

\$ 3.000

Sxxi net

89

EDICIÓN 89 - 2020 BOGOTÁ COLOMBIA / AMERICA U\$ 1 - UE € 1 www.Sxxi.net - ISSN 2011-5857

Serie Senderos - FRANCO pintor y escultor

Fragmento de obra

Páramo de Sumapaz: donde nace el agua



Páramo de Sumapaz: donde nace el agua

Sxxi.net**Fundador - Director**

José Darío Salazar Ramos
1998-2020

Administra

Fundación S.XXI

Editora

Ana Patricia Cerón Guerrero

Periodistas

Sebastián Salazar Cerón
Naturita

Colaboración

Max Henríquez
Dr. Javier Moreno

Diagramación

Sxxi-Ediciones
Fotografía: Sxxi.net

Las opiniones aquí
expresadas son responsabilidad
de los columnistas.

Publicidad

Tel. 220 9050
WhatsApp: 3194106483
revistasxxi@gmail.com
Bogotá - Colombia

Web

www.Sxxi.net

Facebook

@periodico.sxxi.net

Canal Youtube

sxxiperiodico

Twitter

@sxxiperiodico

Instagram

sxxi.net.revista

**Relato del encuentro
con una maravilla del
mundo natural, que
requiere atención, cui-
dado y protección de
la ciudadanía capitali-
na y de los Gobiernos
Distrital y Nacional.**

El milagro del que hablo es el Páramo de Sumapaz, y la verdad, a pesar de vivir hace más de 20 años en la ciudad, no lo había visitado, pero un recorrido a lo largo de su territorio me llenó de asombro y admiración por la belleza y majestuosidad de este tesoro incommensurable que tiene Bogotá.

Lugar de partida

La salida se programó muy temprano, y el encuentro de quienes acudiríamos al recorrido fue en el parque central de Usme. Allí la lluvia nos obligó a refugiarnos al calor de un chocolate con pan y un tinto campesino, que conseguimos en una cafetería del lugar, para luego, salir a nuestro destino, en medio del fino aguacero y de un frío que atravesaba la piel, pese a la vestimenta adaptada a la experiencia que íbamos a vivir

La fábrica de

La llegada al Páramo

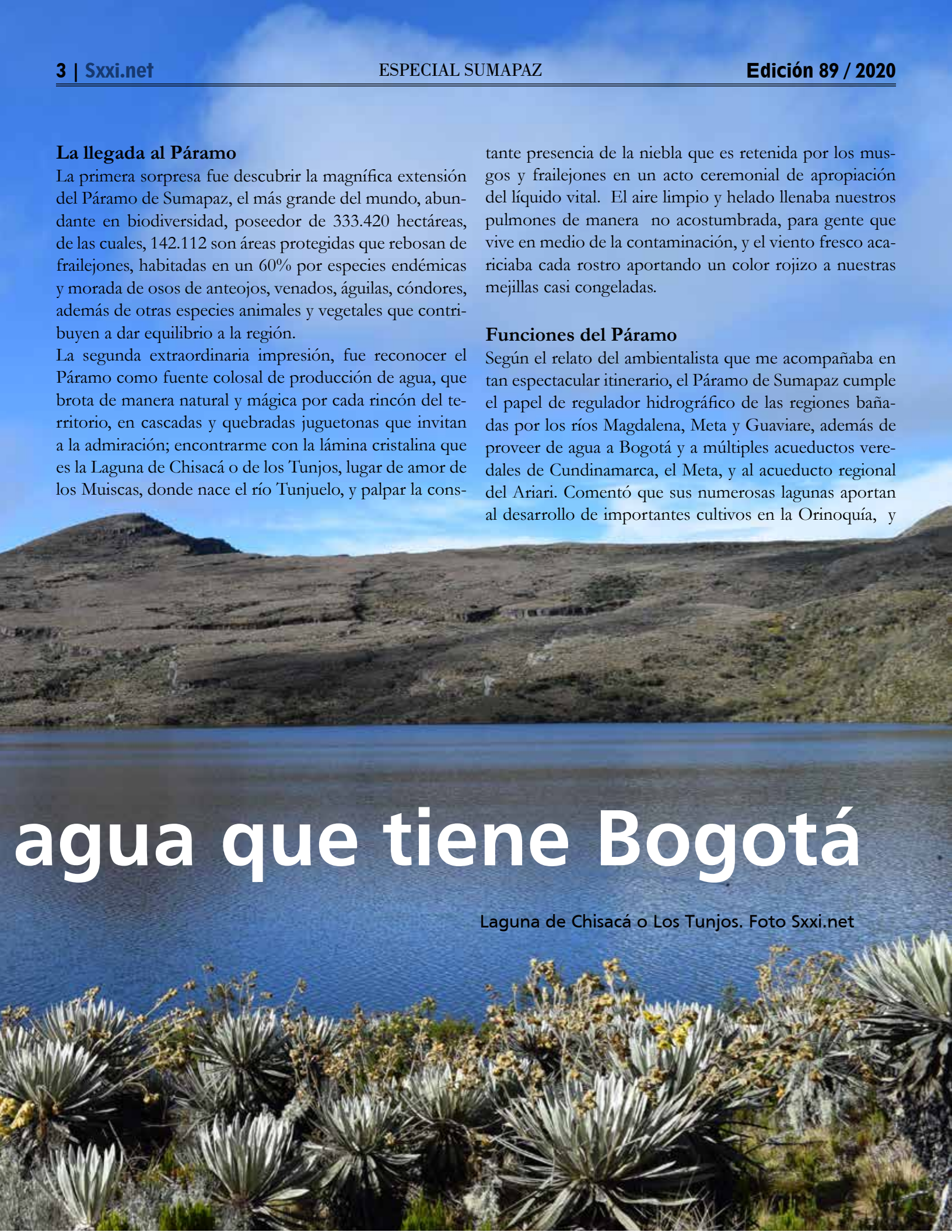
La primera sorpresa fue descubrir la magnífica extensión del Páramo de Sumapaz, el más grande del mundo, abundante en biodiversidad, poseedor de 333.420 hectáreas, de las cuales, 142.112 son áreas protegidas que rebosan de frailejones, habitadas en un 60% por especies endémicas y morada de osos de anteojos, venados, águilas, cóndores, además de otras especies animales y vegetales que contribuyen a dar equilibrio a la región.

