR EL DIÁLOGO, LA PACIENCIA, EL CONTROL DE TUS SENTIDOS, LO HERMOSO DE COMPARTIR CON AMIGOS Y SOBRE TODO LO IMPORTANTE DE NO CAER EN SITUACIONES QUE SABES NO SON CORRECTAS. ”**

De hecho si la voz de tu conciencia te indica que con esa relación no estás mejorando como persona, pues se debe pensar en una separación. Seguramente te saltaste el primer paso para enamorarte: ¡Conocer a la otra persona a través de una verdadera amistad!

En conclusión, el secreto es ser primero buenos amigos y luego enamorados. Podrás conocer a esa persona especial para ti en todos sus ambientes (cómo se comporta con amigos o amigas, fiestas, familia, universidad, colegio, etc.).

Si lo que pretendes es que tu relación de enamorados sea seria, (lo cual debería ser siempre así pues no te "amarras" para terminar en tres o seis meses, si no con la gran ilusión de que estás escogiendo un tesoro) seguramente buscarás conservar este gran amor hasta el matrimonio. Si no sucede esto, al menos existió la intención de hacer las cosas de forma correcta y han sido lo suficientemente maduros para actuar con inteligencia.

Recuerda que el amor que perdura nace de una verdadera amistad. De hecho siendo amigos podrán darse cuenta si vale la pena o no dar el paso hacia el amor.

P

**Il Buco**  
MIA CUCINA

*pizza*

**2x1**  
**LUNES Y MARTES**

*Ahora también en Los Ceibos: Av. Leopoldo Carrera. Edificio Olivos Tower*

# una historia REAL

MUCHAS VECES LEEMOS HISTORIAS DE AMOR FORZADAMENTE ORIGINALES Y ROMÁNTICAS. NOSOTROS SABEMOS QUE LA REALIDAD ES OTRA Y QUE EL AMOR NO NECESITA DE SITUACIONES ESPECIALES PARA NACER ENTRE DOS PERSONAS. AQUÍ TE CONTAMOS UNA HISTORIA SENCILLA Y COMÚN, UNA HISTORIA VERDADERA.

Juan Javier tiene 27 años y estudió Gestión Empresarial. Camila tiene 23 y estudia Negocios Internacionales. Están próximos a cumplir un año como enamorados y lo primero que nos aclaran es que su historia no es de "amor a primera vista", o "súper romántica", pero es su historia y están felices de compartirla con nosotros. De hecho se conocieron hace bastantes años porque pertenecen a la misma comunidad católica (el está en Procare y ella en Procare Mujeres), pero solo eran conocidos, no amigos. En Mayo del 2014, en el cambio de aros de unos amigos, tuvieron la oportunidad de conversar y pasar un buen rato... Entre risas, nos dicen que desde ahí "hubo algo"...

**CUÉNTENME SU HISTORIA. ¿CÓMO SE CONOCIERON, CUÁNTO TIEMPO PASÓ ANTES DE "AMARRARSE"?**

JUAN JAVIER: Para mi el interés nació el día de ese cambio de aros, porque me di cuenta que es una chica sencilla y súper risueña además de linda. Me sentí súper bien conversando con ella. Luego del cambio de aros, salimos algunas veces a comer y al cine, pero a pesar de que salíamos como amigos, no hubo ese "click decisivo" por algo más, un enamoramiento.

En realidad no me sentía listo para empezar una relación, así que nos dejamos de ver durante un tiempo aunque de vez en cuando hablábamos por WhatsApp, es decir no perdimos la conexión. Un día antes de mi cumple nos volvimos a encontrar por casualidad y para mí fue como una señal, no sé si me enamoré en ese momento, pero ahí decidí darle la oportunidad de tener algo con ella.

Entonces empezó toda la "conquista": le mande un ramo de rosas por su cumpleaños, que fue a los pocos días del mío y volvimos a salir. Sobre todo quería seguir conociéndola y algo en lo que empecé a "trabajar" muchísimo fue en la oración. Le pedía a Dios que sea ella la chica con la que pase toda mi vida. Y mira ¡Por ahora todo va bien! En total, desde el momento en que nos conocimos hasta que nos amarramos pasó un poco menos de 1 año.

CAMILA: Juanja me cayó excelente desde el comienzo y pasábamos bien juntos pero... había un "pero" y no permitía que las cosas siguieran. Quisiera contarte un poquito de algo personal, yo siempre le he rezado a Dios por esa persona a quien ponga a mi lado y he querido un chico con ciertas cualidades, yo le llamo mi "San José", pero por cosas de la vida, deje de creer que alguien así podía existir y ¡claro si existían! Llegué a pensar que chicos así ya no estaban disponibles y fui haciéndome muy conformista.

A medida que conocía a Juan Javier, me preguntaba si era real todo lo que veía. Es que yo ya me había hecho otra idea como te comentaba y no podía creer que esto me esté pasando a mí. Pero Dios sabe cómo hace las cosas. Habíamos dejado de hablar y nos encontramos nuevamente en una fiesta. Justo esa noche mi hermano tuvo un accidente y fue una experiencia muy fea que pasamos como familia.

Juanja nos acompañó todo el tiempo, estuvo con nosotros apoyándonos en cada minuto de esa experiencia. Fue entonces que me di cuenta que había algo más en él que no había visto antes y entendí que

Dios lo estaba poniendo en mi camino. Al día siguiente me dijo que yo le gustaba y que quería tener algo conmigo, que nos demos el tiempo para conocernos más... y después de un mes y medio más o menos de ese día, nos amarramos.

**¿QUÉ SIGNIFICA PARA USTEDES LLEVAR UN ENAMORAMIENTO DE VERDAD? ¿CUÁLES SON SUS METAS?**

¡Para nosotros es tener un amor real! Ser como somos, sin aparentar. Tener una relación basada en el respeto, confianza, honestidad, comprensión y sobre todo de la mano de Dios, quien nos unió.

Apoyarnos el uno al otro con nuestro estilo de vida e ideales. ¿Nuestras metas? Primero que nada graduarnos de la universidad y bajar de peso (risas). Hablando en serio, no caer en la rutina, vivir la pureza y castidad de manera correcta y responsable. Y si Dios quiere, como todo enamoramiento que vale la pena, llegar al matrimonio.

