

# MUJER

.COM.PA

**CULTURA**  
SER CONGO  
DE VERDAD

**REPORTAJE**  
FAMOSOS EN  
CUARENTENA

## PATRICIA DE LEÓN

DESDE ESTADOS UNIDOS LA ACTRIZ PANAMEÑA HABLA DE CÓMO LA PANDEMIA PAUSÓ SUS PLANES DE LANZAR SU NUEVA LÍNEA DE MAQUILLAJE

PRECIO \$1.75



9 1772411 1553314





32



10



24



34



# MEJER Mayo .COM.PA

14

## Moda

Cómo organizar el armario en cuarentena

16

## Belleza

Consejos para cuidar tu cabello de forma natural

20

## Reportaje

Así viven la cuarentena famosos panameños

26

## Nutrición


Consejos para que duren más tus alimentos

## Créditos de portada

Fotografía: Deborah Hanock

Makeup and Hair: Heather Coop

Modelo: Patricia De León



Aceptamos  
Beca Universal  
y Vale Panamá

**super99**



Super 99 Te conviene



@super99panama



@super99\_panama

# ADAPTARNOS A LA 'NUEVA NORMALIDAD'

**E**l coronavirus llegó para quedarse. Es la frase del momento, especialmente por estos días que en Panamá se comenzó el retorno progresivo a lo que expertos de salud y del Gobierno llaman “la nueva normalidad”. Tras dos meses de medidas restrictivas para evitar la propagación de Covid-19, ahora debemos prepararnos para convivir con el virus, al menos mientras desarrollen una vacuna accesible para todos. Algo que puede resultar utópico pero que esperamos con ansias.

Como debemos adaptarnos a la nueva realidad, en esta edición encontrarás temas que te pueden ser útiles en estos tiempos de la pandemia, desde cómo sobrellevar la cuarentena con niños en casa hasta los programas virtuales que ha puesto a disposición el Gobierno Nacional para ayudarte en diferentes aspectos. Además, tips para organizar el clóset los días que no tengas mucho por hacer y consejos para emprender en medio de la crisis actual.

No podíamos dejar de hablar del sexo y el Covid-19 de la mano de nuestra experta en Sexología Issa Farides y cómo desinfectar los rincones de tu hogar para preservar tu salud.

También te mostramos cómo mantenerte bella con productos naturales en tu casa y la moda del momento: el viral reto #PillowChallenge que cautiva a las celebridades locales e internacionales.

Como la cuarentena puede ser difícil de sobrellevar, entrevistamos a reconocidas caras del patio quienes nos hablan sobre cómo se reinventan y se las ingenian para pasar este tiempo de confinamiento. El empresario e ‘influencer’ Mayer Mizrahi, la exreina y ‘speaker’ Irene Núñez, la cantante Ingrid de Ycaza y la presentadora y locutora Bettina comparten sus testimonios y sus expectativas a futuro, que de seguro te pueden inspirar.

Desde Estados Unidos la reconocida actriz



## EN ESTA EDICIÓN ENCONTRARÁS TEMAS PARA AYUDARTE A SOBRELLEVAR LA CRISIS.

panameña Patricia De León, conversa sobre cómo la pandemia pausó sus planes de lanzar su nueva línea de maquillaje y cómo se ha recargado de energía para seguir con su emprendimiento y sus papeles en diversas series televisivas del país norteamericano.

Y no podíamos olvidarnos del Mes de la Etnia Negra, cultura que hace parte de nuestra identidad nacional. Como homenaje y para adentrarnos a sus costumbres, realizamos un reportaje especial sobre los congos, personajes que representan una lucha histórica desde la Colonia hasta nuestros días.

A través de “Araña”, uno de los más sabios y respetados del país, descubrirás lo que significa ser un congo de verdad.

¡Que la disfrutes!■

## STAFF

### PANAMÁ AMÉRICA

Diario independiente desde 1925.  
Miembro de la Sociedad Interamericana de Prensa.

**Fundador.** Dr. Harmodio Arias.

**CEO y Gerente General.**

Federico Brisky.

**Directora.** Shanyda Peñalba

**Editora.** Karen Bernal.

**Redacción.** Enyoline Barría, Ayleen Tuy y Alexander Zúñiga.

**Diseñador.** Guilber Contreras.

**Fotografía.** Aurelio Herrera.

**Director de Circulación y Mercadeo.**

Ricardo Gago.

**Director de Operaciones.** Andrés Ortiz.

**Gte. de Negocios Digitales.**

Juan Felipe Ibañez.

**Gte. de Medios.** Dabeyba Chan.

**Director Comercial.** Esmeralda Recinos.

**Ventas Revistas.**

revistamujer@epasa.com

**Impresión.** Impresora Pacífico, S.A.

### PANAMÁ AMÉRICA

Es un diario independiente publicado por Editora Panamá América S.A. Avenida Ricardo J. Alfaro, al lado de la USMA, Apdo. 0834-02787, República de Panamá.

**Sucursal EPASA Chiriquí** Calle Fernando Romero De Puy, Detrás de Romero Doleguita, Edificio Doña Lola local #3 Teléfono: 774-2516 / 777-2974 / 774-2356.

### CONTÁCTENOS

**EMAIL:** revistamujer@epasa.com

**CENTRAL TELEFÓNICA:** 230-7777

**FAX:** 230-7773 / 230-7774.

**WEB:** mujer.com.pa

@MujerPa

@MujerPa

Facebook.com/ mujer.com.pa

## TWITTER



@Shaury\_Pevensie

No se pierdan mi columna más reciente en la Revista Mujer. Check it out!!! Una de las cosas importantes en la primera cita es la impresión que das a la otra persona con tu forma de vestir. [bit.ly/3azixLX](https://bit.ly/3azixLX)

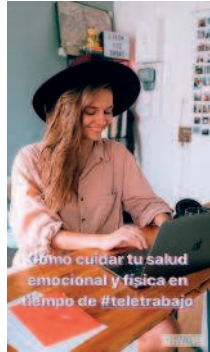


@Arlinepty

En respuesta a @MujerPa (Panamá celebrará el 'Día Internacional de Conciencia sobre el Ruido'). Desde que inició el toque de queda y luego la cuarentena no se escuchan los pitos ensordecedores de los carros, de 4 a 7 pm. ¡Estos días estoy feliz!

## INSTAGRAM STORIES

Durante el mes de abril hemos mostrado a través de nuestras plataformas e historias mucho contenido relacionado al Covid-19 y la cuarentena, desde cómo viven los famosos el encierro haciendo retos virales, hasta cómo proteger tu salud haciendo teletrabajo y algunas actividades en línea muy divertidas para hacer con tus peques.



## #MujerNex

Los seguidores felicitaron a nuestro querido presentador Pablo.

**Ayer estuvo de cumpleaños nuestro querido @soypablobrun** y hoy lo celebramos en #MujerNex Gracias a @festideaspanama por la tremenda sorpresa, casi logramos que lloré de la emoción.

**@erikaparker\_ Pabloooo feliz cumple @soypablobrun**

**@christophersalinas507 Felicidades pollo. Q Dios te bendiga hoy y siempre @soypablobrun @mujerpa @nexpanama**

**@festideaspanama #made-withlove**

**@natashasballoons Felicidades...**



**@mayelisbaules Felicidades a Pablo, Dios te bendiga, y que cumplas muchos años de vida y salud.**

## CONECTADAS

## TU OPINIÓN

ES VALIOSA PARA NOSOTRAS

Cuéntanos cómo ha sido tu relación con Revista Mujer.

Escríbenos y dínos qué opinas de nuestra revista. [revistamujer@epasa.com](mailto:revistamujer@epasa.com)

Comunícate con nuestro equipo a través de nuestras redes sociales.

## SÍGUENOS

### REDACCIÓN

Karen Bernal [@letrasconkaren](https://twitter.com/letrasconkaren)  
Enyoline Barría [@Kikibarría](https://twitter.com/Kikibarría)

### COLUMNISTAS

Marine Peyronet [@lapsicologafrancesa](https://twitter.com/lapsicologafrancesa)  
Liza Yang [@itslizamakeup](https://twitter.com/itslizamakeup)  
Joseline Klee [@joselineklee](https://twitter.com/joselineklee)  
Sara Saldarriaga [@NutricionYEquilibrio](https://twitter.com/NutricionYEquilibrio)  
Carolina Giannattasio [@GetFitByCaro](https://twitter.com/GetFitByCaro)  
Lucía Zabala [@la\\_petired](https://twitter.com/la_petired)

## TWITTER



@NutriSaraSalda

Tips sencillos y prácticos para no ganar peso en la cuarentena a través de @MujerPa

EN NUESTRAS PLATAFORMAS HABLAMOS SOBRE EL ACOSO SEXUAL Y MOSTRAMOS UN CASO PANAMEÑO, AUNQUE SE TRATE DE UN TEMA DIFÍCIL DE ABORDAR, NECESITA SER MOSTRADO.

@IndiraDoyen

Los invito a leer el artículo de Revista @MujerPa donde comparto mi experiencia de acoso sexual en el trabajo. No nos quedemos calladas. Nosotras somos las



victimas, no las culpables. #MeToo #AcosoSexual #ACOSOLABORAL #NiUnaMenos #mepasó @Cibeles1

Este artículo es de lectura obligatoria. Orgullosa de mi amiga @IndiraDoyen por el

valor que tuvo para denunciar el acoso laboral al que estuvo expuesta. Todavía recuerdo el día que me contó lo que le estaba pasando y lo escandalizada que quedó. Este es el resultado de hablar.



# Coronavirus y embarazo

El embarazo puede llegar a ser una época muy bella para algunas mujeres que están en la dulce espera, pero... ¿qué pasa cuando el temor provocado por el tiempo de cuarentena debido al Covid-19 arruina la belleza de la gestación?

No hay por qué preocuparse o alarmarse, puesto que si la progenitora y los familiares a su alrededor cumplen al 100% las normas de salud establecidas para evitar el contagio de este virus, no pasa nada. Así lo comentó la ginecóloga obstetra, Graciela Anhel de Aybar, quien recomendó a las futuras mamás mantener la calma en estos tiempos.

“Sí hay algunas mujeres que se sienten inquietas por el tema del nuevo coronavirus, están muertas de miedo por ir a los hospitales, pero en realidad las salas de maternidad o parto están separadas del resto, por lo que no tienen que cruzarse con ningún tipo de paciente que tengan este virus”, comentó de Aybar.

La doctora explicó que por el momento no ha habido indicios de que el virus afecte al bebé de una embarazada o a un recién nacido, sin embargo eso no significa que se deban tomar con menor precaución las indicaciones brindadas por el Ministerio de Salud de Panamá (Minsa).

Además, destacó que no hay por qué alterar la forma (cesárea o natural) de traer al mundo al bebé. “La manera de parto no hay que alterarla, pero siempre se recomienda que se opte por el natural”, dijo.

Anhel de Aybar aconsejó a las futuras mamás que exijan no ser separadas de su criatura para poder así estar al pendiente y tener una mayor protección con el recién nacido. De igual forma, deben pedir que esté presente su acompañante durante el parto, en el caso de que se trate de una clínica privada.

También sugirió alimentar con leche materna al pequeño, incluso si se llega a dar un diagnóstico positivo en Covid-19 en la madre.

# 3.3

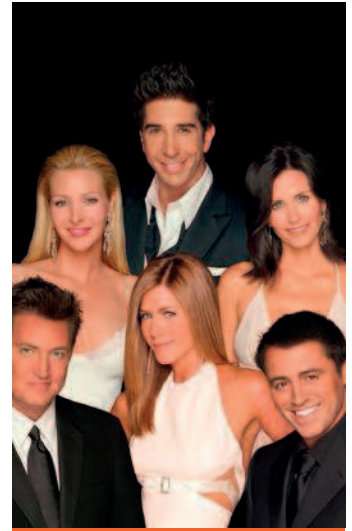
## MIL MILLONES DE DÓLARES

Hace poco se reportó que el patrimonio del rapero estadounidense Kanye West es de 3.3 mil millones de dólares. El cónyuge de Kim Kardashian y padre de North, Saint, Chicago y Psalm, es dueño de Yeezy, una de las líneas de diseño deportivo mejor valoradas del mundo. Además cuenta con una fortuna en efectivo de 17 millones de dólares y otros 35 millones en acciones.

## Chris Evans lee cuentos para que no salgas de casa



Diversas estrellas de Hollywood han hecho una alianza con el movimiento Save With Stories para leer historias infantiles y entretener a los niños durante este tiempo de cuarentena a causa del Covid-19. El actor Chris Evans, popular por su papel como "Capitán América", es uno de los famosos que se ha prestado para narrar los cuentos. Pero no es el único, celebridades como Kelly Clarkson, Jimmy Fallon, Jennifer Garner, Elizabeth Olsen y Amy Adams también se han sumado a la causa.



