

● INTERNACIONALES

BOMBEROS CONTINÚAN COMBATIENDO INCENDIO EN EL CENTRO DE LIMA



Pág. 10

● ECUADOR

CASO TRIPLE A: VINCULACIÓN DE AQUILES ÁLVAREZ SE POSTERGA



Pág. 7

● FARÁNDULA

POLÉMICA EN LA AMAZONÍA POR ACTITUD DE CAROLINA JAUME



Pág. 17

EQUIPO TÉCNICO DEL MIES ACTIVADO POR EMERGENCIA INVERNAL EN MANABÍ



Abg Aurora Valle , Coordinadora Zonal 4 MIES Manabí - Santo Domingo, escuchando atentamente los requerimientos de moradores de varios sectores de nuestros campos manabitas.

Pág. 6

Lluvias afectan precios de mariscos en el mercado de Playita Mía en Manta

TVD. -Las lluvias han tenido un impacto directo en los precios de los mariscos en el mercado de Playita Mía, uno de los principales puntos de venta de productos del mar en Manta. Comerciantes informan que el precio de varios productos ha aumentado considerablemente debido a las dificultades que enfrentan los pescadores para capturar ciertas especies. Según Miguel Baque, un cliente habitual, la libra de picudo ha subido de 5 a 6 dólares, mientras que el huevo de pescado, que antes costaba 2,50 dólares, ahora se encuentra a 3,50 dólares.

Vanessa Macías, comerciante de mariscos, explicó que la escasez de huevos de dorado ha provocado que este producto se adquiera a

precios más elevados, provenientes de las caletas pesqueras de Santa Elena. La libra de dorado también ha subido a 3,50 dólares, mientras que anteriormente se podía comprar hasta tres libras por 5 dólares. Además, la inseguridad y las lluvias han afectado la pesca en las costas de Manta, lo que ha reducido la captura de varias especies y ha provocado el aumento de precios.

Por otro lado, otros productos como el calamar y las conchas también han visto un aumento en sus precios debido a las lluvias. Los comerciantes informan que el calamar busca aguas más profundas durante la temporada de lluvias, lo que dificulta su captura. En el caso de las conchas, el precio del ciento ha subi-

do de 18 a 24 dólares, ya que este producto proviene de otras regiones del país, como Esmeraldas. Cecilia Lucas, vendedora de conchas, explicó que este aumento no se debió al feriado, sino a los problemas de transporte generados por las lluvias, que afectaron las vías.

Finalmente, la lluvia también ha tenido un efecto negativo en el flujo de turistas, según Guillermo Vera, quien también vende pescado en el mercado. La menor llegada de turistas ha afectado la demanda y ventas de mariscos en Playita Mía. A pesar de la adversidad, los comerciantes continúan trabajando arduamente para abastecer a la comunidad mantense, que depende de estos productos para su alimentación diaria.



El mercado de Playita Mía en Manta ha experimentado un aumento en los precios de mariscos debido a las lluvias, el transporte dificultoso y la escasez de productos.

Gasolineras de Manta y Manabí

Enfrentan escasez de gasolina Súper y deben viajar hasta Guayaquil para abastecerse

TVD. -Desde hace 20 días, la terminal de Barbasquillo, en Manta, no está despachando gasolina Súper a las gasolineras de la ciudad ni de otros cantones manabitas. Esta situación ha obligado a los pro-

pietarios y distribuidores a viajar hasta Guayaquil para proveerse de este tipo de combustible. Ramón Zambrano, representante de la Asociación de Distribuidores de Combustibles de Manabí, señaló que la falta

de suministro ha causado incertidumbre entre los comerciantes, pues no se sabe cuándo se reanuda la distribución. Aunque se había prometido que el suministro comenzaría el domingo, dicha promesa no se cumplió.

En cuanto al abastecimiento, Zambrano explicó que la última compra que hizo fue el sábado pasado, cuando adquirió 2.000 galones de gasolina Súper en Guayaquil, lo cual espera que dure hasta el jueves o viernes de esta semana. Sin embargo, las gasolineras de Manta continúan recibiendo gasolina Eco y Diésel de la terminal de Barbasquillo, lo que ha permitido que no haya es-

casez de estos tipos de combustibles en la zona.

El principal inconveniente para los distribuidores es el alto riesgo y los costos adicionales que implica viajar hasta Guayaquil, especialmente durante el invierno. Según Zambrano, el viaje a Pascuales, donde deben abastecerse, representa un riesgo para los conductores de los tanques debido a las condiciones climáticas. Además, debido a la distancia, el precio del combustible aumenta, ya que los distribuidores deben pagar hasta 8 centavos más por galón, lo que eleva el costo de la gasolina. Los distribuidores de la zona norte de Manabí, como los de San-

to Domingo de los Colorados, enfrentan un aumento de hasta 10 centavos por galón al tener que viajar más lejos para conseguir el combustible.

Otro de los problemas que enfrenta el sector es la creciente cantidad de gasolineras en la región. Solo en los cantones de Manta, Montecristi y Jaramijó hay actualmente 42 gasolineras, lo que ha generado una saturación del mercado. En los últimos 10 años, el número de gasolineras en Manta se ha incrementado considerablemente, pasando de ocho a 42. Esto ha llevado a los distribuidores a solicitar al Gobierno que se detenga la proliferación de

nuevas gasolineras hasta que el mercado se estabilice y equilibre.

Para Colombo Arteaga, vicepresidente de la asociación, la falta de suministro de gasolina Súper es el principal problema. En el pasado, se había logrado que la Terminal de Barbasquillo despachara este tipo de combustible, lo que evitaba que los distribuidores tuvieran que hacer viajes largos y costosos hasta Guayaquil. Arteaga también propone que el Gobierno aproveche el terreno de El Aromo para construir una nueva refinería, en lugar de gastar miles de millones de dólares en la repotenciación de las refinerías existentes.



Gasolineras de Manta y otros cantones manabitas enfrentan dificultades para abastecerse de gasolina Súper debido a la escasez en la Terminal de Barbasquillo y los costos adicionales de transporte.

Cuaresma en Manta

Reflexión, sacrificios y solidaridad en tiempos de crisis

TVD. - El Miércoles de Ceniza marcó el inicio de la Cuaresma, un tiempo de reflexión y sacrificios para muchos ecuatorianos, incluidos los mantenses. Durante estos 40 días, la tradición invita a los fieles a acercar-

se más a Dios mediante actos de penitencia y renuncia. En Manta, al igual que en el resto del país, muchos deciden dejar de consumir ciertos alimentos, reducir el consumo de alcohol o evitar las fiestas como

parte de un proceso de purificación y espiritualidad.

Este período de reflexión también cobra un significado especial en el contexto económico y social de la ciudad. Con las dificultades cotidianas

que enfrentan muchos mantenses, la Cuaresma se ha convertido en una oportunidad para reflexionar sobre las injusticias y aportar de alguna manera a la comunidad. Algunos deciden donar alimentos, tiempo o re-

curso a quienes más lo necesitan, mientras que otros se suman a diversas iniciativas solidarias organizadas en la ciudad.

En Manta, además de los sacrificios materiales, los habitantes tam-

bién se esfuerzan por trabajar en su crecimiento personal. Es común ver a las personas involucradas en actividades religiosas o de ayuda comunitaria, con el fin de fomentar valores como la humildad, el perdón y la solidaridad. Este tiempo de sacrificio no solo tiene un enfoque individual, sino que se extiende a la colectividad, buscando el bienestar común en medio de tiempos difíciles.

La Cuaresma no solo es un espacio de sacrificio, sino también una oportunidad para renovarse, mejorar como personas y fortalecer el espíritu comunitario. En este período de 40 días, muchos mantenses se comprometen a trabajar por un mundo más justo y compasivo, reflejando el verdadero significado de la temporada en sus acciones diarias.



¡Reactivación en El Espigón!

Un Carnaval de diversión y apoyo a los emprendedores locales

TVD. - Este Carnaval, El Espigón de Manta se convirtió en el punto de encuentro ideal para las familias mantenses y los turistas que visitaron la ciudad en busca de diversión y entretenimiento. Durante las festividades, los asistentes disfrutaron de los tradicionales cañones de espuma, pero también encontraron una oportunidad para apoyar a los emprendedores locales. Los comerciantes aprovecharon el evento para ofrecer una amplia variedad de productos, desde artesanías hasta productos comestibles, libros y cuadros.