**¿SE LES HA HECHO DIFÍCIL LLEVAR ESE ENAMORAMIENTO EN ESTOS TIEMPOS, EN EL MUNDO QUE VIVIMOS? ¿POR QUÉ? ¿QUÉ OBSTÁCULOS HAN ENCONTRADO?**

La verdad es que el mundo te ofrece un concepto equivocado del amor. Te hace creer que el plan del hombre (satisfacción propia) es más importante que el plan de Dios. Por ejemplo, vemos en películas y televisión a diario como nos venden que "tener relaciones sexuales prematrimoniales es algo común y romántico, y que no está nada mal que lo hagas".

Sabemos que hoy en día muchas de las

parejas de enamorados tienen relaciones, es una gran pena. La gente piensa que así debe ser, que es lo que toca. ¡Nada que ver!

Nosotros creemos que es totalmente lo contrario, que la libertad de un verdadero enamoramiento se vive bajo las reglas de Dios que nos permiten tener dignidad y ser felices. Entre los dos hay mucho respeto y nos cuidamos en todo momento, hasta en nuestras más tiernas caricias.

**ESTOY SEGURO QUE A LO LARGO DE SU RELACIÓN HAN ENCONTRADO MUCHAS ALEGRÍAS Y MOMENTOS DE FELICIDAD. CUÉNTENME ALGUNOS...**

¡Por supuesto! Hay muchos. Como tenemos varios amigos en común podemos compartir con ellos muchas actividades como por ejemplo paintball, picnics, re-

uniones en la casa de amigos, ir a misa, etc... Pasamos momentos divertidos y súper chéveres.

En resumen pensamos que tan solo con saber que nuestra relación es pura y honesta, que no tenemos nada de qué avergonzarnos y de que a pesar de los problemas que se puedan presentar, siempre Dios es parte de la solución, ya nos hace una pareja que vive muchos momentos de alegría y felicidad.

**¿QUÉ RECOMENDACIONES LES DARÍAN A OTROS JÓVENES QUE QUIEREN TENER UN ENAMORAMIENTO SANO?**

Que todo tiene su tiempo. Nos gusta verlo de la siguiente forma: el enamoramiento es como un jugador de fútbol que quiere debutar en la primera categoría; pero si no se prepara de manera correcta en sus

entrenamientos, no escucha los consejos de su director técnico y no vive el proceso de crecimiento y maduración, llegará a jugar un partido sin ninguna preparación y lo más probable que es que fracase en el intento y no llegue lejos.

Lo mismo es en el enamoramiento: si no entrenas el cuerpo y el espíritu; si no escuchas el consejo de los amigos que sí valen la pena, no podrás cumplir en orden el proceso de aprender lo que es el verdadero amor. Se necesita conocer el buen uso de tu sexualidad, conocer al chico o chica que te gusta con sus defectos y virtudes, conversar con él o ella sobre sus aspiraciones, metas, sueños e ideales. Si no se preparan para amar, fracasarán como pareja o llegarán a un matrimonio sin bases que en muy poco tiempo tendrá problemas.

JUAN JAVIER  
Y  
Camila

NOS ACLARAN QUE SU HISTORIA NO ES DE "AMOR A PRIMERA VISTA", O "SÚPER ROMÁNTICA", PERO ES SU HISTORIA Y ESTÁN FELICES DE COMPARTIRLA CON NOSOTROS.



Fotografía: Itúrburu Estudio

# ¿NO SOY BUENO EN *nada*?

"SOMOS UNA GOTA EN EL INMENSO MAR, PERO EL MAR SERÍA MENOS SI LE QUITÁRAMOS ESA GOTA"  
(MADRE TERESA DE CALCUTA)

¿Te lo has dicho alguna vez? ¿Te lo crees? Seguramente nunca has pensado en lo que te gusta hacer. Piensa en lo que más disfrutas, en lo que te hace feliz hacer. Todos somos buenos en algo. Unos en más cosas que otros, pero sin duda, que tienes cualidades.

Capaz de buenas a primeras no te des cuenta, porque probablemente has estado "dormido" y la pereza te está ganando. Por ahí puede estar el problema. Creemos que no somos buenos en nada, porque no nos hemos tomado el tiempo de vernos a nosotros mismos. Finalmente nos terminamos creyendo lo que nos dicen los demás.

¡Piensa bien! Si te gusta cocinar, pues empéñate en aprender y por hacer unos platos riquísimos. Si el fútbol es tu pasión, creo que te sentirás muy feliz siendo jugador, director técnico o narrador deportivo, ¡seguro lo harás muy bien! ¿Por qué? Porque te apasiona, porque crees en lo que haces. Adicional a esto, también debes pensar cuánto bien puedes hacer a los demás transmitiendo tu felicidad y ayudando así a otros a descubrir sus habilidades. Cuidado pensamos solamente en nosotros y nos conformamos con estar bien.

Entonces lo que te quiero decir es que el problema no está en lo que nos dicen los demás, los test del colegio, la moda, la televisión, las redes sociales... El problema está en cuán firme eres en creer que sí tienes cualidades y que no debes dejar pasar más tiempo sin ponerlas en práctica.

Todos nacemos con cualidades, unos las descubren antes que otros. ¡Pero todos somos buenos en algo, sin duda! Solo necesitas ponerte a pensar qué es lo que más te gusta hacer, o incluso, qué es eso que nunca has hecho, pero que quieres intentar a hacer porque te gustaría al menos probar si eres bueno. Si tus respuestas solo son: dormir, ver tele, el iPad etc... si solo es eso, la pereza está ganando terreno en ti y te está bloqueando sutilmente hasta convertirte en alguien que no hace nada más allá de lo mínimo. Pero la guerra no puede estar perdida. ¡Escúchate! Analiza lo que más te gusta hacer, en lo que eres hábil, y así podrás ayudarte a descubrir que eres bueno en algunas cosas.

Para terminar, un último paso: cuando descubras en lo que eres bueno, piensa en cómo con tus cualidades puedes hacer el bien a los demás. El primer fin que tienen nuestras cualidades es ponerlas al servicio del prójimo. No las usemos para que nos vean y aplaudan, para eso no sirven. Las tienes para hacer un bien en la sociedad, a tus amigos y a los que tienes más cerca. Tú podrías inspirar a otros.