## Lanzan un juego de Friends

Si te gustan los juegos y eres seguidor de la famosa serie que debutó en los años 90, "Friends", llegó el momento de que brilles en la mesa jugando la versión inspirada en los amigos más queridos de la televisión del clásico juego Adivina Quién.

## EL APOYO DE LOS FAMOSOS



En la lucha contra el Covid-19 son muchas las celebridades que han aportado su granito de arena para ayudar a los más necesitados. La lista de famosos que han hecho pública su colaboración la componen Beyoncé, Lady Gaga, Ryan Reynolds, Blake Lively, Vanessa Hudgens, entre otros.



## ENTRÉNATE MIENTRAS PASA LA CUARENTENA

Sabemos que los gimnasios están cerrados por el coronavirus, pero que eso no sea una excusa para no hacer ejercicio, por esto queremos compartir contigo algunas aplicaciones que puedes utilizar para mantenerte activa en esta cuarentena. Puedes conseguir tu mejor versión física utilizando plataformas como Nike Training Club, Seven - 7 Minute Workout, Daily Yoga, Freeletics, Adidas Training by Runtastic, SWEAT: Kayla Itsines Fitness.

## AYÚDALOS A APRENDER



Conoce algunas de las plataformas digitales y aplicaciones para celular que pueden ayudar a tus niños a no quedarse atrás en su adquisición de conocimientos. Ellas son: Fundestream, Fundación Ayudinga, Educaline, Aprende, Palabra correcta, EduzLand, Smartick y Duolingo.

# AYUDA VIRTUAL *en tiempos de Covid-19*

*Para combatir de mejor manera el nuevo coronavirus y los problemas que trae consigo, se habilitaron en Panamá plataformas digitales para socorrer a quienes lo necesiten.*

**ENYOLINE BARRÍA**

enyoline.barría@epasa.com

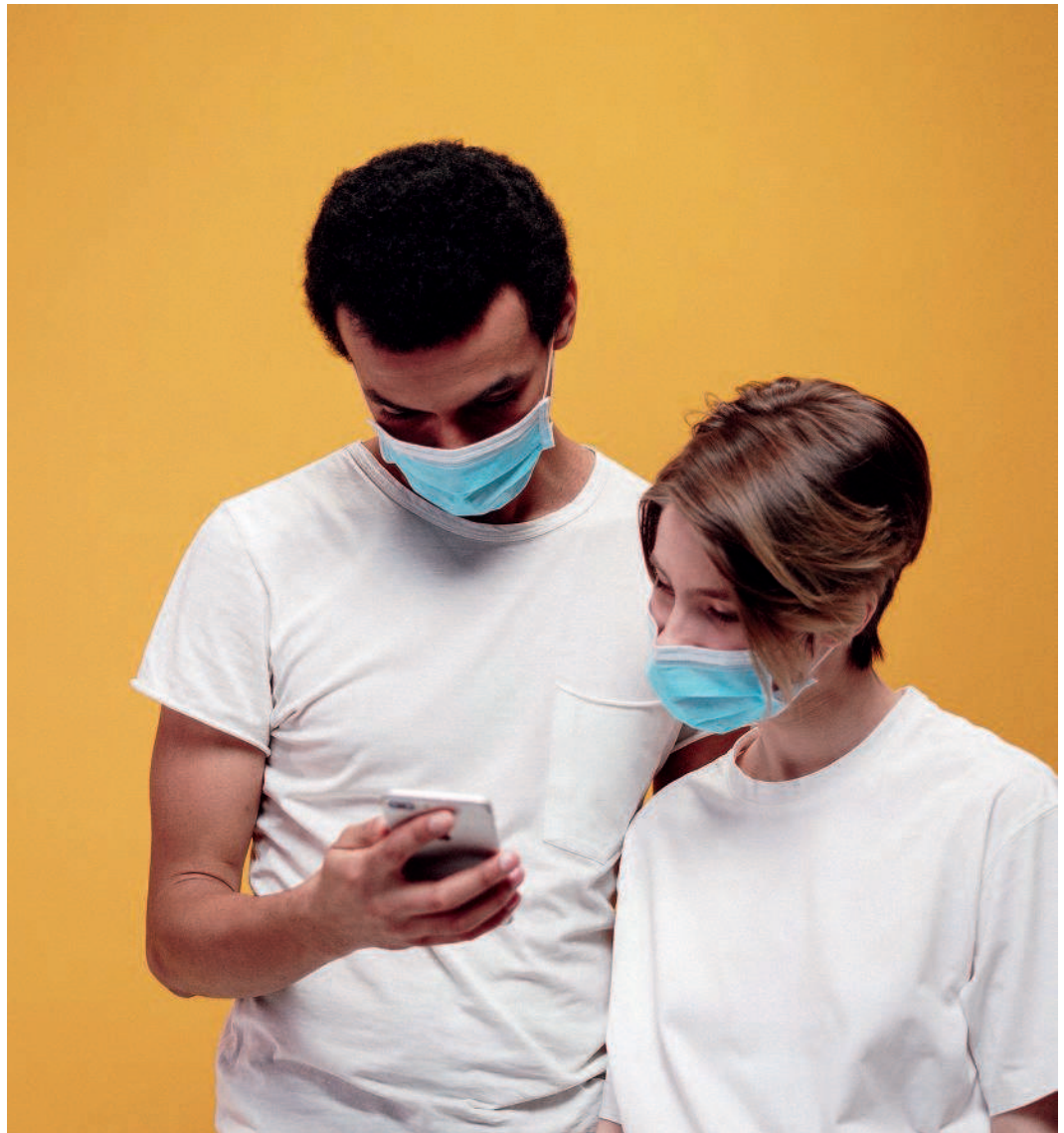
@Kikibarría

**L**a llegada del Covid-19 tomó por sorpresa a muchos países en el mundo, creó caos e incertidumbre, pero a su vez ayudó a que se desarrollaran distintas formas y plataformas para socorrer a quienes estuvieran pasando por algunos problemas.

Por ejemplo, una de las ayudas más rápidas y eficaces que se presentaron en Panamá fueron las de R.O.S.A., P.A.C.O. y N.I.C.O., ‘bots’ (programas informáticos que efectúan automáticamente tareas repetitivas a través de Internet) con los que se busca frenar la ola de casos del nuevo coronavirus en el país.

El Ministerio de Salud de Panamá informó que R.O.S.A. (Respuesta Operativa de Salud Automática) brinda ayuda a los ciudadanos mediante la aplicación de Whatsapp. Cuando alguien plantea una consulta, R.O.S.A. le hace una serie de preguntas y a través de algoritmos de inteligencia artificial determina las características del paciente.

En función de ellas, pasa el





caso a un consultorio virtual, donde es evaluado por médicos profesionales que pueden enviar una ambulancia con personal especializado para observación física y atención domiciliaria, o incluso remitirlo a un hospital.

Este tamizaje virtual permite evitar la sobrecarga del sistema de salud, al utilizar las pruebas para detectar el coronavirus, como indican los protocolos internacionales de la Organización Mundial de la Salud (OMS), y le brinda tranquilidad a los ciudadanos, atendiéndolos de una manera masiva. En sus primeras 72 horas de funcionamiento, se recibieron 10 mil consultas (8,800 a través de WhatsApp y 1,200 por vía telefónica).

Una vez practicado el tamizaje virtual con R.O.S.A., los pacientes deben esperar el resultado de la prueba, y aquí es donde empieza a trabajar N.I.C.O.

N.I.C.O. (Notificación Individual de Caso negativo Obtenido) se encargará de hacerle llegar el mensaje a todos los ciudadanos que resulten negativos en las pruebas; así como de darle una serie de recomendaciones para enfrentar de mejor manera el tiempo que deben quedarse en casa en distanciamiento social.

Esta innovadora medida libera una carga importante de trabajo al personal de salud y permite cerrar el ciclo a los pacientes que resulten negativos, que además de sentirse atendidos verán disminuida su ansiedad al recibir su diagnóstico y recomendaciones sanitarias para cumplir las disposiciones en las que se encuentra ahora mismo el país y el mundo.

En tanto, P.A.C.O. (Protección Autorizada de Casos en Observación), en otra plataforma tecnológica, es un agente virtual que ayuda a los agentes de la Policía Nacional a verificar que los pacientes



diagnosticados con COVID-19 se mantengan en sus hogares.

El sistema P.A.C.O informará al cuerpo de seguridad que solicite la cédula o pasaporte de los ciudadanos sobre la condición de salud de las personas. Si la persona está en aislamiento domiciliario aparecerá un mensaje con el género, la edad y el reporte médico. En cambio, si el ciudadano no está en aislamiento domiciliario, aparecerá un mensaje que indica que no posee ningún reporte.

### Ayuda a las mujeres maltratadas

Por otro lado, el Ministerio Público informó que habilitó mecanismos que buscan facilitar el acceso a los servicios de las diferentes Fiscalías de Familia a nivel nacional para atender consultas y brindar asistencia a las personas víctimas de violencia doméstica y maltrato al menor de edad, en tiempos del Covid-19.

Entre los recursos que el Ministerio Público pone a disposición de los usuarios está el correo electrónico [violenciadomestica@procuraduria.gob.pa](mailto:violenciadomestica@procuraduria.gob.pa) a fin de que las personas puedan acceder de forma inmediata para recibir asistencia. Es importante al

momento de enviar una notificación indicar hechos específicos, lugar e información de contacto.

Igualmente, pone a disposición para atender situaciones de violencia doméstica y maltrato al menor, denuncias, orientación y asistencia las diferentes líneas telefónicas a nivel nacional, las cuales se encuentran disponibles las 24 horas del día: Chiriquí (777-6914), Veraguas (935-0205 o 935-0179), Coclé (991-3514), Herrera (913-0128 o 913-0127), Los Santos (926-0162 o 994-1160), Colón (475-4803), Panamá Oeste (253-6284), San Miguelito (507-3305), Panamá (524-2345), Darién (299-5346 Metetí o 299-6239 La Palma).

### Plan Panamá Solidario

Con el objetivo de garantizar la tranquilidad social y cubrir las necesidades básicas de los afectados económicamente por la pandemia, el Gobierno Nacional puso en acción el plan "Panamá Solidario".

A partir del 30 de abril se activó el vale digital a través de la cédula y se puso a disposición S.A.R.A. (Sistema de Atención y Respuesta de Alivio) para verificar el bono solidario y si la persona aplica ■

# LA MODA DE *la cuarentena*

*El #PillowChallenge es un reto que consiste en ponerse una almohada en el cuerpo, como si se tratara de un vestido, con un cinturón.*

**L**a cuarentena por el coronavirus ha obligado a las personas a sacar su lado más creativo para entretenerse. Las redes sociales han ganado aún más fuerza, pues en ellas las personas comunes, e incluso las caras famosas, se dedican a publicar cualquier tipo de ocurrencias. Así sucedió con el #PillowChallenge. El reto, que comenzó en TikTok cuando varios usuarios publicaron videos vestidos con almohadas y cinturones mientras bailaban al ritmo de la canción de Beyoncé 'Single Ladies', rápidamente se extendió a Instagram.

El popular 'challenge' consiste en ponerse una almohada en el cuerpo, como si se tratara de un vestido, con un cinturón. La mayor complejidad de esta propuesta es poder encontrar un cojín en el hogar que tape toda la silueta.

Puedes adaptar la tendencia a tu estilo, poniéndote accesorios llamativos o haciéndote un lindo peinado o maquillaje. ¡Lo que se te ocurra para elevar el 'look' es aceptable!

A la tendencia se han sumado famosas de la talla de Halle Berry, quien lo hizo des-



Geraldine Bazán



Halle Berry



Thássia Naves

de el jardín de su casa, y la famosa 'influencer' brasileña Thássia Naves ha elevado el viral 'outfit' acompañándolo de accesorios espectaculares.

La actriz mexicana Geraldine Bazán hizo el reto junto a su hija menor. Ella usó una almohada afelpada blanca que amarró a su cintura con un cinturón negro ancho, y completó su estilo con unos tacones negros. Mientras que Miranda llevó un cojín rosa de conejo, un cinturón del mismo color y una diadema de orejas.

En Panamá varias se han dejado seducir por la moda viral. Comenzando por la presentadora y blogger de moda Alexa Carolina, quien confesó que por primera vez hacía un 'challenge'.

Otra que se sumó al reto del momento fue la bella Sheldry Sáez. Y como siempre, le imprimió su toque característico de glamour a su 'look' de almohada con unos tacones con brillo, unos lentes de sol y un 'clutch' a tono.



Sheldry Sáez



Demi Becerra

Bettina también le dijo sí, al igual que la presentadora Demi Becerra quien se retrató junto a su hija Alessa Isabelle. Mientras que la exreina Irene Núñez lo hizo con una almohada azul y complementos mostaza, expresando que realizaba su pose #INpower.

