

ABRIL 2024

# marie claire

## ESPECIAL NIÑOS

Prendas  
cómodas y  
funcionales  
para los más  
pequeños

## MUJERES DE LA MAR

Las nuevas  
caras al  
frente de los  
astilleros

## ACNÉ COSMÉTICO

Descubre  
si lo tienes

## CÓMO CULTIVAR LA CAPACIDAD DE CONCENTRACIÓN

*Maggie Cirantos*

# VIVE LA PRIMAVERA

Con las mejores tendencias de moda y belleza





**DIOR**

EL CORTE INGLÉS, S.A. C/ Hermosilla 112, 28009 Madrid

*ESTHER CAÑADAS de WOMAN LIMITED*

# YA ES PRIMAVERA

El Corte Inglés

BIANCA BALTI de SFERA

IZABEL GOULART de TINTORETTO

Brazalete 'Eternal N°5' en oro amarillo de 18 quilates y diamantes, de **Chanel Joaillerie**.



# marie claire

Editora **Marta Ariño Barrera** (marino@zinetmedia.es) Directora ejecutiva **Magdalena Fraj** (mfraj@zinetmedia.es)

Editora adjunta **Macarena Orte** (morte@zinetmedia.es)  
Responsable Web **Patricia de la Torre** (pdelatorre@zinetmedia.es)



Consejera Delegada **Marta Ariño** Director General Financiero **Carlos Franco** Desarrollo de marca **Elena Vélaz de Medrano**  
CRO **Alfonso Juliá** Directora de Publicidad **Mery Pareras** (mpareras@zinetmedia.es)

## DIRECCIÓN Y TELÉFONO

Alcalá, 79, 1ªA, 28009 Madrid. Teléfono: +34 810 583 416 marieclaire@zinetmedia.es

## MARIE CLAIRE INTERNACIONAL

Executive Director **Jean de Boisdeffre** (dboisdeffre@gmc.tm.fr) International Deputy & Finance Director **Felix Droissart** (fdroissart@gmc.tm.fr)  
International Brand Director **Nicia Rodwell** (nrodwell@gmc.tm.fr) Chief Content Officer **Galia Loupan** (gloupan@gmc.tm.fr)  
Chief Digital Officer **David Jullien** (djullien@gmc.tm.fr) International Fashion & Beauty Chief Editor **Florence Deladrière** (fdeladriere@gmc.tm.fr)  
Senior International Brand Manager **Céline Hananel** (chananel@gmc.tm.fr) International Editorial Coordinator **Marie Bazin** (mbazin@gmc.tm.fr)

Editada por Zinet Media Licensing, S. L. DISTRIBUYE: Logista Publicaciones, S. L.

PRINTED IN SPAIN

Esta publicación es miembro de ARI, Asociación de Revistas de Información, asociada a la Federación Internacional de Prensa Periódica (FIPP). Difusión controlada por OJD.  
© Copyright 1988 Marie Claire Album, S. A.; París. Depósito legal: M-12519-2013. Depósito legal mini: M-41620-2007.

EGM



ARI  
REVISTAS

FOTO: CORTESÍA DE CHANEL.

ART DIR: PAUL MARCIANO PH: ALINA TROYAN

# GUESS ICONIC



THE NEW FRAGRANCE FOR HER



## EN PORTADA

### 45 CONCENTRACIÓN

¿Cómo cultivarla?

### 50 MUJERES DEL MAR

Las trabajadoras de los astilleros.

### 81 ESPECIAL NIÑOS

Toda la moda y belleza para los más pequeños de la casa.

### 114 ACNÉ COSMÉTICO

Descubre si lo tienes.

## MAGAZINE

### 36 MUJERES EN ARMENIA

Recogemos el duro testimonio de la guerra en Nagorno-Karabaj.

### 42 SALUD MENTAL

Los ritmos de producción dificultan la desconexión laboral y perjudican la vida.

## COOLTURA

### 48 FAKE NEWS

Breve recorrido por la historia de la mentira.

### 49 LIBROS & FEMINISMO

Las violencias sexuales como arma de guerra.

## VIAJES

### 142 CÓRDOBA

Los patios cordobeses se engalanan con la llegada de la primavera.

### 146 PARÍS CON AMOR

Dos hoteles en el centro de la capital francesa que nos han conquistado.



En portada, Maggie Civantos lleva vestido de algodón y seda, de **Fendi**, collar *Serpenti* en oro blanco, esmeraldas y diamantes (5.870 €) y anillo *Serpenti* en oro blanco y diamantes (13.600 €), ambos de **Bulgari**. El maquillaje se ha realizado con productos de **Givenchy Beauty** (en la imagen, la máscara *L'Interdit Couture Volume*). Fotos: Félix Valiente. Estilismo: Sandra Escriña.

# 56

La alta joyería de Chaumet y Shiseido se alían en la capital francesa.



# ABRIL

## Sumario

# 106

El color rosa inunda con su dulzura las tendencias de maquillaje esta temporada.



# 103

La llegada del buen tiempo anima a desempolvar prendas como el polo en su faceta más callejera.



# 132

Ícónico y atemporal, el perfume creado por Christine Nagel para Dior sigue siendo un signo de elegancia.



# 98

Recogemos las claves de la moda funcional para que tu armario sea el más versátil.

FOTOS: D.R./FÉLIX VALIENTE.

# TOUS MANIFESTO



PARA CREAR VÍNCULOS LLENOS DE SIGNIFICADO A TRAVÉS DE NUESTRA COMUNIDAD Y CELEBRAR NUESTRO LEGADO, MIENTRAS DESAFIAMOS LAS CONVENCIONES.  
PARA APRECIAR TODAS LAS EMOCIONES, LLENANDO DE ALEGRÍA CADA DÍA Y REIMAGINAR NUESTRO ESTILO, ABRAZANDO AQUELLO QUE NOS HACE ESPECIALES.  
PARA CONSTRUIR NUEVOS PRINCIPIOS.

TOUS MANIFESTO  
TO YOU  
TO US  
TO TOGETHERNESS

[TOUS.COM](https://www.tous.com)

# LA CARTA



## ATENCIÓN PLENA

Este mes me he propuesto escribir esta carta a mano, con bolígrafo y folio en blanco de por medio, sin que los correos de la bandeja de entrada de mi ordenador me salten mientras intento concentrarme en lo que tecleo delante de la pantalla. ¿Cuántas veces no has ido a mirar algo en el buscador de tu móvil, has visto que tenías un wasap sin leer, lo has abierto, de ahí has saltado a ver las novedades de Instagram y has vuelto a dejar el móvil en el bolso para, unos segundos después, volver a cogerlo porque no habías resuelto la duda para la que en un inicio habías cogido tu teléfono? Bienvenida al mundo de la dispersión, donde saltamos de una actividad a otra casi inconscientemente y apenas nos concentramos en ninguna. Ya existen nuevos términos ligados a esta obsesión por querer estar siempre conectados por miedo a perderse algo: FOMO ("fear of missing out"). Preferimos estar a veinte mil pistas que pasar la tarde simplemente con un buen libro (o tu revista *Marie Claire*). En este número hablamos de cómo cultivar el poder de la concentración, una práctica que a nuestros abuelos les salía innata y que a nosotros (y no digamos a nuestros niños y jóvenes) se nos hace bola. En el especial niños que también encontrarás aquí, abordamos el trastorno del déficit de atención con hiperactividad (TDAH), un problema que afecta cada año a un mayor número de menores. ¿Producto de que ahora existen más herramientas para diagnosticarlo o consecuencia del mundo de la inmediatez y el consumo exagerado que hacen nuestros pequeños de las pantallas? La fuerza de voluntad a la que se enfrentan los estudiantes actualmente a la hora de prepararse para un examen me parece enorme, sobre todo, si ello implica utilizar el ordenador, donde a parte de encontrar la información para la prueba de turno, se les abre todo un abanico de posibilidades con las que entretenerse. En este mundo donde la conexión a internet se hace a veces asfixiante, en ocasiones me gusta caminar sin AirPods y escuchar el sonido de la naturaleza; o esperar en la consulta de un médico sin entretenerme con el móvil, para ordenar mis pensamientos. He terminado la carta. En tiempo récord. Sin distracciones. ■



**Macarena Orte**  
Editora Adjunta

**sisley**  
PARIS



# SISLEYÿA

## L'Intégral Anti-Âge

NUEVA CREMA GEL FRESCA

MAKE AGE JUST A NUMBER\*

**Poderoso tratamiento de acción antiedad completa:**  
reduce las arrugas y recupera la firmeza, densidad y luminosidad.

@sisleyparisofficial  SisleyParisSpain

Descúbralo en [sisley.es](https://www.sisley.es)

\*Para que la edad no sea más que un número

**HACE MÁS DE 30 AÑOS** que compro la revista. Cuando empecé a comprar revistas de moda, me llamó la atención porque incluía algunos artículos más interesantes que otras revistas sobre temas de actualidad. Me parecía que tenía un contenido más periodístico, no solo artículos de moda y maquillaje. Abordaba temas sobre las mujeres y la actualidad social y política que yo buscaba en otras publicaciones, como los periódicos y sus suplementos. No despreciaba la parte de moda y belleza, me encantaban los reportajes de moda y sus bellas fotografías, incluso los anuncios. Cuando llegaba el viernes por la tarde tenía mi hora de relax. Era mi hora de *Marie Claire*: un café y la revista. Una semana miraba la moda, otra leía un artículo de opinión o entrevista... tenía lectura para todo el mes. Han pasado los años, me he jubilado y sigo comprándola cada mes. La revista no ha perdido su esencia. Al contrario, sigue fiel en el seguimiento de la evolución de las mujeres en todo el mundo. Incluso veo artículos sobre las mujeres de más edad, como yo. Cuando los temas de moda y belleza ya no me parecen tan relevantes, todavía encuentro puntos de interés. Gracias por vuestra compañía. **Belén Chamarro, ganadora de los productos Kibai de Clínica Menorca**

**ME HA ENCANTADO** el reportaje sobre el Día de la Mujer del número de marzo de *Marie Claire*, es maravilloso ver todo lo que las mujeres hemos conseguido a lo largo de los

## QUÉ NOS CUENTAS

EL ESPACIO PARA  
LEER A QUIENES NOS LEEN

Escribenos a  
[marieclaire@zinetmedia.es](mailto:marieclaire@zinetmedia.es)

**CON LA LLEGADA DE LA NUEVA ESTACIÓN** y el cambio de armario es difícil saber qué prendas serán las más funcionales para el día a día sin renunciar al estilo. Las ideas que propone *Marie Claire* para la temporada primavera-verano recogen las tendencias de las pasarelas y las convierten en estilismos para ir cómoda y elegante al trabajo, o para divertirse en una terraza una noche de verano. Entre estas páginas se encuentra la receta perfecta para crear un armario cápsula que nos permita disfrutar del buen tiempo con piezas que abrazan los tonos tierra y triunfan tanto de noche como de día. **Teresa Álvarez**

complexión en una revista de moda. La diversidad de cuerpos forma parte de las pasarelas desde hace algunos años y la entrevista a la modelo Lorena Durán es un gran ejemplo de representación para muchas mujeres que vemos en ella un referente en nuestra vida. Su carácter y determinación son cualidades que la convierten en una persona despreocupada por el qué dirán porque el secreto de su felicidad reside en el respeto hacia su cuerpo. **Lola Hernández**

años, tanto a nivel familiar, como laboral y social. Y comprobar que lo de "detrás de un gran hombre hay una gran mujer" es totalmente cierto, ya que nosotras somos capaces de conciliar con familia, empleo, pareja, padres y amigos, y tenemos tiempo para todo. Y ellos, nuestras parejas, de sentirse orgullosos de tenernos como compañeras de vida, porque no somos el "sexo débil", como en anteriores épocas se decía.

**Montse Roca**

**A VECES MIRAMOS A NUESTRO ALREDEDOR** y creemos que todo lo que conocemos ya estaba en este mundo antes de nosotros. Ciertamente esto nunca es así y cada avance requiere a cambio años de lucha. Cuando era pequeña recuerdo que había mujeres deportistas que lograban un podio olímpico sin haber tenido nunca un referente femenino al que admirar, y yo ansiaba el momento en el que poder ver a una mujer con mi

## ESCRIBE Y GANA

Queremos saber de ti. Cuéntanos, ¿qué te ha gustado de la revista? ¿Qué no?

Escribenos tus sensaciones a [marieclaire@zinetmedia.es](mailto:marieclaire@zinetmedia.es) y entrarás en el sorteo de unas gafas de sol de Goodbye Rita, marca española que ha revolucionado el mercado aportando color, calidad y diseño.



10 AÑOS DE INVESTIGACIÓN

# PREMIUM EL ANTIEDAD CELULAR ABSOLUTO

**3** **ACTIVOS PATENTADOS**  
**PROTEÍNAS MENSAJERAS**  
**ACCIONES CELULARES**

Después de 28 días,  
las mujeres afirman<sup>(1)</sup>:

**81%**  
Arrugas  
alisadas

**97%**  
Piel más  
tonificada

**93%**  
Piel más  
luminosa

**90%**  
Piel más  
elástica



# LIERAC

EL LENGUAJE DE LA PIEL

En farmacias, parafarmacias y [lierac.es](http://lierac.es)

(1) Estudio clínico – 33 mujeres - % de satisfacción después de 28 días de aplicación – La Crema Voluptuosa.

# QUÉ HAY DE NUEVO EN *abril*

por Alba Pastor

## PRIMAVERA ETERNA

En pleno Rastro de Madrid, la primavera se detiene y las flores nunca se marchitan. Esta es la apuesta de FloryFolk, un proyecto que busca combinar la sostenibilidad y la calidad a través de flores preservadas que se caracterizan por su diseño único y exclusivo.



**3 ONLY YOU**  
Con su envidiable ubicación en el mayor centro cultural y artístico de Madrid, Only YOU Atocha Hotel es un punto de encuentro clave en la ciudad gracias a su cartelera de actividades y su oferta gastronómica.



## 2 LA CIENCIA DE LA MEMORIA

OLVIDAR UN NOMBRE, UNA CONTRASEÑA O CONFUNDIR RECUERDOS REVELA LA FRAGILIDAD DE LA MEMORIA. RECORDAR MEJOR ES UNA ASPIRACIÓN QUE REQUIERE DE ENTRENAMIENTO Y HÁBITOS SALUDABLES. CONOCE EL FUNCIONAMIENTO DEL CEREBRO PARA SABER CÓMO MANTENERLO SANO. EDITORIAL PINOLIA



## 4 TIEMPO DE CELEBRAR

Abril marca el inicio de las celebraciones en el calendario. Las invitaciones, al igual que el resto de preparativos, se cuidan al milímetro. El taller de papelería Cotton Bird es una apuesta segura por la elegancia para que tu día sea inolvidable.

# Blauer

USA



fgf-industry.com

SS 2024  
blauerusa.com

# QUÉ HAY DE NUEVO EN *abril*

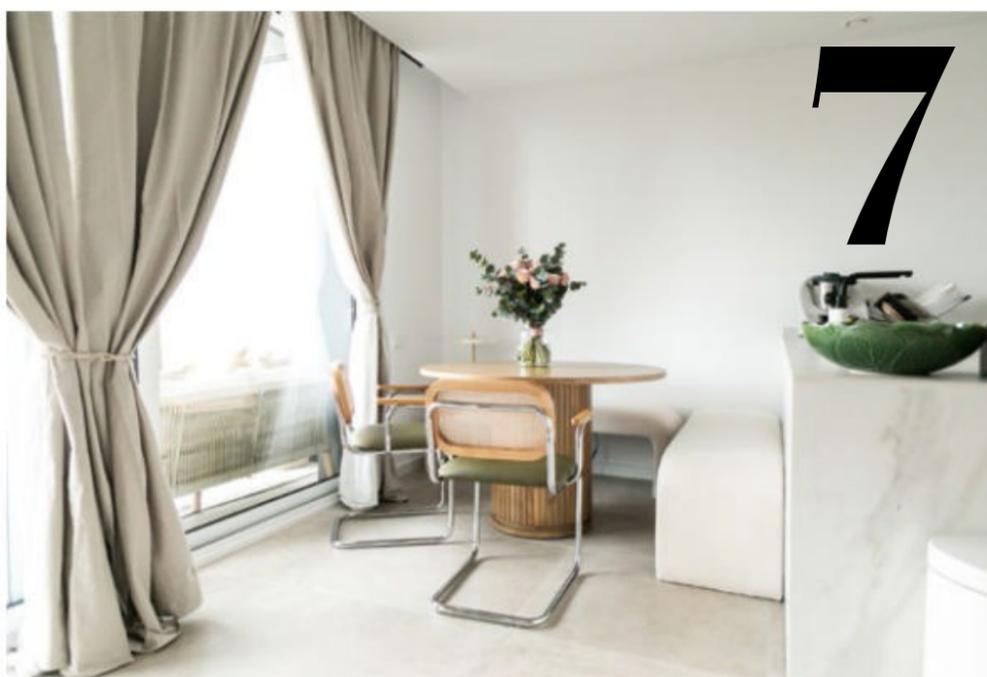
## AROMA Y ARTESANÍA

El diseño de las velas EPHIMERO está pensado como el arte de crear. Esta marca española entiende el aroma como un despertar de emociones a la vez que apuesta por un producto artesano, sostenible y sofisticado.



## 6 POMELLATO FOR WOMEN

Con motivo del Día internacional de la Mujer, Pomellato se une a Jane Fonda y otras celebridades para denunciar el problema de la violencia hacia las mujeres.



## NAGORE ROBLES ELIGE SKLUM

La comunicadora se ha mudado a una casa a las afueras de la ciudad y ha elegido la firma de decoración Sklum para decorar su hogar. En el salón, Nagore ha escogido un sofá chaise longue de 4 plazas en lino Kaylor, una mesa de centro en madera de mango Daroka, un mueble TV en madera Deleyna y una mesa de comedor en madera Analis con sillas Tiento. En el jardín, alfombra Maxandra, sofá Acacia Dubai Style y mesa de centro Krot. Todo, de Sklum.



# ESTILO



## REINVENCIÓN DE CLÁSICOS

Para este 2024, muchas firmas apuestan por homenajear a sus modelos ya icónicos lanzando versiones contemporáneas de los mismos.

Es el caso de Loewe y su nuevo bolso *Flamenco Purse*, flexible y ligero, que reinventa los detalles característicos del *Flamenco*, el bolso originario, que se define por el efecto de 'falda flamenca' que se crea al tirar de sus nudos marineros para cerrarlo-. Esta flamante creación se renueva con una silueta fruncida y una cadena en forma de donut.

## 18 ANATOMÍA DE LA MODA

Analizamos algunas de las tendencias más punteras de estos meses de primavera, que ya vimos en pasarelas y ahora se trasladan a las calles.

## 22 ICONO

Chanel puso de moda las bailarinas, y este año da un paso más apostando por modelos muy vanguardistas y atrevidos.

# UNA PRIMAVERA IMPREDECIBLE

LA VIDA VA MÁS ALLÁ DE LO QUE HACEMOS DE NUEVE A CINCO Y QUEREMOS APROVECHAR LAS JORNADAS 24/7 SIN PERDER NUESTRA ESENCIA, RECORRIENDO CADA RINCÓN.

por **Cristina Sobrino Calado**

Cuando se estrenó *Sexo en Nueva York* yo no llegaba a los tres años. Pasaron bastantes múltiplos de este número hasta que por fin la vi. Recuerdo que la emitían por la noche, tarde, en abierto. Siempre pillaba capítulos al azar, pero sabía de qué iba la cosa y por qué yo tenía tanto interés en verla: la palabra sexo me engatusaba, claro, pero también me presentaba una realidad aspiracional que me hacía abrir los ojos de forma exagerada, soñar desde mi salón mientras cruzaba los dedos para que mi madre no se despertase y me mandase a dormir. La vida de Carrie siempre fue un sueño, sobre todo por sus rutinas. Esas en las que sus días tenían a lo sumo una cita de trabajo y vivía mejor de lo que podía cobrando una cantidad exagerada por sus columnas. Y los *looks*,



esos *outfits* que solo ella podía hacer funcionar. O Patricia Field. Y algunos de ellos trascienden temporadas y tendencias. En concreto, cuando veo este diseño de AZ Factory, la firma que fundó el maravilloso y ya desaparecido Alber Elbaz, además de pensar en sus creaciones cuando estaba al cargo de Lanvin, también recuerdo esa propuesta desenfadada, *sexy* y divertida que la escritora se marcó con una camisa blanca de Big y un cinturón de Hermès. El *walk of shame* más glamuroso de la historia. Esta colección de la firma, y este *look*, cuentan la historia de Carrie. Mujeres que viven la noche y el día, que encadenan las horas de sus jornadas de trabajo y disfrute casi sin darse cuenta, sin hacer distinciones, y que aprovechan cada oportunidad que la vida presenta por delante.

## DE OCA EN OCA SIN PARAR

Noches que enlazan con el día de forma sucesiva, exprimiendo cada segundo.

# REGRESO AL FUTURO

TU MISIÓN ES CONQUISTAR EL NUEVO MODELO 'TITAN MINIMAL ART COSMIC' DE SILHOUETTE. UNA FUSIÓN RETRO CÓSMICA EN EL DISEÑO DE GAFAS.



Revolucionario, atrevido, futurista. Así es el último lanzamiento de Silhouette, la firma referente en el diseño, innovación y producción de gafas premium. Se trata del modelo *Titan Minimal Art Cosmic*, inspirado en la era digital y el *glamour* retro de los años 60 y 70, de diseño futurista y carácter galáctico, que se antoja como el accesorio estrella del *street style* y de las pasarelas internacionales. Un icono destinado a conquistar la próxima temporada.

## PEQUEÑAS OBRAS DE INGENIERÍA

El modelo *Titan Minimal Art Cosmic* combina lo sutil y lo atrevido; el pasado y el futuro, para brindarte un presente de espíritu cósmico y elegante, como tu mejor aliado en el día a día o para protegerte del sol. Llevar unas gafas de Silhouette es como lucir una obra de arte, o más bien de ingeniería, en cuanto a técnica se refiere. No en vano, la marca revolucionó el mercado con el innovador modelo *Titan Minimal Art* sin torni-

llos ni bisagras y de apenas 2 gr. Gracias a sus características técnicas y materiales, las gafas de Silhouette se han llevado a más de 70 misiones espaciales; de hecho, el diseño de *Cosmic* rinde homenaje a la primera misión espacial de Silhouette hace 25 años, y está inspirado en la ciencia ficción.

En cuanto a la comodidad y ligereza, *Titan Minimal Art Cosmic* está diseñado con un ajuste facial equilibrado para aportar la mejor protección gracias a una lente envolvente ultrafina de poliamida, que abraza la zona ocular en delicadas curvas fijadas a un ribete superior de titanio de alta tecnología. Las lentes curvadas forjadas en metales lineales destacan por su comodidad, ligereza y durabilidad, ofreciendo una visión sin límites en una sola pieza sin montura. Se han mejorado las zonas de flexión de las varillas de titanio ajustables para garantizar un ajuste perfecto en cualquier estilo de vida, ya sea en el espacio o con los pies en la tierra. Tu misión es explorar todos los modelos y conquistar alguna de sus cuatro combinaciones. ■



### TOQUE PÚRPURA

Con altas dosis de glamour retro y vibra femenina, prueba la combinación de púrpura y dorado (390 €).



### UNISEX

Dorado y marrón para un atractivo unisex sofisticado (390 €).

**AIRE DEPORTIVO**  
Con lentes azules con recorte superior plateado en titanio, si buscas un aspecto deportivo y único (390 €).



**ESPÍRITU AUDAZ**  
En una combinación de gris y negro, en busca de un look audaz y masculino (390 €).



## NO ES PARA TANTO, ¿O SÍ?

El 'street style' original vuelve a las pasarelas con propuestas que hablan de nosotras.

Cuando todo está tan producido a veces es necesario volver a los orígenes. Brandon Maxwell es un *millennial* que nació en los 80 y que seguro que tiene entre sus referencias el minimalismo de los 90 y todo lo que trajeron los primeros años de los 2000. Al ver una propuesta como la de la foto, una americana con corte impecable acompañada de un *top* lencero y unos *jeans* rotos en las zonas en las que han de estarlo, es fácil pensar en una época en la que Angelina Jolie y Jennifer Aniston estaban unidas por una cuestión de estilo y no por un tema amoroso que dividió a la cultura pop en dos absurdos equipos. A veces se hace imposible conseguir un resultado como este en la vida real, aunque este *look* beba de referencias de la calle que a su vez se alimentan



BRANDON MAXWELL

de las pasarelas y de las redes sociales. El minimalismo es complicado, ya que sin más puede resultar plano, pero se equilibra con el juego de las proporciones y los contrastes, porque sí, es posible llegar a conseguir este aspecto en el día a día. Un *blazer* que dibuja la silueta en la misma medida en la que resulta casi imponente, autoritaria, seria, práctica. Y un top de tirantes que se puede convertir en el mejor aliado para pasar por la oficina y terminar la tarde con amigas. Samantha Jones llevaría algo así. Como contrapunto, los vaqueros rajados que nos restan importancia porque tampoco nos tomamos todo esto tan en serio, ¿o sí? La moda es un juego, ¿verdad? Y la primavera es el anticipo de que hay algo cambiando en el ambiente. Una invitación al desenfreno del verano. ■

### EN CLAVE **MIDI**

Las prescriptoras de moda confirman con sus 'looks' más callejeros que las faldas lápiz serán esenciales en esta primavera. Con su diseño 'midi' y ajustado, aportan feminidad y sofisticación del día a la noche.

por **Sandra Escriña**



### CONSIGUE EL LOOK

1. Falda lápiz con silueta *midi* y abotonada, de **Alaïa** (2345 €).
2. Cazadora vaquera con detalles de piel a contraste, de **Loewe** (1500 €).
3. Camisa de flores con lazada, de **Rita Von** (84,90 €).
4. Pulsera dorada de eslabones, de **Dinh Van** (4990 €).
5. Bolso *Nuvola* con líneas geométricas, de **Furla** (395 €).
6. Camiseta blanca abotonada, de **Blauer** (c.p.v.).
7. Zapatos de tacón destalonados, de **Unisa** (c.p.v.).
8. Gafas de sol con montura hexagonal, de **Celine** (460 €).



#### Flores por doquier

Las faldas lápiz también sucumben a la fiebre por las flores, como es recurrente en esta estación. Y no solo con estampados, también con detalles bordados en los que se realzan sus siluetas.



#### Diversidad de tejidos

Esta pieza se postula como versátil por la cantidad de materiales que puede llegar a abrazar, aptos para todos los estilos y gustos: punto fino, *denim*, algodón...



#### Libertad de movimientos

A ciertas mujeres le puede resultar poco práctico su diseño ajustado. Por eso, vemos algunos modelos que cuentan con aberturas laterales o frontales, que las hacen más cómodas.



#### Extra de volumen

Como su diseño es pegado de por sí, siempre combina de maravilla con otras prendas *oversize* o anchas. O incluso se crean volúmenes en la propia falda con detalles como bolsillos.

# ESTILO

## *Icono*



**CON MUCHO BRILLO.** Uno de los iconos más representativos de Chanel son sus bailarinas bicolor en tono marfil y negro. Aunque son un sello atemporal de la *Maison*, esta estación la clave está en arriesgar, apostando por modelos de estética festiva, como el de la imagen. Estas bailarinas destalonadas de piel blanca se subliman con bordados de pedrería que acarician su horma y le confieren un toque muy glamuroso. Un lazo con el clásico logo de la doble C entrelazada corona su modelo más radiante (2800 €).