El ambiente festivo fue el escenario perfecto para que los emprendedores de la ciudad presentaran sus productos y se conectaran con los visitantes. En cada rincón del Espigón, los em-

prendedores mostraron su creatividad y esfuerzo, generando un espacio de apoyo mutuo entre los comerciantes y la comunidad. Las familias disfrutaron de la oferta variada, mientras que, al mismo tiempo, contribuyeron al crecimiento de los pequeños negocios locales.

Los turistas, atraídos por la belleza de Manta y la calidez de su gente, no solo se llevaron recuerdos de la ciudad, sino también una grata experiencia al conocer de cerca el trabajo de los emprendedores mantenses. Muchos se detuvieron a admirar los productos artesanales y otros artículos que destacaban la cultura y tradición de la región. De esta manera, El Espigón se consolidó como un centro de reactivación económica durante el Car-

naval.

La jornada también fue una excelente oportunidad para que los empre-

dores locales se dieran a conocer, mostrando su resiliencia y capacidad para seguir adelante en tiempos

difíciles. La interacción con el público ayudó a fortalecer la economía local, impulsando la visibilidad de

los negocios pequeños y generando un sentido de comunidad y apoyo en medio de la celebración.



Emprendedores locales ofrecieron una variedad de productos en El Espigón durante el Carnaval, contribuyendo a la reactivación económica y la diversión de los visitantes.

Semana Santa 2025

El Viernes Santo cae el 18 de abril

TVD.- Luego de los días del Carnaval, el próximo feriado en Ecuador será el Viernes Santo, que cae el 18 de abril de 2025. Esta fecha forma parte de la Semana Santa y es una de las más importantes dentro de la tradición cristiana.

El Viernes Santo conmemora la muerte de Jesús de Nazaret en la cruz, en el monte Calvario. Este día, también conocido como Viernes Grande o Viernes Negro, se celebra con solemnes actos litúrgicos y es una ocasión para la reflexión y el recogimiento.

En Ecuador, el Viernes Santo es un feriado nacional, lo que significa que los trabajadores tienen derecho a un día de descanso. Además, al caer el 18 de abril, se puede unir el descanso correspondiente al fin de semana del sábado 19 y domingo 20.

La Semana Santa es una celebración importante en la tradición cristiana, y el Viernes Santo es uno de los días más significativos de esta semana. En Ecuador,



Procesión del Viernes Santo en Ecuador.

(Fuente: Archivo)

se celebrará con actos litúrgicos y procesiones en diferentes partes del país.

El Viernes Santo es un día para reflexionar sobre la muerte y resurrección de Jesús de Nazaret, y para re-

cordar los valores de la fe y la solidaridad. En Ecuador, se espera que los ciudadanos se unan para celebrar este día con dignidad y respeto.

La celebración del Viernes Santo en Ecu-

ador también es una oportunidad para que los turistas y locales se unan para disfrutar de la cultura y la tradición del país. Se pueden disfrutar de procesiones, misas y otros actos litúrgicos en dife-

rentes partes del país. Es un feriado importante en Ecuador, que se celebra el 18 de abril de 2025. Es un día para reflexionar sobre la muerte y resurrección de Jesús de Nazaret, y para recordar

los valores de la fe y la solidaridad.

La celebración del Viernes Santo en Ecuador es una oportunidad para que los ciudadanos se unan para celebrar la tradición y la cultura del país.



El Viernes Santo es un día de reflexión y recogimiento en Ecuador, donde se celebran solemnes actos litúrgicos y procesiones en diferentes partes del país. (Fuente: Archivo)



La fanesca, un plato típico ecuatoriano que se prepara especialmente durante la Semana Santa. (Fuente: Archivo)

LA VOZ EN LA CALLE

CONSIDERANDO LA IMPORTANCIA DE CONOCER EL CRITERIO DE LA CIUDADANIA SOBRE TEMAS RELACIONADOS CON EL DESARROLLO DE LA COMUNIDAD, CONSULTAMOS:

¿CREE QUE ES JUSTO QUE LOS PRECIOS DE LOS MARISCOS AUMENTEN DEBIDO A LAS LLUVIAS?



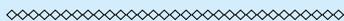
Leah V

Las lluvias afectan directamente la disponibilidad de los mariscos, lo que puede generar escasez y aumentar los costos de producción. Es lógico que los precios suban para reflejar estos cambios en el mercado.



Bianca Mora

Las lluvias son un fenómeno natural que no debería afectar directamente a los consumidores. Los comerciantes y productores deberían encontrar formas de absorber los costos adicionales en lugar de trasladarlos a los clientes.



Dolores L

Es justo que los precios suban si la lluvia es excepcionalmente intensa o prolongada, y si afecta significativamente la producción y distribución de los mariscos. Sin embargo, si la lluvia es moderada y no tiene un impacto significativo en la cadena de suministro, no debería haber un aumento significativo en los precios.

cadena de suministro, no debería haber un aumento significativo en los precios.

¡ACOLITAME HENRY!

Emprender con determinación

La historia inspiradora de “El Vencedor Chifles”

TVD. - En una emotiva entrevista para la sección “Acolítame Henry”, el propietario de “El Vencedor Chifles”, María Zambrano compartió su experiencia de vida y el emprendimiento que nació de la adversidad. La marca, que celebra seis años de existencia en mayo, es un testimonio de perseverancia, superación y visión empresarial. Matías, un hombre que a pesar de las dificultades de salud que enfrentó desde su niñez, logró convertir un pequeño emprendimiento en una marca exitosa que no solo produce chifles, sino también esperanza para otros.

La historia comenzó el 7 de mayo de 2019, cuando la familia de Matías, con tan solo 88 unidades de plátanos, inició su camino en el mundo del emprendimiento. Con miedo y nerviosismo, la primera venta parecía una gran barrera. “Cuando llegaba a una tienda a ofrecer el producto, me bajaba del carro y enseguida me temblaban las piernas por miedo a que me dijeran que no”, comentó Marita, quien recordaba cómo hasta se inventaba excusas por los nervios. Sin embargo, con el tiempo y el aprendizaje, logró superar esas inseguridades y consolidar su negocio.

El nombre de “El Vencedor Chifles” tiene una profunda historia personal. Dos de los tres hijos de María Zambrano enfrentaron complicadas dolencias de

salud a los 5 años, siendo sometidos a diversos tratamientos y cirugías complejas. A pesar de las adversidades, como familia nunca se dieron por vencidos. “Matías, a pesar de no tener su pierna izquierda, nos demostró que de las dificultades se puede sacar una oportunidad de vida y una motivación para los demás”, señaló su mamá. Este espíritu de lucha es el que ha impulsado a la marca a crecer y a convertirse en un ejemplo de superación.

María subrayó que emprender es uno de los caminos más solitarios. Para ella es crucial capacitarse constantemente y entender que el verdadero emprendedor no solo busca la libertad financiera, sino también la libertad de tiempo. “No creerse el todólogo del negocio es uno de los mayores errores. Si piensas que sin ti nada puede funcionar, te limitas. Hay que observar cómo están funcionando otros negocios, estar al tanto de nuevas tendencias y adaptarse”, aconsejó Zambrano a los nuevos emprendedores.

La clave del éxito, es tener un equipo y rodearse de personas que aporten ideas y nuevas perspectivas. “Solo llegas rápido, pero acompañado llegas más lejos”, afirmó, destacando la importancia de construir redes y alianzas para crecer de manera sostenida y fuerte. Este enfoque ha sido



Matías y su Mamá, propietarios de “El Vencedor Chifles”, comparte su historia de superación y el origen de su marca, que celebra 6 años de éxito.

uno de los pilares que ha ayudado a la marca a sobrevivir y prosperar a lo largo de los años.

Con su tienda ubicada en el Barrio Altagracia, en la calle 28 de noviembre, y la Av. Las Mercedes, “El Vencedor Chifles” ha logrado consolidarse no solo en el mercado local, sino también a nivel nacional, realizando entregas al por mayor y menor. Además, Matías ha logrado posicionar su marca en redes sociales como Facebook, Instagram y TikTok, lo que le ha permitido ampliar su alcance y conectar con nuevos clientes.