Incluso, los hombres también se han dejado llevar por el 'challenge'. Del Chollywood, el presentador Franklin Robinson reconoció haberse unido al reto por comodidad y conveniencia, para poder andar desnudo en la casa donde vive solo y no preocuparse por temas de lavandería. ■



Alexa Carolina



Bettina García



Irene Núñez



Puedes adaptar el #PillowChallenge a tu estilo, poniéndote accesorios llamativos o haciéndote un lindo peinado o maquillaje.

# MODA & *coronavirus*



**E**l coronavirus no solo ha cambiado los hábitos de la gente y la forma como se hacían las cosas. También ha sacado el lado más solidario de personas y organizaciones.

La industria de la moda, una de las más afectadas por la crisis del Covid-19, también ha sido una de las más generosas. Algunas marcas de renombre están donando miles de millones para combatir la pandemia y otras proveen de equipo médico como cubrebocas, batas y guantes al personal de salud de diversos rincones del mundo.

Por ejemplo, Louis Vuitton es una de las marcas de lujo que se ha sumado a las iniciativas. Primero donó gel alcoholado y apoyó elaborando máscaras no quirúrgicas, luego comenzó a donar batas al personal médico de Francia. Para ello tuvo que reestructurar sus talleres.

De igual forma, la industria ha tenido que reinventarse, y más allá de las ventas se in-

tenta buscar un lado solidario. Muchos estudios de diseñadores de moda recurren a la producción de mascarillas para cumplir con la demanda, desde Europa hasta África. Tal es el caso del estudio de sastretería alemán de Wolfgang Schinke, que se alió con Pierre Zielinski para crear una colección de máscaras faciales de alta costura y el diez por ciento de los ingresos se destinará al proyecto social 'Krefelder Tafel'. ■

---

# LAS MASCARILLAS DE LA ESPERANZA

---

Artesanas unidas



Casas de diseño como Lasso Handmade, Jaime Luna Couture y artesanas independientes panameñas han empezado una iniciativa para recaudar fondos y apoyar a los afectados por la crisis del Covid-19 en el país. Confeccionan tapabocas personalizados con diseños y otros sencillos; y por la venta de cada mascarilla, otra será donada a personal médico.

Aportando a Panamá



En el Centro Femenino de Rehabilitación, Cecilia Orillac (Cefere), las reclusas como Ruth Vásquez, de 52 años, confeccionan tapabocas de telas estampadas y multicolores como parte de un proyecto gubernamental para combatir la pandemia COVID-19, en ciudad de Panamá.

La moda se reinventa



La diseñadora de vestidos de novia Kaska Hass en su estudio 'Kaska Hass Contemporary Couture' en Berlín, Alemania, ahora incluye en sus creaciones piezas para la nariz. El estudio, que en los días habituales crea vestidos de novia y gala, está produciendo mascarillas con tejidos sostenibles destinadas a eventos exclusivos en combinación con una capa de filtro.

El lujo apoya la causa

La marca de lujo Louis Vuitton comenzó a producir cientos de miles de máscaras protectoras no quirúrgicas, readaptando sus talleres franceses ubicados en Marsaz y Saint-Donat, Saint-Pourçain, Ducey y Sainte-Florence.



El 'must' de la moda



**NELA LACAYO**

Asesora de imagen personal y profesional

@Nela.Lacayo

**E**sta cuarentena es ideal para hacer limpieza del armario y organizarlo. Algunos de los beneficios serán que podrás sacarle provecho a tus prendas, darte cuenta si sueles comprar impulsivamente o con cabeza, así como analizar si tus estilos son congruentes para tu vida personal y profesional.

Para lograr un clóset funcional haz lo siguiente:

- Saca toda la ropa del armario, límpialo y después estará listo para ir colocando la ropa según el tipo.

- Separa la ropa por tipo de prenda como camisas manga corta, manga larga, de tirantes, de algodón y de telas más elegantes; pantalones de tela, casuales e informales, igual con las faldas y los vestidos. La ropa de hacer ejercicio, de casa y de dormir en categorías separadas.

- Comienza a revisar pieza

# ORGANIZA *tu clóset*

*Aprovecha la cuarentena para ordenar tu armario. Te ayudará a tener control de lo que tienes y será más fácil elegir tus prendas.*



por pieza y descarta sin miedo. Aquello que te haga dudar si te sirve, si te gusta, si lo usas, y lo que casi no te pones, apártalo.

- Ve revisando por tipo de ropa para ir en orden. Ejemplo camisas, faldas, vestidos, pantalones, etc.

- Dispón sestas, maletas, cajas, cartuchos para separar la ropa que vas a donar, arreglar, lavar y, ¿por qué no? vender. Pruébate las piezas que no sepas cómo te quedan y así descártalas también. Solo que estés en un régimen de trabajo para bajar o subir de peso puedes dejar prendas que se usarán en el futuro, pero que no estén en el armario hasta entonces.

- Elige en función del uso, de la funcionalidad para combinarle y en qué ámbito entra.

- Coloca los grupos de ropa en el armario, por ejemplo, las camisas o blusas sin manga, manga corta y manga larga, y cada grupo de esos por el tipo de formalidad y calidad de las telas, y cada grupito por color. De esta forma te será



colores neutros o acentos que necesitas con las características antes descritas para tus próximas adquisiciones cuando acabe la cuarentena.

Estas cápsulas se complementan con los 'clusters', piezas tendencia o de moda que actualizan tu armario e incluyen accesorios y complementos, estampados y texturas. Todo lo que imprime tu estilo personal.

### ¿Cómo guardar tu ropa?

- Mucha ropa no se puede colgar por sus telas, como las de punto y las elásticas, ya que suelen dañarse. Mejor dóblalas. También todas las prendas pequeñas, ropa de dormir y ropa interior. El resto manténlas colgadas en ganchos adecuados para el tipo de pieza.

- Usa bolsas o cajas herméticas para la

ropa que usas menos, como aquellas de ocasiones especiales, abrigos y prendas que usas solo para viajes, o las que no usas frecuentemente. Separa esta ropa por tipo en esas bolsas o cajas para que al momento de buscarla sea fácil encontrarla.

- Busca tutoriales en Internet para aprender a doblar la ropa y maximizar tus espacios.

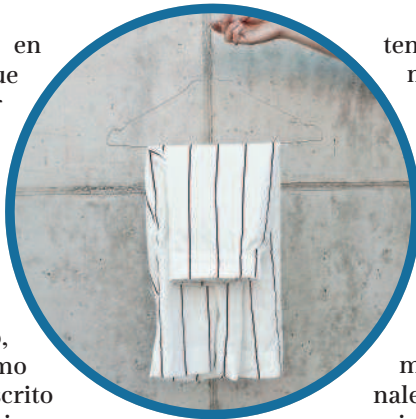
- Mientras más ropa tienes en el armario es más difícil ver las

prendas, y en países húmedos como el de Panamá las piezas necesitan estar un poco holgadas para evitar humedad y mal olor.

- Puedes apoyarte en tener algún 'rack' para colgar la ropa que no quepa y dividirla de la misma manera.■

fácil pensar en un color que quieras usar y visualizar esas categorías.

- Separa todos los tipos de prendas en el armario, en el mismo orden descrito para las camisas.



### Organizar por colores

Clasificar las piezas por color también ayuda a entender qué tan variado es el armario.

- Los primeros son los neutros que componen la base para combinar con otros colores acento.

- Escógelos según tu colorimetría personal. Algunos ejemplos de neutros: los blancos, el negro, el azul, gris, crema, camel, marrón, verde botella, verde militar, verde oliva, etc.

- Cualquier prenda que tengas en color neutro, tanto las atemporales como las de

tendencia, permanecerán vigentes en el tiempo.

### Un armario cápsula

Los armarios cápsulas son los más funcionales. El objetivo principal de las

cápsulas es que todas las prendas combinen perfectas entre sí. Así se diseña:

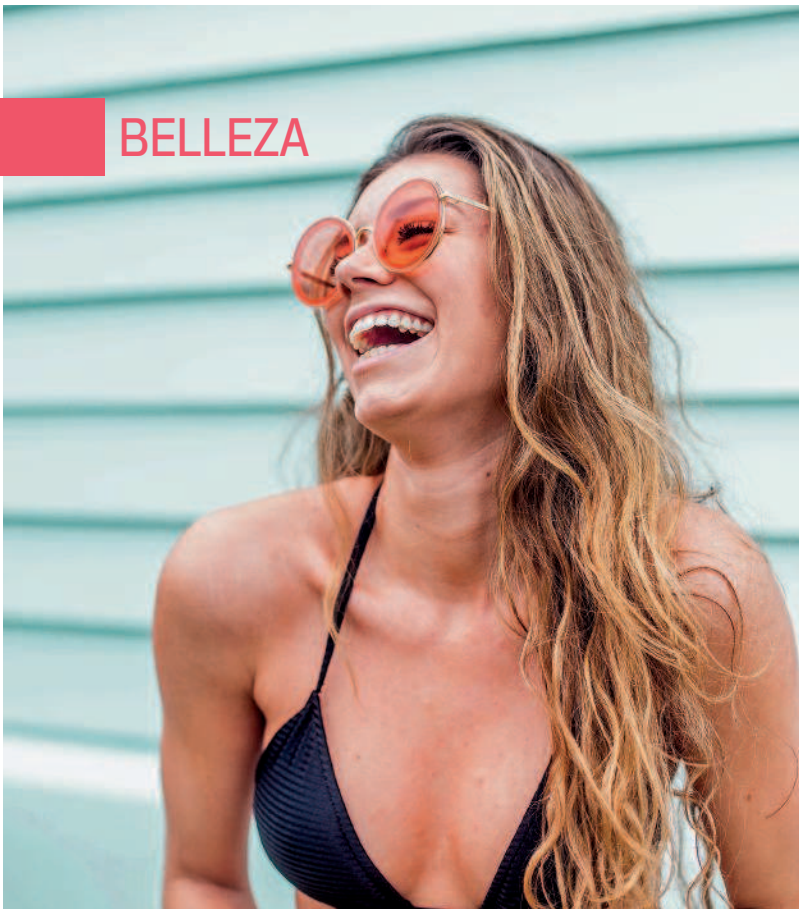
Elige unos 3 colores neutros que combinen perfectos con otros 2 o 3 colores acentos. Ejemplo, blanco negro y gris medio como neutros y básicos. Azul vivo, rosa y rojo como acentos. Preferiblemente evita estampados, pero si no reúnes tantas prendas en color plano y atemporales, podrías elegir algunas estampadas, siendo la minoría.

Quizá ya en tu armario podrías tener una cápsula mínima que cuenta de 5 piezas, el máximo son 12 para cada cápsula de los mismos colores neutros y acentos.



Las cápsulas están compuestas de pantalones, faldas y blusas, algún vestido, además de terceras prendas como 'blazers', chaquetas y cárdigans. Podrías lograr más de 25 'outfits'.

Si con tu armario no logras hacer cápsulas, haz tu lista de



## Reparación para daño solar

Si el verano hizo estragos en tu pelo, ¡no te preocupes! Prueba esta mascarilla de aloe vera y revitaliza tu cabello.

**Ingredientes:**

- Pulpa de media hoja de aloe vera

- Una cucharada de zumo de limón

**Procedimiento:**

Mezclamos los ingredientes y cubrimos el pelo con el resultado. Dejamos actuar 15 minutos y aclaramos con agua fría.

# CUIDADO AL NATURAL

En cuarentena no hay excusa para no estar divinas. Dale amor a tu melena con estos aceites y mascarillas hechos con productos que de seguro tienes en casa. ¡Manos a la obra!

**POR: DALEYSA MONTENEGRO**

© @blackgirlmagicpty

## Nutrir el cabello seco



Si tu melena está seca y dañada, prueba esta mascarilla natural de huevo y mayonesa.

**Ingredientes:**

- Medio yogur natural
- Medio vasito de mayonesa
- Una clara de huevo

**Procedimiento:**

En un bol, ponemos medio yogur natural y la misma cantidad de mayonesa. Añadimos la clara del huevo y mezclamos todo. Para aplicarlo, cubrimos la totalidad del pelo con la mascarilla y la extendemos peinándonos con un peine de dientes anchos. Dejamos 30 minutos y aclaramos con agua fría.







## Pelo suave

Acondiciona el cabello y nutre el cuero cabelludo con esta mascarilla de miel.

### Ingredientes:

- Media taza de miel
- 6 cucharadas de aceite de coco

Procedimiento:

Mezclamos bien los ingredientes. Si el aceite de coco está muy sólido, metemos unos segundos en el microondas a potencia media. Cuando el ungüento esté listo lo repartimos sobre el cabello mojado y masajeamos bien en el cuero cabelludo.

Dejamos actuar 10 minutos y aclaramos con agua tibia.