# ELEGANCIA *atemporal*

LAS BAILARINAS SON UN CALZADO EN TENDENCIA PARA LA PRIMAVERA 2024. AUNQUE SI HAY UNA FIRMA PIONERA EN APOSTAR POR ELLAS, ESA ES CHANEL, QUE HA HECHO DE SUS MODELOS UN EMBLEMA DE ESTILO Y ELEGANCIA.

fotos **Gema López**  
texto **Celia Gijón**

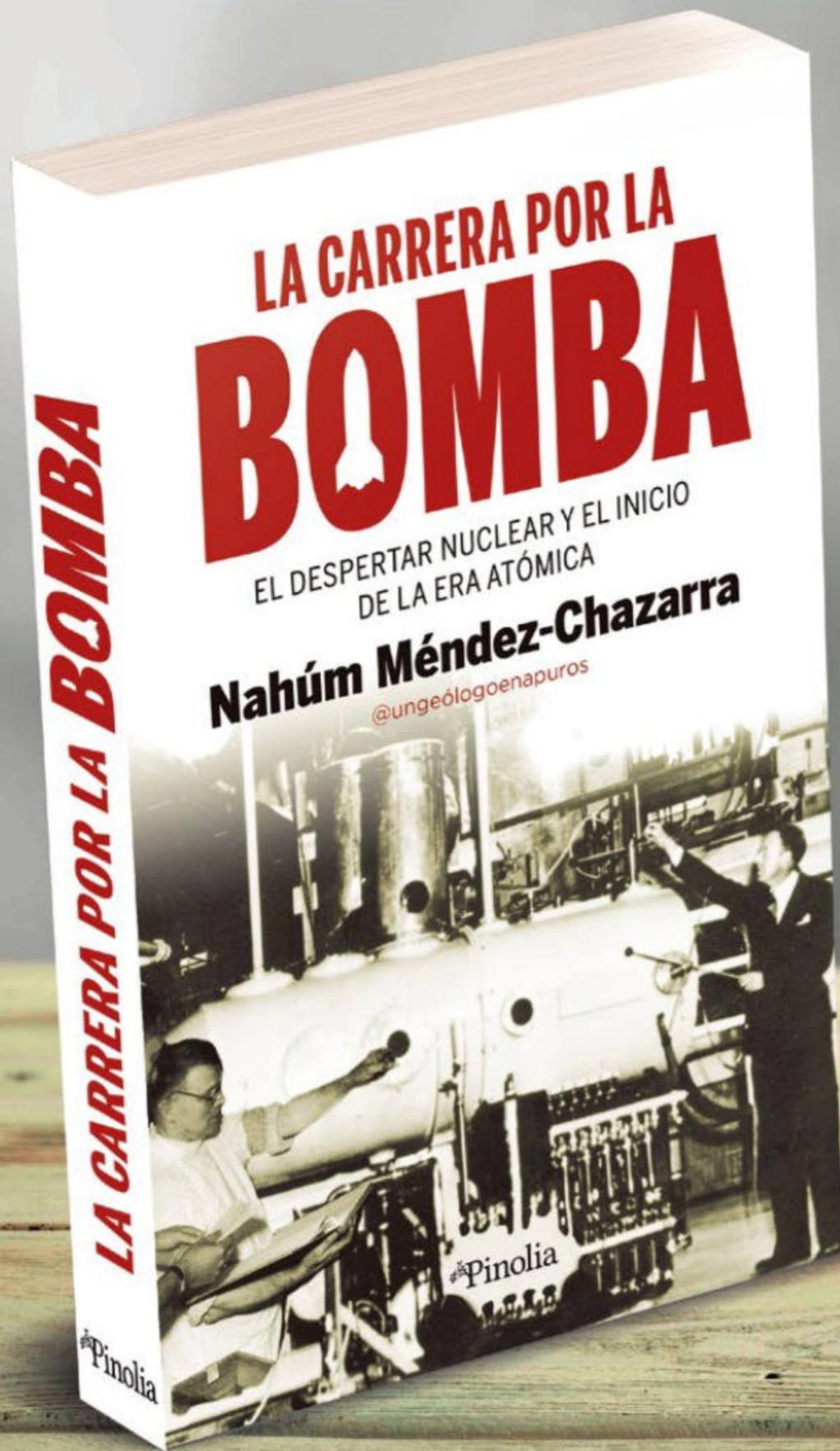


**PISADAS SEGURAS.** Los nuevos códigos de vestimenta han proclamado vencedoras a las bailarinas tipo Mary Jane. Es decir, esos modelos que se abrochan en el empeine y que aseguran las pisadas sin perder un ápice de estilo. Desde Chanel proponen este diseño monocromático, cuya intención es combinar con todo gracias a su tejido blanco exento de adornos. El logo, en esta ocasión de mayor tamaño sobre la puntera, es protagonista junto al único motivo a contraste: la hebilla dorada (1100 €).

# ¡DISFRUTA DE GRANDES LIBROS!

Una perspectiva histórica y científica que aporta una visión completa y fundamentada de uno de los descubrimientos más significativos de la era contemporánea: el uranio.

Con Pinolia, si no lees es porque no quieres.



 Pinolia



Descárgate este código QR y podrás comprar fácilmente estos libros.

# MAGAZINE



## LA PRIMAVERA ES AZUL

La conocida actriz Maggie Civantos protagoniza nuestra portada de abril con una primavera instantánea que nos revela que este es el color más 'trendy' para esta estación.

*Trench* de Parosh; collar *Serpenti* en oro rosa con diamantes, collar y anillo *B.zero1 rock* en oro amarillo con diamantes y pendientes *B.zero1* en oro rosa, todas las joyas son de Bulgari. En cuanto al *makeup*, se ha preparado el rostro con la crema *Skin Perfecto Compact Cream* para hidratar y dar luz y unificado el color con la base de maquillaje *Prisme Libre Skin Caring Matte Foundation*, y en los labios, *Le Rouge Cream Velvet*, todos de Givenchy Beauty.

## 26 UNA VIDA PLENA

Charlamos con la actriz Maggie Civantos mientras deslumbra con joyas de Bulgari y las nuevas tendencias de maquillaje de Givenchy Beauty.

## 36 LAS MUJERES ARMENIAS LUCHAN POR SALVAR SU PAÍS

Su testimonio revela cómo ayudan a los desplazados mientras pelean para que los abusos no queden impunes.

## 42 ¿TRABAJAS A VIDA COMPLETA? APRENDE A DESCONECTAR

Conoce las rutinas que ayudan a encontrar el equilibrio entre el trabajo y la vida personal.

**MAGAZINE**  
*Entrevista*





Chaleco y vaqueros, ambos de **Loewe**; pendientes *Serpenti* en oro rosa y diamantes (10.400 €), anillo *Serpenti* en oro rosa y diamantes (4.700 €) y anillo *Serpenti* en oro rosa con rubelitas y diamantes (5.800 €), todos de **Bulgari**. La maquilladora Rebeca Figueroa ha aplicado sobre la piel de la actriz el corrector *Prisme Libre Concealer*, y ha intensificado la mirada con el lápiz de ojos *Khol Couture Waterproof* y los labios con el bálsamo *Rose Perfecto #108*. Todo, de **Givenchy Beauty**.

# UNA VIDA PLENA

HABLAMOS CON  
MAGGIE CIYANTOS  
SOBRE SUS ÚLTIMOS  
PROYECTOS  
PROFESIONALES Y  
DESCUBRIMOS LAS  
ÚLTIMAS NOVEDADES  
DE GIVENCHY BEAUTY  
Y LAS JOYAS MÁS  
ESPECTACULARES  
DE BULGARI.

por **Magdalena Fraj**  
fotos **Félix Valiente**  
estilismo **Sandra Escriña**



Vestido de **Marciano by Guess**; pendientes *Serpenti* en oro rosa y diamantes (10.400 €), collar *Serpenti* en oro rosa y diamantes (43.900 €), y collar *Serpenti* en oro rosa, zafiros, malaquita y diamantes (5.800 €), todos, de **Bulgari**.  
Maggie Civantos lleva los coloretes *Prisme Libre Blush* en los tonos #2 y #4 tanto en ojos como en mejillas, además de la máscara de pestañas *L'Interdit Máscara* para intensificar la mirada. Además, toda la atención se centra en los labios por el bálsamo labial *Rose Perfecto Liquide* en el tono #109 *Spicy Maple*. Todo, de **Givenchy Beauty**.



Vestido y jersey, ambos de **Beatriz de la Cámara**; anillo *Serpenti* en oro rosa y diamantes (4.700 €), anillo *B.zero1* en oro amarillo y pavé de diamantes (4.600 €) y bolso *Serpenti Cabochon* color carmín (2.180 €), todo, de **Bulgari**. En este caso, la maquilladora ha preparado el rostro con la crema *Skin Perfecto Compact Cream* para hidratar y dar luz, y ha unificado el color con la base de maquillaje *Prisme Libre Skin Caring Matte Foundation*. Ambos productos son de **Givenchy Beauty**.



Vestido de **Marciano by Guess**, zapatos de **Jimmy Choo**; pendientes *Serpenti* en oro rosa y diamantes (10.400 €), brazalete *B.zero1* en oro rosa (5.870 €), y anillo *Serpenti* en oro rosa con rubelitas y diamantes (5.800 €), todos de **Bulgari**. Aquí vuelve a lucir los coloretes *Prisme Libre Blush* en los tonos #2 y #4 en ojos y mejillas, la máscara de pestañas *L'Interdit Mascara* y el bálsamo labial *Rose Perfecto Liquide* en el tono #109 *Spicy Maple*. Todo, de **Givenchy Beauty**.



Chaqueta, camisa y falda lápiz, todo de **Max Mara**; reloj **Serpenti** en oro blanco y diamantes (7.100 €), de **Bulgari**. Para este maquillaje, Rebeca Figueroa ha hidratado el rostro con la crema **Skin Perfecto Compact Cream**, además de dar color a la tez con la base de maquillaje **Prisme Libre Skin Caring Matte Foundation** y a los labios con el labial líquido **Le Rouge Cream Velvet #10**, todos, de **Givenchy Beauty**.

Vestido y sandalias, todo, de **Fendi**; collar *Serpenti* en oro blanco, esmeraldas y diamantes (5.870 €) y anillo *Serpenti* en oro blanco y diamantes (13.600 €), ambos de **Bulgari**. De nuevo, la maquilladora potencia tanto ojos como mejillas con los coloretes *Prisme Libre Blush* en los tonos #2 y #4. Completa el **makeup** con la máscara de pestañas *L'Interdit Máscara* y el bálsamo labial *Rose Perfecto Liquide* en el tono #109 *Spicy Maple*. Todo, de **Givenchy Beauty**.



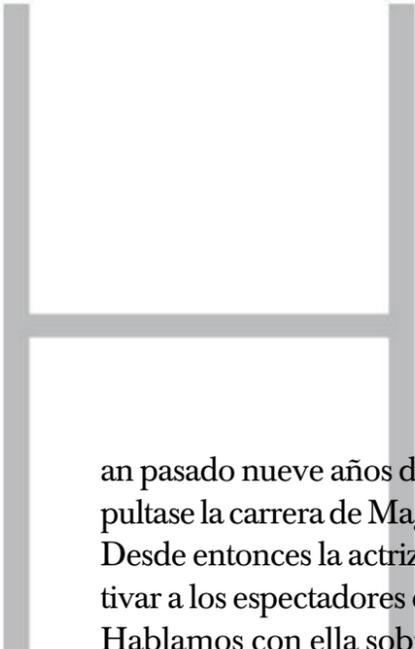


En esta página, Rebeca Figueroa corrige, cuida e ilumina la piel de Maggie con el corrector multiusos de larga duración *Prisme Libre Skin-Caring Concealer*. Mientras que la mirada la sublima con la nueva paleta de sombras de ojos de larga duración *Le 9.12*, y aumenta el volumen y la longitud de las pestañas con la máscara de pestañas *L'Interdit Mascara*. La atención se centra al igual en los labios gracias al labial color frambuesa *Rouge Interdit Intense Silk 227*. Todo, de **Givenchy Beauty**.



Vestido de **Louis Vuitton**; pendientes **B.zero1** en oro blanco y diamantes (23.000 €), y anillo **Fiorever** en oro blanco y diamantes (8.600 €), ambos de **Bulgari**. Aquí la maquilladora ha empleado el corrector **Prisme Libre Concealer**, el lápiz de ojos **Khol Couture Waterproof** y el bálsamo de labios **Rose Perfecto #108**. Todo, de **Givenchy Beauty**.

Asistentes de fotografía: **Germán Arbós** y **Luis Spínola**. Maquillaje: **Rebeca Figueroa** para **Givenchy Beauty**. Producción: **Victoria Mouriño**. Agradecimientos a **Floreale**.



an pasado nueve años desde que la serie *Vis a vis* catapultase la carrera de Maggie Civantos (Málaga, 1984). Desde entonces la actriz no deja de sorprender y cautivar a los espectadores en cada uno de sus proyectos. Hablamos con ella sobre sus últimos papeles, la importancia de la salud mental y mucho más.

**¿Con qué proyectos profesionales estás ahora?**

Acabo de estrenar la comedia de acción *Jaque Mate* y de presentar la película *Historias* en el Festival de Málaga, donde participo también como productora. Además, estoy pendiente de varios estrenos, como *La pasión turca* o *Versalles*. También he fundado un lugar de retiros artísticos en Málaga, se llama La Alborada ([alboradaespaciocreativo.com](http://alboradaespaciocreativo.com)). Se trata de un espacio para crear y vivir la experiencia de los efectos saludables del arte y la naturaleza. Tenemos una programación de talleres variada, cursos intensivos de formación de distintas disciplinas artísticas y retiros relacionados con la salud y el bienestar. Empecé a dar clases en febrero y me está apasionando esta faceta como docente. **¿Tenías un plan B de vida cuando eras más joven?** Quería tenerlo pero no lo tuve [ríe]. Me apasiona tanto mi trabajo que todo lo que hago tiene que ver con la industria. **También estudias ballet.** Sí, sigo con la danza, es algo que siempre me acompaña. Hace muchos años que pude ejercerlo como profesional, pero lo dejé cuando tenía unos 22 años y me centré en la interpretación. Pero siempre ha sido un complemento para mí. Por ejemplo, me encantaría volver al teatro con una pieza que requiera también un trabajo físico. Creo que el movimiento me define mucho como artista. **El papel de Macarena en *Vis a vis* fue un trampolín para tu carrera**

**profesional.** Sí, este papel marcó un cambio en mi carrera y me dio la oportunidad de poder participar en otros muchos proyectos que llegaron más tarde. Por supuesto, estoy muy agradecida por este papel, pero he de decir que también he tenido la suerte de interpretar a otros personajes que me han hecho crecer artísticamente y de los que he aprendido. Todos los proyectos te aportan algo diferente. **¿Y cómo fue interpretar a Ángeles en *Las chicas del cable*?** Fue un proyecto que no tenía nada que ver con Macarena de *Vis a vis*. Venía de hacer una serie muy violenta, un *thriller*, y de repente en *Las chicas del cable* había una parte muy importante de la estética, la moda... Ángeles es un personaje con una fragilidad preciosa que se convierte en una mujer muy empoderada. Fue muy enriquecedor. Me sentí muy afortunada. **¿Te desprendes fácilmente de tus personajes?** Me cuesta mucho decir "adiós" y cerrar los proyectos. Hubo un personaje que se me quedó atrapado durante un tiempo, fue Bárbara, de *Express*. Psicológicamente me costó mucho desprenderme de ella. Jugué terrenos psicológicos que no había experimentado antes y creo que ha sido uno de mis mejores trabajos y también uno del que he aprendido mucho. **¿Cómo ha cambiado la Maggie que empezó en la industria comparando con la actriz consolidada de hoy en día?** Ahora me importa mucho mi trabajo, sigue siendo mi pasión, pero he aprendido también a respetar mi vida personal. Y cuando empecé no era así. El trabajo era lo más importante para mí porque me había costado mucho sacarlo adelante y poder dedicarme a lo que amaba. Tenía miedo de que me lo quitaran. Sin embargo, ahora estoy mucho más relajada, valoro mucho mi tiempo y el hecho de no estar estresada. Hace años no paraba de trabajar. Terminaba un proyecto y lo enganchaba con otro. Hoy en día no lo quiero. He tenido que parar de trabajar porque necesitaba recuperarme a mí misma. El año pasado, por ejemplo, dije "no" a un proyecto interesante porque necesitaba respetarme. Y es algo que he aprendido con el tiempo. ■

"ME IMPORTA MUCHO MI TRABAJO, PERO HE APRENDIDO A RESPETAR MI VIDA PERSONAL"



# LAS MUJERES ARMENIAS **LUCHAN POR SALVAR SU PAÍS**

AMENAZADA POR LA EXPANSIÓN DEL PODEROSO AZERBAIYÁN, ARMENIA VE RESURGIR EL FANTASMA DEL GENOCIDIO Y DEL ÉXODO, A TRAVÉS DEL CONFLICTO DE ARTSAJ (NAGORNO-KARABAJ). EN ESTAS PÁGINAS, RECOGEMOS EL CRUDO TESTIMONIO DE ESTAS MUJERES QUE SE ESTÁN ORGANIZANDO PARA AYUDAR A LOS MILES DE DESPLAZADOS, Y QUE LUCHAN PARA QUE LOS ABUSOS NO QUEDEN IMPUNES.

por **Catherine Durand**  
fotos **Rebecca Topakian**

Siranush Sargsyan, frente al monumento de la Cascada, en Ereván. Esta periodista de Artsaj (Nagorno-Karabaj) cubrió el bloqueo, los bombardeos y el éxodo en septiembre y octubre de 2023.

Siranush Sargsyan ha pedido un espresso en esta bonita cafetería de Ereván, en la plaza de la Cascada. "Estar privada de café es terrible. Aquí, en cuanto entro en una tienda, veo a los niños hambrientos y eso me molesta", confiesa con lágrimas en los ojos. Como los ciento veinte mil armenios de Artsaj, Siranush soportó el bloqueo durante diez meses y luego el éxodo sin retorno de la tierra donde habían vivido ininterrumpidamente durante tres mil años. Una limpieza étnica llevada a cabo ante el silencio ensordecedor de la comunidad internacional. Para comprender esta tragedia, hay que entender sus orígenes: Artsaj, cuna histórica de la Gran Armenia, fue anexionada a Azerbaiyán por Stalin en 1921. Cuando la Unión Soviética se derrumbó en 1991, este enclave cristiano, cuyo 95 % de la población es armenia, declaró su independencia. Siguió varias guerras con Azerbaiyán: victorioso en un primer conflicto en 1994, Artsaj perdió después tres cuartas partes de su territorio al final de la "Guerra de los 44 días", en 2020. El corredor de Latchine, línea que conecta a los habitantes del enclave con el resto del país, quedó bajo la vigilancia de una fuerza de mantenimiento de la paz enviada por Moscú.

### "YA NO ERA UN SER HUMANO"

Miles de personas fueron desplazadas, y mi edificio en Stepanakert estaba lleno de refugiados", explica Siranush. "A partir de 2021, ningún extranjero cruzó la frontera, la información estaba bloqueada y vivíamos en un gueto. Como profesora de historia, decidí hacerme periodista para dar testimonio y olvidar mi pena" (1). En diciembre de 2022, Ilham Alíyev, presidente de Azerbaiyán, envió a su ejército a bloquear progresivamente el acceso al corredor de Latchine. "Nos cortaron el gas y la electricidad", prosigue Siranush. "Sobrevivíamos con vales de comida, sin gasolina, y la gente viajaba a caballo. Los azeríes nos aterrorizaron desde el primer día. Poco a poco, privada de todo, dejé de ser un ser humano. El 19 de septiembre, el silencio impuesto por el bloqueo se rompió con las explosiones. Cuando los soldados azeríes entraron en Stepanakert, tuve que marcharme, era un objetivo". Dejó su piso y su cómoda vida para siempre, con una bolsa bajo el brazo. "Me llevé mi ordenador, mis pendientes, mi ropa bonita y algunos libros. Tras treinta horas de infierno camino de la frontera, por fin llegué a Armenia. Llevaba tres días sin comer nada, y me di cuenta de que me había convertido en refugiada cuando una persona de ayuda humanitaria me dio comida". Ella no lo sabe, pero esta primera comida caliente fue preparada por la famosa chef libanesa-

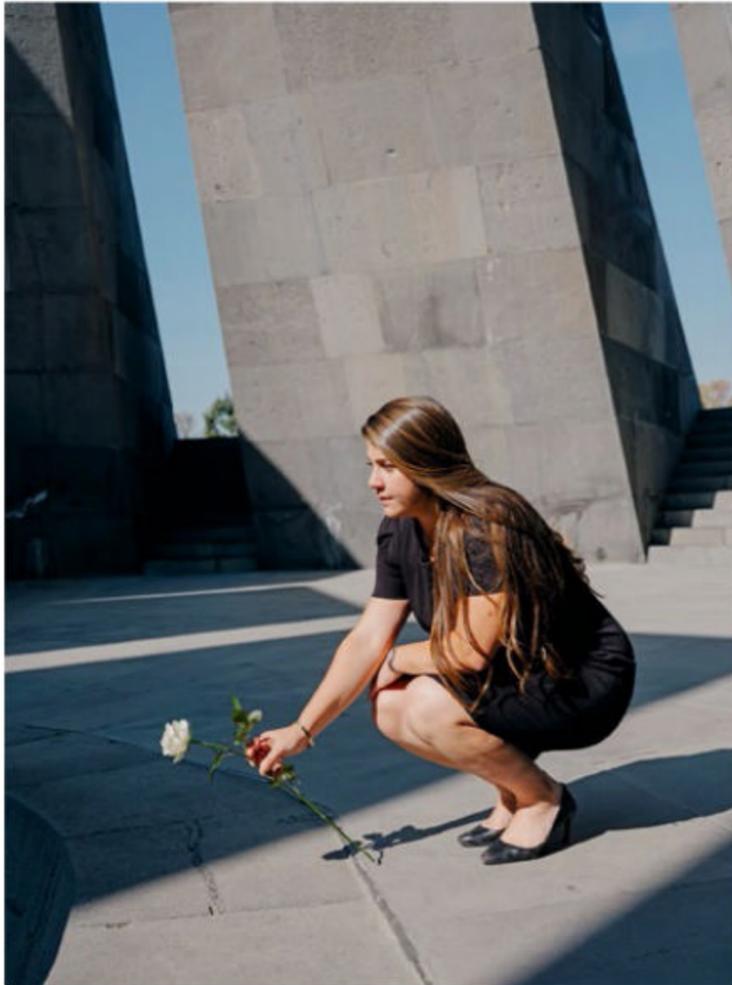


El monte Ararat se alza sobre la ciudad de Ereván. Un antiguo volcán venerado por los armenios, que escriben su nombre en los tejados de las fábricas, los frontones de los hoteles, las cajetillas de tabaco...



Achkhen Vardanian se entrena con VOMA, una organización no gubernamental que prepara a civiles para la defensa armada y primeros auxilios, en Ereván.

armenia Aline Kamakian (2). "En cuanto abrieron el pasillo de Goris tras los bombardeos, me apresuré a entrar", explica la cocinera. "Con la World Central Kitchen (WCK) y la Unión General Armenia de Beneficencia (UGAB) (3), pusimos en marcha todo un sistema para proporcionar varios miles de comidas calientes al día, comidas sabrosas con al menos 150 g de proteínas. Me derrumbé varias veces al ver a mujeres embarazadas tan delgadas como palillos de dientes, niños famélicos y deshi-



La abogada Anoush Baghdassarian está preparando un caso para denunciar los crímenes de Azerbaiyán ante la Corte Internacional de Justicia. Aquí, en el memorial del genocidio en Ereván.

Melissa Gluck, responsable de emergencias de la WCK, que, junto con AGBU, prepara comidas calientes todos los días para los desplazados de Nagorno-Karabaj. En el mapa de Armenia, señala los lugares donde se han asentado las familias que huyeron.



dratados, algunos de los cuales lloraban por sus madres muertas en el éxodo. Esta gente lo ha perdido todo: su tierra, su historia, sus posesiones, incluso la tumba de su hijo muerto en combate. Hoy ya no estamos en situación de emergencia, pero tenemos que ayudarles hasta que se integren". Ahora es en Ereván, en amplios locales, donde se organiza la preparación y distribución tanto de comidas calientes como de cajas de alimentos en las ciudades donde se ha realojado a los refugiados de Artsaj. Nieta de supervivientes del genocidio de 1915, durante el cual fueron exterminados un millón doscientos mil armenios en Turquía, Aline Kamakian nos comparte que creció "con este bagaje de historias atroces, pensando que sin la televisión o Internet podríamos haber ignorado lo que ocurría. Pero hoy, todo se puede seguir en directo y nadie hace nada al respecto, ni el Papa, ni la Unión Europea, cuya presidenta Ursula von der Leyen compra gas a los azeríes, en realidad, gas ruso bloqueado por las sanciones económicas. De este modo, dan carta blanca al dictador loco Alíyev".

### HIPOCRESÍA INTERNACIONAL

Al día siguiente, en las alturas de Ereván, en la sede de VOMA ("El arte de sobrevivir"), uno de los grupos paramilitares que entrenan a civiles en caso de guerra, Achkhen Vardanian comparte la misma indignación: "Esperábamos tanto. He estado muchas veces en Artsaj, y su pérdida es un dolor terrible... Después de la guerra de 2020, me juré a mí misma que estaría preparada para la siguiente". Guía turística, soltera y sin hijos, Achkhen, de 34 años, entrena todas las tardes con voluntarios de todas las edades. "Este es el único lugar de Armenia donde hay igualdad real entre hombres y mujeres. Hacemos el mismo entrenamiento, codo con codo. Quiero luchar, pero no espero nada más. El mundo árabe se moviliza por Palestina, pero los cristianos no se movilizan por Armenia, el primer país cristiano". Tigrane Yégavian, autor de *Géopolitique de l'Arménie* (4), denuncia sin rodeos la inmensa hipocresía de

"ME DERRUMBÉ AL VER A NIÑOS HAMBRIENTOS, ALGUNOS DE ELLOS LLORANDO POR SUS MADRES QUE MURIERON EN EL ÉXODO"

ALINE KAMAKIAN, CHEF, MIEMBRO DE AGBU

Europa y América: "Los armenios tienen la desgracia de estar en el bando equivocado. Son cristianos en un momento en que Europa se descristianiza, y no se trata de una 'utopía movilizadora'. No forman parte de ningún sistema de alianzas y son una molestia. Hay grandes planes de vías de comunicación a través del valle del Arax para unir las nuevas Rutas de la Seda, los hidrocarburos del Caspio y el mercado chino con Occidente". Desde que se trasladó a Ereván en 2015, la comisaria francesa de origen armenio Nairi Khatchadourian trabaja duro a través de su organización AHA Collective (5) para presentar el arte contemporáneo a diferentes públicos en Armenia. "A pesar de las preocupaciones, no debemos renunciar a la creación. En 1915, los primeros objetivos fueron los intelectuales y artistas armenios de Estambul. Ellos son los que desarrollan una nación. Tenemos que permanecer unidos, como hicimos en 2020 durante la guerra. Cuando se firmó el alto el fuego el 9 de noviembre, sabíamos que la región noroccidental de Artsaj iba a quedar bajo autoridad azerí, y el monasterio armenio medieval de Dadivank corría un gran peligro. Fuimos allí con planchas y losas de arcilla, e hicimos treinta y cinco impresiones para conservar un rastro. El monasterio sigue allí, pero ¿por cuánto tiempo? Azerbaiyán lleva años aplicando una política de destrucción cultural, convirtiendo iglesias en mezquitas y borrando inscripciones, ornamentos e iconografía armenia. Hicimos una exposición colectiva sobre la guerra en el Museo Cafesjian (6) de Ereván, con esta instalación de treinta y cinco grabados suspendidos". Actualmente trabaja en un proyecto de alfombras contemporáneas con el artista David Kochunts y mujeres de un taller de tejido de la región de Syunik, con el sugerente título *La alfombra es un territorio*. "Los tapices son un espacio con un contorno muy preciso donde nos sentimos en paz y felices. También es hogar y casa. Durante el genocidio y el éxodo de 2023, los armenios partieron con alfombras bajo el brazo para recrear un hogar...".

### ¿PROTECCIÓN ADICIONAL?

Por las tardes, en Ereván la vida parece apacible en los abarrotados bares de vinos y restaurantes de moda. La guerra parece lejana. Pero "las apariencias engañan", recuerda Chouchan Kechichian. "Ereván no es Armenia. En todas partes se palpa la tristeza ante un futuro muy incierto". Esta joven armenia-libanesa creó Hub Artsakh (7) en Stepanakert tras la guerra de 2021. Un espacio de *coworking* para quienes estaban impulsando el cambio. "Me sorprendió la resistencia de los armenios de Artsaj, y la creatividad y sed de aprendizaje de sus jóvenes".



Chouchan Kechichian, fundadora de Hub Artsakh, un espacio de *coworking* para el cambio, y de Sunrise Stepanakert, un festival de arte multimedia.

Nairi Khatchadourian, comisaria y fundadora del colectivo AHA para la creación contemporánea, en su casa de Ereván.



En Ereván, en el complejo Tsitsernakaberd, un monumento que conmemora el genocidio armenio de 1915. Se trata de una representación estilizada de los dos picos del monte Ararat.