Así que, a poner en práctica nuestras cualidades. Tenemos una gran misión frente a nosotros, pues lo que tú harás no lo reemplaza nadie, ¿sabías? "*Somos una gota en el inmenso mar, pero el mar sería menos si le quitáramos esa gota*" (Madre Teresa de Calcuta)

¿Te atreves? ¡Anímate!

GMO  

## LO MÁS IN DE LENTES EN ESTA TEMPORADA

Lo primero que se nos viene a la mente cuando pensamos en accesorios de moda en esta temporada son shorts, camisas, blusas, faldas, zapatos, gorras, sin embargo nos olvidamos de un elemento que protege la parte más delicada de nuestro rostro: los ojos.



El cuidado de los ojos es un factor vital sobre todo en los extensos fines de semana frente al mar, por lo que debemos usar protección UV y Polarizado, ya que las radiaciones solares pueden ser agresivas.

### Pero, ¿cómo cuidar nuestros ojos sin dejar de estar a la moda en esta temporada?

1. Escoger unos gafas que se adecúen a nuestro tipo de rostro (cuadrado, ovalado, rectangular, corazón, redondo).
2. Atreverse por diferentes tipos de formas, texturas, colores y peso, que reflejen nuestra personalidad.
3. Tener a la mano un modelo clásico con colores básicos, que puedan combinar perfectamente con cualquier Outfit y ocasión.
4. Encontrar una marca que defina tu estilo y personalidad, en GMO encuentras variedad de marcas, tales como Ray-Ban, Oakley, Arnette, Vogue, MK, entre otros.
5. En el caso de mujeres, apostar por el estilo agatado y en los varones, los de forma aviador.



GMO presenta una variedad de modelos que se adaptan a tu estilo.

Mall del Sol – Policentro – San Marino – City Mall – Riocentro Sur – Norte – Ceibos – El Dorado

     
www.gmo.com.ec

# LOS DISCAPACITADOS SON OTROS

*En la universidad he participado ya en varias pasantías, pero hubo una en particular, que me ha ayudado a comprender mejor mis debilidades. Realmente vivo muchas experiencias a través de mis estudios pero siempre tengo presente ésta:*

En mi segunda pasantía me tocó colaborar como ayudante en una escuela que atiende a niños con discapacidades. Me colocaron en 7mo de básica (adolescentes entre los 16 y 18 años). Nunca había tratado ni conversado con estos chicos. Lo único que había escuchado es que eran muy cariñosos.

Y bueno... ¡Llegó el primer día en la escuela! Ese día había decidido tratar de comunicarme con ellos por medio del juego, uno de los mejores medios para lograrlo, así que en el recreo me pasé jugando fútbol todo el tiempo, a pesar que soy pésimo en este deporte. La verdad, ellos me dieron clase pues jugaban excelente.

Al regresar al aula, un chico que estuvo conmigo en el recreo, le dio un puñetazo a otro de mi curso y éste se puso a llorar y se quedó muy triste.

Me quedé impactado por lo sucedido y lo único que se me ocurrió fue llamar al agresor y hacerle una fuerte corrección, aunque no estaba seguro si me podría entender. De todas formas hice el intento, fui donde se encontraba y hablé con él lo más firme posible para que vaya a pedirle disculpas a su compañero de clase. ¿Y qué creen? ¡Lo conseguí a la primera! El chico se acercó a su compañero para pedirle perdón y el otro, de forma inmediata aceptó sus disculpas, le dio un fuerte abrazo y se fueron conversando a sus asientos como si nada hubiera pasado. Para serles sincero, yo había pensado que no iba a ser tan fácil que se arreglen tan rápido y que lo más probable era que el chico agredido le devuelva el puñete... pero miren ustedes ¡sucedio todo lo contrario!

Yo me quede en shock y avergonzado por lo que había asumido, por lo negativo de mis pensamientos... sobre todo cuando vi esta frase pegada en el aula en el mismo momento: "LOS SENTIMIENTOS NO TIENEN DISCAPACIDADES" ¿Qué opinan de esta frase? Pues me di cuenta que el discapacitado había sido yo, que había sido muy limitado en mis creen-

¿SEREMOS NOSOTROS  
LOS DEL PROBLEMA?  
Y SÉ QUE MUCHAS  
VECES DEBO  
RESPONDERME  
QUE SÍ...

cias, había pensado de acuerdo a como actúa la mayoría y más que nada desde un corazón cerrado al amor, al perdón...

Después de este suceso siempre me pongo a reflexionar y a preguntarme ¿Seremos nosotros los del problema? Y sé que muchas veces debo responderme que Sí... Nuestra discapacidad se encuentra en algo muy preciado: ¡En la falta de amor!

Nosotros desde que somos chicos no sabemos vivir el amor, confundimos amar con besar a toda chica que nos gusta, creemos que nuestros padres nos aman si nos dan TODO lo que se nos antoja, o decimos que amamos a los demás siempre y cuando piensen como nosotros o se sometan y aplaudan todos nuestros caprichos.... ¡¡¡Que confundidos estamos!!!

Mira, si estás cansado de equivocarte en el amor, lo único que te puedo recomendar es que aprendas a distinguir entre el amor y el egoísmo, esa forma de ser tan fea que te impide abrir el corazón hacia los demás. ¡Esa es la peor discapacidad! Solo así podrás seguir adelante pudiendo experimentar en tu vida el verdadero amor...Y si me permites un consejo adicional, así como estos dos chicos que conocí en una de mis pasantías como te comentaba al inicio de este artículo, aprende a reconocer tus errores, a pedir perdón y a perdonar. Recuerda que los sentimientos no tienen discapacidades y tú debes estar listo para amar y ser feliz.

# ¿Obedeces A TUS PADRES?



Sí, ya sé que la pregunta puede sonar un poco obvia, ¡quizás hasta para niños de preescolar! Pero se me vinieron a la mente muchas situaciones en las que no obedecemos a nuestros padres que me provocaron hacerte esta reflexión. ¡Sigue leyendo!

No conozco a nadie que a pesar de los problemas que pueda tener con sus papás, no los quiera. ¿Cómo no amarlos y respetarlos? Si hacemos una lista de todo lo bueno que te han dado, no terminaríamos nunca: tiempo, cariño, atención, recursos, educación, etc... Está más que justificado. Seguramente siempre les das un hermoso regalo por el día del padre y de la madre...