La segunda extraordinaria impresión, fue reconocer el Páramo como fuente colosal de producción de agua, que brota de manera natural y mágica por cada rincón del territorio, en cascadas y quebradas juguetonas que invitan a la admiración; encontrarme con la lámina cristalina que es la Laguna de Chisacá o de los Tunjos, lugar de amor de los Muisca, donde nace el río Tunjuelo, y palpar la cons-

tante presencia de la niebla que es retenida por los musgos y frailejones en un acto ceremonial de apropiación del líquido vital. El aire limpio y helado llenaba nuestros pulmones de manera no acostumbrada, para gente que vive en medio de la contaminación, y el viento fresco acariciaba cada rostro aportando un color rojizo a nuestras mejillas casi congeladas.

Funciones del Páramo

Según el relato del ambientalista que me acompañaba en tan espectacular itinerario, el Páramo de Sumapaz cumple el papel de regulador hidrográfico de las regiones bañadas por los ríos Magdalena, Meta y Guaviare, además de proveer de agua a Bogotá y a múltiples acueductos veredales de Cundinamarca, el Meta, y al acueducto regional del Ariari. Comentó que sus numerosas lagunas aportan al desarrollo de importantes cultivos en la Orinoquía, y



agua que tiene Bogotá

Laguna de Chisacá o Los Tunjos. Foto Sxxi.net

son soporte de innumerables hábitats pródigos de vida.

Continuando con la lección ambiental, nuestro guía señaló que el Páramo está adornado por dos de los principales ecosistemas de montañas tropicales: el páramo y los bosques andinos. Que en su territorio, se han identificado tres tipos de ambientes denominados subpáramo, páramo y superpáramo; en su bosque andino coexisten franjas de vegetación de bosque altoandino, andino y subandino, y que atesora lagunas como Chisacá, Boca Grande, La Guitarra,

Laguna Larga, Laguna El Cajón y Laguna del Nevado. Sorprendentemente hospeda uno de los picos más altos en las cercanías de Bogotá, el Cerro Nevado de Sumapaz, con una altura de 4.306 mts sobre el nivel del mar. Comentó que este paraíso de la Cordillera Oriental, fue considerado sagrado para los indígenas, por albergar los elementos fundamentales de la vida y representar la armonía del cosmos, concepto ratificado por la ciencia, que ha identificado el Páramo como centro de diversidad de 148 familias vegetales, 380 géneros, 897 especies y 25 géneros de flora endémica.