Y entonces tuvieron que dejarlo todo. "Renunciamos a nuestros locales y a un equipamiento valorado en 15 000 euros. Nos trasladamos aquí gracias a la financiación de la diáspora". Ahora la prioridad es ayudar a los refugiados a integrarse. "Es complicado para las personas más vulnerables, viudas, veteranas y mujeres sin formación profesional, como las que solían trabajar en la granja familiar. Hemos creado una línea directa y una base de datos para ayudarles a encontrar trabajo. Aún quedan muchos obstáculos por superar, la mentalidad y el dialecto son diferentes, y el trauma es fuerte". El miedo al mañana no es exclusivo de los refugiados. ¿Hasta dónde llegará el apetito de los azeríes? ¿Seguirán mordisqueando el territorio armenio o se lo traga-

rán todo de una vez? "Temo que los azeríes intenten provocar un conflicto que ganarán con creces partiendo Armenia en dos", responde Tigrane Yégavian. "Quieren renegociar una paz de rendición, basada en nuevas concesiones territoriales con una Armenia desvitalizada, y con otra cuestión en juego: el agua. Armenia tiene el agua, y no Azerbaiyán, quien querría apoderarse del lago Sevan. Su interés no es necesariamente lanzar un ataque masivo, sino llevar a cabo una guerra híbrida mediante incursiones. De hecho, la gran cuestión es si imponer o no sanciones a Azerbaiyán. Después de todo, se han comportado como terroristas. Los franceses dicen, oficialmente, que las sanciones sólo pueden imponerse a nivel europeo. Mientras tanto, falta disuasión", explica la abogada internacional estadounidense Anoush Baghdassarian. Investigadora sobre el terreno en la Red Universitaria de Derechos Humanos (8), está recopilando pruebas de los abusos cometidos contra los armenios de Artsaj. El 13 de octubre, Armenia se adhirió oficialmente a la Corte Penal Internacional (CPI), fundada por el Estatuto de Roma. Esto podría ofrecerle protección adicional frente a su vecino. "En Goris, los refugiados me contaron que cuando salían de sus pueblos para ir a Stepanakert, tenían que pasar por dos o tres controles militares azeríes. Esto demuestra una especie de planificación y anticipación de este éxodo masivo. Se cree que 64 personas murieron en la carretera. Hablé con al menos tres personas cuyos familiares habían muerto de hambre, estrés y desesperación. La deportación forzosa es un crimen contra la humanidad. Por ello, es probable que este caso se lleve ante el Tribunal Penal Internacional". Los armenios lo esperan, porque temen que si Europa y Occidente no castigan a los responsables de esta limpieza étnica, orquestada desde hace mucho tiempo, el genocidio deje de ser cosa del pasado. ■

1. Llevaba su diario de guerra en X (ex Twitter): @SiranushSargsy1. 2. Instagram: @alinekamakian. alinekamakian.com 3. ugabfrance.org/global-relief. 4. @TYegavian 5. aha.am. 6. cmf.am 7. hubartsakh.org. 8. humanrightsnetwork.org/nagorno-karabakh

"DURANTE EL GENOCIDIO Y EL EXODO DE 2023, LOS ARMENIOS PARTIERON CON ALFOMBRAS BAJO EL BRAZO PARA RECREAR UN HOGAR"

NAIRI KHATCHADOURIAN, FUNDADORA DEL COLECTIVO AHA



# ¿TRABAJAS A VIDA COMPLETA?

APRENDE A DESCONECTAR

SUMERGIDOS COMO ESTAMOS EN LA VORÁGINE DE LA PRODUCTIVIDAD, CADA VEZ NOS CUESTA MÁS SEPARAR NUESTRA VIDA PROFESIONAL DE NUESTRA VIDA PERSONAL.

por **Silvia Escribano**

o intentamos, pero cuesta desconectar cuando salimos del trabajo con los problemas no resueltos dando vueltas y vueltas en nuestra cabeza en busca de una solución. Llegamos a casa con esa mochila a cuestas y, en lugar de marcar límites, optamos por reducir tiempo para nosotros mismos y para los nuestros. En definitiva, trabajamos a vida completa y eso acaba pasándonos factura.

Aprender a desconectar, sin embargo, es fundamental para nuestra salud mental, sí, pero también para la física. El estrés puede causar alteraciones en el sueño, dolores articulares, problemas gastrointestinales, cefaleas, alteración de la microbiota intestinal y de la libido, ataques de pánico e incluso depresión. También es el responsable de que llegemos a perder el control racional y de que disminuya nuestra capacidad de pensar con claridad, lo que acaba por afectar también a nuestro rendimiento.

Pero la buena noticia es que es posible equilibrar vida laboral y vida personal. Obviamente, requiere de esfuerzo y compromiso, pero se puede. Si establecemos límites claros, priorizamos el bienestar y hacemos una buena gestión del tiempo, podemos lograr un equilibrio saludable que nos permita disfrutar de ambas facetas.

Quiero compartir contigo una serie de rutinas que a mí me funcionan y que me ayudan a encontrar ese equilibrio sano entre mi trabajo y mi vida fuera de él. Son estas.

● **Hasta aquí el trabajo: ahora, yo.** Establece horas específicas para trabajar y desconectar. Es importante definir y marcar los límites entre el trabajo y la vida personal porque eso te ayudará a mantener un equilibrio saludable.

● **Toca recargar pilas.** Busca y saca tiempo para hacer aquellas actividades que te apasionan: leer, hacer ejercicio, escuchar música, pasear, cocinar... o simplemente descansar. Lo que sea que te ayude a recuperar energía. Prioriza tu bienestar, en definitiva. Ten claro que lo mereces y lo necesitas.

● **¡Organización!** Planifica tu jornada. Revisa tu agenda y mira cuáles son las tareas que debes cumplir hoy. Si asignas a cada una un tiempo para llevarlas a cabo, te permitirá trabajar de manera más productiva y, aunque te parezca lo contrario, po-

drás tener tiempo para disfrutar de tu descanso cuando regreses a casa.

● **Repite conmigo: ¡No!** Aprende a decir 'no' de vez en cuando. Es fundamental para evitar sentirte abrumado y sobrepasado en el trabajo. Saber delegar ayuda a ser productivos y a priorizar lo que realmente importa.

● **Te mereces un break.** Incluso cuando tengas mucho trabajo y creas que no te van a dar las horas, incorporar una o varias pausas cortas en tu jornada es lo mejor que vas a hacer para sacar adelante tus tareas. Unos minutos de descanso pueden revitalizar tu energía y mejorar la concentración.

● **Este es mi propósito y mi objetivo.** Nada como tener muy claro lo que quieres conseguir y hasta dónde quieres llegar. Define tus metas, pero que sean realistas. Tener expectativas alcanzables te ayuda a evitar la presión innecesaria y contribuye a un equilibrio más sostenible.

● **Apagón digital.** Programa momentos de desconexión digital. Fuera pantallas, notificaciones, wasaps, mensajes, vídeos de YouTube... La conexión constante puede terminar por agotarte. Libera tu mente y dale tiempo para descansar y rejuvenecer.

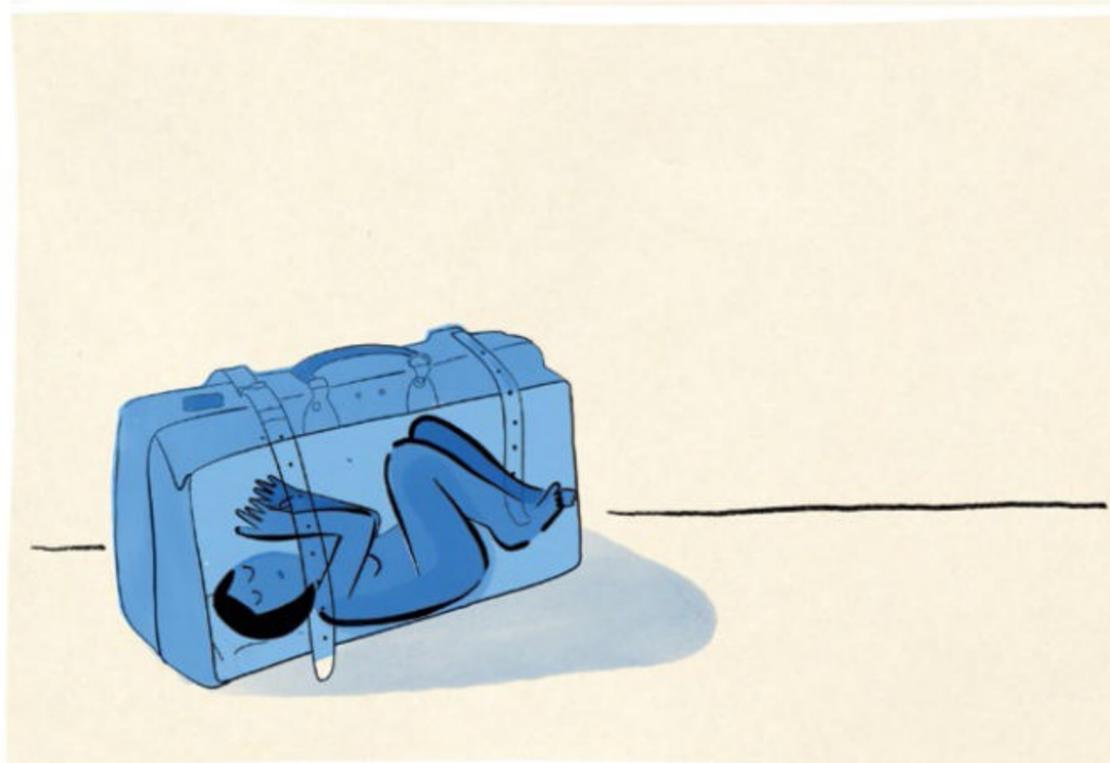
● **Tiempo para quienes de verdad te importan.** Las relaciones personales son imprescindibles para una vida feliz y en equilibrio. Nutre tu vida de relaciones significativas y dedica tiempo a quienes te importan de verdad.

● **El enorme poder de decir gracias.** Reconoce las cosas positivas que te ocurren en tu día a día y da las gracias por ellas. Incluso sé agradecido con las negativas, porque de estas puedes aprender y te ayudan a crecer. Cultivar la gratitud diariamente puede mejorar la perspectiva que tienes de las cosas y contribuir a que mantengas un estado mental equilibrado.

● **Estás de vacaciones, respétalas.** El tiempo de descanso es vital para recargar energía, esa que necesitarás para llevar a cabo tu trabajo sin acabar quemado. Planea tu ocio y tus días de asueto y dedícalos solo a eso, a descansar y a desconectar. Y si te ves obligado a atender algún asunto de trabajo en tus vacaciones, marca un tiempo limitado para desarrollarlo: una hora, dos..., pero respétalo y desconecta. ■



**SILVIA ESCRIBANO**  
Coach, speaker internacional e impulsora del Bienestar y la Felicidad



## EL VIAJE

De la labor del expatriado para hacer de su siguiente destino un nuevo hogar.

por **Teresa Sánchez** ilustración **Julieta Obligado**

### LA AUTORA

Teresa Sánchez ha desarrollado su carrera científica por Europa. Compatibiliza su fascinación con la ciencia y la naturaleza con su pasión por los libros, los idiomas y la escritura.

Lo primero que vi al entrar en la habitación fue la vitrina abarrotada de figurillas de cerámica. En la pared había un reloj cuyo péndulo parecía no haber oscilado en décadas. Dejé mi maleta junto a la puerta y me dispuse a transformar la única mesa que encontré en un escritorio.

He rascado el polvo pegajoso. He desplegado mis libros y cuadernos. He colgado en la pared mis fotografías.

Mi maleta sigue en la puerta. No sé si esto es un hogar o un exilio. ■

DESCUBRE CADA MES EL TALENTO LITERARIO DE LOS ALUMNOS DEL TALLER DE ESCRITURA CREATIVA DE **CLARA OBLIGADO**, LICENCIADA EN LITERATURA Y FORMADORA DEL CENTRO.



# CULTIVAR LA CAPACIDAD DE CONCENTRACIÓN

DEBIDO A LA INCESANTE SATURACIÓN DE REDES SOCIALES, PLATAFORMAS DE VÍDEO Y NOTIFICACIONES DE TODO TIPO, NOS HEMOS CONVERTIDO EN 'ZAPPERS EN SERIE', CON UNA CAPACIDAD DE ATENCIÓN DEFICIENTE. TE MOSTRAMOS ALGUNOS CONSEJOS PARA NO CEDER A LA DISTRACCIÓN.

por **Géraldine Dormoy-Tungate** foto **Cho GI-Seok**

Siempre me habían encantado los libros. El problema no era que ya no los amara, sino que no sabía cómo hacerlos funcionar", lamenta Héléne al principio de *Panorama*, la novela de Lilia Hassaine. "No había botón lateral, ni modo reposo. E incluso cuando conseguía concentrarme durante dos o tres páginas, sentía que el corazón me latía con fastidio, las frases eran demasiado largas, demasiado locuaces, no iban dirigidas a mí, y me tocaba hacer el esfuerzo de leerlas y entenderlas". Como Héléne, muchos de nosotros ya no podemos terminar un libro, atrapados por la llamada de Instagram o Netflix. En la era de la economía de la atención, estas plataformas tienen un único objetivo: capturar nuestro "tiempo cerebral disponible" hasta abstraernos por completo de la realidad. Para Gérard Macqueron, psiquiatra y autor de *Psychologie de l'attention*, esta retención mental se explica por la suma de dos fenómenos: una hipertrofia de nuestra atención exógena (automática, volcada hacia el mundo exterior) y un deterioro de nuestra atención endógena (interna, controlada por nosotros). La atención exógena procesa la información procedente de nuestro entorno. "En el mundo actual, hay demasiada información para nuestra capacidad de atención", señala. "Nuestro cerebro ya no es capaz de ordenarla, así que hace *zapping* y va a por lo más destacado,

lo que le aterrera o le produce placer". De ahí nuestra fascinación por los reportajes sobre chinches o los vídeos de gatos. Por otra parte, la atención endógena – el acto voluntario de concentrarse en algo – se ve socavada. "La facilidad de acceso a la información en internet hace que perdamos el hábito de reflexionar", advierte el médico. "Nos conformamos con la respuesta inmediata porque requiere menos esfuerzo".

## LOS ADOLESCENTES

Julien Auriach, profesor asociado de filosofía en Lyon, denuncia la "competencia desleal" entre la escuela y las pantallas. "Dependiendo de su carisma, los profesores pueden imitar el brillo de TikTok durante unos instantes, pero inevitablemente acaban pasando a un segundo plano frente a los conocimientos que quieren transmitir". El profesor detecta rápidamente al alumno cuya capacidad de atención está dividida. "Ante un texto, se aburren y levantan la vista. Pueden tener el móvil en el bolsillo de 8 de la mañana a 5 de la tarde, pero si por la noche pasan cinco horas delante de una pantalla, cada clase se convierte en una batalla". La causa, cree, es la llegada de la multitarea, que nos hace creer que el cerebro puede hacer varias cosas a la vez. "Toda la comunidad educativa dice que es imposible. Es cierto que los jóvenes de hoy en día

"RECIBIMOS DEMASIADA INFORMACIÓN DEL EXTERIOR ES PARA NUESTRA CAPACIDAD DE ATENCIÓN. **NUESTRO CEREBRO NO PUEDE ORDENARLA** Y HACE ZAPPING"

GÉRARD MACQUERON, PSIQUIATRA

tienen menos tiempo de reacción que los adultos al realizar múltiples tareas y el reto está en conseguir que presten atención en profundidad". El especialista sugiere la introducción de leyes para la era digital, que regulen la publicidad dirigida a menores. El pasado mes de septiembre, la Administración del Ciberespacio de China (CAC) anunció que quería bloquear el acceso de los jóvenes a internet por la noche y limitar su tiempo de pantalla a dos horas diarias. Julien Auriach considera que "Europa tiene las claves para encontrar una salida colectiva a este problema". "Tener la capacidad de establecer unos límites depende de cada individuo", recuerda Gérard Macqueron. Para ello, cuidar el estilo de vida –el sueño, la alimentación, la actividad física– parece obvio, pero no es suficiente. También es necesario deconstruir la necesidad de validación. En su libro *El valor de la atención. Por qué nos la robaron y cómo recuperarla*, el periodista británico Johann Hari investiga en profundidad cómo recobrar el poder de concentración. Cuando se aisló por tres meses junto al océano y sin internet, la crisis de abstinencia que experimentó fue violenta. "Durante más de veinte años, todos los días había enviado señales a muchas personas. También las había recibido a cambio. Textos, mensajes, llamadas. Tantas formas de decirme: 'Te veo, te oigo, te necesito'. De repente, esas señales no estaban ahí, y era como si el mundo me dijera: 'Tú no cuentas'". Revisar el correo electrónico o deslizarse por Instagram también suele ser una estrategia de evasión ante una situación estresante. Pero no tiene sentido esperar a deshacerse de estos reflejos sin ir al origen del comportamiento adictivo.

### PONER LÍMITES A LAS DISTRACCIONES

Adaptando tus hábitos. Eliminar las notificaciones del teléfono es el primer paso para recuperar el control de la atención. La conexión constante nos mantiene en un estado de hipervigilancia. A consecuencia de un estrés continuo, nuestro cerebro está a la espera de un peligro que cree inminente. Por eso es vital reservar un espacio y unas franjas horarias sin internet. En casa, Julien Auriach mantiene el ordenador y el teléfono lo más lejos posible del salón. "Sin los recordatorios de estos dispositivos, ya hemos ganado la mitad de la batalla". Una vez tomadas estas precauciones, leer libros en papel vuelve a ser posible, e incluso deseable. Porque leer en papel y leer en internet no tienen los mismos efectos en el cerebro. "En la red, la información es difusa, redundante y fragmentada", señala Michel Desmurget, doctor en neurociencia, director de investigación en el Instituto Nacional de Salud e Investigación Médica de Francia y autor de *iFaites-les lire! Pour en finir avec le crétin digital*. El riesgo de distracción es constante: pasamos

de un enlace a otro movidos por el impulso de comprobar ("Fear Of Missing Out" o el miedo a perderse algo) lo que alimenta la fragmentación de la atención. En cambio, la lectura impresa "favorece una mejor memorización gracias a la sensación de inmersión y a la experiencia multisensorial de ver, sostener y sentir un libro entre las manos. Su estructura espacial, en particular, forma un 'mapa mental': cuando uno piensa en un pasaje que ha leído, recuerda dónde estaba, lo que facilita el recuerdo de la cronología de los acontecimientos y, por tanto, la comprensión". Sophie Félix Joachim, pintora, recuerda la lista roja que utilizaba de niña, que le permitía no aparecer en la guía telefónica: "Había algo íntimo en dar tu número de teléfono", recuerda. "Poca gente podía ponerse en contacto con nosotros". En el trabajo, las exigencias de tiempo son máximas. Entre la organización transparente y la necesidad de responder rápidamente a los correos electrónicos y asistir a reuniones, es difícil concentrarse. Por eso es tan importante indicar cuándo no se está disponible temporalmente, con un cartel en la mesa o un estado de 'ocupado' en la bandeja de entrada del correo electrónico. "El aumento del sedentarismo ha reducido las pausas que solíamos hacer entre dos actividades sin darnos cuenta", apunta Gérard Macqueron. "Para restablecerlas, podemos oficializarlas, por ejemplo, mediante periodos de meditación, que nos ayudan a tomar distancia con nuestros pensamientos". Redescubrimos la visión a largo plazo. "Dejar vagar la mente no es falta de atención", explica Johann Hari. "Es cuando la dejas vagar, cuando empieza a establecer conexiones inesperadas. Yo, por ejemplo, camino una hora al día sin el móvil para dejar que mi mente flote. Darle este espacio agudiza mi pensamiento y me da mejores ideas". ■

## 3 LECTURAS PARA CENTRARSE EN LO ESENCIAL

- **Atención radical, de Julia Bell.** ¿Qué perdemos cuando cedemos nuestra atención, y cómo podemos recuperarla? ¿Cómo podemos transformar nuestra capacidad de atención en un elemento radical y transformador? Estas son algunas de las preguntas a las que da respuesta este ensayo brillante y necesario. Ed. Alpha Decay.
- **Cómo no hacer nada, de Jenny Odell.** La escritora y profesora en la Universidad de Stanford disecciona en estas páginas la forma en la que las redes sociales y las plataformas digitales capitalizan nuestro tiempo y rentabilizan nuestra atención. En este contexto, la acción de no hacer nada puede ser el mayor acto de protesta. Ed. Ariel.
- **Céntrate (Deep Work), de Cal Newport.** En este libro, que se ha convertido en una referencia desde su publicación en español, el profesor de informática estadounidense explica su método de trabajo en profundidad basado en cuatro reglas prácticas para mejorar la concentración. Ed. Península.



Imagen de Pinocho corriendo, 1930.

## ¡EMBUSTERO!

Corren tiempos de 'fake news'. Otra cosa son las mentirijillas. Y las mentiras piadosas no cuentan.

por **Marco López**

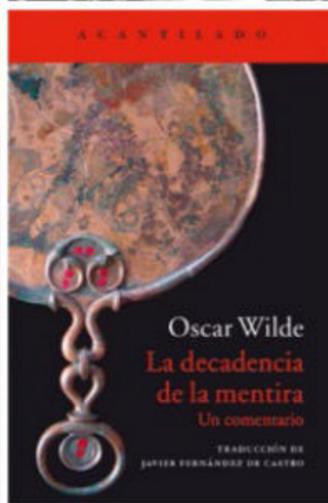
Se dice que desde los cuatro años ya comenzamos a mentir. No es una operación sencilla. Como en un espejo, requiere suponer la representación del otro. Ponerse en su lugar. Desdoblarse. Para que parezca creíble, al primero al que debemos colársela es a nosotros mismos. Si no, nuestro propio cuerpo podría querer delatarnos. "¿Quién ha sido? ¡El que tenga las manos rojas!". Sabiduría infantil. Immanuel Kant fue contundente. Jamás hay que mentir. No importan las circunstancias. Es la falta más grave que uno puede cometer contra sí mismo. Perezca la verdad, perezca el mundo. Benjamin Constant era un poco más flexible. El deber de no mentir puede ser sacrificado ante las exigencias del sentido común o el buen corazón. Si diciendo la verdad pones en peligro la vida de un amigo, ¿no estaría justificado entonces el engaño? La boca que miente mata el alma, nos reprocharía San Agustín. El santo nos plantea una tercera vía. Si no mentir pudiera traer un gran mal, no mientas, cállate. Para el de Hipona el pecado no está en la mentira sino en el



### EL DESENGAÑO

**Tú y la mentira, Chavela Vargas**

"¿Cómo te voy a querer / Si a través de tu amor / Conocí la mentira?". Quién mejor que la Chamana para hablar del desengaño en el amor. Y es que la mentira habita el interior de toda relación. ¿Me quiere? ¿Me engaña? El que ama cree y el que cree es presa de la duda.



### FALSO Y BELLO

**La decadencia de la mentira, Oscar Wilde**

El escritor irlandés Oscar Wilde nos plantea un manifiesto estético donde el engaño y el artificio se presentan como virtudes del arte. La verdad mortifica. Crear significa urdir maravillosas mentiras para convertir el mundo en un lugar digno de nuestro asombro.



### DE PROFESIÓN, FARSANTE

**Nueve reinas, Fabián Bielinsky**

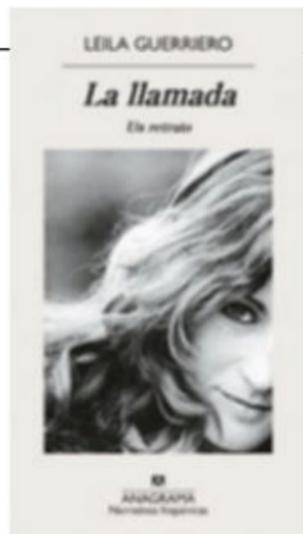
"Son descuidistas, culateros, abanicadores, gallos-ciegos, biromistas, mecheras, arrebatadores, mostaceros... Filos". Por qué no decirlo, *Nueve reinas* es, si no la más, una de las más grandes películas de estafadores de la historia del cine. Buenos Aires el día antes del corralito. Dos estafadores encuentran una oportunidad para dar un gran pelotazo. Pero no todo es lo que parece ser.

propósito de mentir. Y es que podemos encontrarnos con la paradoja de mentir diciendo la verdad. Sigmund Freud recupera un chiste que sintetiza perfectamente esta idea: Dos judíos se encuentran en un vagón de ferrocarril en una estación de Galitzia. "¿Adónde viajas?" pregunta uno. "A Cracovia", le responde. "Mira que eres mentiroso –se enfada el primero–. Dices que vas a Cracovia, para que yo crea que viajas a Lemberg. Pero ahora sé que viajas realmente a Cracovia. Así pues, ¿por qué mientes?". Pongamos el caso de una pareja, uno confiesa que ha puesto los cuernos y el cornudo le perdona. Ambos mienten. Para que fuera cierto, el primero debería de admitir que no puede con el peso de la culpabilidad y le pediría que le liberara de una parte. No es porque te perdono que te perdono, le respondería el segundo, si lo hago es para mejor aplastarte. Añado a tu baja la distancia de mi altura. No te daré ni siquiera el regalo de los celos. Yo soy un santo, ahora, arréglatelas con eso. Cuando es blandida, la verdad es una mentira superior a la mentira misma. ■

# VIOLENCIA SEXUAL COMO ARMA DE GUERRA

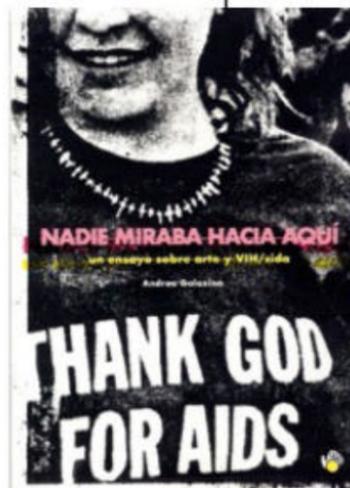
Las novedades literarias ponen el foco en las agresiones que sufren las mujeres en contextos bélicos y la lucha que desató la epidemia del VIH en el siglo XX.

por **Ane Amondarain**



## La llamada. Un retrato

Esta es la historia real de Silvia Labayrú, una de las mujeres que denunció los crímenes de violencia sexual cometidos contra mujeres secuestradas durante la última dictadura argentina. En 2021, el Poder Judicial condenó estas prácticas en una respuesta histórica que invitaba a que más testimonios salieran a la luz. Aquí encontraremos una compleja historia que jamás debió haber ocurrido.



## Nadie miraba hacia aquí

Un pequeño ensayo sobre la confluencia entre la última gran epidemia del siglo XX y el arte contemporáneo. Sobre cómo la marginación y el abandono al que fueron sometidas las personas que vivían con sida desató una corriente de rabia y lucha LGTBIQ+ por la pérdida que dio como resultado algunas de las obras más radicales de la contemporaneidad.

## Dos veces en el mismo río

Rusia nunca ha dado la espalda a su pasado imperialista. Al contrario, el Kremlin se ha esforzado en demonizar a sus oponentes, usando esta propaganda para emplear la violencia sexual en la guerra y deshumanizar a las víctimas de los crímenes contra los derechos humanos. En la Rusia de Putin, la igualdad está en declive. Rusia silencia a las mujeres, utiliza la violación como arma y humilla a sus víctimas en los medios de comunicación amenazándolas públicamente con represalias.



## Tinta y fuego

Greta es una reputada buscadora de libros raros y valiosos, aunque su popularidad ha caído en picado debido a la desaparición de una primera edición de Borges que debía tasar. Ahogada por las deudas y la desconfianza de sus allegados, acepta un encargo insólito: encontrar la biblioteca de la familia Fritz-Briones, perdida durante la Segunda Guerra Mundial.



## La soldada

La primera novela de Paulina Tuchschnider presta su voz a una tragicómica (anti)heroína para dar cuenta de su traumático paso por el Ejército de Israel mientras cumplía el servicio militar, obligatorio para mujeres y hombres. De fondo, el sordo rumor de la contienda del Líbano de 2006, en la que Israel luchó contra Hezbolá, su enemigo declarado. Tuchschnider acaba de escribir un guion para la adaptación cinematográfica de este libro.

# MUJERES DEL MAR

## INSPIRANDO VOCACIONES

SE HAN ABIERTO CAMINO EN UN MUNDO QUE HASTA HACE POCO ERA MARCADAMENTE MASCULINO. HABLAMOS CON SEIS TRABAJADORAS DE **NAVANTIA**, LA EMPRESA REFERENTE DE CONSTRUCCIÓN NAVAL CIVIL Y MILITAR.

por **Macarena Orte** fotos **Andrés Cortés**

Con una historia de más de 400 años ligada a la construcción de buques para la Armada, y un futuro abierto a las tecnologías disruptivas y las energías verdes como el hidrógeno y la energía eólica marina, esta empresa es un ejemplo de cómo el talento femenino tiene un gran potencial en la industria naval.