Por otro lado, qué feo y desagradable sería que hagas a propósito las cosas que tú sabes entristecen a tus padres, ¿verdad? Estoy seguro que evitarías hacerlos sufrir y lo que más quisieras es hacerlos sonreír y darles un poco de paz con tus acciones...

Hasta ahí, todo bien pero... por mi propia experiencia te puedo decir que muchas veces la obediencia se queda en la teoría, y todo lo que sabemos que tenemos que hacer para demostrarle a nuestros padres que los respetamos, no lo hacemos.

Analicemos varias de las razones por las que sí o sí, debemos obedecer a nuestros padres. No se trata de perder o ganar, se trata de ubicarnos y darles a ellos el valor que merecen.

1

## LA PRIMERA RAZÓN Y MÁS IMPORTANTE:

Es que son la cabeza de nuestra familia. Esto es prácticamente un mandato divino. Nos dieron la vida y han ido forjando poco a poco el hogar donde crecemos. Obedecer a nuestros padres es un requisito para que nos vaya siempre bien.

Sé que algunos papás se equivocan y no debemos seguir su ejemplo en algunas situaciones particulares en donde podemos darnos por propia cuenta lo que está bien o lo que está mal. Ellos son imperfectos como todos. Esos casos son excepciones que aprenderás a distinguir en el momento adecuado. La regla principal es respetarlos y obedecerlos en todo lo que te hace bien a ti, a la familia y a los demás.

2

## OTRA IMPORTANTE RAZÓN PARA OBEDECER A LOS PADRES:

Es porque ellos han vivido más que nosotros y por lo tanto saben más cosas, tienen más experiencia y han probado lo que es triunfar y fracasar, ganar y perder... Aunque los tiempos cambian, la experiencia es un puntal que nos enseña a tomar decisiones correctas en todas las épocas de nuestra vida.

3

## UNA TERCERA Y ÚLTIMA RAZÓN:

Es con toda seguridad, que nuestros padres siempre quieren nuestro bien y nos aman. Aunque no nos den una explicación a cada instante del porqué de cierta orden o consejo, es mejor obedecer.

Recuerda que muchas veces los padres no pueden explicar lo que tan solo sienten en su corazón. Son presentimientos que ellos tienen que funcionan como alertas seguramente venidas directamente de Dios. Yo conozco algunos casos donde los presentimientos del papá o la mamá de varios amigos, les han salvado la vida. Esto sí que es algo impresionante y tiene mucho de verdad.

NO SE TRATA DE  
*perder o ganar*  
SINO DE  
DARLES A ELLOS  
EL VALOR QUE  
**MERECEN**

Te repito como hijo que soy y quizá de tu misma edad, no siempre es fácil obedecer a nuestros padres y también sé que se pueden equivocar muchas veces, pero la obediencia debemos practicarla y punto.

Ellos hacen muchos sacrificios por nosotros porque nos

aman. Por eso ellos merecen nuestro cariño, respeto y obediencia. Sigue mi consejo, escuchar a tus padres te va a garantizar una vida más tranquila y segura. No una vida sin problemas si no una vida en consecuencia de lo que tú mismo has sembrado.

• UNA •  
**Propuesta**

VOY A SER DIRECTO Y CONCRETO. TÚ PIENSAS QUE ERES FELIZ: ¡QUÉ BUENO! SEGURAMENTE CREES SERLO. PERO A VECES SIENTES QUE NECESITAS ALGO MÁS, QUE ALGO TE FALTA. NO CONTESTES "NO" DE UNA. PIÉNSALO OTRA VEZ.

Ser feliz NO es lo mismo que estar bien. Ser feliz no es pasar chévere los fines de semana, tener tu grupo de amigos, fregar (por no decir otra palabra), reír siempre, que "nada" te falte en teoría, etcétera.

Ser feliz no es un estado: "hoy estoy feliz, y si mañana pasa algo malo ya no". Ser verdaderamente feliz es cuando uno alcanza a vivir de la forma que uno sueña, busca, espera y anhela a pesar de las dificultades y los malos ratos. Pero para llegar a vivir así, créeme que se deben sacrificar muchas cosas. Además, tu forma de vivir no debería dañar a nada ni a nadie. Así que entonces empezamos nuevamente con la confusión de lo que es ser feliz.

No soy un sabelotodo y tampoco una persona perfecta, es más, tengo miles de defectos. Tampoco pretendo enseñarte nada nuevo. Solo quiero compartir contigo lo que alguien me enseñó alguna vez y que me ayudó mucho para ser feliz.

¡DEJA DE SER EGOÍSTA Y PENSAR TANTO EN TI MISMO!



Piensa un poco más en los demás. Haz cosas buenas por otras personas. Eso llena y da alegría. Se me vienen frases a la mente que de ley nos llegan mucho cuando las escuchamos:

- **Ayuda** a quien más lo necesite.
- **Comparte** lo que tienes.



PERO SEAMOS SINCEROS: ALGUNAS VECES COMO QUE NO NOS DURA MUCHO ESE SENTIMIENTO.

Y esas frases las escuchamos siempre y ya nos las sabemos de memoria. Por eso hoy quiero proponerte algo diferente, algo que de pronto no lo has relacionado con ser feliz. De igual manera te lo diré con frases que se me vienen a la mente:

- **Lo que hagas, hazlo bien.** Sé responsable y haz todo con esmero.
- **¡Esfuézate!** No te vayas por lo fácil. Si es difícil, vale la pena.
- **Sé verdaderamente honesto** (NO MIENTAS); sé paciente, amable, alegre, puro...
- **Sé un buen hijo**, buen estudiante, hermano, amigo, enamorado, ciudadano.
- **Sé diferente...** no hagas lo que todo el mundo hace... ten el coraje de hacer las cosas bien aunque se burlen de ti.

De pronto pienses que esto no tiene nada que ver con la felicidad. Aunque no lo creas, hacer las cosas siempre bien, te deja la conciencia tranquila... en paz. No es suficiente compartir con los demás y hacer cosas "buenitas", si por dentro tu vida

es un desastre. Compartir te dará alegría al momento de hacerlo, puede que luego también, pero no por mucho tiempo...

Cuando regresas a la realidad y te das cuenta lo mal que haces las cosas de tu vida; o que ninguna de ellas tiene un sentido que vaya más allá; un ideal que valga la pena, te vuelve ese sentimiento de que algo te falta, que aún no eres feliz del todo.