## ¡Cero caspa!

Aunque no se sabe cuál es la causa de la caspa, sí se han encontrado formas de controlarla, como usar de preferencia productos orgánicos que pueden resultar ser menos abrasivos que los no orgánicos. Si sufres de caspa no debes usar productos que alteren o irriten el cuero cabelludo, aplica los que sean totalmente gentiles con él. Puedes ponerte antiinflamatorios naturales, es decir productos que contribuyan con la salud de tu cabello y del cuero cabelludo, al igual que ayudan a disminuir la hinchazón y la picazón. Opta por usar productos totalmente naturales como la vitamina E, el aloe vera, incluso el extracto de avena.



## Aceites esenciales

Los aceites naturales han sido de gran ayuda para el cabello, ya que con su alta gama de proteínas 100% naturales ayudan al fortalecimiento, crecimiento e hidratación. A continuación te hablaré acerca de estas maravillas y cómo las puedes usar.

**El aceite de coco:** nutre en profundidad, evita la caída del cabello y lo mantiene húmedo y suave. Es un buen moldeador, por ende, tonifica y acondiciona; puedes usarlo como protector de calor.

**Aceite de argán:** por sus propiedades, este aceite repara y nutre los cabellos dañados. Deja el pelo suave, sedoso, liso y sin puntas abiertas.

**Aceite de almendras:** es ideal para el crecimiento del cabello, contiene vitaminas B1, B2, B6, E Y A, evita la sequedad en las hebras, la caída del cabello y además aporta brillo.

**Aceite de aguacate:** este producto regenera la hebra y aporta fuerza y vitalidad. El aceite de aguacate es

uno de los más completos, porque trata todo tipo de cabello, incluso previene la caspa, da elasticidad y hace crecer la melena.

**Aceite de oliva:** es uno de los tratamientos más económicos y efectivos que hay. Contiene polifenoles y vitamina E, evita los daños solares, da brillo y nutre.

**Manteca de Karité:** la llaman el acondicionador natura, porque además de nutrir y humectar el cabello da extrema suavidad. Es un potente regenerador, por lo que ayuda a personas con alopecia.

La aplicación de estos aceites va desde la raíz hasta el cuerpo y las puntas. Se debe hacer por lo menos una vez a la semana, quizás puedes alargarlo a una vez cada quince días, dependiendo de cuánta nutrición deseas.



# LA ETERNA *insatisfacción femenina*

**E**n la vida diaria, no hay forma de complacer a una mujer. Absolutamente no. Uno puede pensar que lo ha logrado, que la está botando, que es todo un 'pro'; sin embargo, es una mera ilusión. Siempre habrá algún detalle, alguna excusa (alguna oportunidad) para recibir alguna crítica por parte de una mujer.

Aún lo recuerdo: El cumpleaños de una compañera de trabajo. Por alguna razón (por el antojo de otra compañera, realmente), el dulce tenía que ser de cierta pastelería en particular. No importaba que fuera más caro, tenía que ser de ese lugar porque, se supone, es más rico. El único que tenía cerca uno de esos establecimientos era su incógnito servidor.

Eran las 7:30 de la mañana. Estoy frente a la vitrina. Hay muchos dulces, pero ninguno del tamaño indicado. ¿Qué hacer? ¿Empiezo a preguntar en el grupo de WhatsApp creado para la ocasión, me voy a otro lado, o tomo la iniciativa y compro un dulce del tamaño que está disponible? Me decido por la ter-

cera opción, "si ya estoy en el lugar", pensé. Si ese era el dulce que querían, pues, compro uno más grande y ya, se acabó el problema. ¡Voilà!

Sería mi sorpresa cuando, horas después, una compañera



mejor que no me llamaste a esa hora para preguntarme qué dulce comprar, no te hubiera contestado!... pero es que está demasiado grande”.

Respira, Incógnito, respira.

Semanas después, otro cumpleaños. Nuevamente, viene la elección del pastel. Me abstengo de participar: pongo para la 'vaca', pero no voy a comprar nada. Surge el comentario: “Pero no vayan a comprar un dulce tan grande como el que compró Incógnito la vez pasada”. Palo porque boga, palo porque no boga.

Y en cada celebración, en cada oportunidad, sale a relucir el mentado dulce. Y siempre es el mismo reclamo, que por qué compré el dulce de ese tamaño...

Respira, Incógnito, respira.

Yo sé que no he sido un santo, y tampoco lo puedo arreglar; pero era solo un dulce, ¿no? El problema es que hoy es un dulce, pero no se dan cuenta que en otras ocasiones es cualquier otra cosa, igual de insignificante. Y así se va martillando y martillando, y se va minando la paciencia y la tolerancia. Y uno se agota...

Nosotros hacemos el esfuerzo, en serio... Al final, es mejor el dulce grande que ninguno, ¿no? ■

abre la caja del dulce, lo ve y, en vez de decir, “muchas gracias se ve delicioso el dulce”,

lo que recibo es un reclamo: “¿Por qué compraste un dulce tan grande?!”. ¡Plop! Y yo que creí que la había botado del estadio. “Está bien”, procedo a explicar, “no pasa nada”. Termina la explicación y en vez de un “tienes razón, fue una buena decisión”, recibo un “¡ay, no,

# Vive una experiencia Prémiate Club

El club de lealtad creado para recompensar tu preferencia; con los mejores descuentos, ofertas y servicios especiales en diferentes categorías.



## Presenta tu TARJETA DIGITAL y disfruta

BENEFICIOS **EXCLUSIVOS**

en gastronomía, salud y belleza,  
entretenimiento, automotriz,  
turismo y obtén  
descuentos de más del **60%**.

## — REGÍSTRATE —

y obtén tu tarjeta PRÉMIATE CLUB\*

Para conocer todos los beneficios y comercios afiliados  
ingresa a:

[www.premiate.com.pa](http://www.premiate.com.pa)

\*Beneficios aplican al registrarse y completar todos tus datos en:

[PanamáAmérica.com.pa](http://PanamáAmérica.com.pa) [CRÍTICA.com.pa](http://CRÍTICA.com.pa) [diadía.com.pa](http://diadía.com.pa) **MUJER**



# VIVIR LA CUARENTENA

*Descubre cómo pasan el confinamiento por el Covid-19 algunas caras reconocidas de Panamá.*

**N**adie es inmune al coronavirus. Esta pandemia nos ha venido a dar una lección de humildad, pues trata por igual a ricos, pobres, blancos, negros, religiosos o ateos. Y también a los famosos.

Algunas caras reconocidas del Istmo nos cuentan cómo pasan la cuarentena en sus casas y qué visión tienen de toda esta crisis mundial.

## Irene Núñez

A la ex Señorita Panamá Irene Núñez la cuarentena la tomó recién casada. Cuando se enteró del primer caso en el país lo primero que pensó fue: “¡Gracias a Dios me casé en enero!”, comenta.

Este tiempo de confinamiento junto a su esposo Javier y su perrita Hella ha sido positivo para la relación. “Creo que hemos aprendido mucho el uno del otro, hemos tenido diferencias pero algo que tengo que de-



cir es que nuestra comunicación es muy clara y eso facilita las cosas. Estamos aprendiendo de este reto, apenas iniciando nuestro matrimonio con amor y paciencia”, afirma.

A Núñez, quien es emprendedora (‘speaker’ de liderazgo y asesora de imagen), el nuevo coronavirus le ha causado mucho estrés e incertidumbre, “más que todo por los cambios y decisiones que hay que tomar... Han sido muchos sentimientos la verdad, una montaña rusa como lo digo en mis redes. Esto ha cambiado muchas cosas en mi vida y en la de todos”, dice.

Y como Irene precisamente busca fortalecer el poder personal de la gente a través de lo que ella llama #INpower, subraya que una enseñanza desde esta filosofía es “encontrar dentro de nosotros la fuerza para volvernos más creativos, más positivos, pacientes”. Ese poder, afirma, lo tenemos todos. “Y lo mejor, no es un superpoder, es simplemente ese empuje que nos impulsará a salir de esto”. Y exhorta: “Aunque lo que realmente quieres es dormir y llorar hasta que todo termine, mira más allá. Es un tiempo para ajustes internos. Creo que no podemos dar lo que no tenemos; no hablo solo de dinero, bienes ni nada de eso, sino de valores, amor propio, tiempo. No juzgar, ni quejarse más. Y buscar oportunidades donde solo ves problemas, siempre hay una forma, así como mirar el vaso medio lleno. ¡Ese es tu INpower!”.

Cuando acabe la cuarentena, lo primero que la belleza panameña hará es ir a buscar a sus papás y hermana para llevarlos a comer a algún sitio y contar todas las historias de este tiempo de confinamiento. “Seguro habrán muchas”, concluye Núñez.

## Mayer Mizrachi

A pesar de las graves implicaciones de salud, económicas y sociales que conlleva el Covid-19 en Panamá, el ‘influencer’, ‘reseñador de cereales’ y empresario Mayer Mizrachi mira en la actual crisis “una gran oportunidad para modernizar al país, mejorar ineficiencias, crear nuevas industrias como tecnología y recalibrar las necesidades de nuestra sociedad”.

Y es que, precisamente, Mayer se encuentra como pez en el agua. Por un lado, siempre se ha movido en un mundo tecnológico, él es el genio detrás de Criptext, un servicio de correo encriptado construido al rededor de la privacidad del usuario. Y por el otro, este confinamiento es similar a lo que vivió hace 4 años por lo que él llama “una persecución judicial”. “Esta situación no es muy diferente a mi detención: de un momento para otro tu vida como la conoces cambió, estás confinado a un espacio, la comida es escasa, los recursos cada vez menos, no trabajas, aún tienes responsabilidades y no sabes cuándo va a acabar. Claro, la cárcel es peor, pero esto le da a muchos una perspectiva de lo difícil que es el concepto humano de estar detenido”.

Entonces, aunque para mucha gente la pandemia signifique un ‘stop’, para Mayer no. “Para mí la cuarentena ha sido vida normal menos la culpabilidad de ser antisocial y ermitaño. La naturaleza de mi empresa, por ser de tecnología, siempre nos ha permitido trabajar desde casa, cosa que tradicionalmente hacemos dos días a la semana en Criptext. A pesar de todo, estoy más ocupado que nunca dado que sigo trabajando en mi empresa y además he asumido varios proyectos de interés social para apoyar al país



“LAVARME LAS MANOS, QUEDARME EN CASA, MASCARILLA CUANDO SALGO, COMIENDO SUFICIENTE CEREAL (OBVIO)... REALMENTE LAS MEDIDAS LAS ASUMO POR PROTEGER A TERCEROS MÁS QUE A MÍ”



en esta lucha”.

Cuando no trabaja, para aliviar el estrés arma Legos, se sumerge en videojuegos, graba sus videos y lee. Para él su sentido del humor y las redes sociales han sido clave en su salud emocional.

Mayer cree que la humanidad debe aprender del coronavirus a valorar lo que tiene. Es optimista, pero cree que la lección calará solo por un rato. “Creo que la gente a corto plazo estará más agradecida, pero progresivamente regresaremos a la normalidad de una insatisfacción colectiva por lo que no se tiene”.



## SENTIMIENTOS HACIA EL COVID

Ingrid dice sentir frustración ante la situación actual. “Sabes cuando empieza, pero no sabes cuando termina... Existen familias que pierden a un ser querido y no pueden siquiera darles un adiós como se merecen, debe ser muy triste”.

### Ingrid de Ycaza

El Covid-19 llegó al país en el momento que la cantante Ingrid de Ycaza volvía a nacer “de otra manera”, ya que acababa de lanzar su última canción “Todavía no”, después de diez años sin grabar y cuando había decidido afrontar sus miedos. “Tuve que interrumpir toda la gira de promoción que teníamos en agenda en todas las provincias; aparte hubo que suspender contratos, entre otras cosas. Soy consciente de que esto es algo pasajero y podremos recuperar muchas cosas, pero la vida es lo más importante ahora”. Ingrid aprovecha y goza el tiempo de la cuarentena, que antes no tenía. “Como en mi vida normal no suelo estar en casa tanto como quisiera, debo confesar que estoy disfrutando más de mi hogar. Comer en familia juntos, ayudar a Gabriella (su hija) con sus

tareas, enseñarle cosas nuevas a mi hijo JD, hago más en vivos cantando y conversando con mis seguidores; he sacado cosas para regalar, apoyo causas a control remoto porque no puedo salir de casa”. Además se inventó un proyecto con su hija “super lindo personificando a mujeres que han hecho historia”.

Así mismo, la artista panameña está estudiando ‘online’ portugués con su hija. “Es una materia nueva para ella este año y desde el verano descargamos Duolingo para aprenderlo. Estoy trabajando en aprender a editar videos, grabar canciones, etc”.

Y antes muerta que sencilla. “Hago ejercicios ‘online’, me arreglo el cabello, me sigo arreglando como si fuera a salir a hacer fotos o a trabajar, es algo que me gusta hacer por y para mí”.