### REFERENTES FEMENINOS

Navantia, empresa pública de construcción naval civil y militar estratégica para la defensa de España, con el ánimo de ser una compañía diversa y con igualdad de oportunidades, inició en 2018 su Plan Estratégico para impulsar la inclusión y la evolución cultural en todos los ámbitos de la compañía. En la actualidad llevan a cabo iniciativas y proyectos para fomentar el talento femenino e impulsar el papel de la mujer dentro de la compañía. Una de ellas, impulsada por el departamento de Recursos Humanos, es su programa "Referentes Femeninos", que cuenta con el compromiso de los miembros del Comité de Dirección, que intercambian experiencias, retos y desafíos con las empleadas de Navantia a través de sesiones mentorizadas. Pero "Referentes Femeninos" no es sólo un programa de *mentoring*, va mucho más allá: su principal objetivo es proporcionar visibilidad, mejorar la marca personal y fomentar el *networking* entre compañeras de distintas áreas. Con esta iniciativa, Navantia pretende garantizar la igualdad de oportunidades, para que las trabajadoras puedan seguir aportando en los grandes retos y desafíos a los que se enfrenta la compañía.

### PROMOVIENDO VALORES

Sostenibilidad, Orgullo, Modernidad, One Team y Superación. Estos cinco pilares, bajo las siglas SOMOS, son claves para Navantia. La compañía tiene un foco claro en la Sostenibilidad a través de Navantia Seanergies (dirección de energías verdes) y la estrategia de ESG (Environmental, Social & Governance).



En Navantia, se fomentan e impulsan las actividades empresariales relacionadas con las energías verdes, la eólica marina y el hidrógeno. Por otro lado, los más de 400 años de historia de Navantia están apoyados en una forma ética y profesional de hacer las cosas y en el sentimiento de pertenencia de los trabajadores, que sienten Orgullo de formar parte de una empresa que acelera la economía del sector naval y del sector de las energías. En cuanto a su apuesta por la Modernidad, su principal motor de crecimiento y desarrollo es la innovación tecnológica. One Team, por su parte, alude a su carácter de empresa global, con un equipo orientado a conseguir el mismo objetivo y a continuar creciendo internacionalmente. En su afán de Superación apuestan por el factor humano, con equipos orientados a la mejora continua, donde los empleados puedan crecer personal y profesionalmente. ■

Arriba, Elena Corrales Estarico, directora de Desarrollo de Ecosistema Colaborativo de Navantia Seanergies en el astillero de Puerto Real.



## "Les diría a las jóvenes que confíen en su capacidad y que sigan su pasión"

ELENA CORRALES ESTARICO

**Directora de Desarrollo de Sistema Colaborativo de Navantia Seanergies (Astillero de Puerto Real).**

Estudió Ciencias del Mar por vocación. "Soy canaria y crecí en Cádiz; siempre he vivido junto al mar. Estudié oceanografía para poder conocer y comprender mejor el océano, y porque quería contribuir a protegerlo", comenta Elena Corrales. Navantia es una empresa dedicada a la economía azul. Desarrolla proyectos en el sector eólico marino y en el sector del hidrógeno desde su división Navantia Seanergies, como una fuerte apuesta de la compañía por el desarrollo de las energías sostenibles. "Trabajo como responsable del desarrollo estratégico de Navantia Seanergies, división en la que llevamos a cabo proyectos vinculados al mar que contribuyen a la transición energética y a la mitigación del cambio climático". La descarbonización de la economía es un gran desafío a nivel internacional, y a su vez una gran oportunidad para impulsar un desarrollo económico sostenible y comprometido socialmente. "Tengo la suerte de dedicarme a algo que me apasiona, alineando mis valores y mi vocación", apunta Elena, que anima a las jóvenes interesadas en carreras del sector de las energías verdes a que no se dejen intimidar por los estereotipos o las barreras que puedan encontrar. "Les diría que confíen en su capacidad. Que sigan su pasión, y que se preparen con formación y experiencia para demostrar su valía y su potencial".

## "El porcentaje de ingenieras debe aumentar en las empresas industriales"

MÓNICA LANDEIRA OGANDO

**Responsable del programa ELCANO de Navantia (Astillero de Ferrol).**

Mónica Landeira siempre tuvo claro que estudiaría una ingeniería porque siempre le llamaron la atención las carreras técnicas. "Me decanté por la ingeniería industrial por su versatilidad. Lo de desarrollar mi carrera profesional dentro de la construcción naval ha sido más una casualidad. La escuela de Ingeniería donde estudié estaba muy cerca del astillero y tuve la oportunidad de hacer una beca en la factoría de Turbinas en Navantia". Actualmente, en la universidad donde estudió, el porcentaje de mujeres es del 18%. "Este porcentaje debe aumentar para poder pensar en equiparar los roles dentro de las empresas industriales. Espero que un reportaje como este sirva para que más chicas se planteen hacer carreras técnicas", señala la ingeniera responsable de el programa ELCANO de Navantia. ELCANO es un nombre muy significativo para la Armada Española. Es el nombre de su Buque Escuela y, además, Navantia también lo ha escogido para llamar a la Plataforma Digital que están implementando. "ELCANO es un conjunto de softwares conectados entre sí que cubre la vida de nuestro producto 'buque': desde el diseño en sus primeras fases hasta la operación y mantenimiento. Esta plataforma supone una inversión muy importante para Navantia y es uno de los fundamentos de nuestro Plan de Transformación Digital".





## "La seguridad digital ha venido a sumarse a los riesgos tradicionales"

NASEK PERRINO AL-HAFFAR  
**Responsable de la Oficina de Seguridad de Navantia (Oficinas Centrales de Madrid).**

Los riesgos de seguridad de las empresas en la actualidad son cambiantes y no paran de evolucionar. Las compañías se ven obligadas a transformar constantemente sus modelos y planes de seguridad para poder seguir garantizando la seguridad de personas y bienes en sus instalaciones. "En el ámbito concreto de la construcción naval hablamos tanto de riesgos de seguridad física como de riesgos de seguridad digital, puesto que en Navantia estamos inmersos en una transformación para la mejora de los procesos y herramientas de toda nuestra cadena de valor, que incluye la renovación de nuestros centros de producción para incluirlos en un ecosistema digital que denominamos Astillero 5.0", explica Nasek Perrino, responsable de la Oficina de Seguridad de Navantia en Madrid, quien llama la atención sobre cómo la seguridad digital ha venido a sumarse a los riesgos tradicionales (de seguridad física) en los que solemos pensar cuando hablamos de seguridad industrial. Cuando la preguntamos sobre su experiencia personal en el sector de la seguridad en las empresas, hasta hace poco dominado por hombres, señala la buena relación que existe con todos sus compañeros: "Hay mucho trabajo en equipo en Navantia. Mi experiencia en este sector ha sido muy positiva".

## "Las mujeres que se incorporen al sector naval serán el motor del cambio"

LUCÍA FARIÑA FREIJOMIL,  
**HRBP del Negocio de Fragatas y Buques de Intervención (NFBI) (Astillero de Ferrol).**

Como Human Resources Business Partner, trabaja de manera estrecha con los managers de cada una de ellas con la finalidad de lograr la consecución de los objetivos corporativos y garantizar el bienestar de las personas que forman sus equipos de trabajo. Entre sus funciones está la de detectar el talento humano que tiene Navantia en estas áreas y desarrollarlo, ajustando los perfiles a los puestos en los que generan más valor. Anima a todas las mujeres que apuestan profesionalmente por una carrera técnica (STEM, FP Dual, ciclos formativos, etc.), a incorporarse al sector naval: "Les va a permitir ser motor del cambio, desarrollarse profesionalmente y participar en procesos innovadores basados en las últimas tecnologías digitales e inteligencia artificial". Y resalta que "las nuevas generaciones darán continuación a la gestión del cambio que nos llevará a poder ofrecer buques militares y civiles, que son y serán toda una referencia a nivel internacional". En el caso de Navantia, la empresa cuenta con procesos de desarrollo para aumentar el porcentaje femenino en los puestos directivos y de responsabilidad.





## "Es un orgullo para mí contribuir a la seguridad nacional"

LAURA CORREA MENDIOROZ  
**Directora de Reparaciones de Navantia (Astillero de Cartagena).**

Durante el Bachillerato tenía claro que estudiaría una ingeniería. "Me sentí atraída por la ingeniería naval debido a mi interés en el diseño y la construcción de barcos, pero, sobre todo, por las estructuras marinas y sistemas marítimos", comenta Laura. Como directora de Reparaciones en el astillero de Cartagena, nos explica qué tienen en común abordar un buque civil y uno militar: "Los buques militares se caracterizan por disponer de requisitos más elevados de seguridad y defensa, tener un grado de sensibilidad a la información elevado, de precisar requerimientos técnicos muy estrictos y de procedimientos de inspección y certificación muy rigurosos debido a las regulaciones y normativas específicas del ámbito militar. Y el cliente civil del megayate aprecia que traslademos estos procedimientos a sus proyectos". El astillero de Navantia en Cartagena se encuentra en una posición estratégica en el Mediterráneo, ya que está en el punto de paso de todos los yates y veleros que cruzan desde el Mediterráneo al Atlántico rumbo al Caribe. Entre los aspectos más gratificantes de su trabajo en el ámbito militar destaca "el orgullo de contribuir a mantener la capacidad operativa de nuestras fuerzas navales y servir a la seguridad nacional".

## "De estudiante visité Navantia y supe que quería trabajar allí"

YAIZA GARCÍA ZAMBRANA  
**Soldadora de Navantia (Astillero de Cartagena).**

En casa de Yaiza siempre se utilizaron mucho las herramientas, y desde muy pequeña desarrolló su interés por oficios como el de soldadora. "Durante una FP que estaba realizando nos trajeron de excursión a Navantia; desde ese momento supe que quería trabajar aquí y no paré hasta conseguirlo", explica. Sus responsabilidades como soldadora abarcan desde tener el conocimiento necesario en cada momento para hacer frente a cualquier tarea que se le asigne como utilizar los equipos de trabajo y de seguridad, "y hacerlo siempre con la máxima calidad". En Navantia utilizan toda clase de soldaduras, máquinas y materiales, pero lo más habitual es trabajar con electrodo por los procedimientos que se les exigen. "Cuando entramos a trabajar en esta empresa, primero recibimos varios meses de formación en la escuela de soldadores, hasta realizar los exámenes que homologan lo aprendido". Todos los trabajos de este oficio son verificados minuciosamente por el personal encargado del control de calidad de Navantia mediante múltiples ensayos, "desde una inspección visual hasta radiografías para observar hasta el más mínimo detalle". ¿Su gran desafío como soldadora? "Haberme hecho un hueco en esta empresa y participar en una unión de secciones del submarino, ya que es el trabajo de mayor envergadura con el que contamos".



# ODA AL ESTILO 'BRITISH'

Inspirada en la época victoriana pero con rasgos muy distintivos de esta firma patria: así es la colección 'God Save The Print' de Lola Casademunt para otoño-invierno 2024.

por **Celia Gijón**



"La conforman los tonos marrones, verdes y dorados, y los estampados paisley florales. Hay también grandes lazadas, mucho volumen y vestidos muy vaporosos", asegura Maite Casademunt sobre esta colección tan british con un halo aristocrático-chic.

Desde 2019 desfila en la Mercedes-Benz Fashion Week Madrid, y asegura que es "siempre un honor y una emoción renovada". Charlamos con Maite Casademunt, directora creativa de Lola Casademunt, sobre la última propuesta que ha presentado en esta pasarela. **God Save The Print es toda una oda a la época victoriana. ¿Qué te llevó a inspirarte en ella y a reinterpretar el estilo british?** Esta propuesta refleja mi deseo de rescatar elementos tradicionales y reinventarlos con un toque moderno, manteniendo siempre nuestro ADN (el animal print, los colores vivos, la logomanía...) en cada una de las prendas. **El nombre de la colección deja claro que los estampados son protagonistas. ¿Por qué habéis hecho de ellos una seña de identidad?** Siempre he considerado que los estampados son un vehículo importante para expresar nuestra esencia. Son como pinceles que pintan historias visuales sobre nuestras prendas y que nos permiten transmitir esa actitud divertida, femenina y atrevida que tanto identificamos con nuestra firma y con las mujeres que la visten. **Las siluetas amplias son una característica muy común. ¿Es algo que os han demandado vuestras clientas?** Nos esforzamos por ofrecer patrones que no solo sean elegantes, sino también cómodos y versátiles. Creemos que la moda no tiene que comprometer el confort y también apostamos por diseños que puedas llevar las 24 horas del día. **Es una de vuestras colecciones más escultóricas, con volúmenes y detalles como maxilazos. ¿Buscáis estar más presentes en eventos?** Esta incorporación es un reflejo de nuestra admiración por la artesanía y la creatividad, que nos permiten añadir un toque especial a cada pieza. Queremos que nuestras creaciones sean una opción para aquellas ocasiones en las que buscamos vestir prendas únicas y elegantes, pero fieles a nuestro estilo propio. **¿Cuáles crees que serán las tendencias más punteras del próximo otoño-invierno 2024?** Creo que veremos una fusión de elegancia atemporal con toques vanguardistas. Por ejemplo, prendas de abrigo con cortes clásicos que se entrelazarán con detalles contemporáneos. O la dualidad entre comodidad y elegancia, integrando piezas *comfy* más formales para adaptarnos a un estilo de vida versátil y dinámico. ■



# MODA



## LA PRIMAVERA EL ESTILO ALTERA

Desde las joyas más exquisitas a las colecciones más contemporáneas: he aquí la inspiración que necesitas para atreverte con la moda de nueva temporada.

Alexandra lleva pendientes, anillo y brazalete de la colección *Joséphine* de Chaumet; vestido rosa de Redondo Brand y maxiflor de Lebor Gabala.

## 56 PARÍS, JE T'AIME

Alexandra Pereira posa en la ciudad de la luz con joyas de Chaumet y 'makeup' de Shiseido.

## 62 LUJO SILENCIOSO

Práctica y confortable: así es la colección de Fendi para esta primavera-verano.

## 70 LADYLIKE

La feminidad se alía con el vanguardismo en la nueva propuesta de Louis Vuitton.

## 80 LAS FLORES TAMBIÉN BRILLAN

Lo corroboran las nuevas joyas de la colección 'Frivole' de Van Cleef & Arpels.



# PARÍS, JE T'AI ME

LA EXCELENCIA DE LAS PIEZAS DE ALTA JOYERÍA DE CHAUMET SE ALÍA CON LAS TEXTURAS Y ACABADOS DEL MAQUILLAJE DE SHISEIDO EN ESTE VIAJE POR LA CAPITAL FRANCESA. EN ESTAS INSTANTÁNEAS, ALEXANDRA PEREIRA EMANA LA ELEGANCIA PROPIA DE ESTA INSPIRADORA CIUDAD.

fotos **Álvaro Gracia** estilismo **Sandra Escriña**



En esta página, Alexandra Pereira luce colgantes, brazalete, anillos y pendientes de la colección *Joséphine* de **Chaumet**, y vestido con manga abullonada de **Redondo Brand**. En la página anterior, lleva pendientes y conjunto de anillos de la colección *Joséphine* de **Chaumet**, y vestido rosa con flores bordadas de **Redondo Brand**. Para realizar el *makeup*, el maquillador *Ismael Bachiller* ha preparado la piel con la crema *Benefiance Wrinkle Smoothing Cream* y el contorno de ojos *Legendary Enmei Ultimate Radiance Eye Cream*, ambos productos de *skincare* de **Shiseido**.



Conjunto de anillos, pendientes y anillo de la colección *Joséphine* de **Chaumet**; y vestido con detalle de flores en relieve de **Redondo Brand**. Para conseguir color, un tono más uniforme de la piel del rostro y *glow*, el maquillador ha aplicado *Revitalessence Skin Glow Foundation*, la base de maquillaje activa de **Shiseido** con propiedades cosméticas que revelan el brillo saludable de la piel.

A woman with long dark hair is standing on a stone ledge in front of a light-colored stone building. She is wearing a vibrant red, sleeveless, floor-length dress with a fitted bodice and a full, pleated skirt. She is holding a large bouquet of red flowers, possibly gerberas, in front of her. She is also wearing red high-heeled sandals with thin straps. In the background, a blue street sign is visible, which reads "8<sup>me</sup> ARR." and "AVENUE DES CHAMPS-ÉLYSÉES". The lighting is warm, suggesting late afternoon or early evening.

Collar y anillos de la colección Joséphine de Chaumet; vestido rojo de escote en pico y falda abullonada de Redondo Brand; camiseta blanca de Massimo Dutti, y sandalias de Aquazzura. Ismael Bachiller sublima la luminosidad de la piel con los labiales Technosatin Gel Lipstick de Shiseido, que ofrecen tanto color como hidratación.





En la página anterior, Alexandra lleva collar, anillo y pendientes de la colección *Joséphine* de **Chaumet**; vestido bicolor de **Redondo Brand**; y bolso de **Roger Vivier**. En esta página, pendientes de la colección *Joséphine* de **Chaumet**, y maxiflor de **Lebor Gabala**. El énfasis en la mirada se consigue con un dúo conformado por la máscara de pestañas *ControlCaos Mascara Black* y el delineador de ojos líquido *Arch liner Ink Eyeliner*, ambos de **Shiseido**.

Asistente de fotografía: Thomas Camarero. Maquillaje: Ismael Bachiller para Shiseido. Producción: Victoria Mouriño. Agradecimientos: hoteles Le Château des Fleurs y Norman, en París.



EN LA PRIMAVERA-  
VERANO 2024,  
FENDI PROPONE  
UNA COLECCIÓN  
VANGUARDISTA  
QUE APORTA  
COMODIDAD Y  
CONFIANZA, PERO  
QUE ABRAZA  
TAMBIÉN CÓDIGOS  
Y MOTIVOS MUY  
RECURRENTES DE SU  
ADN Y SUS INICIOS.

fotos **Juanjo Molina**  
estilismo **Sandra Escriña**

# LUJO SILENCIOSO



Jersey ceñido con  
cuello alto y manga  
larga, chaqueta  
entallada de corte  
cuadrado y bolso  
*Peekaboo ISeeU*  
confeccionado en  
rafia roja, todo  
de **Fendi**.

En la página  
anterior, jersey de  
viscosa naranja,  
falda corta de lana  
naranja y brazalete  
de metal dorado  
*Fendi Filo*, todo  
de **Fendi**.

*Earcuff* de metal dorado, chaqueta marrón, top amarillo, pantalón de mohair gris y sandalias de piel beige *Fendi Filo*, todo de **Fendi**.



Pendientes de metal dorado, chaleco entallado con solapas de pico y bolsillo de ojal en el pecho, top entallado con cuello halter y alto, pantalón de mohair negro, bolso Peekaboo ISeeU de piel Selleria azul claro con 306 pespuntos hechos a mano y bailarinas Fendi Filo de piel azul claro, todo de Fendi.



Bustier de lana multicolor, falda de angora gris y charm Fortune Teller, todo de Fendi.



*Earcuff Fendi Filo*  
de metal dorado,  
jersey de viscosa  
azul claro y  
pantalón corto  
de mohair gris,  
todo de **Fendi**.



Vestido largo  
entallado  
sin mangas  
confeccionado  
en punto de crepé  
naranja y sandalias  
de piel azul Fendi  
Filo, ambos de  
Fendi.





**Abrigo de piel color cuero, vestido *midi* entallado con cuello alto y drapeado en el bajo, y sandalias de piel beige Fendi *Filo*, todo de Fendi.**

**Asistente de fotografía: Nerea Rey. Maquillaje: Wild Van Dijk. Modelo: Daniela Aldana (Uno Models). Producción: Victoria Mouriño.**

# LADYLIKE

LOUIS VUITTON FUSIONA CÓDIGOS DE ESTILO TRADICIONALES  
PARISINOS CON SORPRENDENTES SILUETAS CONTEMPORÁNEAS  
EN UN NUEVO CAPÍTULO DEDICADO A LA FEMINIDAD.

fotos **Holly Ward** estilismo **Naomi Smith**



Camisa y falda,  
ambas de Louis  
Vuitton.



Pantalones y  
zapatos, todo de  
**Louis Vuitton.**

Chaqueta, falda y zapatos, todo de Louis Vuitton. Las medias son de la estilista y se emplean también en otras fotografías.



Chaqueta y  
zapatos, todo de  
Louis Vuitton.





Vestido de  
**Louis Vuitton.**

Jersey y zapatos,  
todo de Louis  
Vuitton.



Chaqueta y  
pantalón, ambos  
de Louis Vuitton.



Chaqueta, falda y  
zapatos, todo de  
**Louis Vuitton.**





Vestido y zapatos,  
todo de **Louis  
Vuitton**.

Peluquería:  
Graeme Cumming  
(Vivien's Creative).  
Maquillaje:  
Samantha P  
(Vivien's Creative).  
Modelo: Mahalia  
Celeste  
(Henderson/  
Priscillas).

### LAS FLORES TAMBIÉN BRILLAN

Y LAS NUEVAS JOYAS DE LA COLECCIÓN 'FRIVOLE' DE VAN CLEEF & ARPELS PARA ESTA PRIMAVERA SON LA PRUEBA DE ELLO.

por **Celia Gijón**



Las flores son la mayor seña de identidad de la primavera. Inundan los jardines con sus colores y su olor, y el mundo de la moda siempre las homenajea a través de prendas y accesorios cuando da comienzo la estación. En este caso, la firma Van Cleef & Arpels rinde un poético tributo a las flores creando piezas de joyería que destacan por sus materiales preciosos, sus acabados luminosos y su mano de obra artesanal. En la primavera de 2024, son cinco las nuevas piezas que se unen a su colección de joyas *Frivole*, todas protagonizadas por flores que lucen destellos infinitos. En este lanzamiento de la *maison* francesa, encontramos un brazalete con siete flores de oro blanco que resplandecen con cerca de trescientos diamantes. Creada como una guirnalda para la muñeca, su diseño asimétrico y la inclinación de los pétalos curvados en forma de corazón evocan la vitalidad de la naturaleza. Otra característica de estas flamantes joyas es la unión del oro rosa con diamantes, que se manifiesta en un conjunto formado por un colgante, pendientes y el nuevo anillo *Entre les Doigts*, con dos flores de oro rosa con espejo pulido. Todas estas nuevas creaciones se han diseñado artesanalmente con una misión: iluminar la piel gracias al juego de luces y reflejos que aportan sus materiales, creando el efecto de brillar a la luz del sol. ■



#### SAVOIR-FAIRE

El virtuosismo de los artesanos de la *Maison* se manifiesta en la forma en la que las ocho flores se ensamblan en este anillo. Esta quinta pieza que se une a la colección *Frivole* combina el oro rosa y el blanco con diamantes en lo que se concibe como un ramo tridimensional.



# NINOS



## IMPORTANCIA A LO IMPORTANTE

En esta sección no solo encontrarás esas tendencias en moda y belleza para los más pequeños de la casa.

Profundizamos también, siempre de la mano de profesionales, en cómo cuidar su salud mental o en las claves para desarrollar su autonomía, entre otras cosas.



ENLACE AL CANAL  
x.com/byneontelegram  
O escanea el código QR.

## 82 CUIDAR SUS EMOCIONES

Los expertos nos dan las claves para proteger la salud mental de los más pequeños.

## 84 SHOPPING

La versión mini de las tendencias más punteras visten a los niños esta primavera.

## 92 APRENDER A SOLTAR

Analizamos cómo la independencia de nuestros hijos puede favorecer su autoestima.

## 96 TDAH: UN TRASTORNO EN ALZA

De la mano del pediatra Pedro de León, nos adentramos en conocerlo más a fondo.

# CUIDAR SUS EMOCIONES

LA INTELIGENCIA EMOCIONAL Y EL DESARROLLO DE LAS HABILIDADES SOCIALES PROTEGEN LA SALUD MENTAL DE LOS MENORES Y LES AYUDA A CRECER CON UNA MAYOR SEGURIDAD EN SÍ MISMOS.

por **Alba Pastor**

La salud mental es un problema de primer nivel que afecta a niños y adultos por igual. Según el último estudio sobre salud mental infantil de la Organización Mundial de la Salud (OMS), más del 14 % de los niños de entre 10 y 19 años padecen un trastorno mental diagnosticado. Este mismo informe indica que seis de cada diez problemas de salud mental que se sufren en la infancia corresponden a trastornos de ansiedad o depresión. El desarrollo emocional en la infancia es fundamental para el bienestar personal y la construcción de la identidad y la autoestima. Este aprendizaje tiene lugar a través de las distintas experiencias vitales, por lo que aprender a reconocer, comprender y respon-

mente sin sentirse juzgados. "Nosotros recomendamos tratar estos asuntos de una manera natural, no como un tabú", asegura Alfonso Amado, neurólogo pediátrico de la clínica de neurodesarrollo La Ruta Azul. El estrés y la ansiedad aparecen en momentos donde la frustración sobrepasa la capacidad de gestionar las emociones, por lo que es importante enseñar a los niños a establecer expectativas realistas de lo que sucede a su alrededor y ayudarles a manejar situaciones en las que no alcancen esas expectativas. "Los niños tienen que aprender a ser resilientes y saber que no siempre salen las cosas como uno quiere. Es un aprendizaje más, pero que hay que entrenarlo", asegura Amado. La rutina también es un hábito que favorece el buen estado de la salud mental, pero es recomendable que aprendan a adaptarse de una manera natural a los cambios de rutina. No hay que olvidar

## "UN 5 % DE MENORES TENDRÁ UN EPISODIO DEPRESIVO ANTES DE CUMPLIR 19 AÑOS"

der a las emociones facilita el autoconocimiento y permite a los niños desenvolverse satisfactoriamente en el mundo que los rodea.

### IDENTIFICAR LOS PROBLEMAS

Cada niño y adolescente tiene una personalidad definida que va asentando a lo largo de su vida. La evolución del comportamiento forma parte del proceso madurativo pero, si los cambios se producen de manera brusca, es importante investigar las causas. Por ejemplo, un niño extrovertido y proactivo que empieza a ser más tímido y deja de realizar actividades con las que antes disfrutaba es una señal que puede alertar a los padres de la aparición de problemas y dificultades en el menor. Ser conscientes de estas alteraciones y tener las herramientas para hacerles frente son pasos fundamentales a la hora de encontrar una solución que permita al niño recuperar la normalidad. Los niños necesitan espacios seguros donde se sientan comprendidos, apoyados y puedan hablar de sus problemas abierta-

tres aspectos cruciales para conseguir una salud mental de calidad: la alimentación, el ejercicio físico y el descanso. "Además, los trastornos mentales en niños y adolescentes también predisponen a tener un peor sueño, una peor alimentación y no realizar ejercicio, por lo que entramos en un círculo vicioso", añade el experto en salud mental.

### PEDIR AYUDA ES UNA FORTALEZA

Existe una línea muy fina que diferencia lo que pueden ser rasgos de la personalidad de un niño y lo que se identifica como un problema de salud mental. La diferencia radica en si esos rasgos de personalidad provocan limitaciones en el funcionamiento diario en el entorno social, escolar y familiar. En casos donde el comportamiento del niño se traduzca en una alteración de la normalidad, acudir a un profesional no es un estigma sino una decisión que mejora las vidas del menor y de los padres. La prevención resulta clave para evitar que los trastornos se cronifiquen y se agraven. "Lo



principal es que los profesionales sanitarios visibilicemos este problema con naturalidad, ya que esto redundará en una detección precoz", señala Alfonso Amado. Tras la sospecha de la existencia de un problema, hay que realizar pruebas diagnósticas con herramientas objetivas y elaborar una historia clínica exhaustiva. En el ámbito sanitario, la colaboración multidisciplinar entre las distintas especialidades médicas, como neuropediatría, psiquiatría, psicología, pedagogía y logopedia, mejora mucho el pronóstico. "El enfoque tiene que ser de colaboración. Los especialistas, la familia y el centro escolar tienen que trabajar de manera coordinada para conseguir el mejor resultado", asegura el neurólogo. Los expertos afirman que existe una subestimación de la intensidad de los síntomas por parte de las familias. Esto se traduce en que muchos hijos e hijas no reciban un tratamiento adecuado para sus problemas. "Aproximadamente un 5 %, o uno de cada 20 niños y adolescentes, tendrá un episodio depresivo antes de cumplir los 19 años", añade Amado.

Un estudio publicado por Unicef cifra en 79.487.000 los menores de 10 a 14 años con altera-

ciones mentales en el mundo. De ellos, el 56 % corresponde a chicos, mientras que el 44 % restante afecta a las chicas. La presión académica, la sobreexposición a los dispositivos tecnológicos y las dinámicas familiares negativas son las principales causas de estos trastornos. La comprensión y el acompañamiento ayudan a los menores a relajar las expectativas y a fomentar la autoestima en una sociedad llena de exigencias. En ocasiones, la atención y los cuidados se convierten en un privilegio como consecuencia de la falta de tiempo, pero es importante recordar que se trata de una inversión a futuro para garantizar el bienestar y la felicidad de los menores. ■

#### **ALFONSO AMADO**

Neurólogo pediátrico en la clínica de neurodesarrollo en La Ruta Azul

Hay un grupo de menores autoexigentes y perfeccionistas que, cuando no alcanzan los resultados que esperan, carecen de herramientas para manejar la situación y manifiestan síntomas físicos (cefaleas, dolores abdominales, mareos).