Por eso mi propuesta: Si quieres ser verdaderamente feliz, lo que te falta es Dios. Sí, ¡Él te hace falta! Puede que te suene raro, curuchupa, aburrido, poco creíble, lo que quieras, pero piensa un momento cuantas veces has intentado ser feliz de otras maneras y no has podido... Si quieres sigue intentando, no me hagas caso y continúa buscando la felicidad donde lo estás haciendo... Si algún día te cansas, piensa en mi propuesta:

- **Suma a Dios en tus actividades**, deja que sea parte de tu vida, respétalo.
- **Sacrifica tus gustos** y avanza por el camino de las cosas que te cuestan pero valen la pena.
- Aprende que **si te esfuerzas te santificas** y cuando sacrificas cosas te fortaleces.
- **Conversa un poco con Dios...** ¿qué te cuesta? Es una amistad que vale la pena.
- Seguir a Dios se ve difícil, pero interesante, y **a los jóvenes nos gustan los desafíos.**
- Ser católico es chévere. ¡Dile al mundo que eres católico! **No tengas miedo de anunciar tu fe.**

TE ASEGURO QUE SI INVITAS A DIOS A TU VIDA, SERÁS FELIZ. MUCHOS LO HEMOS INTENTADO Y NOS HA IDO BIEN.



¡Mira que tal te va! No pierdes nada intentando.



¡O T R A V E Z

**Lunes!**

*¡No es raro escuchar a más de uno lamentándose por la "tragedia" de que se acaba un fin de semana! Es algo de lo que muchos se quejan o al menos lo piensan cada vez que se termina un descanso, ya sea de colegio, universidad, trabajo... ¡Hay gente que hasta se amarga por esta razón!*

La verdad yo también me he lamentado cuando llega un lunes... Pero hoy quisiera que reflexionemos un poco sobre esta sensación inevitable de la mayoría. ¿En serio es tan grave?

Es cierto que comenzar de nuevo no es fácil o da pereza y también que no todo lo que a uno le toca hacer en el colegio (o la universidad, o el trabajo, o donde sea...) es divertido. En eso estamos de acuerdo pero, ¿justifica por eso tomar una mala actitud, y empezar a hacer las cosas mal?

Creo que muchas veces nos llenamos de tonterías la cabeza y **nosotros mismos nos complicamos**. Y lo peor es que no nos damos cuenta que justamente nuestra "complicación" es la que nos hace ver todo como difícil, cansón o feo...¿Alguna vez lo has visto desde otro punto de vista?

Lo que quiero decirte es que todas estas cosas que tienes que hacer, se resumen en una palabra: **responsabilidad**. ¿Sabes por qué existe el descanso? Es un tiempo merecido, luego de haber dado lo mejor de uno cumpliendo nuestras responsabilidades. Normalmente los fines de semana persiguen ese fin.

Así que, aunque no nos guste, los fines de semana o las vacaciones hay que ganárselas. ¡Gánate en serio tu próximo descanso! Míralo así... es justo descansar cuando en la semana o en el tiempo destinado a nuestras ocupaciones, hemos cumplido con nuestras responsabilidades.

¿Por qué no hacer las cosas bien y en serio esforzarse en lo que se viene por delante? ¿O en serio crees que es justo comenzar nuevamente un ciclo de disgustos, amarguras, y quejas de quienes te rodean, al verte hacer todo nuevamente "a la patada"?

¿En serio me vas a decir que es tan difícil sacar una buena nota, o entregar bien un deber, o hacer con mucha dedicación tu



trabajo? ¿O no será que te estás acostumbrando a hacer todo mal? Piénsalo... Quizás con eso, también estás acostumbrando a los demás a verte como un vago, un cómodo... **y nadie te va a respetar**.

Yo no te voy a decir qué nota tienes que sacar, o hasta dónde debes dar en una u otra responsabilidad. Yo creo que todos podemos ser honestos con los demás y con nosotros mismos y darnos cuenta que debemos dar en todo nuestro máximo esfuerzo. Lo que te quiero preguntar es: ¿en serio estás haciendo ese máximo esfuerzo?

Te invito a que seas rebelde... ¡Pero rebelde de verdad! Que te atrevas a ir contracorriente, que cada semana la empieces con optimismo y ganas de hacer las cosas bien. No seas parte de ese montón de personas que se complican simplemente porque deben retomar sus responsabilidades cuando se acerca un lunes.

Todos somos capaces de ser buenos y de comprender que cada comienzo, es el inicio de una nueva oportunidad para ser mejores.

**BALSASUD**<sup>®</sup>  
**BALSERA SUDAMERICANA**

**Número 1 en calidad**  
 PRODUCTO DE ECUADOR

Dirección: Km 24. Vía Daule  
 Teléfonos: +593-4-2267554 - +593-4-2267007

# ESO QUE TE CUESTA

**A**l conversar con algunos amigos (todos de diferentes edades) confirmé que tenemos algo en común: cada uno tiene algo que le cuesta. Hasta ahí, nada nuevo. El problema es que a veces pensamos que "eso que nos cuesta" no es una molestia para nadie más... pero muchas veces, eso que nosotros no identificamos bien, ¡es muy evidente para los ojos de los demás! Lo primero que hay que hacer, entonces, es entender y reconocer cómo nos comportamos frente a "eso que nos cuesta".

Revisemos un poco las diferentes situaciones que se nos presentan:

\* **NO SABES QUÉ ES:** Tienes ese defecto pero no te has dado cuenta (¿o no has querido darte cuenta?) y quizás nadie te lo ha dicho de frente. Es lógico, como tú "ni siquiera te has enterado", te cuesta cambiar y cada vez se hace peor ese defecto.

\* **SABES QUÉ ES, PERO TE HACES EL LOCO:** De una u otra forma has caído en cuenta de tu defecto, pero aun así le das vueltas. De cierta forma te has vuelto cómodo y descarado. Sabes que está mal, no quieres que nadie te diga nada porque ya te has acostumbrado a vivir así (aunque para los demás resulte insoportable).