“El Vencedor Chifles no

solo es una marca, sino una motivación para todos aquellos que enfrentan adversidades”, comentó, mostrando su visión de seguir creciendo y brindando oportunidades a otros.

En seis años, “El Vencedor Chifles” ha demostrado que con determinación, perseverancia y trabajo en equipo, cualquier obstáculo puede superarse. Hoy, más allá de ofrecer un producto de calidad, Matías y su equipo de trabajo ofrecen un ejemplo de fortaleza, de que no hay barrera imposible cuando se tiene la actitud correcta para enfrentarla.



El negocio familiar “El Vencedor Chifles” ofrece productos de calidad, y realiza entregas al por mayor y menor desde su establecimiento en el Barrio Altagracia.



Un ejemplo de perseverancia y motivación para otros emprendedores.

Equipo técnico del MIES activado por emergencia invernal en Manabí

En el marco de la emergencia invernal que afecta a varias localidades de la provincia, el Ministerio de Inclusión Económica y Social (MIES) desplegó a su personal técnico de diversas áreas para atender a las familias damnificadas y garantizar el bienestar de los grupos de atención prioritaria.

De acuerdo con la

Coordinadora Zonal 4 de esta cartera de Estado, Aurora Valle, más de 100 funcionarios trabajaron durante todo el feriado de carnaval en los 6 albergues del cantón Portoviejo. Asimismo, en zonas afectadas de Rocafuerte, Santa Ana, Sucre y Tosagua, aplicaron fichas de Evaluación Inicial de Necesidades, para

entregar los Bonos de Contingencias por la emergencia y proporcionaron ayuda humanitaria en coordinación con la Secretaría de Gestión de Riesgos.

A través de equipos especializados en Desarrollo Infantil, Acompañamiento Familiar, y Atención al Adulto Mayor y personas con discapacidad, el MIES



Abg. Aurora Valle, alimentado a un bebé, de los sectores afectados por el invierno.



Abg. Aurora Valle con moradores de los sectores afectados por las fuertes lluvias.



La Coordinadora Zonal 4 de esta cartera de Estado, Aurora Valle con el personal del MIES en labores de apoyo.

llegó hasta los albergues habilitados para brindar apoyo integral a la población afectada. La intervención incluyó actividades lúdicas y recreativas para niñas y niños, espacios de contención emocional para las familias, asistencia en cuidado personal para adultos mayores y personas con discapacidad, así como orien-

tación sobre servicios de protección social.

“El personal del MIES, en coordinación con otras instituciones del Gobierno Nacional, ha trabajado incansablemente durante este feriado para asegurar que los damnificados reciban no solo ayuda material, sino también el acompañamiento necesario para sobrelle-

var la difícil situación provocada por las fuertes lluvias”, expresó la Coordinadora Zonal.

La labor del MIES continuará en los próximos días, con el objetivo de mitigar los impactos de la emergencia y brindar soluciones que fortalezcan la resiliencia de las comunidades afectadas.



Los adultos mayores también recibieron ayuda por parte de la Coordinadora, Abg. Aurora Valle.

Caso Triple A: Vinculación de Aquiles Álvarez se posterga

TVD.- La audiencia de vinculación de Aquiles Álvarez, alcalde de Guayaquil, y otros nueve implicados en el caso Triple A, fue postpuesta por complicaciones de salud de su nuevo abogado, Geovanny Vásquez Barros. El 5 de marzo de 2025, a tan solo una hora de la au-

diencia, Álvarez solicitó el aplazamiento debido a que su defensor presentó un "cuadro clínico de hemorroides con complicaciones".

El abogado anterior, Emilio Santacruz, renunció el 3 de marzo tras recibir amenazas contra su vida. Álvarez nombró a Vásquez Barros el 4 de marzo, pero las complicaciones médicas impidieron su participación en la diligencia.

Jairo García, juez de la Unidad Anticorrupción, aprobó el diferimiento, pero advirtió que no aceptaría más aplazamientos. La nue-

va fecha para la audiencia será el 14 de marzo de 2025, con una posible reinstalación el 16 de marzo si no se concluye ese día.

El Caso Triple A

El caso comenzó con una denuncia de Nicole Bermúdez, coordinadora de la ARC en Guayas, sobre discrepancias entre el combustible despachado por Petroecuador y el facturado en estaciones de servicio. La Fiscalía investigó y vinculó a 10 personas más, incluyendo a Álvarez, por la presunta comercialización ilegal de hidrocarburos en zonas fronterizas.



Corte Constitucional valida parcialmente el Decreto 493 del Estado de Excepción

TVD.- La Corte Constitucional de Ecuador validó parcialmente el Decreto 493, que establece el estado de excepción en siete provincias y tres ciudades, incluidos los centros penitenciarios. La Corte consideró que no se justificaron adecuadamente las razones para aplicar el estado de emer-

gencia en las cárceles y el cantón La Troncal.

Aunque aprobó la movilización de las Fuerzas Armadas y la Policía en las cárceles, la Corte indicó que estas acciones pueden ejecutarse mediante el régimen ordinario. Además, destacó que el estado de excepción debe ser una medi-

da extraordinaria y temporal.

La Corte también instó a crear una comisión interinstitucional para enfrentar el crimen organizado y a la Fiscalía a investigar de manera rápida y diligente las denuncias de violaciones a los derechos humanos durante los estados de excepción.



La Corte Constitucional tiene nuevos jueces: Claudia Salgado, José Terán y Jorge Benavides

TVD.- El proceso de renovación parcial de tres jueces de la Corte Constitucional (CC) finalizó el 5 de marzo de 2025. Los nuevos magistrados seleccionados son Claudia Salgado, José Terán y Jorge Benavides.

La Comisión Calificadora cerró el proceso de selección, y el resultado fue notificado a la Corte, que deberá determinar quiénes dejarán sus puestos entre seis de sus actuales miembros. La Asamblea Nacional debe convocar una sesión para posesionar a los nuevos jueces.

Los tres abogados seleccionados serán los nuevos magistrados si no hay recursos de revisión. El pleno de la Corte, compuesto por nueve jueces, se renueva parcialmente cada tres años, según lo establece la Constitución. Este concurso marca la segunda renovación desde 2019, cuando el Consejo de Participación Transitorio destituyó a los jueces anteriores.





Controversia por Delegación del Campo Sacha: Oposición Denuncia Peculado

TVD.- La delegación del campo petrolero Sacha a un consorcio extranjero genera una nueva disputa entre el Ejecutivo y el Legislativo. La bancada de Revolución Ciudadana (RC) presentará una

denuncia ante la Fiscalía el 6 de marzo, acusando un posible peculado en la delegación. La Comisión de Fiscalización, liderada por Pamela Aguirre, sostiene que el campo debería ser operado por la

estatal Petroecuador y critica la entrega a un privado sin licitación.

Jorge Peñafiel, de Construye, cuestiona la falta de transparencia y el hecho de que la operación se haya

otorgado a una empresa china, especialmente en plena campaña electoral.

En defensa, la legisladora oficialista Inés Alarcón asegura que no se trata de una privatización, sino de una de-

legación necesaria para mantener la operación del campo. Rechazó la manipulación política del tema y afirmó que el oficialismo está dispuesto a cualquier fiscalización con total transparencia.

Noboa anuncia asistencia internacional para combatir la inseguridad

TVD.- El presidente Daniel Noboa anunció que, en dos o tres semanas, Ecuador recibirá asistencia internacional para combatir el narcotráfico y el crimen organizado, aunque no especificó qué países colaborarían.

En una entrevista, destacó que la resolución de la Asamblea sobre la lucha contra la delincuencia organizada responde a

la presión ciudadana y la situación electoral. Además, reafirmó su propuesta de convocar a una Asamblea Constituyente si gana la segunda vuelta en abril, enfocada en reformas de seguridad y justicia. También comentó sobre la propuesta de la Revolución Ciudadana de oficializar el dólar, sugiriendo un interés oculto en introducir una moneda electrónica.