# TENDENCIAS MINI

CON LA LLEGADA DEL BUEN TIEMPO, LA MODA EN MINIATURA ACOMPAÑA A LOS MÁS PEQUEÑOS PARA QUE SE SIENTAN LIBRES Y CÓMODOS EN SUS MIL Y UNA AVENTURAS.

por **Sandra Escriña**



1. Camiseta blanca con logo, de **Blauer** (50 €). 2. Cuna de viaje plegable *Stardust*, de **Bugaboo** (259 €). 3. Calcetines tricolor, de **Bonmot** (12 €). 4. Sudadera gris con logo y dibujo, de **Kenzo Kids** (110 €). 5. Bermudas con pinzas, de **Boboli** (32,95 €). 6. Reloj con brazalete bicolor de acero inoxidable, de **Tous** (115 €). 7. Camisa vaquera con bolsillos, de **Guess** (60 €). 8. *Jeans* rectos, de **Emporio Armani Junior** (180 €). 9. Botella de agua reutilizable, de **Dopper** (desde 22,95 €). 10. Camiseta de algodón básica, de **Timberland** (35 €). 11. Zapatillas bajas de tejido brillante y cuero, de **Zadig & Voltaire** (129 €). 12. Gorra adornada con logotipo, de **Timberland** (35 €).



TOMMY HILFIGER



# NIÑOS

## Shopping



1. Sombrero efecto rafia con detalle de flecos, de **IKKS** (49 €). 2. Peto de rayas con volantes en los tirantes, de **Kiabi** (18 €). 3. Mochila vaquera con detalles de cuero, de **Chloé** (245 €). 4. Bailarinas oro rosa, de **Christian Louboutin** (445 €). 5. Toalla estampada, de **Tinycottons** (38 €). 6. Juguetes de patitos al agua, de **Lilliputiens** (24,99 €). 7. Camiseta con mangas abullonadas, de **Compañía Fantástica** (19,95 €). 8. Goma de pelo de cuadros, de **Gingersnaps** (15 €). 9. Silla *Giraffe* diseñada para todas las edades y etapas, de **Bugaboo** (239 €). 10. Cazadora vaquera, de **Boboli** (39,95 €). 11. Cojín de flor, de **Lorena Canals** (49 €). 12. Zapatillas con detalles metalizados, de **Veja x Bonpoint** (115 €).



[www.morellishoes.it](http://www.morellishoes.it)

**Morelli**  
MADE IN ITALY

# NIÑOS

## Shopping



1. Bañador con volante de flecos, de **Belle Chiara** (53 €). 2. Zapatillas respetuosas con el desarrollo natural del pie, de **Biomechanics** (45,96 €). 3. Diadema con flores, de **Gingersnaps** (18 €). 4. Pack de rotuladores pastel, de **Carioca** (4,80 €). 5. Bolsa de deporte vaquera, de **Bellerose** (75 €). 6. Patos de arrastre para bebé, de **Janod** (24,99 €). 7. Juguete de madera de arcoíris, de **Zara Home** (19,99 €). 8. Cochechito YOYO con textiles color toffee, de **Babyzen**. Versión capazo (659 €) Versión silla (469 €). 9. Pack de calcetines, de **Tinycottons** (28 €). 10. Pantalones de rayas, de **Guess Kids** (65 €). 11. Blusa denim con cuello bebé, de **Kids El Corte Inglés** (17,90 €). 12. Pingüino de peluche, de **Kaloo** (19,99 €).



© UNICEF/DeJongh

ESTE  
RECUERDO DE  
*Comunión*  
ESCONDE UN  
**SORPRESÓN**



Te proponemos un recordatorio original y solidario para tus invitados.

Con las tarjetas de **Regalo Azul de UNICEF** estarás enviando vacunas, alimento o el suministro que elijas a los niños y niñas que más lo necesitan. Personalízalas con la foto de tu hijo y el texto que desees.

Haz su comunión inolvidable con Regalo Azul.

[regaloazul.es/comuniones](http://regaloazul.es/comuniones)  
900 907 458

**Regalo Azul** | unicef 

# NIÑOS

## Shopping



1. Chaqueta tipo sahariana, de **Scalpers** (79,90 €). 2. Bermudas cargo con bolsillos, de **Guess** (50 €). 3. Zapatillas en tonos *beiges* y suela verde, de **Gioseppe Kids** (54,95 €). 4. Cochecito *Butterfly* ultracompacto que se pliega en un segundo, de **Bugaboo** (414 €). 5. Pack de pulseras, de **Mango** (6,99 €). 6. Bálsamo reparador multifusos, de **Bontibú** (18 €). 7. Mochila verde y azul marino, de **Timberland** (49 €). 8. Mocasín con diseño clásico, de **Geox** (65 €). 9. Sudadera verde *oversize*, de **Boss** (95 €). 10. Gorra con dibujo, de **Mango** (12,99 €). 11. Camisa de cuadros, de **Gingersnaps** (55 €). 12. Invitación de cumpleaños, de **Cotton Bird x Bonton** (1,65 €).

FOTOS: D.R.

# cotton bird

TALLER DE PAPELERÍA PARA EVENTOS FELICES



Descubre nuestra colección de papelería para bautizos y comuniones.

[cottonbird.es](http://cottonbird.es)



# APRENDER A SOLTAR

APUESTA POR UN MODELO DE CRIANZA QUE FAVOREZCA LA AUTOESTIMA Y LAS CAPACIDADES COGNITIVAS DE TU HIJO A TRAVÉS DE SU AUTONOMÍA.

por **Ane Amondarain y Alba Pastor**

La independencia es para las personas un estado de autorrealización necesario para ser felices. Ya en la infancia se manifiesta ese deseo, que no siempre es fácil de atender por los progenitores. Las dudas que asaltan a los padres durante la crianza requieren en muchas ocasiones de la guía de profesionales, que insisten en que la sobreprotección de los menores puede acarrear consecuencias negativas en su desarrollo, y animan a los padres a reforzar su independencia para que logren un buen desarrollo cognitivo y neurológico.

## ENSEÑAR AUTONOMÍA

El desarrollo de la independencia en una persona se forma desde la infancia. Los padres, como principales figuras, adquieren un papel protagonista a la hora de enseñar a sus hijos a gestionar los errores, la frustración y el miedo. "Es bueno fomentar su independencia y no microgestionar todo su tiempo, que aprendan a organizarse por-

que esto fomenta su sensación de logro", afirma Susana Mezquida, psicopedagoga del centro Pedagogía Madrid. La experta recomienda a los padres que adopten un rol de acompañamiento, evitando allanarles el camino para que aprendan por sí mismos a poner en práctica sus habilidades.

"Los niños te dicen lo que necesitan, lo que ocurre es que no les escuchamos lo suficiente", señala Susana Mezquida. El miedo a que los hijos se hagan daño o se equivoquen puede provocar en muchos padres un comportamiento de sobreprotección que, lejos de beneficiar el proceso de crianza, impide el correcto desarrollo de sus habilidades. En la pedagogía Montessori, por ejemplo, la preparación de la comida es una parte importante para fomentar esta independencia, porque favorece el desarrollo de valores como la responsabilidad y el cuidado de sí mismos y de la comunidad.

Aunque a los padres nos preocupe la tardanza de nuestros hijos en desarrollar ciertas habilida-

des que le permitan convertirse en una persona autónoma, el acto de soltar no puede ser de golpe ni tampoco puede llegar demasiado tarde. "Si un niño tarda más en desarrollar habilidades que son propias de su proceso madurativo, no hay que obsesionarse pero, sobre todo, no hay que hacérselo todo". Los niños desean tener oportunidades para practicar y poner en marcha sus cualidades, por lo que transmitirles tiempo y paciencia favorece el fortalecimiento de su confianza. En el caso de que la situación lo requiriese, porque hay un retraso cognitivo o psicomotor, Mezquida recomienda "recorrer a un pedagogo experto en neurodesarrollo". Los problemas de equilibrio, coordinación y motricidad, o el exceso de rabietas y los miedos extremos, son signos que pueden alertar a los padres de un retraso madurativo en el niño.

#### **CRianza EMANCIPADORA**

El primer paso para garantizar la autonomía de los hijos empieza en el entorno doméstico. A partir de los cuatro o cinco años, los niños pueden ayudar en tareas de la casa que sean asequibles para su edad, e ir progresivamente aumentando estas responsabilidades para que desarrollen su autoeficacia. "La colaboración en el hogar es importante y favorece la percepción de pertenencia al grupo familiar, ya que les enseña que su ayuda es importante para todos", dice Mezquida. A medida que cumplen años pueden ir adquiriendo más protagonismo en casa hasta su total autonomía, aunque sigan conviviendo con los padres. Para fomentar este modelo emancipador, la experta recomienda a los padres enfocar la educación en la aceptación de los errores. El objetivo es lograr que los fallos no les asusten, permitirles equivocarse con naturalidad y enseñarles a gestionar el fracaso para que adquieran un aprendizaje que les permita afrontar el próximo reto. Equivocarse es un aprendizaje, y es mucho peor el miedo a equivocarse que el error en sí mismo. "El sentido común es el mejor método", asegura la especialista. Aunque la tendencia de muchos padres es la de hacerles todo a sus hijos, esta actitud no es beneficiosa, sino todo lo contrario, porque envía el mensaje de que no son capaces de llevar a cabo tareas sin ayuda, limitando el desarrollo de autoeficacia y alterando su autoconcepto. Actividades como recoger los juguetes, hacer los deberes solos y elegir ellos la ropa que se van a poner al día siguiente fomentan la responsabilidad, el or-

den y la rutina. "Ayudarles cuando lo necesitan, pero con límites", afirma Mezquida.

El colegio es otro espacio fundamental que forma parte del crecimiento personal y educativo de los niños. Confiar en ellos para que realicen el trayecto al centro escolar sin el acompañamiento de un adulto les permite hacerse cargo de sus propias decisiones, además de ayudarles a planificar, calcular horarios y adquirir conocimiento en seguridad vial. Algunos expertos opinan que entre los 11 y 12 años es una buena edad, teniendo en cuenta el paso al instituto, aunque todo depende de la madurez del pequeño.

#### **MADUREZ Y TECNOLOGÍA**

Según Mezquida, "percibimos la madurez en los niños en su capacidad de reprimir impulsos, de focalizar la atención, en su toma de decisiones, en el desarrollo del lenguaje.

Las diferencias en el proceso de neuromaduración entre niños y niñas se manifiestan de forma sutil a nivel neurológico, pero estudios como el de la Universidad de Newcastle, en 2013, demuestran que la

## **ALGUNOS EXPERTOS SITUAN ENTRE LOS 11 Y 12 AÑOS LA EDAD RECOMENDADA PARA QUE LOS NIÑOS VAYAN SOLOS AL COLEGIO**

poda neurológica, es decir, las conexiones neurológicas que el cerebro elimina cuando no se usan con frecuencia, comienza antes en las niñas.

Las niñas de edades comprendidas entre 10 y 12 años ya muestran mayor madurez en aspectos emocionales y de control de impulsos, aunque siempre hay excepciones. Este proceso, que ocurre en la adolescencia, coincide hoy en día con una época donde los menores están expuestos a la hiperactivación que provoca la tecnología. La falta de supervisión en el uso de dispositivos electrónicos, así como el sedentarismo, la baja interacción social y la mala alimentación, podría afectar en el proceso de maduración y el desarrollo.

"Tecnología sí, pero controlada por los progenitores", dice la experta. A su consulta acuden padres que necesitan pautas para controlar la dependencia de dispositivos de sus hijos, y aconseja pedir apoyo profesional antes de llegar a edades más complicadas para una intervención. Fomentar la curiosidad, la interacción con sus iguales, realizar actividades al aire libre y no perder la comunicación son estrategias para conseguir que la educación no se vea comprometida por el uso excesivo de la tecnología. ■

## NECESER **MINI**

LOS NIÑOS TAMBIÉN REQUIEREN DE CUIDADOS ESPECÍFICOS. HE AQUÍ LAS NOVEDADES DE BELLEZA MÁS DESEADAS QUE CONQUISTARÁN A LOS MÁS PEQUEÑOS DE LA CASA.

por **Úrsula Fernández**

*Tous Kids Bear*, de **Tous**, es una fragancia cítrica floral afrutada con bergamota y limón (63 €).



Loción rica y calmante, para proteger la piel sensible, de **Dr. Barbara Sturm** (45 €).



*Baby Dior*, la gama para bebés y niños, está ahora disponible en una colección de baño. Tratamientos eficaces y un perfume encantador con fórmulas suaves y sensoriales, elaborados a partir de ingredientes de origen natural y presentados en frascos de colores pastel. De **Dior Beauty** (desde 85 €).



Loción corporal muy delicada y suavizante, para la piel del bebé, de **Rituals** (12,90 €).

Esta agua de perfume de **Seven Kids** (c.p.v.) contiene prebióticos y vitamina B3 para perfumar y proteger.



La colonia para madres de **Suavinex**, *Dear Mommy*, se inspira en la famosa fragancia *Baby Cologne* (37 €/cofre).



# UN DELICADO BAÑO DE AMOR

LAS LÍNEAS DE BAÑO DE 'MANZANILLA' Y DE 'LAVANDA Y LECHUGA' DE RICITOS DE ORO SON TAN NATURALES COMO EL AMOR POR TU BEBÉ. CONVIERTE SU BAÑO EN EL 'MOMENTO DE ORO' DEL DÍA.



¡Tapón sonajero dosificador, no necesita desenroscarse!



Cuando llega un bebé a nuestras vidas, deseamos lo mejor para él en cuestión de salud y bienestar, creando el ambiente perfecto donde se desarrollará. Uno de los momentos más especiales es el baño, que va más allá del cuidado de su piel y cabello. Es ahí cuando el bebé se relaja y donde se refuerza el vínculo afectivo entre padres, madres e hijos a través del juego. Convertirse en el compañero perfecto para ese momento mágico es la misión que encarna Ricitos de Oro, marca de higiene infantil con más de 30 años de experiencia, que con solo un año de presencia en España, ha sido galardonada por su **gel-champú 2en1 con el Premio Victoria de la Belleza Baby Top Innovación 2024**, el único sello de calidad en España del sector de la belleza, basado exclusivamente en las valoraciones de los consumidores durante un test ciego, donde los consumidores prueban el producto durante quince días y valoran la eficacia, aroma y textura, obteniendo una nota media de 8,29 sobre 10, nota altísima en cosmética según los propios organizadores.

Sus dos líneas de productos, Manzanilla, que suaviza y protege, además de ayudar a mantener el tono natural del cabello, y Lavanda & Lechuga, especial para relajarse y mejorar el descanso del bebé, son hipoalergénicas y están testadas dermatológicamente. El gel-champú Ricitos de Oro está formulado a

**Gel-champú 2en1 Manzanilla:** protege y suaviza el cabello y la piel además de ayudar a mantener el tono natural del cabello, no provoca lágrimas. **Loción corporal Manzanilla:** hidrata, suaviza y cuida la piel. **Gel-champú 2en1 Lavanda & Lechuga:** limpia y suaviza el cabello del bebé y ayuda a conciliar el sueño. **Loción corporal Lavanda & Lechuga:** hidrata la piel antes de dormir. Los gel-champú 2en1 tienen un tapón sonajero dosificador, único en el mercado.

base de ingredientes naturales, sin alcohol ni siliconas y sin provocar lágrimas, cuidan el cabello y la piel del bebé desde sus primeros meses de vida hasta cualquier edad. Además, sus envases están pensados para estimular los sentidos del niño, gracias a su delicado e icónico aroma, y para ayudar a que el baño se convierta en un espacio de juego y diversión, por eso el gel-champú 2en1 cuenta con un **tapón sonajero dosificador** sin necesidad de desenroscar, que te permite sostener con comodidad y total seguridad a tu hijo. ■

SU ICÓNICO **TAPÓN SONAJERO DOSIFICADOR**, ÚNICO EN EL MERCADO, FOMENTA LA DIVERSIÓN A LA HORA DEL BAÑO



# TDAH

## UN TRASTORNO EN ALZA

EL DOCTOR PEDRO DE LEÓN, DIRECTOR DEL CENTRO AI DE PEDIATRÍA, NOS DA LAS CLAVES PARA ENTENDER EL TRASTORNO POR DÉFICIT DE ATENCIÓN E HIPERACTIVIDAD.

por **Ane Amondarain y Alba Pastor**



El trastorno por déficit de atención e hiperactividad (TDAH) es una condición neurobiológica que se caracteriza por la combinación de problemas de impulsividad, hiperactividad y dificultades para concentrarse. El pediatra Pedro de León asegura que "es el trastorno neurobiológico más frecuente en la infancia". Los niños con TDAH enfrentan desafíos en su día a día tanto en el entorno escolar como social a consecuencia de sus dificultades para mantener la concentración, controlar impulsos y regular su actividad. Además, no se trata de un problema que se limite a un solo contexto, sino que está presente en todos los ambientes en los que se desarrolla el menor.

### CASOS MÁS GRAVES

A lo largo de los últimos años y, en especial, desde el inicio de la pandemia por COVID-19 en el año 2020, la salud mental de los niños y adolescentes en España se ha deteriorado, según datos de la asociación Española de Pediatría. "El tras-



**DR. PEDRO DE LEÓN**

Director de Asistencia Integral de Pediatría

"En cada clase hay dos niños con este problema, y en los adultos afecta a un 2,5 %"

### UN 7 % DE MENORES TIENE TDAH EN ESPAÑA, SEGÚN LA ASOCIACIÓN ESPAÑOLA DE PEDIATRÍA

torno por déficit de atención se divide en tres grupos. Hay uno en el que predominan los síntomas de falta de atención. Otro es de tipo hiperactivo compulsivo, en el que predominan los síntomas de hiperactividad e impulsividad. "El tercero presenta síntomas de los dos anteriores", dice el profesional. Se trata de un problema que causa una gran angustia y ansiedad a los menores y a la familia. Este trastorno suele manifestarse en la infancia, tanto en niños como en niñas, habitualmente antes de los 12 años, aunque se observa una mayor prevalencia en los niños.

### APOYO MULTIDISCIPLINAR

"Hay una dificultad importante en diagnosticarlo", asegura el pediatra. El desconocimiento impide la detección temprana y los problemas se agudizan con el paso del tiempo si estos no se tratan adecuadamente. Desde el punto de vista de la psicología, los tratamientos multimodales son los más efectivos. Estos incluyen psicoeducación, psicoterapia cognitivo-conductual, adaptación escolar y educación familiar. La participación activa, así como la colaboración y comunicación entre la familia y el centro educativo, son esenciales. El trabajo entre padres, profesionales de la salud mental y educadores ofrecerá un apoyo integral y efectivo. ■

# 101 IDEAS



**OBJETO DE DESEO**  
Con la primavera no solo florecen nuevas tendencias, también esas prendas y accesorios que se convertirán en iconos durante la estación.

Ejemplo de ello es el bolso *Lady D-Sire* de Dior, que reinterpreta las líneas arquitectónicas del emblemático modelo *Lady Dior* y que se postula como esencial en la colección primavera-verano 2024 de la *Maison*.

## 98 SHOPPING

Esta primavera triunfan las prendas versátiles que se pueden llevar del día a la noche.

## 102 UN CLÁSICO REINVENTADO

Se celebra este año el 90 cumpleaños de uno de los bolsos más icónicos de Louis Vuitton.

## 103 BUENAS COMPRAS

Los polos están por todas partes, pero aquí seleccionamos los que están más tendencia.

## 104 MARCA ESPAÑA

Las joyas protagonizan esta página de mano de la firma artesanal Marina García.

# MODA FUNCIONAL

LA NUEVA TEMPORADA NOS DEJA PRENDAS PRÁCTICAS Y VERSÁTILES QUE LLEVAR POR LA MAÑANA CON 'LOOKS' CÓMODOS O EN PROPUESTAS NOCTURNAS DE LO MÁS ARREGLADAS.

por **Sandra Escriña**

*Día*

*Noche*



**A.** Chaqueta corta de *tweed* azul con detalles de brillo, de **Sandro** (265 €). **1.** Camiseta blanca con mensaje, de **Thinking Mu** (39,90 €). **2.** Falda *denim* larga, de **Parfois** (39,99 €). **3.** Bolso de mano pequeño con doble solapa, de **Le Tanneur** (450 €). **4.** Brazaletes efecto enrollado, de **Zag** (45 €). **5.** Gafas con montura hexagonal, de **Woodys** (146 €). **6.** Zueco marrón con hebilla, de **V73** (c.p.v.). **7.** Bralette negro de encaje, de **La Nouvelle** (115 €). **8.** Pantalón blanco de pernera ancha y larga, de **Parosh** (244 €). **9.** Bolso recubierto de cristales en forma de flores, de **Roger Vivier** (c.p.v.). **10.** Reloj *Mini DolceVita*, de **Longines** (4050 €). **11.** Sandalia de plataforma con detalles de hebillas, de **Michael Kors** (150 €). **12.** Pañuelo negro efecto deshilachado, de **Momonì** (c.p.v.).

*Día*

*Noche*



**B.** Jersey de punto amarillo con cuello polo, de **Thinking Mu** (149,90 €). **1.** Bolso *Atlantis BB* en lona *Monogram Reverse*, de **Louis Vuitton** (2300 €). **2.** Gabardina larga con silueta amplia, de **Yerse** (230 €). **3.** Gafas de sol con montura XL, de **Michael Kors** (c.p.v.). **4.** Jeans anchos de pernera recta, de **Uniqlo** (49,90 €). **5.** Anillo dorado con piedras de diferentes tamaños, de **Arket** (25 €). **6.** Zapatilla en colores neutros con plataforma, de **Gioseppo** (89,95 €). **7.** Reloj bicolor, de **Michael Kors** (200 €). **8.** Pendientes dorados, de **Tous** (199 €). **9.** Americana negra clásica, de **Calvin Klein** (299,90 €). **10.** Clutch *Mini Twist* dorado, de **Aquazzura** (1195 €). **11.** Pantalón fluido estilo sastrero con bolsillos cargo, de **Desigual x M. Christian Lacroix** (119 €). **12.** Sandalia de piel trenzada, de **Pons Quintana** (210 €).

# ¡Ojo Alerta!

## ABRIL

por **Celia Gijón**



### UN AMOR QUE BRILLA

*Be Love* es el nombre de la campaña de marca de Pandora para 2024, concebida como una invitación a moverse por el mundo con amor. La materializan a través de una gama de colecciones de joyas brillantes, creadas con materiales como el cristal de Murano o la plata de primera ley.

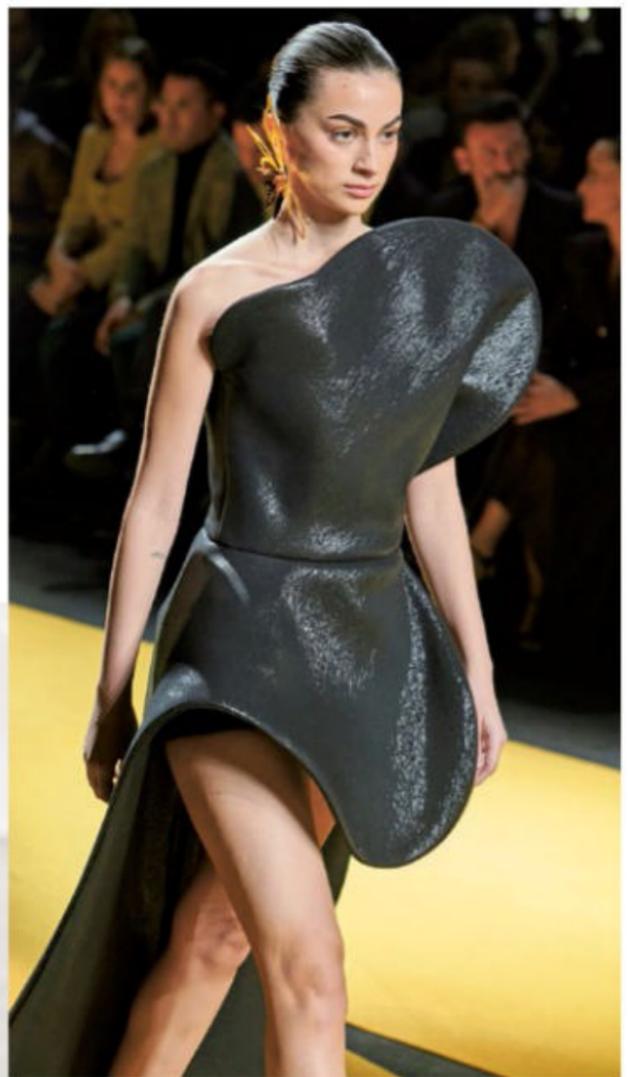


### VESTIR POR LOS PIES

Gaimo lanza su colección para esta temporada con la filosofía de ser fieles al confort y al estilo. De nuevo, sus tradicionales cuñas de yute ecológico y sostenible son las estrellas, aunque esta vez con siluetas renovadas que se tiñen tanto en colores vitamina como en otros más neutros. Así, su calzado se postula como versátil para diario o para los muchos eventos primaverales.

### EL ARTE DE HACER MODA

La naturaleza, la escultura y la artesanía se fusionan en la última propuesta de Isabel Sanchís para el próximo otoño-invierno. A través de prendas escultóricas con volúmenes y muy vanguardistas, expresan que el auténtico lujo no reside solo en los tejidos o bordados, también en las manos que crean estas piezas.



### ELECCIÓN CORRECTA

Un problema generalizado entre las mujeres es no saber cuál es la talla idónea o el tipo de sujetador perfecto para cada una. Por eso, Intimissimi presenta una amplia gama de modelos en sus líneas icónicas *Pizzo 96* y *Pretty Flower 1294*. El objetivo es que cada mujer pueda encontrar el sujetador que realce su forma y que se ajuste a sus necesidades, y siempre apostando por la sujeción adecuada y el máximo confort.



Una de las grandes tendencias de la temporada en cuestión de accesorios es, sin duda, la apuesta por el color marrón y los tonos crema.



## AL NATURAL

ROBERTO VERINO TIENE LOS ACCESORIOS PERFECTOS PARA ESTA TEMPORADA. EN SU NUEVA COLECCIÓN CIRCULAR 'CREATIVITY' PODEMOS ENCONTRAR PROPUESTAS DE CARÁCTER SOBRIO Y ATEMPORAL CON UN TOQUE DE TENDENCIA.

Los bolsos son el accesorio que más expectativas genera cada temporada y, sin duda, un *must-have* de cara a los meses de primavera y verano. Es además el complemento ideal para regalar a toda amante del estilo y la moda, y ahora que se acerca el Día de la Madre, un acierto asegurado. Si eres de las que busca un bolso en el que poder guardar de todo, estás de suerte, pues los maxibolsos serán tendencia este verano, especialmente aquellos en tonos tierra, en negro o en acabado natural. En la nueva colección de Roberto Verino puedes encontrar *shoppers* de rafia perfectos para el verano, bolsos *hobo* en una elegante combinación de fibras naturales con piel o propuestas más elegantes en las que destaca el contraste de los tonos naturales con el color marrón. Otra de las grandes tendencias de la temporada es, sin duda, la apuesta por el color marrón y los tonos crema. Lo hemos visto en los grandes desfiles de moda y lo veremos también en el *street style* esta primavera. Roberto Verino lo tiene claro, la guinda a un *total look* en tonalidades tierra es un bolso semirrígido en color marrón.

Apuesta por los modelos *bucket* para el día a día o accesorios más pequeños, como el portamóvil *Olas* de Roberto Verino para ocasiones más especiales. ■



## UN CLÁSICO REINVENTADO

SE CUMPLEN 90 AÑOS DE LA CREACIÓN DEL BOLSO QUE ENCAPSULA EL ALMA DE LA FIRMA FRANCESA.

por **Alba Pastor**

**D**urante el pasado desfile de la colección primavera-verano 2024, Nicolas Ghesquière propuso una pieza muy especial: un pequeño baúl con la forma del mítico bolso *Alma*. Esta es una pieza única que aúna por un lado el diseño de uno de los modelos más clásicos de Louis Vuitton, que precisamente este año cumple 90 años, y el savoir-faire centenario de la Maison en la fabricación de baúles. El bolso fue creado en 1934 por Gaston-Louis Vuitton, nieto del fundador de la marca. El *Alma* fue el segundo bolso de Louis Vuitton, después del *Speedy*. Al principio, el bolso se llamó bolso *Squire*. Posteriormente recibió el nombre de *Campos Elíseos*, en honor a la famosa avenida de París. Sin embargo, solo el tercer nombre adoptado, *Alma*, logró alcanzar el éxito que se esperaba de este bolso creado para convertirse en un objeto de estilo, lujo y funcionalidad. ■



**PLACE DE L'ALMA.** La famosa plaza arbolada de París da nombre a este bolso icónico reimaginado por Ghesquière.



**DISEÑO.** El bolso, inspirado en el movimiento *art déco*, presenta líneas arquitectónicas, con las icónicas asas de cuero llamadas Toron.