Pero también habló sobre las dificultades de la región, pues cerca de 20 mil hectáreas de terrenos han sido arrasadas para desarrollar proyectos agrícolas; adicionalmente, ha sido afectada por la deforestación, tala de frailejones; por el uso de agroquímicos que contaminan las fuentes de agua; por la construcción de zanjas para el arado, y las quemadas para la cosecha.

Dicen los lugareños, que el turismo está prohibido por ahora en el territorio, máxime en tiempos de pandemia, ya que el Páramo no cuenta con infraestructura que permita desarrollar esta actividad, ni operadores au-



Panorámica del Páramo de Sumapaz. Foto Sxxi.net

torizados para realizarla, y en razón a ser zona ambientalmente protegida, en perspectiva de conservar la estabilidad y funcionamiento del ecosistema.

Hechizo y reflexión

El recorrido por este lugar emblemático, plácido y sereno, terminó para nosotros en Nazareth, corregimiento de Sumapaz, en donde fuimos recibidos por un grupo de campesinos del sector, gente buena, trabajadora y amable, que nos ofreció un delicioso sancocho, acompañado de un postre típico de la región.

Luego de este festín gastronómico, desde un improvisado escampadero, guarecida de la lluvia, que caía suave e imperturbable, en completo silencio y en éxtasis total, admiré por largo tiempo este santuario natural, y la belleza sublime de un hermoso ejemplar equino, que con altivez erguía su cabeza en medio del agua eterna que cubría la población, y se me ocurrió que así es el Páramo de Sumapaz: esplendoroso, trascendente, vital, imprescindible para la vida y el progreso del país, un nicho ecológico que merece nuestra atención, cuidado y protección.

Revista Sxxi.net rinde homenaje a tan grandioso monumento ambiental, resalta el papel fundamental que tiene en la supervivencia de nuestras comunidades, e invita a los habitantes de Bogotá, a quienes residen en las zonas de influencia, y a nuestros gobernantes, a valorar, cuidar, preservar y reconocer la importancia de nuestro páramo que provee generosamente el bien máspreciado que tenemos los colombianos: el agua.



El Contrato ambiental

Un Nuevo Pacto Social y Ambiental para el siglo XXI, es el nombre que Claudia López y su equipo de Gobierno le han dado al Plan de Desarrollo Distrital, que es la carta de navegación para la ciudad durante los próximos 4 años, cuyo propósito es atender las necesidades insatisfechas de la población y mejorar la calidad de vida de los ciudadanos en los aspectos económico, social y ambiental.

Una de las particularidades del Plan es que en ningún otro momento en la historia de la Capital se había asignado un recurso tan importante para el sector ambiente, lo que se convirtió en un compromiso después de que el Concejo de la ciudad lo aprobara. Más de 1 billón 300 mil millones de pesos es la cifra con la que contará este sector para sus proyectos en los próximos 4 años, que se serán invertidos en enfrentar la crisis climática, proteger la Estructura Ecológica Principal y reverdecer a Bogotá. Las en-

tidades encargadas de estas tareas serán la Secretaría de Ambiente, Jardín Botánico, Instituto Distrital de Gestión de Riesgos y Cambio Climático – IDIGER y el Instituto Distrital de Protección y Bienestar Animal – IDPYBA.

Según informó la actual Secretaria de Ambiente Carolina Urrutia, “Esta propuesta de Plan de Desarrollo busca una ciudad cuidadora, incluyente, sostenible y consciente. Por eso, como sector que enfrenta la crisis climática, lleva a cabo procesos de restauración, le da valor a la Estructura Ecológica Principal y desarrolla proyectos que lleven a la reactivación económica. Esta es una invitación a que juntos, con corresponsabilidad, mejoremos nuestros hábitos y enfrentemos de manera consciente la crisis climática. De ninguna manera puede la recuperación económica de la emergencia sanitaria que estamos viviendo hoy, agravar las condiciones de la crisis climática”.

Ratificando lo expuesto por la Secretaría, la Alcaldesa Mayor Claudia López aseguró: “La crisis climática es una realidad, requiere que consumamos distinto, produzcamos distinto, protejamos el agua, nuestra estructura ecológica principal, nos relacionemos distinto y cuidemos todas las formas de vida”.