\* **SABES QUÉ ES, LO EMPIEZAS A TRABAJAR, PERO TE QUEDAS EN EL CAMINO:** ¡Has dado el gran paso! Tratas en serio de cambiar, de hacer las cosas de forma distinta. Pero cuando pasan los días y te toca dejar tu comodidad para que tu cambio en serio genere algo positivo, ya te parece demasiado difícil y tiras la toalla. ¡Y regresas a donde comenzaste!

\* **FINALMENTE, SABES QUÉ ES, DECIDES TRABAJARLO PARA CAMBIAR, Y... ¡NO TE RINDES!** Puede sonar negativo, pero lamentablemente ¡esto es lo menos común! Digo "no te rindes"

porque tus defectos no van a desaparecer milagrosamente. Tendrás que luchar mucho para cambiar y hacer las cosas de forma diferente, pero siempre tendrás que esforzarte para que no se vuelva a convertir en un obstáculo en tu vida.

Quizás me puedes decir "¡Este es el mismo consejo que me dan siempre!", pero, ¿por qué hay que decírtelo siempre? ¿Por qué no lo cumples? Honestamente, ¿eres tan difícil? ¿O realmente no has decidido empezar porque es algo que te cuesta? Dale tiempo a esa lucha contra tus defectos, empieza con voluntad desde las cosas más pequeñas y conquistarás grandes metas.

¡Pero claro! Solo, cualquier batalla siempre será más difícil... Pídele ayuda a un buen amigo, a tus padres o a un formador. Ellos te harán ver con claridad tus defectos y con su apoyo podrás identificar lo poco -o lo mucho- que ya has hecho por cambiar. Aun así tienes que poner todo tu esfuerzo para que lo que hoy te cuesta, mañana sea tu más prestigiosa fortaleza.

Te invito a no desfallecer, a que todo lo hagas con la alegría que caracteriza a quienes luchamos por hacer las cosas bien y ser mejores cada día. Verás que todo lo demás, viene por añadidura.



En este nuevo año #queclaroteacompañe



## SAMSUNG Galaxy J5

Llévate este **Samsung J5** con la mejor **tecnología 4G LTE**, **120 minutos** a todas las operadoras, **500 MB**, **Redes Sociales ilimitadas** **200 SMS** y habla **GRATIS!** a un número claro y #queclaroteacompañe



**Celular One**  
Distribuidor Autorizado

Guayaquil - General Córdova 713 entre Junín y Luis Urdaneta, frente al Banco Solidario  
PBX: 04 - 2561699

# EL vacile

VIVIR EL MOMENTO CON ALGUIEN,  
BUSCAR SATISFACCIÓN  
CON OTRA PERSONA,  
**QUE NO NECESARIAMENTE SEA  
CONOCIDA**

Hace muchos años, el término “vacilar” a una chica era el tiempo en que se cortejaba a la misma intentando conquistarla para formalizar una relación de enamorados. El muchacho la llamaba por teléfono, la invitaba a salir y siempre andaba “dando vueltas” por donde estaba la chica que le interesaba. Lo normal era mostrarle a ella las cualidades que uno tenía y de esa forma conquistar su corazón para que nos dé el sí en el momento de la declaración. Sin embargo, hace algunos años atrás, se empezó a dañar este concepto y el afán sano de conquista para formalizar una relación bonita de enamorados, se convirtió en un tiempo en donde “arrancar un beso” y “mucho más” es la meta.

## ¿CUÁL ES LA VERDAD SOBRE EL VACILE?

Para contestar esta pregunta, primero debemos decir claramente lo que significa vacilar hoy en día. Muchos ya lo saben, pero es necesario mencionarlo. Vacilar es vivir el momento con alguien, buscar satisfacción con otra persona, que no necesariamente sea conocida. Desgraciadamente el placer mal conducido y la morbosidad de algunos y algunas, ha degenerado el concepto que -en pocas palabras- se refiere a que estás saliendo con una chica o chico, se besan, las caricias “se pasan de tono” y muy comúnmente también pueden llegar a tener relaciones sexuales.

## ¿POR QUÉ VACILAR?

En realidad existen muchos motivos por los cuales los adolescentes y jóvenes lo hacen. Por ejemplo, porque han terminado una relación y se sienten despechados; o simplemente para obtener placer; o incluso lo hacen porque se sienten cansados de estar con una misma persona. Las razones son varias, pero éstas son las más conocidas por todos. Pero en conclusión, podemos decir que en todos los casos vacilar es un acto de placer momentáneo.

Vacilar disminuye la capacidad de amar verdaderamente a una persona y poder mantener una relación duradera.

Hoy en día, no solo el chico es el que conquista para “vacilar”, también las chicas -sintiéndose muy liberadas- se “esclavizan” creyendo que es su derecho y andan en busca de la caricia deseada pero prohibida. Ahora las chicas también “vacilan” y andan atrás de los chicos. Si supieran que así nunca conseguirán chicos buenos sino más bien de esos que no dejan pasar la oportunidad y si les “paran bola” se aprovechan.

La inmoralidad se ha apoderado de las buenas costumbres y de lo romántico que antes era el conquistar el corazón de la persona que se había encontrado para experimentar sanamente el amor.

El beso sano y las caricias de cariño son propias del enamoramiento, no se dan entre amigos en el tiempo de “conquista” y tampoco se justifican así sea que te vas a amarrar con esa chica después.

Cada cosa en su momento y esto implica una gran dosis de fortaleza, renuncia y paciencia. Si estás “enamorado” a una chica, en este tiempo lo que corresponde es conquistarla mostrando lo mejor que tienes. Si eres mujer, tienes que demostrar lo mismo y no apurar las cosas.

“ VACILAR DISMINUYE LA capacidad de amar VERDADERAMENTE A UNA PERSONA Y PODER MANTENER UNA RELACIÓN DURADERA ”

Si respetas tanto a la chica que estás enamorando, ¿para qué la vas a convertir en un “vacile” de los de hoy en día? Y si te vas a amarrar una hora después o una semana después ¿por qué no esperar un poco? Y es que el beso no siempre es “obligación” que se dé inmediatamente después de te dicen que sí, el beso nace y se espera, se aprende, se conquista. Si nace en ese momento está bien pero no se planifica... ¿en qué estás pensando cuando quieres amarrarte? Además, recuerda que el beso de enamorados es tierno y corto, no busca placer sexual, solo es una expresión de cariño.