## FIEBRE POR EL POLO

CONCEBIDA COMO UNA PRENDA DEPORTIVA, EN ESTE 2024 ADOPTARÁ SU FACETA MÁS CALLEJERA GRACIAS A MÚLTIPLES VERTIENTES APTAS PARA TODOS LOS GUSTOS.

por **Sandra Escriña**



De rayas con cuello a contraste, de **Levi's** (49 €).



Short con cinturón a juego, de **Maria de la Orden** (130 €).



Jersey con rayas marineras y cuello polo con solapas, de **Yerse** (102 €).



Con punto rústico y sin botonadura, de **Indi & Cold** (109 €).



Con escote en pico y manga corta, de **Cortefiel** (39,99 €).



Con silueta *oversize* y rayas anchas, de **Wild Pony** (46,95 €).



Bolso de seda amarilla con asas anudadas, de **Laia Alen** (200 €).



Ajustado con bolsillos en el pecho, de **Lloyd's** (49,99 €).

Marrón con cuello solapa combinado a contraste, de **Zara** (25,99 €).



Gafas de sol con montura XL, de **Etro** (240 €).



En punto, con cuello con detalle de perlas, de **Sandro** (195 €).



Mocasines de piel trenzada, de **Pons Quintana** (250 €).

FOTOS: LAUNCHMETRICS SPOTLIGHT, D.R.

# 101 IDEAS

Marca española



"Mi última colección *Champagne* es alegre y luminosa. Juego con texturas, brillo y volúmenes que le aportan fuerza y elegancia sin perder encanto y dulzura. Me he inspirado en la luz del atardecer", afirma Marina, a la izquierda.



## Perfecta **asimetría**

Marina García asegura que esta característica describe a su firma homónima, formada por joyas artesanales con un marcado 'savoir-faire' familiar.

por **Celia Gijón**

**P**or qué apostaste por una firma de joyas? Nací en una familia de joyeros. Desde pequeña me gustaba admirar los diseños de alta joyería que realizaba mi padre, la magia de las gemas preciosas y cómo después de todo el esfuerzo dichas joyas hacían felices a las mujeres que las recibían o las adquirían. No fue difícil enamorarse de todo ello. Además, sentía una gran necesidad de crear y dar forma a mis ideas. **¿Cómo definirías Marina García?** En la firma está mi esencia como ser y como mujer. Me gusta que cada diseño transmita fuerza, personalidad, pero también feminidad y elegancia. Uno de nuestros principales valores es que somos una firma comprometida con el consumo responsable y con el concepto *Slow Fashion*. No trabajamos con *stock*, huimos de la producción masiva, y por ello fabricamos artesanalmente y en exclusiva cada una de nuestras joyas, lo que las hace únicas y especiales. **¿Qué crees que aportan tus joyas a un look?** Tal y cómo decía el gran Hubert de Givenchy, pienso

que una mujer no está completa sin joyas, ya que son una prolongación de su personalidad y de su estilismo. Quiero pensar que aportan un plus de diferenciación, una manera de mostrarnos y hablar de nosotras mismas a través de bellas joyas que poder lucir una y mil veces. **¿Hay piezas que se han convertido en icónicas?** Sí, los pendientes trepadores *Morgana* o *Siracusa*, por ejemplo, han sido elegidos por innumerables actrices e *influencers* para ser lucidos en numerosos eventos y alfombras rojas. Otro icono de la firma es la perfecta asimetría en pendientes. **¿Cómo consigues ser innovadora a la vez que fiel a tu ADN?** En mi ADN está todo ese *savoir-faire* de alta joyería con el que crecí en nuestro *atelier* de Zaragoza. Seguimos realizando cada pieza de manera tradicional con el mismo mimo, tanto si es de oro como de plata. Pero lo que realmente me mueve es innovar y arriesgar, porque para crear algo diferente siempre hay que dar un salto y confiar. En ello está la emoción. ■

# BEAUTY

## PRIMA LA AUTENTICIDAD

Las tendencias de *skincare* y maquillaje para esta primavera dejan una cosa clara: la naturalidad sigue en boga. Eso sí, los ojos se destacan con colores en sintonía a la estación y los labios brillan mucho y más que nunca.

Por eso, las bases de maquillaje con efecto *glow*, las sombras con tonos rosados o los labiales muy jugosos son algunos de los nuevos códigos a seguir en términos de *makeup*.



### 106 PRIMAVERA EN COLOR DE ROSA

La actriz María Caballero luce maquillajes acordes a la estación con productos de Clarins.

### 114 ACNÉ COSMÉTICO: ¿CÓMO SÉ SI LO TENGO?

De la mano de expertos, descubrimos cómo influye en la piel usar demasiados cosméticos.

### 118 UN BRILLO ESPECIAL

Teresa Andrés Gonzalvo nos habla de su maternidad y sus favoritos de Dior Beauty.

### 128 PIEL JUGOSA Y RADIANTE EN PRIMAVERA

Shiseido apuesta por productos de 'skincare' y maquillaje que potencie la luz del rostro.



# PRIMAVERA EN COLOR DE ROSA

ESTA ESTACIÓN QUE FLORECE SE TIÑE CON SU ENCANTO Y DELICADEZA. COMO PRUEBA, ESTOS MAQUILLAJES ROSADOS QUE PROPONE CLARINS EN EL ROSTRO DE LA ACTRIZ MARÍA CABALLERO.

por **Celia Gijón** fotos **Juanjo Molina** estilismo **Sandra Escriña**

### Foco en la mirada

"Para el look de la página anterior, he trabajado con el lápiz *waterproof 01 Black Tulip* para enmarcar la mirada. Como sombras principales, con la paleta *02 Rosewood Gradation*, he creado un ahumado elegante en tonos rosados y he completado con un toque de *Water Lip Stain 04 Violet* en los labios", afirma Eva Novillo, *National Make UP Artist* de **Clarins**. María lleva top de **Sandro**, pendientes de **Pandora** y anillos de **Recarlo**.

En esta página, ha aplicado *Joli Blush 04* en los ojos para crear una transición suave, y como sombra principal ha optado por *Ombre Skin Pearly Rosegold* para añadir un toque de luz. Para crear labios con volumen y brillo, aplica *Lip Perfector Glow 24 Fuchsia*. Todo, de **Clarins**. Americana de **Inés Martín Alcalde** y pendientes de **Tous**.



**Esculpir volúmenes**

"Para lograr una piel radiante, he elegido *Tinted Oleo Serum* y he esculpido los volúmenes del rostro con el bronceador *Ever Bronze 02* y el colorete *Joli Blush 04*. He añadido dimensión a la mirada con la máscara de pestañas *Wonder Perfect 4D* y he dado volumen a los labios con *Lip Comfort Oil 04 Pitaya*", asegura la maquilladora Eva Novillo, que ha trabajado con productos de **Clarins**. Vestido de **Leandro Cano** y pendientes de **Recarlo**.





Muchos de los papeles que he hecho han creado un punto de inflexión en mi carrera, todos te cambian, te impulsan hacia delante, por pequeños que sean", afirma María Caballero (Valencia, 1994). Esta polifacética actriz ha hecho series, películas y teatro de todos los géneros imaginables, y cuenta con un futuro prometedor (e internacional) por delante.

**¿Desde pequeña quisiste ser actriz?** Sí. Recuerdo las obras de teatro que me inventaba y que hacía con mis primos o hermanos. Encontré en la interpretación un refugio para mi imaginación y a la vez un lugar en el que explorar y expresar mis emociones más íntimas sin ser juzgada. **¿Ha sido difícil el camino para convertir esta en tu profesión?** Sí, y todavía lo es. He puesto este sueño por delante de todo durante mucho tiempo, han sido años de mucha lucha. En esta profesión, aunque te "vaya bien", no te puedes relajar. Pero esta condición también tiene su parte positiva. Te hace sentir muy viva y revisarte a todos los niveles cada dos por tres. **¿Cuáles son los papeles que más te han marcado?** Me marcó mucho hacer de Margarita en Fausto, bajo la dirección de Jaume Policarpo, aprendí muchísimo y fue un impulso gigante como actriz. También de Olvido, bajo la dirección de Inés París, mi primer protagonista. Lo bonito de los personajes es que de alguna manera siempre te acompañan. Con y a través de ellos, haces descubrimientos

muy íntimos de ti misma y de la vida. **¿Cuáles son las luces y las sombras de tu profesión?** La necesidad del reconocimiento externo, por ejemplo, es una sombra que causa mucho daño. La gente confunde éxito con reconocimiento. Además, las redes sociales están haciendo que se valore más el impacto mediático de un actor que su talento y profesionalidad a la hora de escoger un elenco. Las luces son que es una profesión preciosa, muy ligada a la empatía, a la psicología, a entender al otro, a explorar otras vidas, a viajar... Contar historias es algo que forma parte de nuestra naturaleza humana. **¿En qué proyectos estás trabajando y en cuáles te veremos en 2024?** Este año estreno una película muy especial para mí, *The First Omen*, dirigida por Arkasha Stevenson. Se trata de mi primera película internacional, y ha sido como un antes y un después, también a nivel personal. Ahora mismo estoy trabajando en una serie muy divertida, algo con un tono muy diferente a todo lo que he hecho. **¿Qué relación tienes con el mundo de la belleza?** Me encanta tener mi rutina facial por la mañana y por la noche, cuidarme en general, darme mimos de vez en cuando, como un buen masaje o algún tratamiento. De este mundo, me gusta todo lo relacionado con hacerte sentir mejor y más segura. La idea de potenciar lo que cada una ya tiene. Siempre voy a favor de productos lo más naturales y menos agresivos para el medioambiente y mi piel. ■

### Consigue el 'look'

1. Sombras de ojos de 4 colores en el tono 02 *Rosewood Gradation* (53 €).
2. *Lip Comfort Oil* de edición limitada *The Power of Colors* en el tono 23 *Passionate Pink* (27 €).
3. Labial con acabado mate *Water Lip Stain* (27 €).
4. Base de maquillaje tipo sérum *Tinted Oleo-Serum* (47,50 €).
5. Fluido *Multi-Active* con textura ligera y fresca para potenciar la luminosidad (72 €).
6. Colorete *Joli Blush* en el tono 04 *Cheeky Purple* (42 €).
7. Crema de noche alisadora y renovadora *Multi-Active Nuit* (77 €).
8. Crema de día alisadora que aporta luminosidad *Multi-Active Jour* (72 €). Todo de **Clarins**.



## Doble o nada

Para lograr el efecto de doble delineado, la maquilladora ha empleado el lápiz *Waterproof 01 Black Tulip* y el labial *Joli Rouge 775 Pink Petunia*. En los labios opta por el mismo labial para crear un efecto de labios mordidos. Todo, de **Clarins**. Vestido de **Celia B** y pendientes de **Luxenter**.



# EN BASE A TU PIEL

CONOCE EL NUEVO Y AVANZADO 'TEINT IDOLE ULTRA WEAR', DE LANCÔME, UNA BASE DE MAQUILLAJE APTA PARA TODO TIPO DE PIELS, QUE APORTA UNA SENSACIÓN ÚNICA DE LIGEREZA Y COBERTURA DE LARGA DURACIÓN, CON UN ACABADO MATE NATURAL.

Sueñas con encontrar el maquillaje ideal para tu piel, ¿verdad? Un producto que sea delicado y mate, transpirable y de acabado natural, que consiga un efecto piel perfecta, sin manchas, sin apelmazarse, que dure, que hidrate... Todo eso que le pides a tu maquillaje, Lancôme lo hizo realidad en 1997, cuando lanzó por primera vez al mercado la base de maquillaje *Teint Idole*. El siglo pasado, pensarás, pero fue entonces cuando dio con la clave que lo haría célebre gracias a su tecnología ganadora y acabado mate natural que aportaba el máximo confort a la piel.

Volvamos al 2024. Después de 26 años de ciencia desde el primer *Teint Idole*, Lancôme actualiza y presenta el nuevo *Teint Idole Ultra Wear* –patentado hasta 2033–, apoyado por 14 pruebas y 11 años de desarrollo, y superando así todos los límites con una nueva y mejorada fórmula que desafía cualquier expectativa con un objetivo: ayudar a que cada mujer encuentre su tono perfecto. A las pruebas nos remitimos: de 215 mujeres, 9 de cada 10 encontraron un tono que favorecía y se adaptaba a su tono de piel. No en vano, hoy por hoy, sigue siendo la base de maquillaje más vendida de Lancôme, gracias a un inmejorable rendimiento demostrado año tras año. De hecho es una de las bases de maquillaje más deseadas en todo el mundo. Todo un icono.

## ACABADO MATE LARGA DURACIÓN

Si hay alguien que tiene que brillar eres tú, no tu piel. Probado en la vida real bajo condiciones extremas, la nueva y potente fórmula no aporta brillos, es resistente a la humedad, al sudor y al calor y, además, actúa como escudo urbano gracias a su factor de protección solar antioxidante SPF 35. *Teint Idole Ultra Wear*, potenciado con la avanzada Tecnología Airwear™, es tan ligero que ni lo notarás. Tan fino



INCLUYE ÁCIDO HIALURÓNICO, **AUMENTANDO LA**  
**HIDRATACIÓN Y SUAVIZANDO** LAS FINAS LÍNEAS DE EXPRESIÓN





La base de maquillaje *Teint Idole Ultra Wear*, de Lancôme penetra profundamente en la piel y ayuda a mantener su hidratación, al tiempo que la protege contra las manchas oscuras y las imperfecciones.



como el aire, es transpirable y mantiene un resultado mate natural perfecto de cobertura completa 24 horas, permitiendo que alcances el máximo confort durante todo el día y un mantenimiento ligero de larga duración para que tu piel se mueva con libertad. La nueva fórmula contiene ácido hialurónico, moringa, vitamina E y pre-probióticos para proporcionar una hidratación duradera, efecto anticontaminación y protección de la barrera cutánea. También está enriquecido con un 81 % de sérum facial, un escudo urbano protector y un factor de protección solar SPF 35, y trabaja en función del tipo de piel para cumplir con las necesidades y problemas específicos de cada una, desde aquella con tendencia acnéica a grasa, o la sensible y seca, absorbiendo y reduciendo la grasa y difuminando los poros, dejándola siempre fina y fresca.

#### PRECISIÓN DE COLOR

Se acabaron los matices grisáceos porque ahora, *Teint Idole Ultra Wear* se presenta en 24 tonos, desarrollados con una experiencia avanzada en pigmentos y basado en un estudio de belleza multicultural.

Una fórmula de alta tecnología actualizada que proporciona una mayor precisión especialmente en tonos oscuros y medios, de manera que un pigmento azul ultramarino asegura que el tono se mantenga puro y profundo, nunca grisáceo, en las pieles oscuras, y uno verde en el caso de pieles tono oliva.

Sea cual sea tu tono de piel, el servicio Shade Finder de Lancôme, disponible en tiendas físicas y *online*, ofrece un análisis preciso para encontrar tu tono en cuestión de minutos a través de un avanzado algoritmo con una base de datos con más de 22 000 coincidencias de tonos de piel.

No tienes que buscar más, *Teint Idole Ultra Wear* cumple con tus expectativas de encontrar la base de maquillaje perfecta. ■

## TIPS DEL EXPERTO

Si quieres sacar el máximo partido a *Teint Idole Ultra Wear*, Roberto Sigüero, *Makeup Artist* de Lancôme España, te revela en estos trucos toda su sabiduría en cuestión de maquillaje.

- **Puedes aplicar el maquillaje** o bien con la yema de los dedos, la brocha o la esponja indistintamente, su textura permite una fácil aplicación en cualquier caso. Desde el centro del rostro hacia el exterior difuminando bien los contornos para que no haya cortes ni de textura ni de color. Además, puedes modular la cobertura a tu gusto, desde el acabado más natural al más sofisticado.
- **Para elegir el tono correcto** opta por tres tonos que se aproximen a tu tono de piel y haz un test en la línea de la mandíbula con cada uno y a continuación difumina. El tono que desaparezca sobre tu piel es el correcto. Recuerda que para facilitarte la vida hay tres letras que identifican el matiz de la base de maquillaje: N tonos neutros, W tonos cálidos, C tonos fríos.
- **A partir de una determinada edad** es recomendable utilizar un tono más claro que el tono de la piel; el resultado será un aspecto más joven y luminoso.
- **Si quieres conseguir un resultado** más transparente y luminoso de esta base de maquillaje no dudes en mezclarlo con unas gotas de *Advance Génifique*.



**ROBERTO SIGÜERO**  
Maquillador oficial de Lancôme España.



# ACNÉ COSMÉTICO

## ¿CÓMO SÉ SI LO TENGO?

LAS HORMONAS, EL ESTRÉS, LA DIETA... EN NUESTRA BÚSQUEDA DE LA CAUSA DEL ACNÉ, A VECES OLVIDAMOS QUE PUEDE HABER UNOS CULPABLES OCULTOS EN NUESTRO PROPIO NECESER: LOS COSMÉTICOS.

por **Abigail Campos Díez**

En 2011 Natalia Olmo trabajaba en un medio de comunicación expuesta al público. Se cuidaba la piel pero tenía acné y, para ocultarlo, aplicaba capa tras capa de maquillaje. Como su problema no mejoraba, consultó con dos dermatólogos y el diagnóstico fue unánime: acné cosmético.

Para el tratamiento le pautaron algunas fórmulas magistrales de farmacia, cosmética natural y maquillaje sin aceites. "En aquel entonces, la cosmética natural era un gran lujo y acceder a ella suponía gastarse mucho dinero. Me empecé a curar, realmente, cuando yo misma me hice mis propias fórmulas", relata. Decidió apuntarse a un taller de cosmética natural y empezó a estudiar aromaterapia y cosmetología. Hacía sus propias fórmulas de cosmética natural y ecológica en su cocina y así con el tiempo nació su propia firma, Maminat. "Sé que me curé con este tipo de productos naturales y sé de buena tinta que los conservantes sintéticos, perfumes y otros componentes de la cosmética que no es natural pueden provocar mayor número de problemas", asegura. El acné cosmético es el que está producido por los productos de belleza que utilizamos para el rostro, no solo el maquillaje, también el *skincare*. En ocasiones, los culpables pueden ser los activos incluidos en su formulación. "Normalmente se trata de ingredientes comedogénicos, pero pueden no serlo, y simplemente que, por lo que sea, no le sientan bien a una determinada persona y le provocan acné", advierte Belén Acero, titular de la Farmacia Avenida de América y especialista en dermofarmacia y nutrición.

No solo hablamos de cremas para el cuidado del rostro. "Los jabones y geles exfoliantes pueden irritar u obstruir el folículo pilosebáceo y provocar acné en algunos casos. También algunos champús, acondicionadores o tintes del cabello pueden generar lesiones acnéicas en la zona alta de la frente", añade la doctora Iris González, médico especialista en dermatología Enea Clinic.

### OVERBOOKING COSMÉTICO

En ocasiones, no se trata tanto del ingrediente como del modo de uso. Está claro que algunos maquillajes provocan acné por la cantidad de aceite que llevan en su composición, "pero también por una defectuosa retirada o limpieza facial, que deja restos en la piel, dando lugar a obstrucción de la glándula sebácea", advierte la doctora González.

En nuestro afán por limpiar bien el rostro de suciedad y células muertas, en ocasiones se nos va la mano con los productos astringentes y la exfoliación. Si estos gestos son excesivos, la dermis se acaba reseca y, en consecuencia, aparece más sebo. "En las pieles grasas se produce justo el efecto contrario que buscamos, produciéndose una obstrucción de los poros y, por tanto, la aparición de brotes de acné", indica la farmacéutica Belén Acero.

Otras veces el error está en la sobresaturación de producto, lo que se conoce como 'overbooking cosmético', es decir, la aplicación de demasiados productos para cuidar la piel, sin un asesoramiento adecuado. "La mayoría de los dermatólogos abogamos por una rutina 'minimalista' pero en la que todas las necesidades de nuestra piel estén cubiertas. Muchas veces aplicar múltiples productos genera obstrucción folicular, irritación o cambios en las condiciones de la piel, que propician la aparición de acné", recuerda la dermatóloga de Enea Clinic.

### APRENDE A IDENTIFICARLO

Quien más quien menos ha tenido algún brote de acné en la vida o, en el peor de los casos, es un problema recurrente. El estrés, la mala alimentación, las alteraciones hormonales, malos hábitos del cuidado de la piel...

Entre todas ellas, ¿cómo podemos saber si ese brote de granos que nos trae de cabeza obedece a los cosméticos o a cualquier otra causa? "El acné cosmético puede distinguirse porque aparece de repente, a modo de brote, y se mantiene en el tiempo si no dejamos de utilizar esos productos. La manera de saberlo es comprobar si en nuestros productos aparece algún ingrediente oclusivo e interrumpir

EL ACNÉ COSMÉTICO  
SE PRODUCE POR  
**LOS PRODUCTOS**  
**DE BELLEZA** QUE  
UTILIZAMOS

su uso. También lo podemos distinguir si vemos que los granitos aparecen en zonas que no son las habituales", indica Belén Acero.

En cualquier caso, el mejor diagnóstico debe venir de la mano de un profesional de la dermatología, que se interesará por la rutina cosmética del paciente. "Esos datos ya nos dan una pista de si podemos estar ante un acné provocado o agravado por cosméticos. Después, con la exploración quizá observemos escasas lesiones inflamatorias y muchos comedones y lesiones de retención que apoyarían el diagnóstico de acné cosmético", detalla la doctora González.

Aunque la decisión más adecuada es ir al especialista, desde su experiencia, la fundadora de Maminat aconseja también que, ante la sospecha de un acné provocado por nuestros propios productos de tocador, "se puede probar a no aplicarse cosméticos durante unos días en el rostro y observar cómo reacciona la piel. Si los granos cesan, seguramente ahí tendrá la respuesta". Los comedones del acné cosmético pueden ser abiertos (puntos negros) y cerrados, más que lesiones inflamatorias. Suelen localizarse en rostro y cuello, sobre todo en frente, nariz, piel alrededor de la boca, laterales de la mandíbula y barbilla. En el cuerpo, también es posible que aparezca en la zona de los glúteos, muslos, espalda y escote.

La dermatóloga agrega que las pieles de las mujeres en edad adulta tienen más riesgo de sufrir este problema. Igualmente puede llevar a empeorar otros tipos de acné, rosácea o psoriasis preexistentes.

### INGREDIENTES OCLUSIVOS

Entre los ingredientes que debemos buscar en las fórmulas cosméticas como posibles "culpables" del acné cosmético se encuentran el aceite de germen de trigo (*wheat germ oil*), la manteca de cacao, el aceite de coco, el cetyl alcohol y el lauril sulfato de sodio. También Isopropyl Isostearate, Isopropyl Myristate, Isocetyl Stearate y Octyl Stearate.

"En definitiva, los ácidos grasos, los alcoholes, los aceites y las mantecas pueden tener un efecto comedogénico, astringente o irritante", apunta la dermatóloga de Enea Clinic.

### ACTÚA

Una vez que el acné cosmético se ha presentado y hemos identificado de lo que se trata, bastaría con retirar todos los productos dermocosméticos sospechosos de estar causándolo. A continuación, el especialista pautará un tratamiento médico, que puede ser tópico u oral, dependiendo de la gravedad. "Por último, aconsejaremos una nueva rutina de cuidado de la piel que incluya limpiadores sin detergentes, para una limpieza suave pero en profundidad; protector solar *oil-free*, y por la noche recomendaremos sérums con activos que ayuden a controlar la producción de sebo de la piel, como el retinol, el ácido salicílico o la niacinamida", dice la doctora González.

Es aconsejable incorporar sérums y cremas no comedogénicas ricas en activos que mejoren la función barrera, "que por sobreexfoliación, por ejemplo, puede estar debilitada o alterada, como las ceramidas, la niacinamida o el ácido hialurónico, para evitar la pérdida de agua transepidérmica y, en consecuencia, la deshidratación", concluye Belén Acero. ■



**1.** SOS es un *stick* corrector de **Glowfilter** formulado a base de ácido salicílico, ácido glicólico, niacinamida y zinc (19 €). **2.** Protector solar mineral *British Summer Time*, con óxido de zinc-no graso, de **Pai SkinCare** (44 €). **3.** Champú Método Rizos sin sulfatos, de **Garnier** (4,95 €). **4.** Tratamiento Antimperfecciones, un gel fresco que controla y evita la aparición de las imperfecciones cutáneas, de **Farmacia Avenida de América** (14,88 €). **5.** *Sérum Radiant Corrective* para tratar el acné adulto que evita pigmentación y a la vez tiene efecto hidratante y antienviejecimiento de **Singuladerm** (39,90 €). **6.** Crema corporal *Terreta* con Aloe vera, aceite de oliva español y cítricos, de **Maminat** (19,95 €).



**REVITALIZA Y PROTEGE TU PIEL**  
 Serum Revitalift Clinical 12% Vitamina C + E + Salicílico y Revitalift Clinical Fluido protector UV SPF50+ Vitamina C, ambos de L'Oréal Paris.

## TU ESCUDO PROTECTOR

LA COMBINACIÓN DEL SERUM Y FLUIDO PROTECTOR UV SPF50+ 'REVITALIFT CLINICAL' DE L'ORÉAL PARIS ARMAN LA BARRERA ANTIENVEJECIMIENTO Y PROTECTORA DE TU PIEL.

A todas nos preocupa nuestra piel. Desde los 26 años, las mujeres comenzamos a utilizar cuidados cosméticos antienvjecimiento, porque que levante la mano aquella que no haya sufrido en su piel el impacto del estrés oxidativo causado por los rayos UV y agravado por un estilo de vida acelerado, la contaminación, que acentúa el tono irregular de la piel y la producción excesiva de sebo, o la ralentización biológica de la renovación celular epidérmica que se produce con la edad. Todo ello se traduce en poros visibles, cutis desigual y apagado y las primeras líneas de expresión, entre otras preocupaciones cutáneas. Pero nunca es demasiado pronto para empezar a prevenir y abordar todos estos problemas de la piel con una fórmula potente y validada por dermatólogos como la del *Revitalift Clinical Sérúm Líneas de Expresión 12% [Vitamina C pura + Ácido Salicílico]*, formulado con una forma pura y estable de vitamina C en una alta concentración. Tras 5 años de investigación científica y más de 200 fórmulas probadas, L'Oréal Paris presenta este revolucionario serum para prevenir y corregir la falta de brillo, el tono

desigual, suavizar la textura de la piel y afinar el aspecto de los poros, al tiempo que corrige las primeras líneas de expresión. Probado bajo control dermatológico, es adecuado para pieles sensibles y eficaz en todos los tonos de piel. Pero la prevención no sería completa sin la protección adecuada de la piel, ya que el 80 % de los signos de envejecimiento provienen del sol. Con la crema hidratante *Revitalift Clinical Fluido protector UV SPF50+ Vitamina C* de L'Oréal Paris, una innovadora protección contra los rayos UV combinada con la vitamina C en un fluido hidratante diario invisible y ultraligero que protege, previene y mejora visiblemente los signos de envejecimiento, completas el ciclo preventivo y protector de tu piel durante todo el año. Para obtener resultados óptimos es recomendable combinar los antioxidantes con protección solar diario. No olvides tu rutina día y noche: tras aplicar el *Revitalift Clinical Sérúm Líneas de Expresión 12% [Vitamina C pura + Ácido Salicílico]* sobre la piel limpia, aplica *Revitalift Clinical Fluido protector UV SPF50+ Vitamina C*. ■

ES VITAL **PROTEGER LA PIEL A DIARIO** YA QUE EL 80 % DEL ENVEJECIMIENTO CUTÁNEO ESTÁ CAUSADO POR LOS RAYOS UV



# UN BRILLO ESPECIAL

ES EL QUE DESPRENDE TERESA ANDRÉS GONZALVO EN SU PRIMER EMBARAZO, QUE SE SUBLIMA CON LOS PRODUCTOS 'GLOW' PARA ROSTRO Y CUERPO DE DIOR BEAUTY. CHARLAMOS CON ELLA SOBRE CÓMO ESTÁ VIVIENDO LA EXPERIENCIA DE SER MADRE PRIMERIZA Y DE SU FUTURA HIJA, TEÍTA.

por **Celia Gijón**  
fotos **Soraya & Rodrigo**  
estilismo **Sandra Escriña**



## Acabado brillante

En todos los maquillajes que luce Teresa en este reportaje, la piel del rostro se ha preparado con la prebase iluminadora *Dior Forever Star Filter* de **Dior Beauty**. Además, la maquilladora Erika Sánchez ha añadido una gota de este *primer* a la base de maquillaje para obtener un resultado aún más *glowy*. En esta página lleva vestido calado de **Michael Kors** y anillos en forma de mariposa de **Alex Sobrón**.