Con esta sentencia la Alcaldesa de Bogotá invitó a la ciudadanía a cambiar hábitos de vida para reverdecer a Bogotá, a adaptarnos y mitigar la crisis climática, y garantizar la protección del agua, páramos, humedales, ríos, bosques, los seres que allí habitan, y propender porque las industrias minimicen la contaminación y que los ciudadanos reduzcan los residuos, los reciclen o reutilicen, es decir, generar un cambio cultural con educación ambiental en los colegios públicos para consolidar e implementar la estrategia.

de Bogotá



Panorámica de Bogotá. Foto S.xxi.net

“Bogotá se adapta y se prepara ante la crisis climática, impulsa las huertas auto sostenibles y trabaja en la Estrategia Distrital de Crecimiento Verde, que permitirá ocupar el territorio de una manera ordenada y sostenible. Se orienta también a proteger los Cerros Orientales y todas las formas de vida, aumentando en 226 hectáreas de tierra para conservación en zonas de importancia ecológica, recuperación, rehabilitación o restauración”, ratificó la mandataria.

Para reverdecer Bogotá se propone la plantación de 750.000 árboles en espacio urbano y rural y 5.000 m² de jardines en espacio público; también se plantea el mantenimiento de los que ya existen y mejorar nuestro entorno. En perspectiva de reducir la contaminación ambiental atmosférica, visual y auditiva, se ejecutarán acciones de evaluación, seguimiento y control en estos frentes; se disminuirá en un 8 % el material par-

ticulado generado por fuentes móviles con el objetivo de reducir la mortalidad por contaminación del aire. Por eso, se fortalecerá la red de monitoreo de la calidad del aire, y actualizará el Plan de Descontaminación del Aire de Bogotá, basado en la articulación interinstitucional y en la participación integral de la comunidad.

Para la Administración, todas las formas de vida cuentan, y el Plan, busca proteger la fauna silvestre y doméstica con programas especializados de atención integral. Adicionalmente, se dotará y pondrá en operación la primera fase de la Casa ecológica de animales domésticos y se mantendrá en funcionamiento el Tropicario, ubicado en el Jardín Botánico. Se promoverá el aprovechamiento de residuos peligrosos especiales y de manejo diferenciado, igualmente su disposición adecuada bajo un modelo de aprovechamiento para la ciudad, que vaya de

la mano con una estrategia de cultura ciudadana para incentivar la separación en la fuente, reúso y reciclaje. También se implementará un sistema de incentivos a la conservación ambiental rural, lo que incluye acuerdos de conservación, sobre la base del enfoque de ruralidad que está en el Plan.

Las entidades distritales vienen trabajando para que el río Bogotá vuelva a ser un orgullo para la ciudad. Este es una labor que deberá adelantarse entre las entidades y los ciudadanos, quienes contribuirán a su recuperación y descontaminación con cambios de hábitos. La administración de Bogotá propone ejecutar un programa de monitoreo, evaluación, control y seguimiento ambiental al recurso hídrico y eliminar conexiones erradas que generan carga contaminante a las fuentes hídricas de la ciudad.

En cuanto a Emergencias, se beneficiará a familias ubicadas en zonas de alto riesgo no mitigable a través del programa de reasentamiento, con obras para la reducción del riesgo y adaptación a la crisis climática. Adicionalmente, en la propuesta de protección y bienestar animal, se considera importante el cuidado de todas las formas de vida, fauna doméstica y silvestre, por tanto quedaron incluidas en el Plan de Desarrollo.

Reactivación económica

Todo lo expuesto en los anteriores propósitos busca contribuir a la reactivación de la ciudad y mantener la sostenibilidad ambiental, pues la recuperación económica y social debe ir de la mano con este pilar. Según la Alcaldesa Mayor Claudia López, se buscará promover la transición a economías y negocios verdes, otorgando subsidios a la implementación de tecnologías limpias, transiciones energéticas, e incentivando la compra local de productos campesinos. Lo anterior permitirá prevenir, adaptar y mitigar la crisis climática.

La mandataria de los Bogotanos apoya el cumplimiento de los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS), y el sector ambiental contribuirá con el cumplimiento de las metas para el cuidado del Planeta.