Luego de esto que te he dicho, analiza bien qué es lo que más te conviene, yo te puedo decir que debemos luchar para no perder una de las capacidades más hermosas del ser humano, la capacidad de amar. Vivimos en una época en la que buscamos amor pero sólo ofrecemos placer. Lo que importa es vacilar, no amar de verdad.



ENCUENTRA ESTOS Y OTROS TEMAS EN: [WWW.REVISTAVIVE.COM](http://WWW.REVISTAVIVE.COM)

# ALCOHOL

y sus consecuencias




EN ESTAS LÍNEAS QUISIERA HABLARTE UN POCO SOBRE "ESA BEBIDA INFALTABLE" EN CIERTAS ACTIVIDADES SOCIALES, Y CON LA CUAL PODEMOS PASAR PROBABLEMENTE MOMENTOS MUY AMENOS, PERO QUE PARADÓJICAMENTE TAMBIÉN PUEDE SER LA CAUSA DE SITUACIONES MUY DOLOROSAS Y HASTA TRÁGICAS

¿Por qué uso la palabra paradójicamente? Pues, porque seguramente todos hemos experimentado situaciones tristes o hechos lamentables por algún accidente relacionado con el consumo de alcohol, ya sea a nivel personal o familiar a costa de pasarla bien "chupando". ¿La idea era sentirse chéveres no? ¿O parecer más grandes? ¿A quién queríamos impresionar?... bueno, es que todos los hacen...

Es muy fácil darse cuenta que el consumo descontrolado de alcohol ha sido y

será el causante de muchas contrariedades en nuestras vidas. Y es que no vamos a condenar el uso de la bebida, sino el abuso de su consumo y que lo hagas sin responsabilidad y a una edad que no te corresponde.

Ahora bien, muchos se preguntarán cual es la medida para no "pasarme de copas", o alguno por ahí se preguntará ¿qué puedo hacer para que "no me coja el trago"? Pues la respuesta nadie la contestará por ti. Es que no hay secretos mágicos o métodos anti borracheras que

te puedan servir, aquí lo único que sirve es tu nivel de madurez. Y es ahí donde entra en funcionamiento esa gran masa gris con la que Dios nos ha dotado, ya que como decía mi mamá, la cabeza no es únicamente para ponerse gorra o cabecear un balón de fútbol...

Antes de determinar la medida para no emborracharte, debes de considerar que en este país (como en la mayoría) la ley no permite tomar alcohol si eres menor de edad. Eso es algo que no podemos olvidar, pero también debemos saber,

HASTA OCTUBRE DEL AÑO 2015, A NIVEL NACIONAL



PERSONAS HAN PERDIDO LA VIDA EN ACCIDENTES DE TRÁNSITO RELACIONADOS A CONDUCIR BAJO LA INFLUENCIA DE ALCOHOL U OTRAS SUSTANCIAS\*

\*FUENTE: AGENCIA NACIONAL DE TRÁNSITO

que en caso de que podamos justificadamente por nuestra edad tomarnos "un traguito", el alcohol es un gran desinhibidor. Por lo tanto, te expones a hacer cosas que no te atrevieras a hacer en tu sano juicio o simplemente las harías con prudencia de acuerdo a tus valores y capacidad de reflexión.

Quien se pasa de tragos, pierde su capacidad de controlar sus impulsos. Voluntariamente estás decidiendo experimentar un trastorno temporal de tus capacidades físicas y mentales. ¿No te parece algo bien ridículo? Si eso es ser un bacán pues déjame decirte que te graduaste de tonto.

Luego de decir esto, si lo que quieres es saber cuál es tu medida para no "embrutecerte mentalmente", solo analiza tus cambios bruscos de comportamientos o esas repentinas manifestaciones de alegría. Si debo darte un ejemplo podría decirte que yo soy muy mal cantante, pero gracias al trago, me atrevo a coger un micrófono en cualquier reunión, trepame al escenario y hacer el mayor ridículo de mi vida...

Este ejemplo es uno de los más sencillos que escogí, pues está claro que si no soy dueño de mis impulsos y estoy deshinibido, es probable que no me respete a mí mismo, le busque pelea a los demás, empiece a contar mis intimidades a todo el mundo, quiera sobrepasarme de sensual con mis amigas, cometa graves errores de toda índole e incluso me crea Schumacher y termine matándome en un accidente y por qué no matando a otras personas inocentes, etcétera, etcétera.

Situaciones reales como las que te acabo de describir hay muchas, tú lo sabes. Cuántas desgracias humanas ocasiona el trago. Luego de una borrachera uno se arrepiente de tantas cosas que no hubiera querido hacer.

Una muestra del daño que ocasiona el

privarnos voluntariamente del uso de la razón mediante el consumo de alcohol, son las estadísticas que arrojan los accidentes de tránsito, y es que hasta octubre del año 2015, a nivel nacional 122 personas han perdido la vida en accidentes de tránsito relacionados a conducir bajo la influencia de alcohol, sustancias estupefacientes o psicotrópicas y/o medicamentos.

TAMBIÉN ES IMPORTANTE CONSIDERAR QUE HASTA OCTUBRE DEL AÑO PASADO YA SE REGISTRABAN



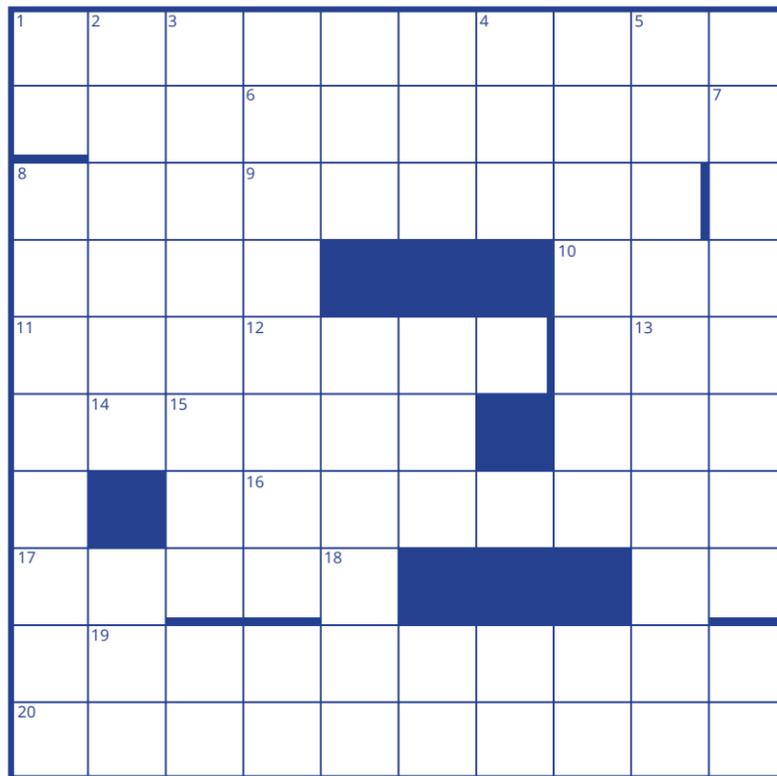
SINIESTROS POR CONDUCIR BAJO LA INFLUENCIA DE ALCOHOL, SIENDO LA SÉPTIMA CAUSA DE SINIESTROS.\*