Ingrid, quien suele describir-

se como un ser muy familiar, ama jugar ‘Stop’ por Zoom con su mamá, su hermano y la novia y su hija. “Nos ha sacado buenas carcajadas”, dice. Así se siente cerca a su familia, a la cual extraña mucho estos días. “Cuando acabe la cuarentena quiero reunir a mi familia completa, comer todos juntos, abrazarnos, y si es posible que todo pase en la playa”. Mientras tanto, está en casa cuidándose junto a los suyos, con una rutina de limpieza rigurosa “aún cuando nadie sale ni entra”.

La lección que aprendió hace 9 meses cuando pasó por una grave neumonía y que cambió su pensamiento, la reafirma ahora: “Esta vida es un ratito. Abraza, ama, ríe, llora, di lo que sientes, haz lo que te haga feliz sin dañar a nadie, ayuda a todo el que puedas y sigue persiguiendo sueños. VIVE tanto como puedas”.



## Bettina García

La locutora y presentadora Bettina nos ha entretenido a todos en cuarentena por medio de sus aventuras en redes sociales. La hemos visto hacer memes, caracterizar personajes famosos junto a su esposo JC Tapiero para plasmar #expectativavsrealidad, jugar en familia, intentar hacer ejercicios y ser cómplice de su hija Bettinita.

“La verdad me ha hecho (la cuarentena) ser más creativa”, cuenta, agregando que sí ha impactado su carrera de comunicadora, pues iba a participar como ‘host’ de un programa de televisión que fue cancelado, “así que de nuevo quedo fuera de la TV, pero eso

ya no me estresa, creo que el tiempo de Dios es perfecto y todo llega en su momento”.

Entretanto, está “metida ‘full’ en las redes que realmente es lo que más me gusta...” Y se mantiene entretenida junto a su familia. “Me paso el día entero con mi hija, dormimos hasta tarde, a veces desayunamos, a veces no... aquí no hay rutina, pero somos felices. Hacemos tareas, videos para Instagram, almorzamos y cenamos todos juntos, cocinamos... la verdad felices y tranquilos”.

En cuanto a actividad física, ella, que ama ejercitarse al aire libre, al no poder ir al Parque Omar o a hacer padel, lo máximo que hace en casa es

saltar la soga, pues no se adapta a realizar rutinas encerrada.

El tiempo de confinamiento le ha servido para explorar otros pasatiempos. “Estoy aprendiendo un idioma que siempre había querido: portugués, y ¡estoy feliz! Estoy metida de cabeza en la cocina aprendiendo recetas nuevas. ¡AMO cocinar!

La venezolana “panameña de adopción”, confiesa que cuando llegó el primer caso del nuevo coronavirus a Panamá, el pasado 10 de marzo, ella aún no entendía la magnitud de lo que representaba. “Estaba perdida igual que mucha gente. Pensaba ‘bueno, habrá que seguir hacien-

## HUMOR



**Bettina ha utilizado su cuenta** de Instagram para hacer reír a sus seguidores con sus ocurrencias junto a Bettinita y JC. Por ejemplo, ha tenido que ingeniárselas con actividades en casa, como una divertida carrera de carros, que vio en Tik Tok, usando zapatos y tapas.

do la vida normal, con más precaución”. Y no fue así. Ella permanece en casa, reinventándose, cuidándose e infro-mándose a través de las redes. “Salgo poco y cuando lo hago uso todo: mascarilla, ‘full’ alcohol y gel alcoholado; no entramos en casa con zapatos, nos quitamos la ropa inmediatamente... Tampoco soy una ‘freak’”.

A estas alturas, el Covid-19 le ha dado muchas lecciones. “Soy la persona más callejera del mundo. Siempre en familia pero viajando, inventado y saltando de un lugar a otro. El coronavirus me ha enseñado que no hay lugar más seguro y más feliz que casa”.

Bettina opina que después de la crisis hay que ser más solidarios, menos consumistas, valorar más la casa y la familia, y apreciar más las pequeñas cosas como ver verde, respirar aire puro, ver el sol salir a la calle”. ■

# CUARENTENA con niños

*Debido al Covid-19 la rutina familiar ha cambiado y nos hemos visto obligados a buscar alternativas para que todo fluya en casa.*

**LAURA BETHANCOURTH**

Docente en Educación Preescolar

© @teacherlaubeth

**H**an pasado dos meses desde que se dio a conocer el primer caso de Covid-19 en Panamá. La cuarentena y, por consiguiente, los colegios cerrados, han obligado a utilizar la tecnología como un aliado para continuar con la educación; pero con los niños todo el día en casa, ¿cómo hacen los padres para tele-trabajar, ocuparse de la casa y estudiar con los hijos?

Aunque parezca titánico, puedes encontrar un balance y salir adelante en estos tiempos de crisis. Aquí te dejo algunos consejos para que este tiempo sea provechoso y de calidad para ti y tus peques.

## Establece rutinas

Continuar con las rutinas será el éxito de esta cuarentena. Cartwright-Hatton, profesora de psicología clínica en la Universidad de Sussex, en Reino Unido, recomienda a los padres establecer una rutina lo más clara posible, es-





pecialmente para los más pequeños. Por ejemplo, un par de horas de estudio en la mañana o alguna actividad de manualidad en algún horario específico de la tarde.

Una idea de cómo hacerlo en casa es la siguiente:

Haz un cuadro de forma visual, ya sea con cartulina, papel manila o un mural. Es necesario que los niños puedan tener acceso a esta información, no solo decírselas. Y ¿por qué no?, háganlo juntos e involúcralos en el proceso.

En este cuadro puedes hacer varias columnas que indiquen los días (de lunes a domingo); en las filas anota las actividades a realizar cada hora y que replicarás durante toda la semana.

Incluye desde las comidas hasta el tiempo de ocio, así como las responsabilidades domésticas y de estudio. Así:

- 8:00 Levantarse
- 8:15 Aseo
- 8:15-9:00 Desayuno
- 9:00-10:00 Clases virtuales o tiempo de estudio
- 10:00-10:20 Merienda
- 10:20-11:00 Tiempo de ocio
- 11:00-11:30 Ayudar en los quehaceres del hogar
- 11:30-12:00 Almuerzo
- 12:00-3:00 Tiempo de juego libre
- 3:00-4:00 Merienda y manualidades
- 5:00-6:00 Asignaciones pendientes del colegio
- 6:00-7:00 Cena
- 7:00-8:00 Tiempo en Familia (juegos, ver películas)
- 8:00 Hora de dormir

Ten presente que el cuadro puede variar según tu criterio y dinámica familiar. Trata de que las actividades libres incluyan movimiento, indispensable para la buena salud de ellos. Al ilustrarle al niño lo que sucederá durante el día,



le ayudarás a reducir su nivel de ansiedad, provocando una sensación de tranquilidad tanto para él como para ti.

### Ten presente

Otros aspectos fundamentales a considerar son:

**- Comunicación con el mundo exterior:** Estamos confinados, pero no ausentes. Permítele al niño llamar a sus amigos, compañeros del colegio, abuelos, primos, etc. De esta forma se mantiene la estabilidad emocional y fortalece las relaciones.

**- Salir:** Sí, léste bien. Salir

de casa ya no es tan fácil, lo cual añade una sensación de claustrofobia o encierro. Si cuentas con un jardín, terraza, patio o balcón pueden usarlos para tomar aire y ejercitarse en familia. Recuerda que los niños necesitan estar en constante movimiento.

**- Conversar:** Es bueno que los niños tengan conocimiento de la situación actual que se está viviendo, sin alarmarles. Si bien sabemos que los adolescentes tienden a aislarse o comunicarse menos, es conveniente darles su espacio; sin embargo, no se les debe dejar en sus habitaciones durante horas buscando en Internet o usando las redes sociales sin super-

## JUGAR AL AIRE LIBRE

### Algunas ideas son:

- Jugar fútbol, béisbol, baloncesto, la queda, el congelado, la lata, el escondite.
  - Hacer un picnic. Solo necesitas una sábana y comida que ambos puedan hacer, emparedados, bebidas y snacks.
  - Camping en el patio de la casa. Los niños lo disfrutarán.
  - Mapa del tesoro: ambos creen un mapa y esconde algún objeto para que el niño lo encuentre en casa.
- Es importante mencionar que todos estos juegos o actividades deben realizarse en casa, no en el parque de la comunidad ni en la calle.

visión.

**- Alimentación.** Es importante que los niños se mantengan hidratados, pero pon control de las bebidas azucaradas y los snacks, trata de que sean lo más saludables posible.

**- Tiempo de ocio.** Pueden aprovechar el tiempo en casa divirtiéndose juntos. Los juegos de mesa fortalecen los lazos familiares y fomentan el trabajo colaborativo. También pueden realizar actividades al aire libre, así como sensoriales o arte con materiales que tengas en casa.

Con los más pequeños puedes hacer actividades para desarrollar su motricidad fina y gruesa, usando las horquillas o revistas viejas.

También es buena idea grabar un video o hacer un karaoke y que tu hijo sea el protagonista, ya sea dirigiendo su propio programa, creando algo o explicando algo que sepa hacer. Estos serán unos bonitos recuerdos de una época en crisis.

# CÓMO HACER QUE DUREN MÁS LOS ALIMENTOS

*En estos días de cuarentena se hace aún más importante conservar las frutas, vegetales y verduras en buen estado para evitar salir constantemente al supermercado y ahorrar dinero.*

**SARA SALDARRIAGA**

Nutricionista Dietista

@NutricionYEquilibrio

**M**uchas veces que compramos alimentos frescos como vegetales, verduras y frutas, terminamos lanzando nuestro dinero a la basura pues se suelen descomponer muy rápido sin darnos el chance de aprovecharlos.

Es esta nota te compartimos algunos trucos para alargar la vida de ciertos alimentos comunes. Esto se hace aún más importante en medio de la cuarentena por el Covid-19 para evitar salir constantemente al supermercado y ahorrar dinero.

## **Primero, desinfectar**

Al llegar del lugar donde compras tus productos frescos es importante que los dividas para desinfectarlos y así organizarlos después.

Puedes llenar una tina, balde o el propio fregador de agua y añadir en 1 o 2 galones de agua unas gotas (5 a 10) de clorox o limpiadores especiales para vegetales y frutas. Si



no tienes las opciones anteriores utiliza sal o bicarbonato de sodio, pero ten en cuenta que su capacidad para limpiar estos alimentos no es tan potente.

En caso de que recicles el agua para limpiar todos los productos, es ideal que primero limpies las frutas, luego los vegetales y por último las verduras como papas, yuca, zapallo, etc., ya que son las que normalmente vienen con más partículas de tierra.

### Luego, guárdalos

Mira cómo conservar cada tipo de alimentos para evitar que se dañen rápido.

**Frutas:** Es muy importante que todas las frutas estén bien secas (sin gotas de agua) antes de guardarlas; lo mejor de lavarlas previamente es que puedes ponerlas en recipientes y tenerlas listas para comer. Ejemplo: las uvas, ciruelas, manzanas, peras, limones, etc.

Algunas pueden ir fuera de la nevera como las naranjas, la piña (sin pelar), mandarina, guineos y otros.

Para que los guineos duren más, cubre el tallo en la parte superior con papel plástico o "film", papel aluminio o el que tengas a mano; además evita colocarlo en un sitio donde le pegue el sol.

En el caso de las fresas,

puedes guardarlas lavadas, siempre y cuando te asegures de que están sin residuos de agua; colócales por debajo y encima un trozo de papel toalla para que recoja la humedad que le quede.

Cuando partas un aguacate, pero no te lo comes todo, rocía gotas de limón en la mitad restante, déjale la semilla y cúbrelo con papel plástico o film o el que tengas a mano. Y si lo que quieres es madurarlo rápido, guárdalo en una bolsa de papel (tipo manila) y ponle un guineo dentro, así se madurará en tres días aproximadamente.

**Vegetales:** Reitero que es importante que antes de meterlos a la nevera estén bien secos. En el caso de aquellos con hojas como espinacas, perejil, lechuga de todo tipo, acelga, debes lavar cuidadosamente, y si es posible sacando hoja por hoja; puedes hacerlo al aire libre o utilizando un centrifugador (si tienes en casa). Después los metes a la nevera en un envase plástico o de vidrio, con un papel toalla debajo y por encima para que te duren 2 veces más.

Para el resto de los vegetales repite la misma acción que con las frutas; asegúrate de consumir el producto que ya tenías y luego el recién comprado.



Al llegar del lugar donde compras tus productos frescos es importante que los dividas para desinfectarlos y así organizarlos después.



**Verduras:** Alimentos como papas, zapallo, cebollas, ajo, otoo, yuca, ñame, plátanos, etc., normalmente los debemos almacenar afuera de la nevera, en un lugar fresco, preferiblemente oscuro y seco.

Para que las verduras duren más puedes optar por guardarlas en bolsas de papel tipo manila, o colocar debajo del recipiente o jaba papel periódico.

Evita dejar estos alimentos dentro de las bolsas plás-

ticas, esto hará que se pudran muy rápido.