La sociedad de la asepsia

La gran enseñanza que tenemos es que debemos reconvertir la forma de relacionarnos entre nosotros y con el planeta. ¿Cómo hacerlo? esa es la pregunta que cada uno debe responder.



Foto: Elliot Alderso

El covid 19 coronavirus o el virus del 2019, por su aparición en diciembre, se tomó el 2020 y puso en jaque al ser humano. Sin importar condición o raza, religión, poder político, estatus, capacidad económica o influencia social, de oriente a occidente y de norte a sur.

Ahí está, acuartelando a las personas para que tenga el menos contacto posible con otros, reduciendo el espacio vital y amenazando los entornos sociales, invisible, compartiendo su capacidad de entrar al sistema respiratorio y aniquilar a quien esté inmunológicamente débil. ¿Es una venganza del planeta?, ¿es el principio del fin de la especie más depredadora que haya existido?, ¿es contra el consumo innecesario, el egoísmo flotante, la avaricia bancaria, la desfachatez de los petroleros, la usura de las transnacionales de la salud y los alimentos; es contra las más grandes rameras de la historia? ¿Por qué si tenemos ojos en Marte y en otros puntos del sistema solar no podemos dominar un ser que ni está vivo, ni muerto, ni es animal, ni vegetal?

Las pandemias de la humanidad han sido muchas y siempre la especie sale adelante, pero ¿a costa de cuántas vidas? Hoy, cuando el ser humano creía dominarlo casi todo, surge de una mutación animal y salta al organismo humano. Los hechos revelan que la más afectada es la población mayor de 50 años, también entra en los cuerpos de niños y jóvenes que tienen más capacidad de resistencia que un persona mayor, pero son transmisores efectivos.

Ese encierro obligado a puesto repensar el ser humano en su condición de vulnerabilidad, de indefensión frente a la naturaleza, que está igualmente agredida de muerte por la actividad del homo sa-

piens. Preguntarle a los peces de ríos y mares, a las abejas, las mariposas, las aves y cuanto ser vivo se haya topado con la actividad humana, si esta forma de actuar de la sociedad no ha sido también como un virus, un monstruo que se apodera de todo, por una condición efímera, para ser nombrado o reconocido en la temporalidad de su existencia o para ganar lo que no podemos llevar con nosotros al crematorio de la historia.

Si bien China, Europa y Estados Unidos tienen más posibilidad de resistencia económica, no quiere decir que sean invulnerables frente a los virus, muestra de ello es el cierre de sus fronteras, cómo ha colapsado su sistema de salud y la economía de todos a la baja, no solo en el mercado interno, sino el de los países que compran sus productos y servicios, que se encuentran aislados y con pavor de ser infectados.

Las películas sobre el tema, que vemos en las plataformas de cine o televisión, hoy ya no son ciencia ficción, solo se adelantaron para evidenciar la secuela del actuar humano. La gran enseñanza que tenemos es que debemos reconvertir la forma de relacionarnos entre nosotros y con el planeta. ¿Cómo hacerlo? esa es la pregunta que cada uno debe responder. Por lo pronto, la sociedad de la asepsia nos obliga por supervivencia a la esterilización de todo cuanto tocamos para evitar cualquier forma de contaminación y propagación de un enemigo invisible que nos acecha para hospedarse y dominar.

Entonces la realidad es que la vida de muchos humanos vulnerables e inmunes depende de ese cuidado riguroso que se debe acatar con paciencia y tranquilidad.