BanEcuador Condonará Deudas de hasta USD 10.000 a Afectados por el Invierno

TVD.- El presidente Daniel Noboa anunció el 5 de marzo que el Gobierno condonará las deudas de hasta USD 10.000 de BanEcuador a los ciudadanos afectados por el invierno en Ecuador. Esta medida beneficiará a los habitantes de las provincias más golpeadas por las lluvias e inundaciones, que han sido identificadas por la Secretaría de Gestión de Riesgos, como Guayas, Los Ríos, Manabí, El Oro, Esmeraldas, Santa Elena, Loja y Azuay.

La emergencia regional continúa en ocho

de las 24 provincias, y hasta la fecha se han reportado 16 muertes y 76.900 personas damnificadas. Además, la Secretaría Nacional de Gestión de Riesgos informó pérdidas significativas, como 45.328 animales muertos y más de 2.000 hectáreas de cultivos perdidas.

Este es el segundo proceso de condonación de deudas en BanEcuador bajo el Gobierno de Noboa. En noviembre de 2024, el banco ya había condonado créditos de hasta USD 5.000 como parte de un decreto ejecutivo.



Panamá desmiente a Trump sobre el Canal



TVD.- El presidente de Panamá, José Raúl Mulino, desmintió a Donald Trump, quien afirmó que el Canal de Panamá estaba «en proceso de recuperación» por parte de EE. UU. Mulino calificó las palabras de Trump como «falsas» y negó que el tema fuera discutido en conversaciones con autoridades estadounidenses.

Trump había dicho en un discurso que su administración reclamaría el Canal, citando un acuerdo sobre puertos operados por un grupo hongkonés. China desmintió las acusaciones de control sobre el Canal y evitó comentar sobre la venta de los puertos.

Las autoridades panameñas reiteraron que el Canal es soberano del país desde 1999 y aclararon que la ley no permite modificar los peajes, que son establecidos por tratados internacionales.

China aumenta gasto militar y desafía propuestas de EE. UU.

TVD.- China aumentó su gasto militar en un 7,2 %, alcanzando los 245.600 millones de dólares, ignorando la propuesta de Trump de reducir el gasto militar global. El primer ministro Li Qiang justificó el aumento como necesario para proteger la soberanía nacional y mejorar la preparación para el combate, especialmente en torno a Taiwán.

Este anuncio ocurre en medio de tensiones con EE. UU. y la guerra comercial. Li también destacó los esfuerzos de China por liderar en Inteligencia Artificial y enfrentar los retos demográficos, mientras el país intenta reducir el consumo de energía. Las tensiones comerciales siguen afectando a los mercados globales.



Trump anuncia planes para fortalecer el ejército

TVD.- El presidente de Estados Unidos, Donald Trump, anunció su objetivo de construir el ejército «más poderoso del futuro», detallando la creación de una nueva oficina de construcción naval en la Casa Blanca y un escudo de defensa nacional antimisiles. Trump propuso un «escudo antimisiles de cúpula dorada» fabricado en EE. UU. para proteger al país, inspirado en el sistema de defensa de Israel, la Cúpula de

Hierro. Además, destacó la importancia de revitalizar la industria naval estadounidense con incentivos fiscales.

En otro tema, Trump pidió al Congreso la aprobación de una orden ejecutiva que impone la pena de muerte a quienes asesinen a un policía. Según el mandatario, esta medida busca «proteger la seguridad pública» y eliminar a los criminales reincidentes de las calles rápidamente.

Baja California será sede del Tianguis Turístico 2025 con presencia binacional

TVD.- Por primera vez, el Tianguis Turístico se realizará en el norte de México, con Baja California como anfitrión. La edición 49, del 28 de abril al 1 de mayo de 2025, incluirá actividades en San Diego, California, marcando una presencia binacional.

El evento fortalecerá la proyección

internacional de Baja California como destino turístico y contará con la participación de 924 compradores internacionales. También se llevará a cabo un festival gastronómico y cultural en San Diego y se implementará un modelo más eficiente que ahorrará más de 20 millones de pesos.



El papa Francisco continúa con fisioterapia respiratoria

TVD.- El papa Francisco ha retomado la fisioterapia respiratoria y la oxigenoterapia de alto flujo, tras ser retirada la ventilación mecánica no invasiva. Sus condiciones siguen siendo estables, después de los episodios de insuficiencia respiratoria aguda del lunes.

El pontífice, de 88 años, también

puede consumir alimentos sólidos y ha descansado bien. Aunque su situación sigue siendo compleja, se mantiene consciente y cooperando con las terapias. Francisco está hospitalizado desde el 14 de febrero por bronquitis e infección polimicrobiana, que se complicaron con neumonía bilateral.

Bomberos continúan combatiendo incendio en el centro de Lima

TVD.- Bomberos de Lima siguen luchando contra un incendio en el centro histórico que comenzó el 3 de febrero, afectando varios almacenes

ilegales y dejando 17 heridos por inhalación de humo. El fuego aún afecta el 70 % de los edificios involucrados, y la situación es compleja

debido a la estructura de la zona.

El incendio ha comprometido seis edificios, donde operaban almacenes infor-

males. Autoridades ambientales y sanitarias están evaluando el impacto en el aire, mientras que la municipalidad evacuó a personas en

riesgo y se instaló un puesto médico. El fuego comenzó en un edificio de seis pisos en el jirón Cangallo y se extendió a otras construcciones.



El consejo del día:

Hoy es un buen día para escuchar tanto a los demás como a ti mismo. La clave está en encontrar el equilibrio entre actuar con impulsividad y tomar un momento para reflexionar. Las decisiones que tomes hoy pueden tener un impacto más grande si las abordas con calma y una mente abierta. No tengas miedo de dar pequeños pasos hacia lo que realmente quieres, incluso si el camino parece incierto. ¡La paciencia y la perseverancia te guiarán hacia lo que buscas!



- CARTA ASTRAL
- REVOLUCIÓN LUNAR
- REVOLUCIÓN SOLAR
- COMPATIBILIDAD
- PROGRESIÓN DE LA EDAD
- ASTROLOGIA ELECTIVA Y TRANSITOS FAVORABLES.

Facebook: MiliOrdonezAjna
Instagram: @miliordonez_oficial



Milly Ordóñez

+ 5 9 3 99982226 (WhatsApps) | + 3 4 604984506 (Llamadas)

Energía de Urano y su Influencia en Cada Signo Zodiacal

Soy Milly

Horóscopo de Milly

Instagram: @MILIORDONEZ_OFICIAL

Por: Mi Alma, Milly Ordóñez tu maestra de luz.



Aries (21 de marzo - 19 de abril):
Este es un buen día para centrarte en tus proyectos personales. La energía está de tu lado, pero no te apresures demasiado. Aprovecha la calma para reflexionar antes de tomar decisiones importantes. Tu intuición será clave.



Libra (23 de septiembre - 22 de octubre):
Estás en una fase de reflexión profunda. Hoy puede ser un buen día para replantear tus objetivos a largo plazo. Escucha tu corazón, pero también piensa de manera lógica. Si hay algo que te está agobiando, hoy es buen día para liberarte de ello.



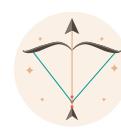
Tauro (20 de abril - 20 de mayo):
Hoy es un excelente día para fortalecer las relaciones con aquellos que te rodean. Ya sea en el trabajo o en tu vida personal, la comunicación será fluida y llena de comprensión. Escucha bien a los demás, tu apoyo será fundamental.



Escorpio (23 de octubre - 21 de noviembre):
La energía de hoy favorece la expansión social. Conecta con personas que comparten tus intereses y abre tu mente a nuevas ideas. El intercambio de opiniones puede ser muy enriquecedor, ¡y podría abrir nuevas puertas!



Géminis (21 de mayo - 20 de junio):
Es probable que te sientas más motivado que nunca para alcanzar tus metas. Si hay algo que has estado posponiendo, este es el día perfecto para actuar. La creatividad fluye en tu vida, ¡aprovéchala!



Sagitario (22 de noviembre - 21 de diciembre):
Hoy la atención se centrará en tu carrera profesional. Podrías recibir una oferta o noticia importante relacionada con tu trabajo. Mantén la calma y no tomes decisiones precipitadas. Es un buen momento para pensar a largo plazo.



Cáncer (21 de junio - 22 de julio):
Hoy podrías sentirte más emocional de lo habitual. La clave será mantener el equilibrio. No dudes en buscar el apoyo de personas cercanas si lo necesitas. Los momentos de introspección pueden traer grandes revelaciones.