Siempre estará la opción de congelarlos, pero es mejor hacerlo ya pelados, allí podrán durarte 2 meses o más.

Haz rendir más tu dinero haciendo compras inteligentes considerando cuantas personas comerán en casa, gustos y preferencias de los mismos. Recuerda que para que tus alimentos duren mucho más y en mejor estado, debes mantener siempre limpia la refrigeradora.■

# SEXO Y COVID-19

ISSA FARIDES

Psicóloga Sexóloga

@SexoConSeso

**E**n estos días de pandemia muchos se preguntan cómo sobrevivirá su vida sexual. Lo cierto es que, así como hoy en día tenemos un protocolo para todo, las rutinas que conforman el esquema sexual de la pareja también necesitan cambios y ajustes que no los ponga en riesgo de contagio. Siendo uno de los principales, justamente, el distanciamiento físico, factor que está dificultando no solo el disfrute pleno de interacciones sexuales, sino también la expresión de afecto por medio de abrazos y besos tan necesarios para el apoyo y acompañamiento emocional que las circunstancias requieren.

El sexo tiene un efecto relajante para el cuerpo y la mente, porque favorece la segregación de neurotransmisores como la endorfina que es un analgésico natural. Aun así, lo más importante ahora es preservar la salud y seguir las recomendaciones de distanciamiento que promueven las autoridades para evitar el contagio del Covid19.

Por lo anterior, sugerimos buscar alternativas de disfrute sexual tales como:

- Tener encuentros sexuales con tu pareja si conviven bajo el mismo techo y tienes seguridad de que ninguno está contagiado.
- Por nada del mundo tengas encuentros sexuales extramaritales, la fidelidad ahora más que nunca es un factor fundamental para mantener la buena salud y la vida.
- Una buena alternativa es la auto estimulación, que puede ser individual o con tu pareja, alternándose para que logren tener distanciamiento.
- Los juguetes sexuales pueden ser de gran ayuda, teniendo cuidado con su correcta higiene.
- Las caricias deben privilegiar todas las partes de la cintura hacia abajo.
- En cuanto a posiciones sexuales, la '69' no permite el contacto con la cara sino directamente con los genitales. Vale aclarar que no se han encontrado rastros del virus en los fluidos de los genitales; sin embargo hay que tener especial cuidado con el contacto anal, pues al parecer el virus sí puede estar presente en las heces. Quedan suspendidas las prácticas buco anales por el momento.
- Otra posición que también permite distanciamiento corporal es la del "perrito", gracias a que estando ella de rodillas y sobre las



*Ante el coronavirus es necesario buscar alternativas que permitan un disfrute sexual considerando el distanciamiento físico.*

palmas de las manos es poco probable que entren en contacto con microgotículas de saliva.

- Si se sienten más cómodos y seguros, usen mascarilla (manteniendo el distanciamiento).

- Recuerden bañarse antes y después del encuentro sexual.

- Si tu pareja tiene síntomas de cualquier enfermedad respiratoria su única opción es el aislamiento hasta que no tenga síntomas y el médico le dé de alta.

- El 'sexting' y el sexo virtual son alternativas a las que cada vez más parejas están acudiendo, convivan o no. Es seguro y práctico. Por supuesto, ten precauciones en torno a la ciberseguridad.

En medio del estrés y la incertidumbre, la seducción y la pasión también tienen un espacio (de mínimo 1 metro) que les permite disfrutarse sin ponerse en riesgo ustedes ni a sus familias. ■

MUJER, MÁS RECARGADA  
LLEGA A LA PANTALLA



@NEXPANAMA | @MUJERPA

AV. 240685

LUN A VIE • 9AM

WWW.MUJER.COM.PA

#MUJERRECARGADA

MUJER



# LA CHEF QUE SE REINVENTÓ *en la cuarentena*

*La crisis mundial por el Covid-19 dejó en un limbo a Zaida Ríos, pero ella no se dejó vencer y le dio un giro a su negocio.*

UNA  
EMPRESA  
CREADA EN  
UN NÚCLEO  
FAMILIAR

Comida Gourmet Pty creció de la mano de tres integrantes, quienes se animaron a levantar la empresa desde cero en un apartamento de 90 metros, donde todos los espacios del mismo se convirtieron en una cocina.

ENYOLINE BARRÍA  
enyoline.barría@gmail.com  
@Kikibarría

Sentir el calor de la cocina, preparar alimentos, estar revisando correos, agendando entrega de pedidos, pero sobre todo, atendiendo de cerca a sus clientes, son parte de la rutina diaria que hacen sentir viva a la chef Zaida Ríos; sin embargo, debido al llamado mundial de permanecer en cuarentena para evitar la propagación del Covid-19, aquellas actividades disminuyeron, por lo que aquel fuego que encendía el corazón de la panameña estaba perdiendo su chispa.

El estrés y los sentimientos encontrados se apoderaron de su pensamiento, pero esas mismas emociones fueron las que la llevaron a analizar la situación para poner en marcha un plan que se apegara a las necesidades de los clientes de su negocio, el restaurante Comida Gourmet Pty.

“Cuando vimos lo que se avecinaba me estresé horrible y tuve que tomar la difícil decisión de hacer recorte de personal y operar a media marcha, ya que todos los eventos que teníamos programados fueron cancelándolos poco a poco”, señaló Ríos.

Mientras se hacía menos flexible el tema de la circulación de las personas en las calles, la chef empezó a buscar tácticas que le permitieran seguir a flote con su empresa, por lo que implementó nuevas tácticas de mercadeo para seguir trabajando con los colaboradores que aún estaban en planilla.

“Entre las estrategias que aplicamos estuvieron realizar videos tutoriales de recetas, implementar el servicio a domicilio, hacer promociones de platos nuevos y vender productos congelados para las personas que ya estaban en casa en cuarentena”, comentó.

Para cuando se declaró la cuarentena total, la mezcla de emociones no se hicieron esperar. Aunque por un lado la chef estaba tranquila porque se encontraba en casa descansado, con el pasar de los días también se empezó a desesperar porque “necesitaba comenzar a producir”.

“Yo sentía que más que perder plata estaba dejando de ganar. Hasta que me dije a mí misma: ‘pero yo estoy tonta, si mi negocio puede seguir operando con salvoconducto’, así que inmediatamente se me prendió el foco, llamamos a mi asistente de cocina y fue así que decidimos tramitar los permisos”, dijo.

La nueva travesía de la chef incluía solo la venta de masa de hojaldre, masa de torrijas de maíz nuevo y postres.

Según lo contado por Ríos, los pedidos empezaron a triplicarse, especialmente los de los dulces, los cuales son elaborados por su hija Valeria, por lo que tuvo que reintegrar a otra colaboradora.

Para la chef Zaida el poder salir adelante con su restaurante familiar en tiempos del Covid-19 ha sido una oportunidad para saber que siempre se puede iniciar desde cero, puesto que lo que está viviendo en la actualidad es muy parecido a lo que le ocurrió cuando decidió formar su emprendimiento, aunque en aquel entonces algunas cosas eran diferentes.

“Comida Gourmet Pty nació de una necesidad de hacer un giro a mi vida profesional, inicié trabajando con mi esposo y mi hija... y ahora casualmente los tres que comenzamos el negocio, hace ya poco más de 5 años, estamos juntos en esto. Nos dijimos a nosotros mismos que si habíamos comenzado de cero, esta situación no sería más difícil teniendo ya una estructura formada. Ante la adversidad hay que pararse firme y echarse a andar”, destacó. ■

Las puertas de este restaurante, que ofrece desayunos, almuerzos y postres, fueron abiertas al público hace cinco años.



# LABIOS CON *poder latino*

ENYOLINE BARRÍA  
enyoline.barría@epasa.com  
@KikiBarria

La actriz panameña se siente orgullosa por su nueva línea de maquillaje, la cual estará disponible en suelo patrio una vez se estabilice el tema del Covid-19.

**P**atricia De León se estaba preparando para enseñarle a las mujeres los nuevos colores de labiales con los que podrían salir a la calle y prácticamente comerse al mundo, pero una inesperada pandemia cambió sus planes e hizo que su anhelo quedara en receso. La actriz es una de las tantas empresarias que han tenido que poner en pausa sus proyectos, debido al aislamiento social provocado por el Covid-19, una situación que la hizo sentirse triste, pero que la impulsó a recargarse de energía y buena vibra para lo que será el lanzamiento de su línea de maquillaje PDL Cosmetics.

Mientras se encuentra en su hogar, en Estados Unidos, respetando el llamado a permanecer en confinamiento, Patricia conversó con Mujer, acerca de lo importante que es para ella ser dueña de una marca que tiene como misión inspirar más seguridad a las féminas y resaltar las raíces latinas.

"PDL son las siglas de mi nombre y este nace pensando en la mujer latina, creo que nos hacía falta un producto que fuese hecho para nosotras. Demostrarle al mundo nuestra cultura, nuestra alegría reflejada en el maquillaje y lo mucho que nos gusta sin importar la edad, profesión o estrato social", explicó Patricia.

Otra razón por la cual la istmeña está emocionada con este nuevo proyecto, que además es 100% "cruelty free", es el hecho de que está cumpliendo un anhelo de su niñez.

"Es un sueño de una niña tímida que en alguna fase de su vida encontró refugio en el maquillaje. Cuando descubrí que era eso lo que me daba seguridad en mí misma y confianza adopté pasión por el maquillaje y por el color. Por años, había querido emprender una carrera profesional con lo que hoy en día es mi pasión, de hecho, más que en la actuación y lo que me hace sentir una mujer que lo puede todo, como siempre digo, yo nací para hacer

cosas grandes. Creo que ha llegado el momento de hacer ese sueño realidad", confesó la panameña.

Patricia tenía planeado presentar su nueva línea de cosméticos (en principio solo con labiales) el pasado mes de abril; sin embargo, por el tema de la crisis mundial por el Covid-19, no pudo hacerlo.

"Inicialmente tenía fecha de lanzamiento para abril, pero los planes obviamente cambiaron". Tan pronto pase el Covid-19 los productos estarán en toda Latinoamérica; en Panamá será el lanzamiento, inicialmente.

"Primero empezaremos con la línea de 'lipstick', por lo que estoy muy emocionada. Contará con lápiz labial en barra, lipstick en líquido y el lipgloss, a finales de año se planea lanzar la línea de polvos, sombras y blushes", reveló.

## El labial, un arma poderosa

La istmeña considera que un labial es un arma poderosa para la mujer, ya que determina su carácter o estado de ánimo. Para ella, el color en los labios lo dice todo, especialmente porque nosotras pasamos por muchos momentos y cambios hormonales. "Nuestras emociones son una montaña rusa, pero hasta en el peor de nuestros días el maquillaje nos da la luz que necesitamos y el equilibrio perfecto. Es un producto que te cambia el humor y el semblante del rostro", insistió.

El proyecto significó un gran esfuerzo para De León. "Me ha tomado 4 años, muchas horas invertidas, días y meses de mi vida metida en un laboratorio, y después de pruebas y pruebas hemos logrado lo que queríamos. PDL Cosmetics lleva estampada mi alma, será una línea de calidad, completamente vegana, libre de producto animal (cruelty free), con fórmula de alta pigmentación, sin químicos y hecha en Estados Unidos. Este producto será asequible para toda mujer". ■





Foto: Gustavo Gómez  
Makeup: Ana Victoria Esquivel  
Styling: Patricia De León

## SERIES PENDIENTES

En este 2020 la istmeña estuvo trabajando en tres series interpretando a tres personajes simultáneamente, algo que fue un gran reto para ella ya que tuvo que sacar a flote sus trabajos sin mezclar las emociones de cada una de ellas. "Stacion19", "Stumptown" y "NCIS Los Ángeles" son los proyectos televisivos en los que próximamente podrás ver actuar a la carismática Patricia De León.

# 'ARAÑA', LA ESENCIA DEL CONGO

*De sus 68 años de vida, Armando Chiari lleva 40 disfrazándose. Su misión es ayudar preservar la cultura que en 2018 fue declarada por la Unesco patrimonio cultural inmaterial de la humanidad.*

Foto: Aurelio Herrera

**KAREN BERNAL**

kbernal@epasa.com

@letrasconkaren

**E**s Miércoles de Ceniza en Portobelo, un pueblo enclavado a orillas del Mar Caribe donde permanece viva la herencia afrocolonial. El mar pinta de cobre y plata el horizonte, mientras que las tuberías tiran sus aguas negras en las calles del pueblo. Cada rincón, cada esquina están llenos de diablos con enormes máscaras asustando a la gente y de congos con sus rostros pintados de negro haciendo 'morisquetas'. Hoy es el bautizo de los diablos congo, y hay baile.

En su casa, ubicada cerca de la iglesia, Armando Chiari se transforma en "Araña", uno de los congos más respetados de la provincia de Colón. Le conocen como "El cojo" porque tiene la pierna derecha atrofiada, producto del polio que sufrió cuando era un niño. Su discapacidad no fue impedimento para desarrollar su talento en el baile. De sus 68 años de vida, Chiari lleva 40 disfrazándose para danzar.