20 AÑOS



**EJECUTANDO PROYECTOS
SOCIALES
Y DIFUNDIENDO
EL PENSAMIENTO
AMBIENTAL**

WWW.SXXI.NET

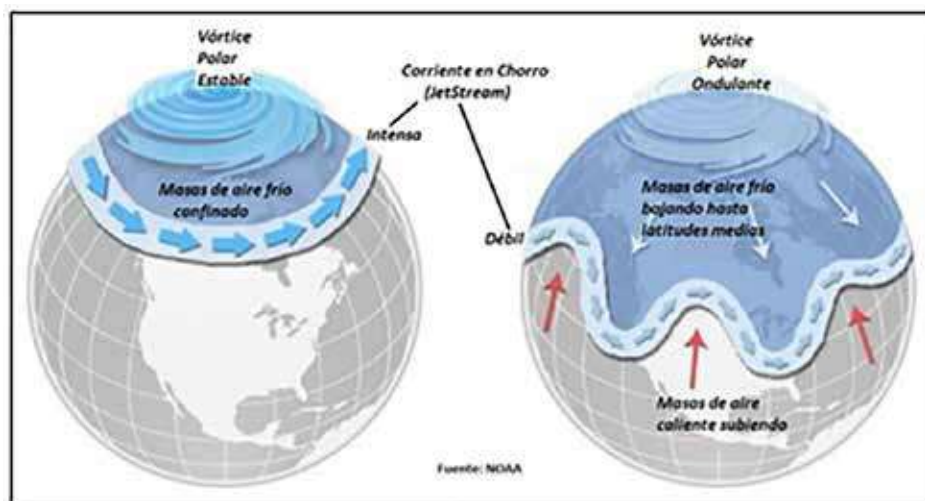
¿Qué está pasando con el



Por Max Henríquez Daza

Desde Francia.

elhombredelosmeteoros@gmail.com



Finalizando el mes de febrero de 2020 hemos conocido que en la península Antártica se alcanzó un record histórico de temperatura y que el invierno del hemisferio norte también ha sido hasta ahora de los más cálidos de la historia. ¿Qué está pasando con el clima?

La primera se refiere a la inusual y nunca antes vista ola de calor que ha recorrido en este mes de febrero la masa terrestre congelada más grande del mundo, la Antártida (Polo Sur) despertando una alarma ambiental sobre el futuro del planeta en materia climática. Según la Organización Meteorológica Mundial-OMM los termómetros registraron 18.4 °C (1), dato medido en la base de investigación argentina “La Esperanza”, ubicada al norte de la región Antártica, valor que se toma como referencia para lo que se puede esperar en el futuro, porque según las previsiones de la Organización esta es una tendencia consistente al calentamiento. El Polo Sur es una de las zonas del planeta que ha presentado el más rápido calentamiento, con algo más de 2°C desde hace 50 años, perdiendo masa de hielo a velocidades sorprendentes, deritiendo las plataformas congeladas desde abajo por la incursión de agua oceánica

cálida, especialmente en su parte occidental. Su capa de hielo es inmensa con un espesor de casi 5 km y es el contenedor de agua dulce más grande del mundo, que si se deshiela hará subir hasta 60 metros el nivel del mar.

En cuanto a la segunda noticia sobre lo que está pasando con el clima en este invierno en los Estados Unidos, la NASA confirmó que diciembre y enero fueron los más cálidos de la historia y, así como terminó febrero, también llegará a batir records anteriores. No solo han estado altas las temperaturas atmosféricas, sino tampoco ha caído nieve, o ha sido muy poca, comparada con lo normal. La razón de estas anomalías radica en la gran intensidad del denominado “vórtice polar”, una zona limitada al sur por los vientos de la corriente en chorro (o Jet Stream en inglés) que no ha permitido que en este invierno bajen las masas super frías hasta las latitudes medias (Boston, Nueva York, Washington), mientras que sí deja que suban masas relativamente cálidas a ocupar su lugar(2). Este fenómeno también está sucediendo en la mayor parte de Europa Central y del Sur, principalmente, y según los científicos de la Universidad de Exeter de Inglate-

rra la rata acelerada del calentamiento en el Ártico, comparado con las zonas ubicadas más al sur, han afectado la fluctuación normal ondulada del Jet Stream en el hemisferio norte (3).

El vórtice polar es una amplia zona de aire muy frío que rota alrededor del polo, el cual mientras más fuerte sea, los inviernos serán más suaves. Y mientras más se debilite, el invierno será muy intenso. En condiciones normales hay un término medio en que no es ni muy fuerte ni muy débil, pero debido al cambio de los patrones normales del comportamiento meteorológico de la atmósfera por el cambio climático, las fluctuaciones de un año a otro son extremas. Hace un año, al contrario de lo que actualmente está sucediendo, el invierno en febrero fue muy intenso, bajando los termómetros en Estados Unidos y Canadá hasta los -37°C, el invierno más frío de los últimos 80 años, según lo reportó la BBC (4).