Capricornio (22 de diciembre - 19 de enero):
Este es un día para ampliar tus horizontes. Ya sea aprendiendo algo nuevo o explorando nuevas oportunidades, sentirás que el mundo se abre ante ti. No dudes en dar el primer paso hacia algo diferente.



Leo (23 de julio - 22 de agosto):
Las relaciones laborales pueden estar en el centro de tu atención hoy. Es un buen momento para resolver cualquier conflicto o malentendido. Tu liderazgo natural será muy apreciado por los demás.



Acuario (20 de enero - 18 de febrero):
Hoy es un día para cuidar tus finanzas y asegurarte de que estás tomando decisiones responsables. Es un buen momento para analizar tus recursos y hacer ajustes si es necesario. Tu mentalidad innovadora podría ser clave en este proceso.



Virgo (23 de agosto - 22 de septiembre):
Hoy será un día excelente para dedicarte a tus estudios o tareas que impliquen aprendizaje. Si tienes proyectos pendientes, es un buen momento para ponerlos en marcha. Ten cuidado con la tendencia a la sobreanálisis, deja espacio para la acción.



Piscis (19 de febrero - 20 de marzo):
La energía está a tu favor hoy para centrarte en ti mismo. Aprovecha el día para recargar energías y reflexionar sobre tus emociones. Puede que surjan nuevas oportunidades, pero no tomes decisiones de forma impulsiva.

¡Que tengas un día lleno de luz y buenas energías!



iWOW!
**NOS VOLVIMOS
LOCOS!!!**

**BLACK
NOVEMBER**



\$999.99

**2 COLCHONES
1.5 PLAZAS
CHAIDE ALTERNATIVA**

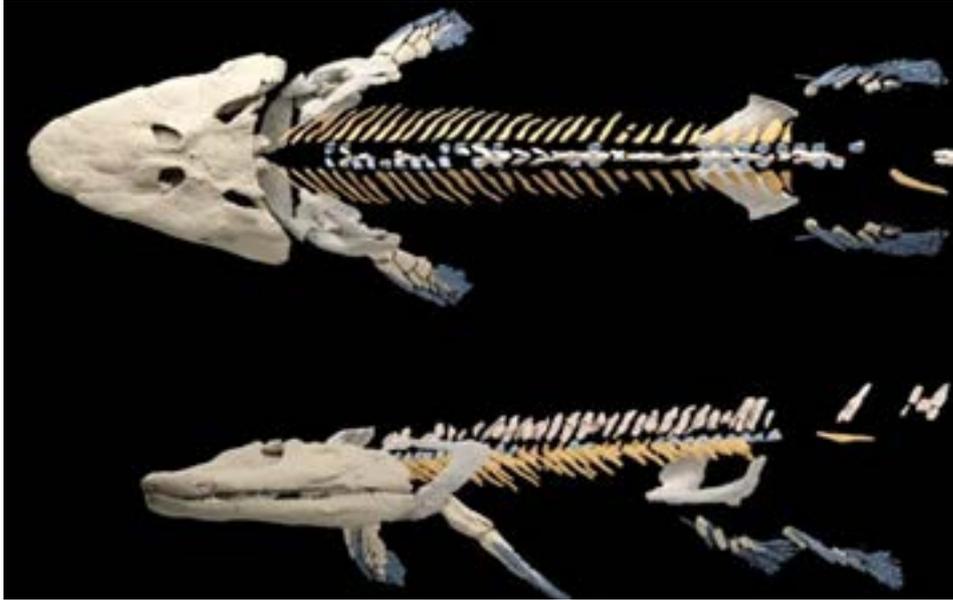


AV. 108 FRENTE CALLES 105 Y 106
DIAGONAL AL COLEGIO SAN JOSÉ

098 443 3117



El fósil de Tiktaalik revela la transición de los vertebrados del agua a la tierra



Un fósil del período Devónico, que data de hace unos 375 millones de años, está proporcionando nuevas perspectivas sobre cómo los vertebrados hicieron la transición del agua a la tierra. Este fósil pertenece al antiguo pez Tiktaalik, descubierto en 2004 en la isla de Ellesmere, Canadá. Gracias a técnicas avanzadas de tomografía micro computarizada, los científicos han podido examinar la estructura interna de este fósil, revelando adaptaciones tempranas hacia la vida terrestre.

Lo fascinante de Tiktaalik es que ya presentaba signos de extremidades que más tarde evolucionarían en patas. Esto pone en duda la visión tradicional de que la transición a la

vida terrestre fue un proceso rápido y lineal, sugiriendo más bien que fue un proceso gradual y extremadamente complejo que llevó millones de años.

Un detalle particularmente revelador del Tiktaalik es la presencia de costillas que estaban unidas a la pelvis. Esta característica es común en las especies que requieren soporte al desplazarse sobre una superficie, y es un indicativo claro de la transición hacia el desarrollo de extremidades. Además, la tomografía reveló que este pez ya poseía aletas traseras robustas, pero con la pelvis y las costillas unidas, sugiriendo que estas extremidades pudieron haber ayudado al animal a caminar en el fondo de cuerpos de agua poco profundos.

Denuncian a empleado de Google por restricción de discusión de salarios

En un nuevo caso de presuntas represalias laborales en Estados Unidos, el Sindicato de Trabajadores de Alphabet Inc., matriz de Google, ha presentado una denuncia contra uno de sus proveedores, Hitachi Ltd. La acusación señala que Hitachi ilegalmente restringió las conversaciones sobre salarios entre los empleados contratados por Google y despidió a uno de ellos por discutir el tema.

Hitachi, que gestiona un grupo de aproximadamente 1.800 empleados encargados de la calificación, etiquetado y capacitación para los productos de inteligencia artificial de Google, se enfrenta ahora a estas serias acusaciones que ponen en duda las prácticas laborales en el sector tecnológico.



Ray-Ban Meta y Apple Vision Pro: Las gafas inteligentes del futuro

Las gigantes tecnológicas Meta y Apple han dado un paso significativo en la evolución de la tecnología wearable con el lanzamiento de sus propias gafas inteligentes: las Ray-Ban Meta y las Apple Vision Pro.

Las Ray-Ban Meta se destacan por su enfoque en la simplicidad y la funcionalidad diaria, integrando tecnología de manera discreta en un diseño elegante. Por otro lado, las Apple Vision Pro se centran en ofrecer una experiencia inmersiva de realidad aumentada (RA) y virtual (RV), pensadas para un tipo de usuario que busca interactuar con el mundo digital de manera más profunda y envolvente.

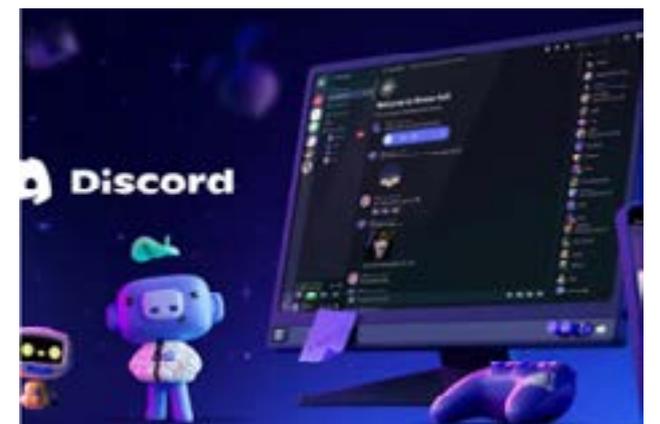
Aunque ambas innovaciones tienen un objetivo común de transformar la interacción con la tecnología, cada una lo hace desde una perspectiva única, apuntando a diferentes necesidades y preferencias del consumidor.

Discord: Consejos para evitar estafas en menores de edad

Discord, una de las aplicaciones de mensajería más populares entre adolescentes y jóvenes, originalmente creada para gamers, ha ganado terreno en otros sectores gracias a sus funciones de chat, voz y video en tiempo real con baja latencia. Su crecimiento, especialmente durante la pandemia, ha sido impresionante. Sin embargo, su popularidad también ha atraído a ciberdelincuentes que buscan estafar a usuarios, principalmente menores.