Antes de que caiga el sol, comienzan a retumbar los tambores en la plaza central afuera del palenque de Portobelo, un rancho de cuatro columnas y techo de zinc que simula las



"Araña" es uno de los congos más respetados del país.

comunidades a donde huían los negros cimarrones en la época de la esclavitud, en América. Alrededor esperan los espectadores sentados en el suelo o en las sillas plegables que han llevado de sus casas para apreciar la dramatización.

Araña se roba las miradas. Luce mayor que muchos de los danzantes presentes. Un enorme sombrero decorado con plumas y estopas cubren su rostro, pero siempre se asoman su nariz achatada y su enorme sonrisa como tablero de ajedrez. Lleva puesta una



Miércoles de Ceniza en Portobelo, donde se mantiene viva la herencia africana.



La temporada congoculmina con el bautizo del Diablo Mayor.

## LA HISTORIA NO CONTADA

Según la antropóloga y directora de cine norteamericana Sheila Walker, es hora de que la sociedad en general reconozca la importancia de los negros en la historia. “Siempre nos enseñaron que los negros que vinieron a América eran ignorantes, no sabían nada, no tenían valor. Y esto es falso, eran mano de obra especializada, no esclavos. Por eso es que muchos sienten vergüenza de sus antepasados y no se identifican con su cultura. La época colonial fue un genocidio que ha permanecido disfrazado”.

chaqueta azul y sobre su camisa amarradas algunas cuerdas, con precisión de cirujano, que le sirven para “espantar al demonio”. “El congo se viste con lo que encuentre”, suele decir.

Esta es una batalla entre el bien y el mal. Los buenos son los congos, quienes representan a los negros africanos o cimarrones que lucharon, se resistieron y huyeron del yugo

español durante la época colonial. Los malos son los diablos, cubiertos con ajustadas ropas negras y rojas y las pantorrillas adornadas con cascabeles. Saltan, pujan y merodean para robarse a la minina, la hija de los reyes de la corte, e imponer la maldad. Los congos cuidan la corte y bailan con las mujeres, quienes llevan sus tradicionales polleras elaboradas con telas

de muchos colores. Ellas mueven sus caderas con cadencia, mientras que los ‘negres’ agitan todo su cuerpo al ritmo de los cueros; aceleran, paran, brincan y dan vueltas. Pero Araña se mueve diferente al resto. Él no es tan rápido como los demás, su ‘sabor’ está en su tronco que inclina hacia adelante y hacia atrás, mientras se impulsa con la pierna izquierda y sa-

cude sus hombros. Entra por momentos a la pista de baile para seducir a una de las bailarinas. Después se retira lentamente hacia un costado arrastrando su pierna derecha.

Los diablos usan látigos con los que azotan a los congos para personificar al español esclavizador. Los congos se sublevan en contra de su amo. Los ángeles congos persiguen

a los diablos, los desenmascaran y los bautizan, para convertirlos al bien. Triunfan cuando por fin logran bautizar al diablo mayor, el de más relevancia y sapiencia dentro del palenque.

Esta escena entre el negro y el español, la religión y el demonio, es el cierre del Tiempo de Soto o temporada congo en cualquier lugar donde haya estado la bandera blanco y negro, izada desde el día de San Sebastián, que cada año marca el inicio de esta fiesta.

## Una leyenda viva

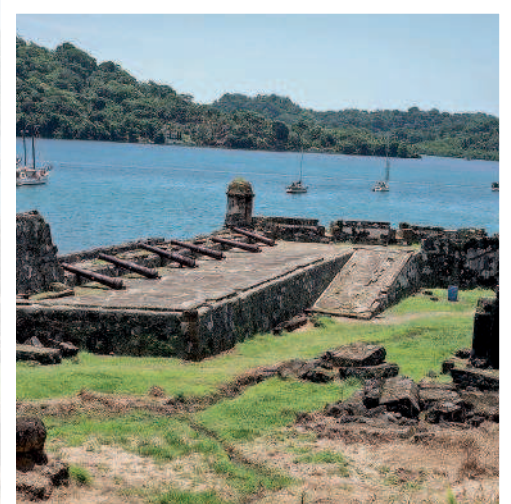
¿Por qué Araña es una leyenda dentro de la cultura congo y los expertos en patrimonio hablan de esta figura en sus ponencias sobre la cultura? La clave: Araña no simplemente se “disfraza” de congo.

—Este es mi espíritu. Congo es inspiración de uno mismo... Soy el mejor congo. Se presenta antes de entrar en la casa donde vive solo, en Portobelo, para transformarse en el personaje de las postales del Festival de Diablos y Congos de Portobelo.

—Araña es la esencia del congo, hecha persona. Dice la ‘profe’ Leticia Levy, una de las personas que levantó la información para proponer ante la Unesco la candidatura de la cultura congo, que en noviembre de 2018 fue nombrada patrimonio inmaterial de la humanidad.

Levy destaca que la forma de moverse de Araña es particular. —Sus movimientos son bastante fuertes. Así mismo como él camina, baila; de esa manera la gente ve que lo hace con un sentimiento, un amor... que es a lo que nosotros le llamamos la esencia... Tiene todas las habilidades, aunque esté con esa

A Chiari le conocen también como “El cojo” porque tiene una discapacidad.



A pesar de la desidia, Portobelo lucha por mantener vivas las raíces afrocoloniales.

discapacidad. ¡Es un congo tremendo!

Para llegar a casa del enigmático personaje es necesario atravesar el pueblo, erigido en el Atlántico panameño, que entre los siglos XVI y XVIII fue corazón del comercio entre las Américas y la corona española.

En la entrada, reciben al visitante vestigios de un sistema defensivo de fortificaciones

„Desde la Colonia los negros se ponían las ropas al revés para burlarse del amo.



Alrededor hay tres habitaciones donde se observan cartuchos guindados y vasijas plásticas vacías tiradas. Armando ha construido la casa él mismo con algunos subsidios que le ha dado el Estado. El dinero que gana raspando pailas (a dólar por libra) y elaborando ‘rallos’ para cocinar, a duras penas le alcanza para alimentarse. En Portobelo se trabaja “de lo que se pueda”, justifica.

Araña, hijo de un tamborero, desde niño estuvo rodeado de las tradiciones afrocoloniales.

— Yo aprendí a bailá viendo. El artista cuando baila, se mueve con el corazón. Nací con ese don.

Comenzó en lo del congo cuando era un insulto hablar de la cultura afro en otros ámbitos, porque se decía “que eso era cosa de negros ma-

creado por la corona española y declarado patrimonio de la humanidad en 1980. En la actualidad, la exuberante selva y algunas viviendas se comen los fuertes, que se encuentran dentro de la lista de patrimonio mundial en peligro de la Unesco desde 2012.

La morada de Araña está ubicada detrás de la antigua iglesia San Felipe, donde reposa el popular Cristo Negro de Portobelo, y que en 1928 fue declarada monumento histórico nacional.

Armando apareció repentinamente sobre su oxidada bicicleta, con el pequeño cerro de fondo pintando el paisaje soleado. Puso el pie izquierdo en el piso para bajarse del único medio de transporte que lo mueve por las estrechas —algunas veces enlodadas y otras llenas de basuras— calles del histórico distrito.

Entrar en su casa es como introducirse en un portal hacia una dimensión desconocida: se pasa, de repente, de un abrazante sol caribeño a una intimidante oscuridad.



Transmitir los conocimientos es darle continuidad a la tradición.



leantes”.

Levy reafirma las palabras de Araña, y explica que la nominación por la Unesco, la reciente ley que creó el patronato para los festivales, así como la Ley 9 del 30 de mayo de 2000 (que declara el 30 de mayo como ‘Día de la Etnia Negra Nacional’) han venido a reivindicar, en parte, el valor de la cultura congo, que, como el resto de las pertenecientes a la etnia negra panameña, ha sido relegada, negada.

- Antes de la declaratoria llegábamos a los actos y la gente nos menospreciaba, tiraban objetos para que no bailáramos, decían ‘saquen a esos



La Danza del Diablo Congo sigue los tambores africanos. Las mujeres de la corte visten coloridas polleras.

za a soplar el pito que lleva entre sus collares, brinca y sacude su cuerpo, como si lo llamaran los tambores del ritual.

## De generación en generación

En la época de la Colonia los conquistadores españoles trajeron a Panamá esclavos provenientes de África para hacer las labores más pesadas. Muchos de ellos se rebelaron y huyeron a las montañas donde formaron los denominados palenques o comunidades en las que se refugiaban. Los negros buscaron la manera de distraerse y mofarse de los jefes españoles, se colocaban las ropas al revés, se pintaban el rostro de negro y realizaban sonidos que viajaban a distancia para comunicarse entre poblaciones sin que los blancos entendieran lo que estaban haciendo.

Conservaron sus tradiciones

negros'. Dice Levy. Araña sacó de una de las tres habitaciones una gran "chupa" o mochila, hecha con una funda de almohada, donde los congos guardan sus pertenencias. Comenzó a extraer sutilmente del interior las ropas dobladas perfectamente como figuras de origami y fue poniéndose cada pieza sobre lo que vestía. Armando lleva disfrazándose de congo más de 40 años. Solo dejó de hacerlo durante dos años; su adicción al alcohol le ocasionó problemas de salud y se vio obligado a "bajar la revolución". "Hasta el sol de hoy" ha seguido lo que llama su "misión": ayudar a preservar la cultura. Mientras se amarra cuerdas alrededor de la ropa y los zapatos, critica que en la actualidad muchos jóvenes no se visten "natural".

—Se ponen cualquier cosa porque piensan que es relajó. El congo tiene que vestirse con saco, sogá, sombrero de pluma. Hoy se ponen cascos, no se amarran como es debido, tiene que cruzarse para el demonio, si no sales amarrado el diablo te puede llevar. Y como el diablo "de vedda vedda" es un "asunto serio que busca al congo", no basta con el amarre, debe tener además sus "credenciales", su tesoro que elabora con juguetes viejos y los elementos que encuentra por las calles y que le parecen llamativos. También se coloca los collares que él mismo confecciona con cuencas. Finalmente, Araña pinta su rostro con carbón, se coloca unos viejos lentes verdes (su sello personal) y sonríe, como satisfecho. Entonces comien-



El congo se pinta la cara con carbón siguiendo la costumbre.

Foto: Aurelio Herrera



Armando Chiari lleva 40 años disfrazándose de "Araña".

ancestrales hasta hoy, donde los palenques son una recreación de esos sucesos que sufrieron los ancestros africanos, pero estas estructuras temporales han ido desapareciendo con el tiempo, por falta de interés de las nuevas generaciones y decisiones de los gobiernos locales.

La apariencia y la manera de bailar no son las únicas razones por las que Levy llama a Araña "uno de los mejores congos ahora mismo". Que transmita sus conocimientos a las nuevas generaciones es una característica invaluable. Esto es primordial para mantener la declaratoria como patrimonio inmaterial de la humanidad.

‘Pájaro loco’ es uno de los aprendices de Araña, su “bastón”. Aparece en la puerta con sus ropas color crema, también al revés, una media verde y otra azul, para incorporarse a la charla junto a su maestro.

- Buena noche, mucha gusta. Dijo, a plena luz del día.

La ropa no es lo único al revés. El congo también habla su propio dialecto, que se adquiere con “práctica” como recalca el joven, quien algunas veces dice palabras cambiándole el significado y las vocales, y otras el género. Uno entiende por instinto. Se acerca a la sala caminando, mien-



Diablos y congos inundan las calles de Portobelo.

tras arrastra los pies y baila.

- Desde chucutita yo mirabo a Adaño. Le decía ‘Adaño, Adaño, ¿cuando yo sali contigo? Mi dice, cuando tu coja un poquita de crecimiento. Tu hari. Y siempre ibu trás de él. Hasta que a los 12 años, pur uhi, el me dijo que yo estaba lista... Cuando fui aprendiendo con Adaño el fue enseñándome cada pasa, y toda esa explicación me abrió la mento y me hizo un nengre especial ahora.

Cuando no está vestido de su personaje, Pájaro loco es Casio “como el reloj” Betegón. Un portobeleño de 22 años que se gana la vida como bar-



bero, ayudante de construcción y limpiando la iglesia.

- Aquí nos ganamos la vida trabajando en empleos temporales. Hacemos ‘camarones’.

No siempre fue así. En la época en que los norteamericanos “tenían” el Canal, había mucha plata, como asevera

Araña. Él ganaba hasta 800 dólares al día llevando a los “gringos” a bucear en las islas cercanas. Hoy, llegan algunos buses con turistas a los fuertes y no “dejan ni un real”.

Casio lamenta el abandono que siente en su poblado por falta de acción de las autoridades locales. En Portobelo, no hay agua potable. También se queja del escaso presupuesto que se destina a la cultura.