Hasta ahora hemos hablado solamente de los daños físicos que podemos experimentar por ser "chéveres" y sentirnos grandes o importantes. Pero también hay muchos daños morales y espirituales, que todos conocemos bien, que pueden marcar nuestra vida para siempre.

Tengo amigos que se han acostado con chicas y perdido su castidad por la "motivación" adicional que les ofreció el alcohol. Conozco a amigas que han quedado embarazadas luego de una noche de copas con quien ni siquiera recuerdan bien. Un compañero de mi clase perdió a su mejor amigo porque en una borrachera se metieron en un "lío de faldas" sin razón... Terminaron en una pelea y hoy no hay forma de que se supere ese episodio.

Puedo citarte muchos ejemplos más, pero creo que tú lo tienes tan claro como yo. Sin embargo, el alcohol, seguirá siendo una influencia tentadora en nuestra vida. No le des el poder, ¡gánale la batalla! Este es un tema de principios y de fuerza de voluntad. ¡Tú puedes!

# CRUCIGRAMA



### HORIZONTAL

1. Haciendo el bien a diario, todos podemos serlo.
4. Desagrado.
6. Buscar satisfacción con alguien que no necesariamente sea conocido. (al revés)
9. Todos somos \_\_\_\_\_ en algo.
11. Número.
12. Sonrisa.
14. Ser \_\_\_\_\_ no es lo mismo que estar bien.
16. Busca la verdadera \_\_\_\_\_ en tu familia, amigos y en tus buenas acciones.
17. El \_\_\_\_\_ no necesita situaciones especiales para nacer entre dos personas.
19. Primer paso para enamorarse. (al revés)
20. Lo necesitas para cumplir tus metas.

### VERTICAL

1. Símbolo de Helio.
2. Éste depende de qué tan bien te hayas preparado.
3. Vicio juvenil.
5. Hogar.
7. Caes en ella cuando te obsesiona publicar toda tu vida en redes sociales.
8. Debemos poner nuestra mayor \_\_\_\_\_ al servicio del prójimo. (al revés)
9. A veces pensamos que si no tomamos se me van a \_\_\_\_\_.
10. Vacilar disminuye la capacidad de \_\_\_\_\_.
13. Primero \_\_\_\_\_ y luego enamorados.
15. Sonido lejano que se percibe débil y confuso.
18. Existir.

**SOLUCIONES:** Crucigrama HORIZONTAL: Héroe, Asco, Vacilar, Buenos, Dos, Risa, Feliz, Alegria, Amor, Conocerse, Com-promiso, VERTICALES: HE, Éxito, Redes, Casa, Vanidad, Calidad, Burlar, Amar, Amigos, Eco. | Acertijos: 1. El pastor pasa primero la cabra, la deja en la otra orilla y regresa por el lobo, al cruzar deja al lobo y vuelve con la cabra y cruza con la lechuga, deja la lechuga con el lobo y regresa por la cabra. 2. Me van a matar lentamente. Si es tomado como len-tamente, por lo que sería verdad. 3. Veinte en números romanos es XX, si le agregamos un uno en el medio nos queda XIX. 4. Un pastor tenía 5 ovejas y el otro 7. 5. Sí, la mitad de dos es uno, y uno más dos son tres.

# ACERTIJOS

★ 1. Un pastor tiene que pasar un lobo, una cabra y una lechuga a la otra orilla de un río, dispone de una barca en la que solo caben él y una de las otras tres cosas. Si el lobo se queda solo con la cabra se la come, si la cabra se queda sola con la lechuga se la come, ¿cómo debe hacerlo?

★ 2. Un excursionista es capturado por caníbales y le dicen: *Si dices una mentira te matamos lentamente y si dices una verdad te matamos rápidamente.* ¿Qué dice para que no lo maten?

★ 3. ¿Cómo hacemos para que a veinte, agregándole uno nos dé diecinueve?

★ 4. Dos pastores hablaban: *¿Por qué no me das una de tus ovejas, así tendremos igual cantidad?* A lo que su amigo le responde: *Mejor dame una de las tuyas así yo tendré el doble de ovejas que tú.* ¿Cuántas ovejas tenía cada uno?

★ 5. La mitad de dos más dos ¿son tres?

# SUDOKU

		6			3			
		7	8	5				2
			9	6		7		
3				4	2			
	1	5		9				
			1	8		4		
	4	3					7	
	7	1		2			6	5
5	8					9		1



## Canales Electrónicos

# Siempre donde te encuentres.

Banco del Pacífico, te ofrece diversos Canales Electrónicos para que puedas acceder cuando y donde quieras.



**Bancomático**  
CAJERO PARA RETIROS



**Intermático**  
BANCA VIRTUAL



**Bancomático Plus**  
CAJERO DEPÓSITOS Y PAGOS



**BANCA MÓVIL**  
Movilmático



**BANCA TELEFÓNICA**  
37 31 500

[www.bancodelpacifico.com](http://www.bancodelpacifico.com)

Tu banco banco



*¡Nuestra Calidad Certificada!*



ATENCIÓN AL CONSUMIDOR Y VENTAS: Calle 49 S-E s/n y 14 Esquina,  
frente a Pradera 3 y Urbesur • Telf.: 042 060279 / 2080339 • Guayaquil - Ecuador  
E-mail: [info@latroncal.com](mailto:info@latroncal.com) • [www.coazucar.com](http://www.coazucar.com)