Para protegerse de estas amenazas, se recomienda seguir las siguientes medidas de prevención:

- Evitar hacer clic en enlaces sospechosos o inesperados.
- No ingresar credenciales en sitios no verificados y desconfiar de cualquier mensaje que ofrezca beneficios gratuitos sin razón aparente.
- No compartir información personal en formularios desconocidos.
- Evitar compartir datos bancarios o realizar depósitos sin verificar la autenticidad del sitio.
- No descargar archivos de fuentes desconocidas o enlaces enviados por personas desconocidas.






CURSO DE PRACTICO DE UNAS

→ INICIO 3 DE FEBRERO DE 2025

INFORMACIÓN
099 076 4565




Curso de
Extensiones DE PESTAÑAS
PELO A PELO

→ INICIO 3 DE FEBRERO DE 2025

INFORMACIÓN
099 076 4565

Inicio de la Superliga Femenina 2025: Arranca el 7 de marzo con 12 equipos



TVD.- La séptima edición de la Superliga Femenina 2025 iniciará este viernes 7 de marzo, con la participación de 12 equipos, dos menos que en la temporada anterior. El torneo contará con un nuevo formato en el que los equipos se enfrentarán en una fase de todos contra todos, y los cuatro primeros avanzarán a las semifinales.

La burla de Gabriel Marqués a Emelec desde Brasil tras el 5-0 del Clásico del Astillero

TVD.- Gabriel Marqués, exjugador de Barcelona SC y actual retirado en Brasil, no olvida el histórico Clásico del Astillero en el que su equipo derrotó a Emelec por un contundente 5-0. Aunque ya no vive en Ecuador, el volante aprovechó el carnaval en Brasil para hacer una broma sobre el rival.

En un video publicado en sus redes sociales, Marqués vio a personas disfrazadas de pitufos y no dudó en hacer la conexión con Eme-

lec. “Hasta en Brasil los encuentro”, dijo con una sonrisa, mientras levantaba una mano con el gesto de cinco, recordando la histórica goleada del 2016.

Marqués fue parte fundamental de Barcelona SC entre 2015 y 2021, disputando 200 partidos y logrando dos títulos nacionales. Aunque ahora está retirado, no pierde oportunidad para recordar sus triunfos, especialmente el inolvidable 5-0 contra el eterno rival.



Cristhian Noboa viaja a España para tratamiento de rodilla

TVD.- Cristhian Noboa, mediocampista de Emelec, viajó a Barcelona, España, para recibir tratamiento especializado por una lesión de rodilla que lo ha mantenido alejado de las canchas durante toda la temporada. El jugador expresó su preocupación por la falta de mejoría y, ante ello, decidió buscar atención médica adicional. “No estoy mejorando y eso me preocupa, por eso me voy a Barcelona para una revisión”, comentó Noboa en el Aeropuerto José Joaquín de Olmedo.

El mediocampista también se

refirió a la difícil situación de Emelec: “Es una situación triste, pero no depende de uno; los hinchas pueden criticar al presidente, pero es el único que ha dado la cara. Esperemos que todo mejore”. Noboa llegó al club eléctrico esta temporada, pero una lesión en un partido amistoso lo apartó del inicio del torneo. Tras someterse a una cirugía, la intervención se complicó debido a una infección, lo que requirió una segunda operación y alargó su proceso de recuperación, impidiéndole jugar hasta la fecha.

Emelec recupera dos jugadores clave para enfrentar a Vinotinto en la LigaPro

TVD.- Emelec recibió una buena noticia de cara a la cuarta fecha de la LigaPro Ecuabet conectada por Xtrim, ya que el entrenador Jorge Célico podrá contar con dos jugadores que aún no han sumado minutos en la presente temporada. Se trata de Facundo Castelli y Diogo Bagúí, quienes se han reincor-

porado a los entrenamientos y estarán disponibles para el enfrentamiento contra Vinotinto FC este domingo 9 de marzo a las 18:00 en el estadio Olímpico Atahualpa.

Castelli, quien estuvo fuera por una lesión desde mediados de 2024, no fue dirigido por Leonel Álvarez, pero su regre-

so parece estar cerca. Por su parte, Diogo Bagúí sufrió una lesión antes del inicio del Sudamericano Sub 20 y aún no ha jugado en 2025. Ambos jugadores se integraron por primera vez al trabajo con sus compañeros en este año y refuerzan las opciones de Célico para el partido ante Vinotinto FC.



Félix Torres respeta a Barcelona SC y no celebraría un gol ante su ex equipo

TVD.- Félix Torres, defensor del Corinthians, se enfrentará a Barcelona SC en la ida de la tercera ronda de la Copa Libertadores y expresó su respeto por el club. Aseguró que, si marcara un gol, no lo celebraría por el cariño que le tiene al equipo. Además, destacó el buen momento de Barcelona SC con Segundo Castillo y dejó claro que, aunque en el futuro le gustaría regresar, por ahora no lo ve posible. También habló de su situación en la selección, mencionando que su rendimiento no fue el mejor el año pasado debido a una lesión.

Infantino anuncia show de medio tiempo y eventos en Times Square para el Mundial 2026

TVD.- Gianni Infantino, presidente de la FIFA, anunció que la final del Mundial 2026 contará con un espectáculo de medio tiempo al estilo Super Bowl y varios eventos en Times Square, Nueva York. La final, que se disputará el 19 de julio en el estadio MetLife, será histórica. Infantino agradeció la colaboración de Chris Martin y Phil Harvey de Coldplay para los espectáculos en la final y en Times Square.



EL PERIODICO COMPAR... COMPAR...

Promocional
JORNADAS DEPORTIVAS

FOMENTA EL DEPORTE
 EN TU PERIODICO. COMPAR... COMPAR

MAYOR INFORMACIÓN: **098 747 6807**

MasterChef Celebrity Ecuador 2: El Top 8 está listo para la gran final



La segunda temporada de MasterChef Celebrity Ecuador ha llegado a su punto más emocionante, con los ocho cocineros más talentosos luchando por el título de campeón. A lo largo de esta temporada, los participantes han enfrentado desafíos sorprendentes, pruebas

inesperadas y momentos de mucha tensión, dejando al público pegado a la pantalla semana tras semana, los enfrentamientos entre los famosos han desatado una montaña rusa de emociones, tanto para los concursantes como para los seguidores del programa.

En cada episodio, los momentos de alegría se han entremezclado con los de frustración y tensión, mientras algunos luchaban por mantenerse en la competencia y otros se destacaban con sus increíbles habilidades en la cocina. Y ahora, tras tantas pruebas, el grupo se ha reducido a los 8 cocineros más prometedores, quienes han demostrado su determinación y talento. La gran final está cada vez más cerca y el próximo lunes 24 de marzo será el día en que uno de estos famosos se coronará como el campeón de MasterChef Celebrity Ecuador 2. Las expectativas están por las nubes, ya que el nivel de competencia nunca ha sido tan alto.



La temática de 'With Love, Meghan' consiste en que La Duquesa de Sussex recibe a celebridades y amigos en su hermosa propiedad de California para compartir consejos de cocina, jardinería y hospitalidad.

Meghan Markle celebra el estreno de su programa tras la pérdida de su perro

Después de la triste pérdida de su perro beagle Guy, quien estuvo con ella durante 10 años, Meghan Markle celebró el estreno de su programa 'With Love, Meghan' el 4 de marzo. A pesar del dolor, la Duquesa de Sussex recibió el apoyo de su esposo, el príncipe Harry, y sus hijos, quienes le enviaron un ramo de flores con un tierno mensaje en una tarjeta rosa que decía: "¡Felicitaciones, mamá! ¡Amamos tu programa y te amamos a ti!". Meghan compartió la emotiva imagen en Instagram y mostró su felicidad en una fiesta en Nueva York, donde celebró el éxito del programa con los asistentes.