Además, la piel y el pelo se han tratado con el aceite *Huile Sublimatrice* de la gama *Dior Solar* de **Dior Beauty**, cargado de cuatro tipos de nácares naturales diferentes para un brillo deslumbrante. En la otra página, lleva vestido de **Max Mara** y pendientes de **Joyas antiguas Sardinero**.



# BELLEZA

## Maternidad

### Oro en la piel

Antes de aplicar el labial, la maquilladora ha dejado actuar el brillo *Dior Addict Lip Maximizer* de **Dior Beauty** para obtener un volumen extra. Tras retirar el exceso con un tisú, ha aplicado el bálsamo labial *Dior Addict Lip Glow* en el tono 062 *Bronze Glow*, perfecto para el toque final de un maquillaje *golden*. En esta página, posa con un vestido de pedrería de **Ze García** y anillo de **Joyas antiguas Sardinero**.

En el cuerpo, la piel de Teresa se ha hidratado con la crema hidratante *J'adore Body Creme* de **Dior Beauty**, enriquecida con cera de jazmín y néctar de algodón. Su textura untuosa es perfecta para mezclar con un autobronceador y obtener un tono dorado uniforme y sutil. En la otra página, viste blusa y falda, ambas de **Salvatore Ferragamo**, y anillo y pendientes, todo de **Joyas antiguas Sardinero**.





**T**éita ha sido el nombre escogido por Teresa Andrés Gonzalvo (Valencia, 1993) y su marido Ignacio Ayllón para llamar a su primera hija. "Será la séptima Teresa de la familia (que sepamos) y decidimos llamarle Teíta de una forma más cariñosa", afirma la *influencer* y empresaria, que saldrá de cuentas el 22 de mayo. Le preguntamos cómo está viviendo el embarazo, sus cuidados y demás temas relativos a este momento tan especial de su vida.

**¿Cómo fue el momento en el que supiste que estabas embarazada? ¿Fue buscado?** Fue buscadísimo y hecho con todo el amor del mundo. Ciertamente, puede parecer que esté un poco loca pero sabía desde el principio que estaba embarazada, aunque no lo decía muy alto por si lo parecía. Aunque estaba preparada para el positivo, no deja de dar vértigo cuando se confirma. **¿Cómo están siendo estos meses de embarazo como madre primeriza?** Suelo ser bastante positiva en el tema de la salud, es decir, no me regocijo mucho en el sentirme mal, ni soy muy quejica. Soy lo que dicen "buena enferma". Aun así, tengo que confesar que he tenido absolutamente todos los síntomas que puede tener una embarazada: náuseas, vómitos, bajadas de tensión, picores, ardor, golpes de calor... Esperemos que no me queden muchos síntomas más (se ríe). Ahora, eso sí, dormir estoy durmiendo de categoría. **¿Está siendo difícil compaginar la vida laboral?** La realidad es que he parado bastante el ritmo en

cuanto a temas de coger aviones y viajes. De hecho decidí cancelar la Fashion Week de Milán y París. Noto muchísimo el día que trabajo más porque al día siguiente estoy realmente agotada, cosa que antes no ocurría. No obstante, me siento bien e intento dosificar mejor el tiempo. No me planteo parar, siempre y cuando los médicos me digan lo contrario. Es esencial que me encuentre bien y mi hija también. **¿Cuáles están siendo los cuidados que estás siguiendo durante el embarazo?** Pilates con máquinas especial para embarazadas y salir a andar cuando me apetece. Intento escuchar a mi cuerpo y lo que me hace sentir bien. En cuanto a la alimentación, ahora es mucho más equilibrada que antes, ¡aunque la *pizza* y la pasta me apetecen más que nunca! Debe de ser que a Teíta también le va a gustar compartir esta pasión por la comida italiana. **¿Qué es para ti la belleza?** Es un concepto muy amplio. Creo que va mas allá de lo estético y armonioso. Es un estado de salud. El sentirse bello tanto por dentro como por fuera. Tener unos valores que te hacen sentir bien y en paz forma parte de la belleza, de ahí cuando denominamos a alguien que "es una bellísima persona". En cuanto al tema físico, cuidarte, aceptarte y tratar aquello que te haga sentir mejor. **¿Cómo es tu relación con Dior Beauty?** **¿Cuáles son tus esenciales de la firma?** Los siento parte de mi familia. Me han acompañado en los momentos más importantes de mi vida: el día de mi boda, el de mi pedida y en eventos que, profesionalmente, han sido especiales para mí. Mis imprescindibles son *Lip Glow Oil* para los labios, el colorete *Dior Rosy Glow* en el tono 001 *Pink* y la base de maquillaje *Dior Forever Skin Glow*. La gama *Capture Totale* es maravillosa y ahora estoy descubriendo *Dior Prestige* y me está conquistando bastante. ■



### Consigue el look

**1.** Crema corporal *J'adore Les Adorables*. Hidrata la piel y le proporciona suavidad y frescor (89 €). **2.** Iluminador líquido *Dior Forever Glow Maximizer* en el tono 016 *Bronze*. Ilumina la tez con un acabado instantáneo y de larga duración (41 €). **3.** Aceite seco *Dior Solar Aceite Sublimador* para el rostro, el cuerpo y el cabello. Realza la luminosidad de los mismos (65 €). **4.** Prebase de maquillaje *Dior Forever Skin Glow* en tono 3N. Ilumina, alisa y difumina visiblemente la piel (54 €). **5.** Bálsamo labial *Dior Addict Lip Glow* en tono 062 *Glow Bronze*. Reaviva el color natural de los labios, hidrata y aporta brillo (44 €). Todo de **Dior Beauty**.

## Puntos de luz

El iluminador líquido *Dior Forever Glow Maximizer* en tono 016 *Bronze* de **Dior Beauty** se ha aplicado en los puntos de luz del rostro, en especial en la parte alta del pómulos, puente de la nariz y arco de Cupido, y en las clavículas y escote para captar la luz y conseguir un bronceado ultralumino-so. Teresa luce vestido satinado de **Lebor Gabala** y collar de mariposas de **Alex Sobrón**.



# UN RITUAL PARA CADA TIPO DE PIEL

GERMAINE DE CAPUCCINI CELEBRA SU 60 ANIVERSARIO CON UNA EDICIÓN LIMITADA DE SUS TRATAMIENTOS ANTIEDAD MÁS ICÓNICOS. UN REGALO PARA LA PIEL.

De Alcoy, Alicante, al mundo. Se cumplen 60 años desde que en 1964 Carmen Vidal fundase Germaine de Capuccini, una marca global que ha transformado el cuidado profesional de la piel en un auténtico ritual de belleza. Visionaria y apasionada por la belleza, la creadora de la firma comenzó a hacer realidad su amor por la cosmética en su primer instituto de belleza, donde ofrecía a sus clientas los tratamientos que ella misma formulaba. Hoy, Germaine de Capuccini está presente en más de 80 países, y se erige como una de las compañías de cosmética profesional española de mayor prestigio del mundo. Sus tratamientos y productos con rutinas completas para todo tipo de pieles, como la línea *Timexpert*, hacen frente a los diferentes signos del envejecimiento. Sus revolucionarias fórmulas alcanzan extraordinarios niveles de eficacia para conseguir resultados profesionales en casa.

Para celebrar su 60 aniversario, Germaine de Capuccini ha creado *Timeless Beauty Rituals*. Seis exclusivos estuches Edición Limitada con forma de sombrerera y decorados con elegantes motivos en plata y una borla de diferentes colores que identifica la línea que hay en su interior (en la imagen, Rutina Luminosidad *Timexpert Radiance C+*). Un homenaje a todas aquellas mujeres que apuestan por realzar su belleza real sin filtros y que llevan años confiando en la marca para cuidar su piel a diario. Sesenta años que certifican la esencia de la firma: calidad, profesionalidad, innovación y compromiso con la mujer y con el medioambiente. ■



**TIMEXPERT ES LA MÁXIMA EXPRESIÓN DEL LUJO EN TRATAMIENTOS ANTIEDAD, DISEÑADOS PARA OBTENER RESULTADOS VISIBLES**





# GERMAINE<sup>DE</sup> CAPUCCINI

TIMELESS BEAUTY RITUALS



60  
anniversary  
1964-2024

*A life with Germaine*

Descúbrelo en tu centro Germaine de Capuccini más cercano o en [GERMAINEDECAPUCCINI.ES](https://www.germainedecapuccini.es)

# Nos chifla

DOS FRAGANCIAS QUE DEJAN HUELLA, PRODUCTOS INNOVADORES QUE CUIDAN LA PIEL Y UNA MASCARILLA QUE HIDRATA EL CABELLO EN PROFUNDIDAD. HE AQUÍ LAS NOVEDADES DE ESTA PRIMAVERA.

por **Úrsula Fernández**



## PARA TU MELENA

Esta mascarilla de **I.C.O.N.** (42 €) mantiene un aspecto sano y proporciona cuerpo y brillo en tan solo un minuto.



## MÁS LUZ

El sérum **(C) Ampoule Anti-Ox** altamente concentrado en vitamina C ilumina y reduce los signos de la fatiga. De **SVR** (43,90 €).



## HIDRATA

Esta crema de **Green Cornerss** con repollo (con propiedades antioxidantes, calmantes y cicatrizantes) es apta para la piel atópica (22,90 €).



## UN VIAJE SENSORIAL

**Chandigarh Express** de **Ex Nihilo** (380 €/100 ml) tiene notas frescas de cardamomo y davana, que se entrelazan con una apertura cálida y especiada.



## UNA COMPOSICIÓN RADIANTE

La fragancia **Florabloom Forte** de la gama **Aqua Allegoria**, de Guerlain (150 e/125 ml), es un generoso ramillete floral multicolor ensalzado por la fuerza del sándalo y la textura aterciopelada del musgo.

## PROTOCOLO COMPLETO

Con la gama **Le Lift Pro**, de Chanel, los volúmenes del rostro se redefinen. Ahora el protocolo cuenta también con **Le Lift Pro Gommage AHA Resurfaçant** (180 €), inspirado en los **peelings** profesionales, que actúa sobre las irregularidades, unificando la tez y atenuando las imperfecciones.

# EN BUSCA DE LA LUMINOSIDAD

LA ESENCIA DOBLE Y LA CREMA 'CLARIFY & REPAIR ABEILLE ROYALE' DE GUERLAIN CONFORMAN EL NUEVO RITUAL PARA REPARAR Y RECUPERAR LA LUZ DE TU PIEL.

Una piel luminosa, sin manchas y de aspecto saludable y joven es lo que buscamos que un tratamiento de belleza nos regale. Las manchas de la edad y el tono desigual de la piel están entre las diez principales preocupaciones en materia de belleza. Con el fin de abordar estas inquietudes, el Instituto Guerlain, pionero en la ciencia del envejecimiento cutáneo, presenta un nuevo ritual de luminosidad y reparación con la Esencia Doble y la Crema Antimanchas *Abeille Royale Clarify & Repair*, para corregir los trastornos pigmentarios y la plasticidad de la piel y restaurar la luminosidad del cutis.

Un ritual así solo puede surgir de un paraíso natural y del saber hacer de los científicos de Guerlain, que han identificado un nuevo tesoro en las islas hawaianas: la miel blanca, un néctar nacarado que extrae su poder de las flores del árbol kiawe.

Gracias a la ciencia de Guerlain, que ha demostrado que unida a la vitamina C –que no solo reduce la producción de melanina, sino que es un potente antioxidante– y al ácido glicólico (AHA) –que actúa liberando la piel de las células muertas–, la miel blanca incrementa el poder iluminador del derivado de la vitamina C en un 47 %. Una fusión que se convierte en un concentrado activador de la luminosidad que reduce la melanogénesis, la opacidad y el tono desigual de la piel, con un rendimiento superior al de la niacinamida. El primer paso para una piel más luminosa es comenzar el ritual con la Esencia Doble elaborada con un 93 % de ingredientes de origen natural, un microgel que se funde al agitarlo para ofrecer una experiencia refrescante. Su textura ligera deja la piel suave, hidratada y luminosa. Completa el ritual con la Crema Antimanchas, para proporcionar confort y sensación protectora a tu piel. ■

DESDE LA PRIMERA APLICACIÓN, **CORRIGE LA OPACIDAD E ILUMINA LA TEZ;** DÍA TRAS DÍA, LOS POROS SE AFINAN Y LAS MANCHAS SE REDUCEN



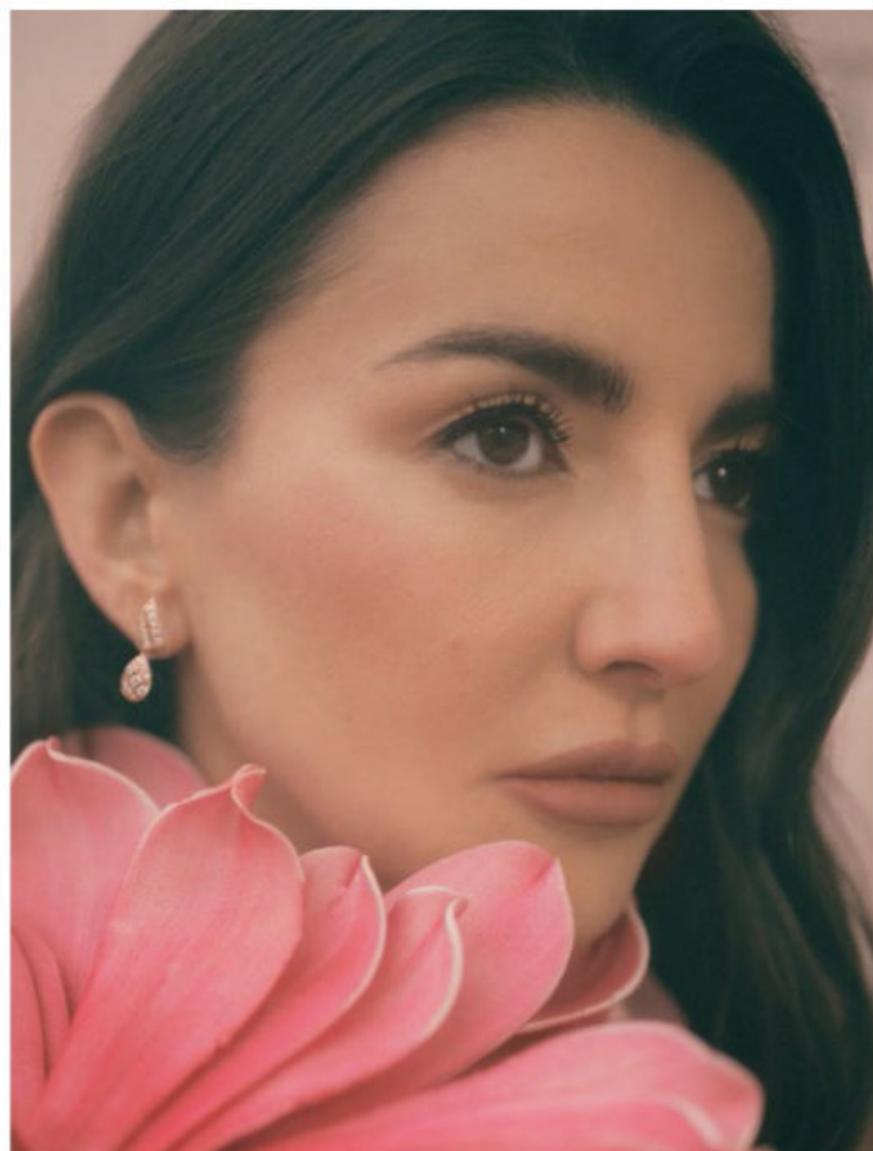
**RITUAL CLARIFY & REPAIR ABEILLE ROYALE**  
 Crema antimanchas (157 €, 50 ml/  
 133 €, la recarga de 50 ml.).  
 Esencia Doble (120€/ 150 ml.).

## PIEL JUGOSA Y RADIANTE EN PRIMAVERA

ESTE 'MAKEUP' DE EFECTO 'GLOW' CREADO POR SHISEIDO POTENCIA EL BRILLO SALUDABLE DEL ROSTRO DE ALEXANDRA PEREIRA.

por **Celia Gijón**

Expertos como Ismael Bachiller, artífice de este maquillaje, aseguran que es tan importante aplicar bien los productos de *makeup* como preparar la piel antes de hacerlo. En este sentido, Shiseido aboga por mantener una rutina de *skincare* completa. Por la noche, la firma japonesa apuesta por *Vital Perfection LiftDefine Night Treatment*, un sérum concentrado que combate la flacidez. Y por el día, este experto ha aplicado la crema antiarrugas *Benefiance Wrinkle Smoothing Cream* y la crema del contorno de ojos *Legendary Enmei Ultimate Radiance Eye Cream* para hidratar. Esto justo antes de pasar a la base de maquillaje *Revitalessence Skin Glow Foundation*, esencial para aportar luminosidad al rostro y conseguir el efecto *glow*. Con *Technosatin Gel Lipstick*, sus barras de labios satinadas, da un brillo sutil a esta zona. Y como perfecto dúo para agrandar y potenciar la mirada de Alexandra, usa la máscara de pestañas de alto impacto *ControlCaos Mascara Black* y el *eyeliner Arch liner Ink*. ■



PARA SHISEIDO, HIDRATAR LA PIEL ES ESENCIAL A LA HORA DE CREAR ESTOS MAQUILLAJES LUMINOSOS TAN EN TENDENCIA



### Consigue el 'look'

1. Sérum de noche *Vital Perfection LiftDefine Night Treatment* (190 €).
2. Máscara de pestañas *ControlCaos Mascara Black* (43 €).
3. Base de maquillaje *Revitalessence Skin Glow Foundation* (70 €).
4. Crema antiarrugas *Benefiance Wrinkle Smoothing Cream* (127 €).
5. Barra de labios *Technosatin Gel Lipstick* (40 € cada una).
6. Delineador líquido *Arch liner Ink Eyeliner* (50 €).
7. Crema para el contorno de ojos *Legendary Enmei Ultimate Radiance Eye Cream* (304 €). Todo de **Shiseido**.



## DESCUBRE EL RITUAL DE MANICURA PERFECTO

EL MATCH COMPLETO DE COLOR Y TRATAMIENTO LLEGA DE LA MANO DEL ESMALTE REJUVENECEDOR YOUTH COLOR DE BETER.

La fiebre de las manicuras no solo ha encontrado un espacio en los salones de belleza. Ahora, el cuidado de las uñas se extiende también a los hogares como ritual con infinitas posibilidades. El esmalte Youth Color de Beter no sólo ofrece una amplia gama de colores, sino que también actúa como tratamiento para fortalecer las uñas con su fórmula vegana Pro-Age Complex, que incluye ácido hialurónico con efecto antiedad, vitamina C con alto poder antioxidante y plancton foto reactivo, que protege tus uñas dejándolas suaves y radiantes.

### COMPLETA TU RUTINA

Beter Nail Care proporciona tratamientos de belleza fáciles y placenteros, adaptados a distintas necesidades. Las uñas se debilitan, estrían, se vuelven rugosas o ne-

cesitan cuidados especiales. Para hacer frente a estos problemas, la línea Beter Nail Care se completa con 8 productos de tratamiento para cuidar tus uñas como se merecen y mejorar su calidad como parte esencial del bienestar de la piel. Además, en su compromiso en desarrollar productos concienciados con el medioambiente y la sostenibilidad, los quitaesmaltes ecológicos ECO&Quick disponen de sello ecológico Nordic Eco-label y cuentan con una fórmula respetuosa sin acetona, colorante o perfume que puedan causar decoloración o daños en la superficie de la uña. Por su parte, el fortalecedor Strength Infusion contiene una fórmula única que combate la micro laminación y fortalece las uñas. Con Beter, el cuidado de tus uñas y del planeta se encuentra en las mejores manos. ■

**LAS UÑAS, AL IGUAL QUE LA PIEL,  
ACUSAN EL PASO DEL TIEMPO**



**COMBINACIÓN GANADORA**  
De izquierda a derecha, el aceite de almendras Treasure Oil, el quitaesmaltes ECO&Quick y el fortalecedor Strength infusion. Todo, de Beter.



## FLORECEN LAS TENDENCIAS PRIMAVERALES

Y SE REFLEJAN EN ESTE MAQUILLAJE QUE LUCE MAGGIE CIVANTOS, CREADO CON LAS NOVEDADES DE GIVENCHY BEAUTY PARA LA RECIÉN ESTRENADA ESTACIÓN.

por **Celia Gijón**

La primavera es sinónimo de maquillajes naturales, con coberturas ligeras y acabados que potencian el brillo de la piel. Así lo demuestra Rebeca Figueroa, la maquilladora que ha creado este *makeup* que luce Maggie Civantos con nuevos lanzamientos y algunos de los productos más icónicos de Givenchy Beauty. Para empezar, la experta ha aplicado el mítico corrector *Prisme Libre Skin-Caring Concealer*, que corrige tanto ojeras como imperfecciones mientras aporta uniformidad y luz a la tez. Con *Le Rouge Interdit Intense Silk*, su nuevo labial semimate luminoso, se consigue en los labios un tono rosado superprimaveral mientras los hidrata. Otro punto fuerte de este *makeup* son los ojos. Para ello, Rebeca apuesta por la máscara de pestañas con efecto volumen y longitud *L'Interdit Couture Volume*, otra novedad de la firma en 2024. Y por último, los enfatiza con otro lanzamiento: la paleta de sombras *Le 9.12*, consiguiendo una mirada en tonos tierra con destellos dorados. ■



### Esenciales de primavera

1. Bálsamo labial embellecedor con 24 horas de hidratación *Rose Perfecto* (42 €).
2. Máscara de pestañas *L'Interdit Couture Volume* (40 €).
3. Crema hidratante, perfeccionadora y de cuidado con protección SPF 30 PA++ *Skin Perfecto Compact Cream* (61 €).
4. Labial líquido mate cremoso *Le Rouge Interdit Cream Velvet N°10* (46 €).
5. Lápiz de ojos retráctil *Khôl Couture Waterproof N°2* (24 €).
6. Colores en polvo suelto de cuatro colores *Prisme Libre Blush* (50 € cada uno).
7. Bálsamo labial líquido amarmolado *Le Rose Perfecto Liquid Lip Balm* (42 €).
8. Paleta de sombras de ojos multiacabados de alta pigmentación *Le 9.12* (71 €).
9. Corrector multiusos de tratamiento hidratante *Prisme Libre Skin-Caring Concealer N°C240* (40 €). Todo de **Givenchy Beauty**.



## JUVENTUD INFINITA

INDICADO PARA LAS PIELES MÁS SENSIBLES Y SECAS, EL RETINAL SE HA CONVERTIDO EN EL INGREDIENTE MÁS DESEADO PARA CUIDAR LA PIEL Y COMBATIR LAS ARRUGAS.

por **Magdalena Fraj**

No, no nos hemos equivocado, nos referimos al retinal (con "A") y no al retinol. ¿Por qué? Es hasta once veces más rápido que el famoso ingrediente. Este producto debe su nombre a la cápsula que recoge el retinal con forma de cristal cosmético para que dure más tiempo estable y evitar cualquier irritación. Además, se combina con otros ingredientes estrella –ácido hialurónico y vitamina C– en una composición 100 % vegana. El suero de noche *Crystal Retinal* de Medik8 puede encontrarse en diferentes graduaciones para ir escalando en el porcentaje de retinal, de manera que cualquiera pueda apuntarse a esta revolucionaria fórmula, hasta las pieles más sensibles. La gama se complementa con su versión en tratamiento de contorno de ojos para el cuidado de esta zona tan sensible durante la noche. También está disponible en tres concentraciones diferentes para obtener resultados visibles progresivos que se vuelven más evidentes con el tiempo. ■

Descubre aquí más información sobre este producto en su web.



"EL ÚNICO RETINAL DEL MERCADO CON DOBLE SISTEMA DE ESTABILIZACIÓN PATENTADO PARA ALARGAR SU EFECTIVIDAD, ENCAPSULADO CON UNA REVOLUCIONARIA FORMA DE CRISTAL DIAMANTADO PARA CONSEGUIR TODOS LOS BENEFICIOS DE LA VITAMINA A SIN QUE LA PIEL SE IRRITE EN NINGÚN MOMENTO. PERFECTO PARA CUALQUIER PREOCUPACIÓN DE LA PIEL".

RAQUEL GONZÁLEZ, cosmetóloga

# UN PERFUME CON HISTORIA QUE CONTAR

MIENTRAS DISEÑABA SU PRIMERA COLECCIÓN EN 1946, CHRISTIAN DIOR YA ESTABA PENSANDO EN CREAR UNA FRAGANCIA QUE FUERA EL COMPLEMENTO DE SUS VESTIDOS. ASÍ NACIÓ 'MISS DIOR', LA PRIMERA FRAGANCIA DE 'MONSIEUR'.

por **Magdalena Fraj**

El perfume de una mujer dice más sobre ella que su escritura", solía decir Christian Dior. Pocas fragancias pueden presumir de tener una historia tan apasionante y emocional como la que tiene *Miss Dior*. "Hazme un perfume que huelga a amor", fue el mensaje que le transmitió el diseñador al nariz. Unos meses más tarde, el maestro perfumista Paul Vacher le presentó un sorprendente contraste de notas verdes y frescas sobre un cálido fondo chipre. Una oposición olfativa original, diferente, audaz, tan rompedora como sus primeros vestidos. En pocas pala-

bras: la esencia del *New Look*, encerrada en un ánfora de cristal de Baccarat. Solo faltaba bautizarla. Un día, en medio de una reunión en la que Christian Dior y sus colaboradores estaban barajando nombres para esta primera fragancia, Catherine, la hermana preferida del diseñador, irrumpió en la sala. Alguien dijo: "*Tiens! Voilà Miss Dior!*" ("¡Anda! Aquí viene Miss Dior"). Y así empezó la historia de dos hermanos, de muchas flores y de un perfume que apareció cuando nadie lo esperaba.

## UNA HISTORIA ÚNICA

Cuando presentó por fin su primera colección en febrero de 1947, el diseñador tuvo la genial idea de regalar a cada invitada al desfile el perfume *Miss Dior* (preparó los 283 frascos ánfora numerados para las invitadas; Rita Hayworth estuvo entre ellas) y de vaporizar abundantemente los salones de la Avenue Montaigne para que todo el edificio emanara la nueva y deliciosa fragancia. Los días previos al primer desfile se llegó a vaporizar un litro de *Miss Dior* al día, lo cual



1. Catherine, la hermana de Dior, fue miembro de la Resistencia francesa y sobrevivió a un campo de concentración nazi. 2. El primer desfile de Dior, en 1947. 3. Un boceto dibujado por Christian Dior en 1949.



representaba un gasto descomunal para el modista novel. Pero la inversión mereció la pena. El primer frasco de la ya icónica fragancia, un ánfora de cristal de Baccarat diseñado según la forma de corola y de '8' de los vestidos y faldas *New Look*, causó furor entre el público. Al año siguiente, Dior decidió comercializar el perfume. El ánfora se presentó más tarde en azul, luego en blanco, en rojo... interpretando una y otra vez una línea clásica, intemporal, reminiscente de los frascos del siglo XVIII. En 1948 Dior creó en paralelo el vestido *Miss Dior*, una obra de arte cubierta enteramente de miles de delicadas flores rosas. Dos años más tarde, el frasco se moderniza, adoptando un diseño de sencillas líneas rectangulares y relieve de pata de gallo en la superficie de su magnífico cristal (para convertirse en el frasco que hoy conocemos), con tipografía inglesa y un lazo). El medallón ovalado neoclásico de Dior, símbolo de la casa, entra en escena y el cuello del frasco se ciñe con un lazo de raso blanco o negro, inspirado en una ilustración de René Gruau para *Miss Dior*, un cisne con un lazo negro atado al cuello. Desde entonces, *Miss Dior* ha permanecido fiel a sí misma, sufriendo apenas ligeras variaciones en su cartonaje. Ahora es Natalie Portman quien encarna a la nueva *Miss Dior* y la fragancia se declina en seis versiones: *l'Originale* (versión original de 1947), el *Eau de Parfum*, *Eau de Toilette*, *Blooming Bouquet*, *Rose'n Roses* y el nuevo *parfum* creado por Francis Kurkdjian, director creativo de los perfumes Dior desde septiembre de 2021. ■



**1.** El primer perfume *Miss Dior*, del año 1947. **2.** El boceto de la modernizada fragancia del 1950. **3.** El nacimiento de la colección *prêt-à-porter Miss Dior* de Marc Bohan en 1967 es la inspiración del desfile Dior *prêt-à-porter* otoño-invierno 2024-2025. **4.** El nuevo *Miss Dior Parfum*.