- El gobierno no apoya a la cultura. El palacio del congo lo hicieron de cemento, y no debe ser así, debe ser de madera, temporal. Y solo lo adornan cuando es época. Se inunda. Ambos sienten orgullo de ser congos.

- Somos centro de alegría. Hacemos que las personas sientan curiosidad por la cultura. Eso es el valor, dice Araña.

Cuando llega la tarde, es hora de ir al palenque a iniciar el show. Araña se dirige a la plaza y se integra a la multitud de congos que, junto a los diablos y los ángeles animarán al pueblo este Miércoles de Ceniza para olvidar temporalmente la desidia que les rodea.

# ¡FUERA virus!

*La limpieza de tu cocina es una barrera para evitar contagios. ¡Manos a la obra!*



## KEYRA NAVARRO

Diseñadora de interiores

© keydiseña@hotmail.com

**U**n lugar de la casa que debemos mantener limpio ante esta crisis sanitaria por el Covid-19 es la cocina. Esta es una de las áreas con más superficies donde habitan los gérmenes, debido al calor y la humedad. Además, muchos de los alimentos que traemos del supermercado pueden estar contaminados por tanta manipulación.

Tener la cocina correctamente desinfectada nos evita problemas de salud. No solo basta con limpiar, también es necesario desinfectar, lo cual requiere más tiempo y procedimientos que podemos aplicar en la cuarentena. Ten presente:

- Utilizar productos de desinfección. Estos eliminan totalmente las bacterias o pa-



tógenos extraños. El agua y el jabón siempre seguirán siendo los favoritos.

- Existen productos multiusos, lejías o cloro y demás que pueden ayudarte en esta labor. Debes recordar no mezclar sustancias entre sí.

- Los lugares que debemos desinfectar son aquellos que utilizamos para preparar la

comida, los cestos de basura, el área de los platos y cubiertos, la estufa, pisos, paredes y alacenas que tengan contacto con productos traídos del exterior.

### Pasos esenciales a la hora de desinfectar

Los trapos, esponjas y cubos de basura son focos de con-

taminación, ya que si los usamos en otras áreas estaríamos contagiando todo lo que toquen.

- Deja en remojo los trapos, esponjas y toallas absorbentes toda la noche, puedes añadir vinagre blanco y sal. Sácalas y lávalas como siempre.

- Vierte agua caliente con jabón en el tinaco y deja actuar unos minutos, luego resriegra con un cepillo, enjuaga y deja secar al sol.

- Agrega una tapita de lejía o cloro en agua caliente y deja remojar la esponja durante 5 minutos, luego lava como siempre para volver a reutilizar.

### Desinfectar la tabla, estufa y fregador.

La tabla de picar o cortar, sea de plástico o madera, debe ser desinfectada en su totalidad, pues traemos frutas o carnes manipuladas, y deben ser exclusivas para la actividad que realizamos. Si vas a cortar el pan en esa misma tabla, debes





procurar limpiarla correctamente con agua hirviendo y jabón, y secarla bien. Recuerda que debes evitar contagios por la salmonela.

La estufa debe ser limpiada apenas termines de cocinar para evitar que animalitos como cucarachas se acerquen y contaminen. Mientras que el fregador o lavaplatos también es un lugar crítico, que debe ser desinfectado una vez termines de cocinar. Evita dejar residuos que generen bacterias o gérmenes.

Puedes utilizar el agua caliente para matar cualquier agente indeseado. Luego, con ayuda de los guantes, un cepillo o esponja (que no sea la misma de fregar) y unas gotas de vinagre blanco, limpia todas las juntas y enjuaga. Agrega jabón y vuelve a enjuagar. Con esto también mantienes lejos cualquier otro virus presente.

Si decides utilizar lejías, bicarbonatos u otros productos desinfectantes, recuerda utilizar guantes de goma para protegerte las manos. El microondas también te ayudará a calentar agua.



### Cómo desinfectar pisos y paredes

Podemos utilizar lo siguiente:

- Toallas de algodón sin uso o cepillos de dientes viejos para las juntas.

- Muchos desinfectantes ayudan a hacer esta labor más fácil, pero no olvides que existen métodos tradicionales de limpieza como vinagre, jabón en polvo y agua caliente con los que lograrás erradicar las bacterias y gérmenes de tus espacios.

#### Procedimiento:

- Con el paño de algodón o toalla restriegas las piezas de

baldosas hasta eliminar manchas o grasas. No vuelvas a reutilizar este trapo una vez esté muy deteriorado. Y recuerda lavarlo nuevamente con agua caliente. Con el cepillo de dientes viejo limpia las juntas de la lechada para retirar cualquier moho.

- Puedes pasar cloro una vez termines este procedimiento para sellar lo que limpiaste. Apuesta por el vinagre como desinfectante natural, muchas personas lo emplean en lugar del cloro para limpiar suelos cerámicos. Además, no tiene olor fuerte.

- Después, utiliza el desinfectante con olor que más te guste y deja tu espacio secar al natural. O bien puedes secar con otra toalla limpia.

- Para la grasa en las paredes, una mezcla de agua y bicarbonato es perfecta, ya que actúa como desengrasante. El vapor también ayuda a desinfectar.

Por razones de seguridad e higiene es necesario aprender estos pasos, no podemos permitir alojar ningún virus, germen o bacteria en nuestra casa, menos en los lugares que usamos para cocinar.■

# #QUÉDATEENCASA

E-BOOK



Esta cuarentena viaja a un mundo mágico con tu peque. La plataforma Amazon liberó la suscripción de libros y audiohistorias para niños y estudiantes de todas las edades. El portal tiene disponible unos 146 títulos en español, entre ellos la fábula de “La liebre y la tortuga” y una compilación de 19 cuentos clásicos como “El Mago de Oz”, “Rapunzel”, “El traje nuevo del Emperador”, “La sirenita”, “El ratoncito Pérez”, “La cenicienta” y “Los músicos de Bremen”, entre otros.

STREAMING



## ‘Coronavirus en pocas palabras’

A causa de la **pandemia global**, el medio digital multimedia Vox Media se ha asociado con Netflix para explicar el origen del Covid-19, su impacto y métodos de prevención a través de este documental.



## UN PASEO VIRTUAL POR LA HISTORIA DE EGIPTO

Pasear entre los pasadizos de algunas de las tumbas de los faraones del Antiguo Egipto ya es posible gracias a la iniciativa “Vive Egipto desde casa. Quédate en casa. Mantente a salvo”. Desde sus hogares, las personas podrán disfrutar la primera visita virtual a la tumba de Menna, una pieza que forma parte de la necrópolis de la antigua Tebas, ubicada en la orilla occidental del Nilo en la ciudad monumental de Lúxor. El sepulcro, perteneciente a la XVIII dinastía (1550 y 1295 a. C.), es una de las tumbas más bellas y mejor preservadas.



Aprovecha este tiempo en casa realizando uno de los 450 cursos en línea que puedes tomar de forma gratuita con ocho importantes universidades estadounidenses como Brown, Harvard, Cornell, Princeton, Dartmouth, Yale, Columbia y la universidad de Pennsylvania.

BONUS TRACK



El Ministerio de Cultura, por medio de su iniciativa #MiCulturaEnCasa transmite conciertos con artistas panameños a través de la señal de SerTV Panamá y por #LiveStreaming a partir de las 8:00pm. Mira cada semana la cartelera en @miculturapma.

APP



Durante el confinamiento es posible estar en contacto con tus seres queridos a través de Houseparty, un ‘app’ que permite hablar y entretenerse con juegos divertidos. Puedes descargarla en tu celular y conectarte hasta con ocho personas en una sesión.

Vive una experiencia  
**Prémiate Club**

Presenta tu  
**TARJETA DIGITAL**  
y disfruta

BENEFICIOS **EXCLUSIVOS**



**¡PORQUE TÚ TE LO MERECE!**



**20% de descuento**



**10% de descuento**



**20% de descuento**



**20% de descuento**

Para mayor información ingresa a:

[www.premiate.com.pa](http://www.premiate.com.pa)

[premiatclub@premiatclub.com.pa](mailto:premiatclub@premiatclub.com.pa)

  **PremiateClubpa**



PATRICIA VILLANUEVA

@studio\_camelia | www.studiocamelia.com

# EMPRENDER EN CUARENTENA

**S**i la empresa donde laboras te suspendió el contrato debido a la crisis por el Covid19 y te preguntas si debes emprender, te paso algunos consejos para determinar si tienes una idea de negocios buena en mano, sin que el proceso te cueste mucho.

## 1. Empieza por elegir un área que conozcas:

Tu idea de negocio debe enfocarse en una industria que conozcas, ya sea porque estudiaste algo relacionado o porque tienes experiencia. Debe gustarte leer acerca de los temas relacionados a la idea y debes tener contactos y poder relacionarte con los principales actores de la industria que elijas.

¡Este es el momento de usar tus conocimientos, habilidades, experiencia y contactos!

Así mismo, debes estar consciente de la situación en la que vivimos. Los hábitos de los consumidores han cambiado drásticamente como resultado de la pandemia y debes estar atenta a las oportunidades así como a los riesgos que hoy existen al emprender.

**2. Conoce a tu competencia:** Si ya escogiste una idea de negocio y crees que puedes vender en este momento, es necesario que conozcas a tu competencia antes de lanzarte al mercado. Debes saber cómo se maneja, atraen clientes, quiénes conforman sus equipos y qué tipo de productos o servicios venden.

Esto se puede hacer fácilmente mediante Google y revisando las redes sociales. También puedes preguntar a amistades o familiares si han tenido experiencia con esa empresa y sus impresiones de la misma.

Conocer a tus competidores te permitirá detectar oportunidades que quizás ellos no han vislumbrado, lo que se volverá tu factor diferenciador.

**3. Escoge el modelo de negocio indicado:** Modelo de negocio se refiere a cómo vas a hacer dinero, ya sea que cobres una suscripción mensual, por producto o servicio; ganes dinero de comisiones, vendas al por mayor, etc. A veces las ideas de negocio saltan entre modelos de negocio hasta que encuentran su lugar perfecto en el mercado.

**4. Prueba en versión beta:** Te aconsejo probar una versión inicial de tu producto o servicio antes de invertir grandes cantidades de dinero en la misma.



Abogada con Maestría en Administración de Empresas (MBA).  
Directora de Voces Vitales Panamá y creadora de Studio Camelia.

Por ejemplo, en vez de comprar inventario, te sugiero que seas comisionista de alguna empresa que distribuya los mismos productos o servicios, o que atienda a un público similar al que tienes en mente. De esta forma, puedes conocer el mercado sin tener que arriesgar tu capital. Si ves que tienes éxito y que puedes crear una comunidad interesada en lo que tienes que decir y vender, entonces invierte en inventario propio.

Tampoco es momento de gastar dinero formalizando el negocio. No necesitas logos caros, 'branding', página web, sociedades anónimas, entre otros para comenzar. Puedes manejar tu emprendimiento a título personal, siempre y cuando cuentes con un Aviso de Operación, que cuesta muy poco.

**5. Enfócate en el mercadeo:** Un negocio nuevo necesita clientes antes que nada. Compra lo mínimo para operar pero haz todo lo posible por hacer conocer tu negocio. Dependiendo del tipo de empresa, necesitas un mínimo de clientes para saber si la idea es factible. Concéntrate en crear contenido divertido que explique lo que haces y/o lo que vendes y de crear una comunidad comprometida alrededor de tu emprendimiento. Te aconsejo ser auténtica y conectar con tu público de una manera honesta y transparente. Hoy en día el consumidor busca confiar en el negocio y tener una conexión con las personas detrás del mismo.

Entrevista a esos primeros clientes y trata de entender sus necesidades y expectativas para así ir mejorando tu oferta todos los días. ■



GRUPO  
**EPASA**  
EDITORA PANAMÁ AMÉRICA.S.A.



Webinar  
**Primera  
Fila**

***todos los jueves***

en colaboración con

e-knowmada  
E-LEARNING 

**11:00 a.m. a 12:30 p.m.**

## Temas de los próximos webinar

REIMAGINANDO EL FUTURO DEL TRABAJO EN LA  
'NUEVA NORMALIDAD'.

TOD LO QUE DEBES SABER SOBRE LA MORATORIA.

INNOVACIÓN Y EMPRENDIMIENTO: CLAVES PARA ESTA  
NUEVA ETAPA.

APROVECHAMIENTO DE LA BIG DATA PARA LA  
DEFINICIÓN DE ESTRATEGIAS DE RECUPERACIÓN.

Preparándonos para el

**Día-D**



Regístrate GRATIS al

**6948-2298 o 6747-6261**

JERGENS.

# LIMPIEZA Y SUAVIDAD

CREA UNA RICA ESPUMA CON  
AROMA FRESCO



AV. 240378

RECOMENDADO PARA:  
**PIEL NORMAL A SENSIBLE**

**4** CONTIENE  
**BARRAS**