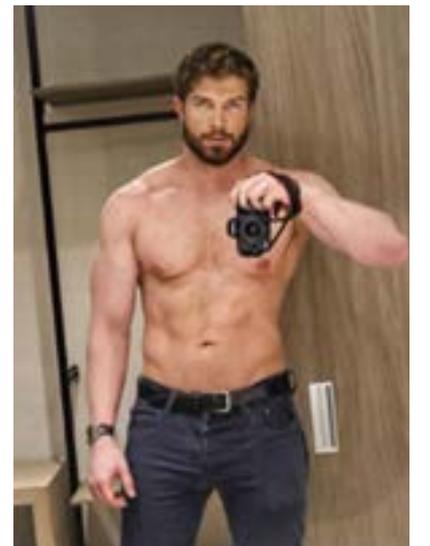


Polémica en la Amazonía por Actitud de Carolina Jaume

La actriz Carolina Jaume protagonizó un incidente en Misahuallí que generó una nueva controversia. Durante un evento de carnaval, Jaume reaccionó molesta cuando un niño le lanzó una carioca, lo que desató una ola de críticas hacia su actitud. En defensa de su reacción, la presentadora explicó en sus redes sociales que se sintió víctima de personas que consideraban gracioso hacer que sus hijos le arrojasen espuma, mientras ella estaba trabajando.

Miguel Ángel, 'Thor', conquista la actuación

Miguel Ángel, más conocido por su personaje de 'Thor', sigue destacando en el mundo del entretenimiento, y ahora da un paso más en su carrera al adentrarse en el mundo de la actuación. Con su talento indiscutible, el actor ha logrado captar la atención de nuevos públicos y ahora se presenta en una faceta diferente.



Jesaaelys Ayala lanza contundente mensaje

Jesaaelys Ayala, hija del reconocido cantante Daddy Yankee, utilizó sus redes sociales para expresar su opinión sobre la tensa situación familiar que involucra a su madre, Mireddys González, en medio de una millonaria demanda interpuesta por 'El Boss'.

A través de su cuenta de Instagram, Jesaaelys publicó un mensaje fuerte que ha llamado la atención de sus seguidores: "No puedes tratar a la gente como basura y adorar a Dios al mismo tiempo". Este contundente comentario ha sido interpretado por muchos como una clara referencia a la disputa legal que actualmente enfrenta

la familia, sugiriendo que hay una contradicción entre las acciones y las palabras. El mensaje ha generado un gran revuelo en las redes, y muchos se han tomado la publicación como una crítica hacia la situación que se está viviendo en el seno de la familia Ayala.



Jesaaelys Ayala junto a sus padres

La Resiliencia y su Impacto en la Salud Mental

TVD. - La resiliencia es la capacidad de adaptarse y superar las adversidades, y es un factor clave en el bienestar psicológico de las personas. En la vida cotidiana, todos enfrentamos desafíos, desde problemas laborales hasta situaciones personales complejas. Sin embargo, aquellos que son resilientes tienen una mayor capacidad para manejar estos momentos difíciles sin que afecten gravemente su salud mental. La psicología se enfoca en estudiar cómo las personas desarrollan y utilizan esta capacidad para afrontar el estrés y las crisis, y cómo estos procesos pueden contribuir a una vida más equilibrada y satisfactoria.

Una de las características fundamentales de las personas resilientes es su perspectiva positiva ante las dificultades. En

lugar de ver los obstáculos como imposibles de superar, los resilientes los perciben como oportunidades de aprendizaje y crecimiento. Esta mentalidad positiva no significa ignorar las emociones negativas, sino ser capaz de gestionarlas de manera efectiva. La psicología moderna reconoce que la resiliencia puede aprenderse y desarrollarse a lo largo del tiempo, y existen intervenciones terapéuticas como la terapia cognitivo-conductual que ayudan a fortalecer esta habilidad.

El apoyo social juega un papel crucial en la resiliencia. Las personas que cuentan con una red de amigos, familiares o terapeutas tienen mayores recursos emocionales para enfrentar las dificultades. La psicología enfatiza la importancia de construir relaciones de apoyo y

de saber cuándo pedir ayuda. De hecho, los estudios muestran que las personas que buscan ayuda cuando la necesitan tienen una mejor salud mental y son más capaces de superar situaciones difíciles. La soledad, por el contrario, puede hacer que las personas se sientan abrumadas y aisladas, lo que aumenta el riesgo de padecer trastornos como la depresión.

Además de la red social, el autocuidado es otra herramienta fundamental para fomentar la resiliencia. Mantener una rutina de ejercicio físico, tener tiempo para actividades recreativas y practicar técnicas de relajación como la meditación o el yoga son estrategias que ayudan a las personas a mantener el equilibrio emocional. La psicología promueve el autocuidado como una forma de redu-



cir el impacto del estrés y de mantener la salud mental a largo plazo. Las personas resilientes tienden a priorizar su bienestar físico y emocional, lo que les permite tener mayor energía y claridad mental para afrontar los retos.

Finalmente, la resiliencia también está relacionada con la capacidad de encontrar sentido en las dificultades. Las personas que logran encontrar un propósito en medio de la adversidad

experimentan una mayor satisfacción con su vida. La psicología sugiere que tener un propósito puede actuar como un ancla emocional durante los momentos difíciles, ayudando a las personas a mantener una actitud positiva y a ver más allá de los problemas inmediatos. Esto no significa minimizar el sufrimiento, sino encontrar formas de aprender y crecer a partir de las experiencias difíciles.

En conclusión, la resi-

liencia es un factor clave para mantener una buena salud mental. Al desarrollar la capacidad de afrontar las adversidades de manera positiva, buscar apoyo social cuando es necesario, practicar el autocuidado y encontrar sentido en los desafíos, las personas pueden fortalecer su bienestar psicológico. La psicología ofrece herramientas valiosas para cultivar la resiliencia y, con ello, una vida más equilibrada y satisfactoria.



La Importancia del Autocuidado para el Bienestar Integral

TVD. - El autocuidado es fundamental para mantener un equilibrio saludable entre el cuerpo y la mente. A menudo, las personas se enfocan en sus responsabilidades diarias, lo que puede llevar a descuidar su bienestar personal. Dedicar tiempo para cuidar de uno mismo, ya sea a través de una rutina de ejercicio regular, una alimentación balanceada o prácticas que fomenten la relajación, como

la meditación, es crucial para reducir el estrés y mejorar la calidad de vida. El autocuidado no solo previene enfermedades físicas, sino que también fortalece la salud mental, ayudando a manejar la ansiedad y mejorar el estado de ánimo.

Además, el autocuidado incluye reconocer las señales de agotamiento emocional y físico, lo que implica saber cuándo es necesari-

o descansar y tomar un paso atrás. No se trata solo de realizar actividades placenteras, sino de ser conscientes de las necesidades de nuestro cuerpo y mente, y actuar en consecuencia. La salud integral depende de mantener este equilibrio, y la psicología nos enseña que cuidar de nosotros mismos no es un acto de egoísmo, sino una inversión en nuestro bienestar a largo plazo.

SERVICIO GRATUITO

Atención previa cita

ATENCIÓN MÉDICA

- ✓ Medicina general
- ✓ Consulta
- ✓ Evaluación
- ✓ Prevención

Mayor información
099 076 4565

Dirección
 Cda. El Palmar, diagonal a las canchas múltiples

En La Aurora

Operativo detiene a cuatro personas por contaminación de contenedores y tenencia de drogas

TVD. - La Policía Nacional, en conjunto con personal militar, ejecutó este miércoles 5 de marzo un nuevo operativo en la parroquia La Aurora, del cantón Daule, como parte de la estrategia para desarticular grupos delictivos en la zona. En el operativo Horus 2, realizado en una urbanización privada, se detuvieron a cuatro personas involucradas en delitos como usura, contaminación de contenedores y tenencia de drogas. Durante la intervención, las autoridades también incautaron USD 28.360 en efectivo, armas y sustancias ilícitas.

El coronel Marcelo Castillo, jefe del Distrito Daule, informó que la operación se realizó tras recibir información sobre actividades ilícitas en la zona, incluyendo la usura y la extorsión. Según Castillo, la intervención también reveló irregularidades en la gestión administrativa de la urbanización, lo que habría permitido la presencia de personas vinculadas a actividades criminales. Entre los detenidos, destaca uno que fue arrestado por el presunto delito de contaminación de contenedores en los puertos, mientras que otro fue arrestado por usura.

Uno de los detenidos, además de ser vinculado a actividades ilegales, tenía un tatuaje de la Santa Muerte en su espalda, lo que generó más interrogantes sobre sus conexiones con grupos criminales. Este operativo es parte de un esfuerzo continuo por parte de las autoridades para frenar la violencia y el crimen organizado en la región, que ha sido afectada por diversas actividades ilícitas en los últimos meses.