# SUSCRÍBETE UN AÑO A MARIE CLAIRE



11 NÚMEROS  
REVISTA +  
RIZADOR DE PELO  
ELECTROCURL

49€



11 NÚMEROS  
REVISTA  
DIGITAL\* +  
RIZADOR DE PELO  
ELECTROCURL

29€

Y llévate de regalo el rizador de pelo  
Electrocurl de CORIOLISS

valorado en  
179€



## SUSCRÍBETE FÁCILMENTE:

Por internet: <https://suscripciones.zinetmedia.es/marie-claire/marie-claire-suscripciones/>

Por teléfono: 91 060 44 82

Suscripción a Marie Claire digital o papel (formato grande). Quedan excluidos los objetos promocionales de portada. Oferta solo válida para España para las primeras 120 solicitudes. Consulte las bases legales en nuestra página web <https://suscripciones.zinetmedia.es/clausula-de-privacidad>, en el teléfono de atención al cliente 91 060 44 82 de lunes a viernes de 9 a 18 h. (julio y agosto de 8 a 15 h.) o escribiendo a [suscripciones@zinetmedia.es](mailto:suscripciones@zinetmedia.es)

\*Formato pdf.



Escanea y suscríbete

# SOL: LOS RAYOS QUE NO CESAN

NO PIERDAS DE VISTA NINGÚN TIPO DE MANCHA SOLAR DE TU PIEL Y PONTE EN LAS MANOS DE LOS ESPECIALISTAS DEL IML, PORQUE EL SOL ACTÚA TODOS LOS DÍAS DEL AÑO.



## CONSEJOS ANTES DE EXPONERSE AL SOL

La doctora Adriana Juanes Viedma recomienda la prevención y cuidados con estos tips básicos para evitar que aparezcan o empeoren las melasmas.

- **Utilizar gafas de sol** y fotoprotectores solares altos de forma continua.
- **Evitar la exposición al sol** directa e indirecta durante todas las horas centrales del día.
- **Extremar la precaución** en las primeras exposiciones al sol.
- **Utilizar gorras** o protectores de cabeza que protegen el rostro del sol.

Que levante la mano quien no tenga o haya tenido alguna mancha en la piel. Ya sea por exceso de exposición solar, por problemas genéticos, alteraciones hormonales, fármacos o lesiones dermatológicas, las manchas aparecen y lo que queremos es una solución rápida.

El primer paso es visitar al dermatólogo para que realice un diagnóstico fiable de cada mancha en función también del tipo de piel. En Instituto Médico Láser, los especialistas en Dermatología recomiendan realizar una autoexploración con frecuencia, por ejemplo, en invierno y en verano, tras las vacaciones, para anticiparse y detectar el tipo de manchas a tiempo.

Es muy importante saber qué tipo de tratamiento seguir identificando las manchas solares, clasificadas por un lado en benignas, que no suponen un riesgo para la piel, pero representan un problema estético que aparece en las zonas más expuestas al sol como manos, mejillas o sienes, y se dividen a su vez en dos tipos: lentigos, que salen como mecanismo de defensa ante la exposición solar y suelen darse en pieles claras (fototipos 2-3) a partir de los 40 años; y melasmas que suelen aparecer por cambios hormonales y son frecuentes en pieles más oscuras (fototipos 4-5). Este tipo de manchas marrones difusas aparecen principalmente en las zonas faciales. Por otro lado, las manchas solares malignas suponen

problemas perjudiciales para la piel y la salud. Conocidos como lentigos o melanomas malignos, suelen modificar con el tiempo su tamaño y color.

En Instituto Médico Láser, pioneros en trabajar con láser, disponen de toda la gamas de láser para tratar cada tipo de piel y mancha. Si la prevención durante la exposición al sol no ha sido todo lo eficaz que esperabas, la doctora Juanes Viedma recomienda para tratar la hiperpigmentación localizada en la piel tratamientos con el Láser Picosure –pulsos ultracortos de picosegundos–, el más eficaz y más respetuoso para la piel a la hora de eliminar manchas marrones, y por otro lado, el sistema IPL, o luz pulsada intensa, utilizado para intentar mejorar el aspecto de la piel y la calidad cutánea. Es un tratamiento poco agresivo dirigido a rojeces, pérdida de luminosidad, lesiones

pigmentadas y manchas de sol, entre otros. Puede emplearse para el tratamiento de diferentes zonas, desde la cara y el cuello hasta las manos con una rápida recuperación.

No bajes la guardia ante las manchas, y ponte en manos de los especialistas más reconocidos en el cuidado de la piel. ■



**DRA. ADRIANA JUANES VIEDMA**  
Directora Médica y Dermatóloga en Instituto Médico Láser ([www.iml.es](http://www.iml.es))  
● C. del Clavel, 7, 28004 Madrid  
● C. de Hermosilla, 8, 28001 Madrid  
● Pº del Gral. Martínez Campos, 33, 28010

# UN ALIADO DE BELLEZA CERCA DE TI

DIANA GUZMÁN, 'CHIEF MARKETING & DIGITAL' DE **CLAREL**, Y ALICIA ANTÓN, 'CHIEF COMERCIAL' DE CLAREL, NOS HABLAN DE POR QUÉ ESTA RECONOCIDA MARCA ES MÁS QUE UNA TIENDA DE COSMÉTICA.

por **Alba Pastor**

Seguir una rutina de cuidado diaria es un hábito que cada vez cuenta con más adeptos. Y en ese intento por democratizar la belleza, la marca Clarel, que destaca por la cercanía con sus clientes y el compromiso con el futuro, tiene mucho que decir. Charlamos con Diana Guzmán, *Chief Marketing* de Clarel y Alicia Antón, *Chief Comercial* de Clarel.

**¿Cómo han evolucionado las tendencias del consumidor en el ámbito de la belleza y el cuidado personal?** Diana Guzmán (D.G.): La industria ha venido creciendo debido a la longevidad. Gracias a la medicina y los avances tecnológicos vivimos más y, por supuesto, hay una evolución clara hacia el *wellbeing*. Vernos bien también nos hace sentir bien. Hay una tendencia firme hacia el mercado local, buscamos marcas sostenibles de ingredientes naturales. **¿Qué cambios habéis identificado en el comportamiento de compra de los consumidores?** (D.G.): Los consumidores, impactados por la inflación, vamos más veces a la compra, aunque compremos menos artículos, por lo tanto, la frecuencia de compra aumenta y la ubicación juega un papel fundamental, así como el clima. En España nos encanta caminar, por eso la tienda de barrio se reivindica, y más después de la pandemia, donde se demostró su inmortalidad. Somos personas y nos gusta el trato con personas. **¿Cuáles son algunas de las tendencias emergentes en la industria de la belleza que han impactado la estrategia de productos de Clarel?** (D.G.): Somos madres, cabezas de familia y ejecutivas, la falta de tiempo nos lleva a buscar tiendas de conveniencia, cerca de nuestro hogar. Esta es la propuesta de Clarel, somos tu tienda de proximidad y conveniencia, con una esencia que refuerza el valor de la cercanía. Nos encanta satisfacer todas las necesidades de belleza, cuidado personal y del hogar. **En el contexto del aniversario de Clarel, ¿hay algún hito o logro en particular que destaque como un punto de inflexión en la trayectoria de la marca?** (D.G.): Este año cumplimos 11 años cuidan-



do de nuestros clientes, con cerca de 1000 tiendas y una nueva tienda *online* clarel.es. Hace dos años nos propusimos definir un nuevo modelo de negocio. En Clarel buscamos democratizar la belleza, tenemos marcas que cubren todas las necesidades, sin que sea una gran inversión para el consumidor. **¿Cómo ha respondido Clarel a las demandas de los consumidores en términos de ingredientes y sostenibilidad?** Alicia Antón (A.A.): Desde Clarel trabajamos mucho en nuestras fórmulas evitando el uso de ingredientes controvertidos. Respecto a la sostenibilidad, nuestras fórmulas y envases se desarrollan minimizando el impacto que puedan ocasionar durante su ciclo de vida. Evitamos ingredientes que puedan perjudicar al medioambiente. Sin olvidar que nuestros fabricantes son principal-

mente nacionales, lo que disminuye el impacto de la huella de carbono en el transporte. **¿Podrías hablarnos de los productos que Clarel ha introducido para adaptarse a estas tendencias?** (A.A.): En *skincare*, la gama facial *NeSk* resalta por productos tendencia como el gel limpiador enzimático. Próximamente, lanzaremos un *aftersun* luminoso *glow*, que va a dar mucho que hablar este verano. En cuanto a los ingredientes, destacamos el colágeno, la cafeína y la vitamina C. Desarrollamos envases sostenibles y formatos de recarga en *refill* en productos como jabones de manos, geles y cremas de manos. En 2024 incorporaremos labiales con protección SPF 30 y un envase 100 % de cartón. **Con respecto a las marcas propias de Clarel, ¿cuál es la filosofía detrás de su desarrollo y cómo se diferencian de otras marcas en el mercado?** (A.A.): En Clarel queremos acompañar al cliente cubriendo sus necesidades. La filosofía detrás de cada producto ha sido producir la mejor fórmula cuidando el envase y su diseño, aportando singularidad a cada producto y posicionándonos a un precio competitivo. Nos sentimos muy orgullosos de cada una de nuestras marcas, porque estamos en línea con otras marcas muy reconocidas a nivel global. ■

# PARA TODOS LOS DÍAS DEL AÑO

TU PIEL SE MERECE QUE LA PROTEJAS A DIARIO DEL DAÑO SOLAR. CON **SUN FACE HYDRO PROTECT ULTRA LIGHT FLUID FPS50+** DE EUCERIN, ASEGURAS SU PROTECCIÓN Y MÁXIMA HIDRATACIÓN.



El sol actúa los 365 días del año, no solo en verano. Por eso, Eucerin®, experto dermatológico en cuidado de la piel, con más de 100 años a la vanguardia de las innovaciones e investigaciones de la piel, te recomienda incluir en tu rutina diaria de belleza el uso de un protector solar, para prevenir el cáncer de piel y el envejecimiento prematuro.

Con su nuevo lanzamiento, *Sun Face Hydro Protect Ultra Light Fluid FPS50+*, Eucerin® amplía su gama solar y presenta un nuevo fluido de textura ultraligera de rápida absorción, que proporciona una hidratación inmediata gracias a su fórmula Hydro-Tech Complex, que combina ácido hialurónico. Tu piel percibirá al instante una sensación fresca y agradable, con la seguridad de estar protegida de la acción de los rayos solares.

La gama de protección solar avanzada de Eucerin® incluye productos adaptados a las diferentes necesidades que requiere cada tipo de piel,

incluidas las más sensibles, e incorpora a su formulación ingredientes activos para dar solución a problemas de piel específicos.

## BENEFICIOS CLAVE

*Sun Face Hydro Protect Ultra Light Fluid FPS50+* tiene todo lo que necesitas de un protector solar. El hecho de no ser graso ni pegajoso lo convierte en un aliado ideal, algo que a veces nos hace desistir de usar este tipo de productos a diario. Su textura ultraligera no solo permite una fácil aplicación, sino una inmediata absorción, sin residuos y con acabado invisible. Su ligereza no está reñida con una muy alta protección ya que es capaz de crear un potente escudo frente a los rayos UVA y UVB con filtros muy efectivos, protege frente la luz de alta energía con Licoalcón A, y activa los mecanismos de reparación del ADN de la piel gracias al ácido glicirretínico. Está testado dermatológica y clínicamente es ideal como protector solar hidratante para tu día a día. ■



## 365 DÍAS AL AÑO

Protector solar Sun Face Hydro Protect Ultra-Light Fluid FPS 50+, de Eucerin® (21,25 €/ 50 ml).

ES UN PROTECTOR SOLAR FACIAL **FLUIDO ULTRALIGERO** PARA TODO TIPO DE PIELES, INCLUSO LAS MÁS SENSIBLES

**BELLEZA**  
*Novedades*



## VAINILLA EN *rama*

LAS NUEVAS FRAGANCIAS DE TOM FORD SORPRENDEN CON DOS INTERPRETACIONES -MUY DIFERENTES- DE LA VAINILLA.

foto **Gema López**



### **DE DENTRO AFUERA.**

La nueva fragancia *Vanilla Sex*, de Tom Ford, impacta con la combinación de un potente y refinado absoluto de vainilla con la tintura de una sensual vainilla India, desarrollada en exclusiva para Tom Ford. Mientras tanto, *Vanille Fatale* cuenta con vainilla de Madagascar, gamuza, tabaco y caoba y notas de cilantro, azafrán y café. Ambas poseen una apariencia silenciosa, pero su interior es emocionante y sorprendente.

# Enfamilia

*Donde los juguetes viven  
para siempre*



# HOSPITAL DE JUGUETES

TODOS LOS MIÉRCOLES A LAS 22:00

SOLO EN

amc SELEKT

Disfrútala ahora  
en Orange TV

Te acercamos  
a lo que te importa





# HÍBRIDO SUAVE

## POR QUÉ ELEGIRLO

EN ESTE MODELO DE COCHE SE UNEN LAS ALTAS PRESTACIONES CON UN BAJO NIVEL DE CONSUMO Y EMISIONES Y LAS VENTAJAS DE LA ETIQUETA ECO DE LA DGT.

por **José Manuel González**

Un híbrido suave es una solución intermedia entre un motor de combustión interna y un híbrido convencional, por lo que dispone de un sistema eléctrico menos complejo. Rompedor y sorprendente, con un diseño elegante y deportivo, la tecnología más avanzada y una visión única de la eficiencia y la electrificación, el Peugeot 408 refuerza su vocación innovadora y su compromiso con la movilidad sostenible con el lanzamiento de versiones Hybrid, con tecnología MHEV, que unen altas prestaciones con un bajo nivel de consumo y emisiones y las ventajas de la etiqueta ECO de la Dirección General de Tráfico, que da libertad de acceso a zonas restringidas de muchas ciudades españolas.

### REDUCCIÓN DEL CONSUMO Y LAS EMISIONES

Ya disponible en el catálogo del 408, la nueva motorización Hybrid desarrolla una potencia de 136 CV y está asociada a una caja de cambios de doble embrague e-DCS6. Ofrece una autonomía en modo 100 % eléctrico de aproximadamente un kilómetro a velocidades inferiores a 30 km/h. Sin embargo, gracias a la recarga automática de la batería durante las deceleraciones, podría hacer posible circular con "cero emisiones" durante el 50 % de los trayectos en ciudad. En total, sus cifras de consumos y emisiones homologadas mejoran en un 20 % las que se obtienen en una motorización gasolina PureTech, como las que forman parte de la gama 408.

Además de sus cualidades medioambientales, la tecnología híbrida 48 V también destaca por sus prestaciones y el placer de conducir que proporciona. Por medio del "efecto boost", el motor eléctrico de 21 kW asiste al propulsor de gasolina PureTech para mejorar la aceleración, sobre todo a regímenes bajos. En sus cadenas de tracción Hybrid, Peugeot ha apostado por acoplar lateralmente el motor eléctrico al térmico mediante piñones e integrarlo en la caja de cambios. De este modo, se aseguran cambios de marcha y de tipo de propulsión más suaves y confortables, además de hacer más sencillo su mantenimiento.

Las características del 408 Hybrid encajan perfectamente con la "Allure" de este modelo, la mezcla de dinamismo, elegancia y placer de conducir que lo distinguen. Este *fastback* sorprendente incorpora, además, la emoción de unas tecnologías de vanguardia pensadas para ofrecer confort, seguridad y sensaciones al volante de un modo instintivo.

Desarrollado para amantes del automóvil que buscan sostenibilidad y seguridad sin renunciar al placer de conducir, el nuevo 408 también cuenta con una gama de motores que destacan por su eficiencia y sus prestaciones dinámicas, como el Plug-in Hybrid, a la que ahora se suma la nueva cadena de tracción Hybrid de 136 CV o el innovador *fastback* del León, que incorpora un motor gasolina PureTech 130, de eficacia probada. Dentro de unos meses, el Peugeot 408 sumará la alternativa 100 % eléctrica a su catálogo. ■

En la imagen, una de las instantáneas del fotógrafo Oliviero Toscani en Val d'Orcia, Toscana, en su Peugeot 408.



De arriba abajo en el sentido de las agujas del reloj, imágenes de los artistas Laurent Baheux (2), Teresa Freitas, Laurence Laborie y Oliviero Toscani.

### EL ENCANTO HECHO ARTE

Peugeot, en colaboración con Yellow Korner photography, reunió a cinco artistas para que capturaran su propia visión del "Allure" en la localización que quisieran. ¿El resultado? Una colección de imágenes únicas y seductoras y una serie de breves documentales que siguen cada uno de sus viajes. Los fotógrafos internacionales Teresa Freitas, Mister Fifou, Laurent Baheux, Oliviero Toscani y Laurence Laborie expresan "Allure" de diferentes maneras, todas ellas convirtiéndolo en una obra de arte.

Teresa Freitas con *El atlas de los colores*, rodado en Marruecos; Laurent Baheux con *En la naturaleza de Kenia*, rodado en Kenia;

Mister Fifou con *En busca del orgullo*, rodado en Montreuil, Francia;

Oliviero Toscani con *Pura Toscana*, rodado en Toscana, Italia, y Laurence Laborie, con *De mujer a mujer*, rodado en Lanzarote, España

Laurence, reputada fotógrafa de moda a través de un glamuroso *roadtrip* en su 308, capta el encanto femenino. Fuerte, magnética, enigmática, carismática y moderna, su modelo es la encarnación perfecta del encanto.





# CELEBRAR LA PRIMAVERA

EL PRÓXIMO MES DE MAYO TIENE LUGAR LA FERIA DE CÓRDOBA, UNA DE LAS MÁS SEÑALADAS DE ANDALUCÍA. LA FIESTA DE SUS PATIOS ACAPARA MIRADAS Y VISITANTES.

por **Álvaro Castro**

El Puente Romano de Córdoba es una de las típicas postales que configura cualquier *selfie*. Al fondo, la Mezquita-Catedral. El conjunto es patrimonio de la UNESCO.

Córdoba es una ciudad con un ingente legado cultural y monumental, herencia de las diferentes civilizaciones que la han poblado. Pocos lugares en el mundo pueden presumir de haber sido capital de la Hispania Ulterior bajo el Imperio Romano y capital del Califato de los Omeyas. Córdoba es sinónimo de arte, ocio, naturaleza en estado puro, cocina de alta calidad y prestigiosa artesanía. Cuenta con cuatro inscripciones en la Lista del Patrimonio Mundial concedidas por la UNESCO: La Mezquita-Catedral, el centro histórico que la rodea, la Fiesta de Los Patios y Medina Azahara. Además, disfruta del título de Patrimonio Cultural

Inmaterial de la Humanidad concedido también al Flamenco y a la Dieta Mediterránea.

## **PATRIMONIO GASTRONÓMICO**

Ciertamente la gastronomía forma parte del ADN de la ciudad. Son testigo los olivares, viñedos, naranjos... que conforman el paisaje de su entorno como lo son los huertos urbanos de la Asomadilla en plena ciudad. Decenas de empresas *foodie* viven un momento dulce (tanto como sus pasteles de miel y almendra). La gastronomía de vanguardia que revisa todo ese legado está en racha. Que se lo digan al tres estrellas Michelin Paco Morales en NOOR (noorrestau-



Sobre estas líneas, la iglesia de San Lorenzo (siglo XIII). Debajo, el característico interior de la Mezquita-Catedral que contempla ocho siglos de historia.

rant.es) que, cada temporada, analiza, gracias a la colaboración de la investigadora gastronómica y escritora de renombre Rosa Tovar, cada una de las etapas históricas que la configuran. Lo hacen a través de recetas e ingredientes centenarios que traen al siglo XXI con una puesta en escena incomparable que va desde la elección de las vajillas hasta el interiorismo del palacete árabe contemporáneo que es su restaurante. Una experiencia redonda perfectamente hilada y coreografiada. La versión más informal de su cocina la encuentras en El Bar de Paco Morales (elbardepacomorales.com). Ojo a sus versiones de clásicos locales como el flamenquín o las pa-

pas aliñas que él sirve con gamba blanca. El restaurante ReComiendo (recomiendopower.com) también moderniza la culinaria autóctona en las manos del inefable Periko Ortega con platos y presentaciones sorprendentes. Si eres más de tradición y quieres tapeo de toda la vida (que no falte el salmorejo cordobés) dirígete a Puerta Sevilla (puertasevilla.com), con una estupenda terraza, la Ermita de la Candelaria (ermitacandela-

LA MEZQUITA-CATEDRAL, EL CENTRO HISTÓRICO Y **LA FIESTA DE LOS PATIOS** SON PATRIMONIO DE LA HUMANIDAD



RECOMIENDO



ERMITA CANDELARIA



BODEGAS CAMPOS

La cocina de vanguardia de Periko Ortega en ReComiendo destaca por sus presentaciones. El restaurante Ermita de la Candelaria es perfecto para comidas tranquilas. Uno de los cuidados patios de Bodegas Campos que se pueden reservar para eventos o catas. Selección de salmorejos del gastrobar Garum.



GARUM

ria.com), con un tranquilo patio donde compartir raciones y vinos locales, o Garum ([garum2punto1.com](http://garum2punto1.com)) un bar 'bistrónomico' de tapas que no deja indiferente. Un buen ejemplo de estos últimos es la impresionante Bodegas Campos ([bodegascampos.com](http://bodegascampos.com)), donde organizan visitas guiadas y catas maridadas. Un verdadero tesoro patrimo-

nial y enológico que encapsula la rica historia vitivinícola de la región. Fueron fundadas en el año 1908, sus paredes, patios, salas de barricas y grandes salones han sido testigos de la evolución y el florecimiento de la industria del vino en Córdoba a lo largo de más de un siglo. Cuentan con restaurante en el que no faltan sus vinos. ¿Otro plan gastro? Para mojar los fantásticos aceites locales, imprescindibles los panes del premiado José Roldán ([joseroldanconsulting.com](http://joseroldanconsulting.com)).

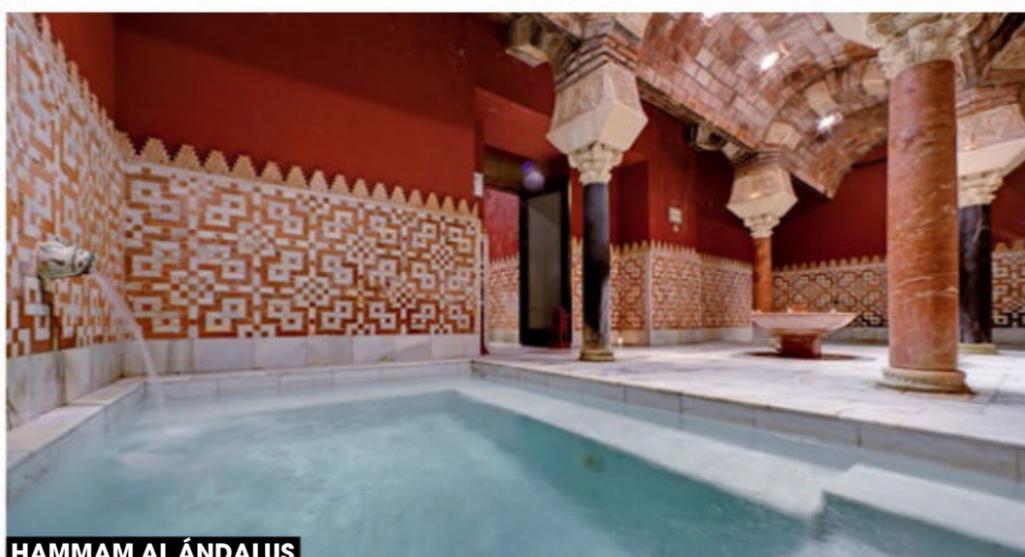
### RELAX HISTÓRICO

Para descansar, una de las mejores localizaciones para hacerlo son los patios, fuentes y zona de piscina del hotel Las Casas de la Judería ([lascasdelajuderiadecordoba.com](http://lascasdelajuderiadecordoba.com)). Cuenta con solo 64 habitaciones algunas de ellas con terrazas y vistas a la mezquita. Se encuentra en un enclave privilegiado de la ciudad antigua. Abre sus puertas justo frente al Alcázar de los Reyes Cristianos, las Caballerizas Reales, los Baños Califales del Campo Santo de los Mártires y la Sinagoga. Otra muy buena opción es el H10 Palacio Colomera ([h10hotels.com](http://h10hotels.com)). Está ubicado en la antigua Casa Colomera, construida en 1928, que fue

SU GASTRONOMÍA VIVE UNO DE SUS MEJORES MOMENTOS. **TRADICIÓN Y COCINA DE VANGUARDIA** SON SUS EXPONENTES



**PUERTA DE SEVILLA**



**HAMMAM AL ÁNDALUS**



**NH COLLECTION AMISTAD**



**H10 PALACIO COLOMERA**

El florido y exuberante patio del restaurante Puerta de Sevilla. Una de las piscinas interiores del Hammam Al Ándalus. Terraza del NH Collection Amistad. Junior Suite con terraza del H10 Palacio Colomera.

el palacio de los condes del mismo nombre, en la céntrica Plaza de las Tendillas. El proyecto del hotel ha querido recuperar la atmósfera palaciega del antiguo edificio. Acaban de abrir nuevas habitaciones, todas amplias, luminosas, modernas y acogedoras. Cuenta con un nuevo restaurante, además de El Patio en el elegante atrio del hotel, y un recién inaugurado *rooftop* con vistas panorámicas a la ciudad 360°. Además de un tranquilo patio con *plunge pool*.

Por su parte el NH Collection Amistad Córdoba ([nh-hotels.com](http://nh-hotels.com)) está ubicado en un edificio con más de 200 años de historia. La decoración de patios tradicionales, sus impresionantes arcos y su cuidada carpintería nos traslada a la vida de los siglos XVII y XVIII en estas dos casas nobles palaciegas. Está en plena judería, la parte más famosa del casco antiguo, que vivió su apogeo histórico en los siglos XI y XII. Después, se levantaron murallas que separaron el barrio judío del resto de la ciudad y cuyos vestigios se pueden contemplar desde varios puntos del hotel. Las habitaciones también tienen buenas vistas a los patios plagados de los típicos y locales naranjos y geranios o a la Plaza Maimónides con su característico empedrado. El hotel

cuenta además con restaurante, terraza, bar, gimnasio y piscina donde darse el primer chapuzón de la temporada. Por último, si lo que quieres es relax total no te pierdas los baños árabes de Hammam Al Ándalus ([cordoba.hammamandalus.com](http://cordoba.hammamandalus.com)) con varios tipos de piscinas, aguas y temperaturas en una atmósfera íntima y seductora. Cuenta con decenas de tratamientos y experiencias para viajar en el tiempo y sentirte como una sultana de la época Omeya.

Más información: [cordobapatrimoniogastronomico.com](http://cordobapatrimoniogastronomico.com) ■

# DESDE PARÍS CON AMOR

ESTOS DOS HOTELES 'BOUTIQUE' SE ENCUENTRAN CERCA DE LOS CAMPOS ELÍSEOS Y EL ARCO DEL TRIUNFO Y SON UNA ODA AL ESTILO DE VIDA PARISINO.

por **Úrsula Fernández**



**EL JARDÍN DE LOS SENTIDOS.** El Château des Fleurs es un nuevo destino íntimo y elegante, ubicado en una majestuosa residencia de 1910. La casa, diseñada por Quintana Partners, rinde homenaje a las fiestas parisinas del siglo XIX y a la chispeante actitud desenfadada, la *joie de vivre*, de la *belle époque*. Diseñadas como auténticos remansos de paz donde recargar las pilas a solo unos pasos del bullicio de la ciudad, con sus curvas y sus toques parisinos, las 37 habitaciones y *suites* del hotel invitan a soltar el equipaje para disfrutar de unas noches o de una larga estancia en el corazón de la capital francesa.



**UNA VERSIÓN MODERNA.** Norman es un nuevo hotel *boutique* de lujo con 37 habitaciones y *suites*; un guiño al bullicioso París de la década de los 60, a las artes gráficas y a la obra del pintor y artista gráfico Norman Ives. Es un espacio abierto y creativo, su ambiente sofisticado y cálido es una invitación, a parisinos y viajeros de todo el mundo, a reunirse en sus espacios y compartir momentos entrañables. Cada habitación se ha diseñado para transmitir una sensación inmediata de bienestar. Cálidos pisos de parqué, alfombras densas con motivos geométricos, cortinas de lana natural y cuadros abstractos... Todos estos guiños invitan a la relajación.



# OLORES Y SABORES

NO DISPONIBLES EN STREAMING

ACTITUD  
MEDITERRÀNEA



Respira™



PENÉLOPE CRUZ  
— FOR —

**GEOX**