En Machala

Policía allana vivienda, decomisa droga y captura a ocho miembros de GDO

TVD. - En un operativo realizado en la ciudad de Machala, provincia de El Oro, la Policía Nacional allanó una vivienda vinculada a la banda criminal Sao-Box y decomisó una gran cantidad de drogas. La operación, fruto de una investigación previa, permitió a las autoridades identificar un inmueble utilizado como centro de acopio para sustancias ilícitas. Durante el allanamiento, se incautaron más de 25.000 gramos de marihuana, 23 gramos de cocaína, siete dispositivos móviles y un vehículo utilizado por los criminales.

La Policía responsabilizó a la banda Sao-Box de varios hechos delictivos recientes en Machala, relacionados principalmente con el tráfico de drogas. En el operativo, se detuvo a ocho personas, entre hombres y mujeres, quienes fueron capturados en el interior de la vivienda y trasladados a las autoridades competentes. Los detenidos serán procesados por delitos



La Policía allanó una vivienda en Machala, decomisando más de 25.000 gramos de marihuana y capturando a ocho integrantes de la banda criminal Sao-Box.

relacionados con el tráfico de estupefacientes y asociación ilícita.

Este operativo se suma a otros recientes en distintas partes del país, en los cuales las fuerzas del orden han intensificado sus esfuerzos para

desarticular bandas criminales dedicadas al narcotráfico. Además, en la provincia de Manabí, también se realizó un decomiso de armas y drogas, como parte de la lucha contra el crimen organizado en Ecuador.

Solo cuatro de cada 10 detenidos permanecen en prisión en Ecuador en 2024, pese a la militarización

TVD. -En 2024, la Fuerza Pública de Ecuador detuvo a 73.425 personas a nivel nacional, pero solo el 44,86% de los detenidos permanecieron en prisión. Según las cifras



La militarización y las reformas judiciales están en el centro del debate en Ecuador, ya que la mayoría de los detenidos en 2024 no permanecieron en prisión, lo que ha aumentado la preocupación sobre la reincidencia del crimen.

oficiales del Ministerio del Interior y el Servicio Nacional de Atención a Personas Privadas de la Libertad (SNAI), la población carcelaria promedio durante el año pasado fue de 32.941 personas. A pesar de los esfuerzos por militarizar ciertas áreas y aumentar la presencia de la Fuerza Pública, la prisión preventiva se aplicó solo a cuatro de cada diez detenidos, mientras que seis recibieron medidas sustitutivas, lo que ha generado preocupación sobre la efectividad del sistema judicial.

El general Víctor Hugo Zárate, comandante de la Policía, destacó la problemática de lo que calificó como una "puerta giratoria para la delincuencia", refiriéndose al hecho de que muchos detenidos, a pesar de ser procesados por delitos graves, son liberados bajo medidas como arrestos domiciliarios. Este tipo de decisiones judiciales ha sido objeto

de críticas por parte de las autoridades, quienes aseguran que las leyes "demasiado garantistas" y las resoluciones controvertidas contribuyen a la reincidencia del crimen. La Policía señala que esto pone en riesgo la seguridad de los agentes y de la población en general.

Un ejemplo reciente de los riesgos asociados a esta situación ocurrió el 9 de febrero en Guayaquil, cuando un policía fue asesinado y otro resultó herido durante un ataque armado contra agentes que custodiaban a un procesado por secuestro, quien había sido beneficiado con arresto domiciliario por razones de salud. Ante estos casos, el Gobierno ha planteado reformas en el sistema judicial y carcelario con el objetivo de fortalecer el control y la seguridad, y evitar que los delincuentes regresen rápidamente a las calles.



En Quinindé, Esmeraldas

Patricio Aguilar, periodista asesinado, recibió más de 30 impactos de bala



Patricio Aguilar, director del periódico El Libertador de Esmeraldas, fue asesinado en un ataque armado mientras cubría un hecho noticioso en Quinindé, Esmeraldas.

TVD. - El periodista Patricio Aguilar, de 54 años, fue asesinado el 4 de marzo de 2025 en Quinindé, Esmeraldas, en un ataque armado que le costó la vida. Aguilar, director del periódico comunitario El Libertador de Esmeraldas, fue abatido por más de 30 balas cuando se encontraba en la puerta de una vivienda en el barrio Fundo Limón, mientras cubría un hecho noticioso. Este asesinato ha conmocionado al gremio periodístico del país, especialmente en una zona convulsionada por la violencia del narcotráfico.

Fundamedios, organización que promueve la libertad de expresión en América Latina, exigió a las autoridades esclarecer el crimen, señalando que Aguilar trabajaba en una región marcada por altos índices de violencia, con la actividad del narcotráfico como un factor

clave en los hechos violentos. Este asesinato se suma a una serie de ataques en la región, que incluyen la muerte de un policía en Quinindé solo dos días antes, el 2 de marzo. La situación en esta localidad del noroeste de Ecuador se ha deteriorado notablemente debido a la creciente violencia.

Patricio Aguilar era conocido por su valiente trabajo en el periodismo comunitario y por su dedicación a informar a las personas de Esmeraldas y Quinindé. El asesinato de Aguilar pone de manifiesto los peligros que enfrentan los periodistas en las zonas de conflicto en Ecuador, donde el narcotráfico y las organizaciones criminales tienen un control creciente. Las autoridades continúan investigando los hechos, pero la falta de justicia en casos anteriores mantiene la preocupación en la comunidad.

Ya fue localizado

El periodista Gustavo Merino, reportado como desaparecido

TVD. - El periodista Gustavo Merino Benavides, quien fue reportado como desaparecido el 4 de marzo de 2025 en Quito, ha sido localizado, según confirmó la Policía Nacional de Ecuador. En un comunicado emitido pasadas las 23:00 del martes, la institución detalló que, tras labores investigativas, lograron ubicar al comunicador, quien se encontraba en buen estado de salud y en compañía de sus familiares. La Policía no ofreció detalles sobre el lugar de su localización.

Merino Benavides había sido visto por última vez en el sector de La Granados, en el norte de Quito, según la información proporcionada por la Fiscalía. La desaparición fue reportada por sus familiares, quienes



MERINO BENAVIDES PEDRO GUSTAVO

El periodista Gustavo Merino fue localizado tras ser reportado como desaparecido en Quito el 4 de marzo.

presentaron una denuncia detallando la vestimenta del periodista: pantalón beige, camisa a rayas y zapatos azules. La situación generó preocupación en el ámbito periodístico y entre sus allegados, quienes aguardaban noticias sobre su paradero.

Afortunadamente,

tras un trabajo coordinado entre las autoridades, el caso fue resuelto de manera favorable, tranquilizando a su familia y colegas. La Policía reafirmó que Merino se encuentra seguro y que no se ha reportado ningún daño físico ni psicológico tras el incidente.



La Policía decomisó tarjetas de créditos ilegales y un arma de fuego durante el operativo en La Aurora, Daule.

En La Aurora, Daule

Policía allana vivienda utilizada para el delito de usura

TVD. - La Policía Nacional ejecutó un operativo en la parroquia La Aurora, en Daule, durante la mañana del miércoles 5 de marzo. Este operativo, denominado Horus 2, se llevó a cabo en una urbanización privada de la zona, tras recibir información sobre actividades ilícitas relacionadas con usura y extorsión. La intervención marca la segunda acción en el sector en menos de 15 días, luego de una primera intervención en la que se desarticulaban grupos delictivos.

Según el coronel Marcelo Castillo, jefe del Distrito Daule, durante el allanamiento se descubrió una vivienda que era utilizada exclusivamente para realizar operaciones de usura. Los agentes encontraron tarjetas

promocionales vinculadas a créditos ilegales, así como otros elementos que vinculan a los sospechosos con actividades delictivas. Además, se decomisó un arma de fuego durante el operativo, lo que refuerza las sospechas de que los responsables de estas actividades empleaban medidas de intimidación.

De manera preliminar, la Policía reportó la aprehensión de tres personas: dos por presunta tenencia de drogas y una más por supuestas falsificación y uso indebido de credenciales policiales. Este operativo es un claro ejemplo de los esfuerzos continuos de la Policía para erradicar las actividades delictivas en la región y garantizar la seguridad de los ciudadanos.