Los científicos han definido una Oscilación Ártica, que es un patrón climático de gran escala, que tiene una fase positiva, cuando el vórtice polar es fuerte y el Jet Stream circula con gran intensidad sin ondulaciones, y una fase negativa, cuando el patrón ondulatorio permite

clima?

que bajen masas de aire ártico, muy frías, desde el polo.

Por último, hay que hablar del COVID-19 el nuevo corona virus que se supone apareció en un mercado de pescados en Wuhan, ciudad de varios millones de habitantes ubicada en el centro de la China, donde se vendían también murciélagos y culebras vivas, así como otros animales salvajes. Los chinos han comido estos animales salvajes toda la vida, por eso surge la pregunta de cuál es la razón para que emerjan estos virus y ¿por qué? Esta no es tarea fácil y aún hoy es una pregunta no completamente respondida por la ciencia, que no atina a explicar su origen. Algunos virus mortales para los seres humanos se supone que tienen origen en animales salvajes efectivamente y aparecieron hace unos 50 años: el Ébola (descubierto en 1976) y el VIH (de 1983). Se dice que evolucionan de células parásitas que se degeneraron y otros suponen que vienen de fragmentos de material genético escapado de los genes de algún organismo, incluso, hay quienes afirman que nacen de cero, tal como

aparecieron las primeras células al combinarse adecuada y espontáneamente los ácidos nucleicos.

Les confieso que de eso no sé nada, pero se me ocurre pensar que pueda tener algún link con el calentamiento global, asumiendo que ese clic para su brote puede estar asociado a anomalías climáticas como la actual, en que el invierno está siendo demasiado caliente en el hemisferio norte, ¿por qué no? Nadie ha dicho una sola palabra sobre esta posibilidad, pero no se puede descartar porque la temperatura anormalmente alta y la humedad alta, así como los intensos vientos también son fuente de toda clase de virus, incluida la gripe, que se parece a este COVID-19, pero más fuerte, que afecta y mata principalmente a gente adulta con algún tipo de enfermedad respiratoria o con un sistema inmunológico débil. Las noticias andan rápido como la propagación del virus que ya salió de Italia a Suiza y España, y seguirá recorriendo buena parte del mundo. Así que amanecerá y veremos.

Referencias

1. <https://public.wmo.int/en/media/news/new-record-antarctic-continent-reported>
2. https://www.abc.es/sociedad/abci-vortice-polar-y-expande-201901300325_noticia.html?ref=https%3A%2F%2Fwww.google.com%2F
3. The polar jet stream. Cre-

dit: NASA/Trent L Schindler. Tomado de: <https://phys.org/news/2020-02-jet-stream-wavier-arctic.html>
 4. <https://www.bbc.com/mundo/noticias-47063723>
 5. <https://cnnespanol.cnn.com/video/clima-vs-coronavirus-temperaturas-altas-estaciones-gripa-influenza-neumonia-pkg-seg-gabriela-matute/>



FORTALECE TU SISTEMA INMUNOLÓGICO

Miel y polen

DOMICILIOS BOGOTÁ

3006029844 3194106483

La Te

Laboratorio Teusaquillo: Innovación, solidaridad y ambiente La propuesta de la Alcaldesa Local



Esmeralda Hernández, administradora pública, especialista en Análisis de Políticas Públicas y magíster en Gerencia para el Desarrollo, pasó las entrevistas y los exámenes, entre más de 2.000 competidores para ser Alcaldesa Local de Teusaquillo. Desde su posesión el 17 de abril de 2020 ha tenido que atender la situación de la pandemia y de la gobernanza local. En ConVerso con Darío, habló del presente y futuro de la Localidad que llega a administrar. Estas son algunas de sus afirmaciones.

Teusaquillo tienen una historia y unas prácticas culturales que se deben cumplir en el plan de desarrollo, el cual debe ser construido con los ciudadanos. Parte del trabajo es posicionar a Teusaquillo en la innovación social y cívica, que se inicia en la alianza con Coursera, para que 5.000 personas estudien virtualmente con las mejores

universidades de mundo y se certifiquen a través de Google, IBM y NatGeo. También se promoverá un convenio con la Universidad Nacional en temas de innovación, que se adelantará con el Laboratorio Teusaquillo – LaTe –, propuesta que se inicia en esta Administración.

En el tema de sostenibilidad nos empeñamos en fortalecer y posicionar a Teusaquillo como una Localidad ambiental y solidaria, teniendo en cuenta las condiciones actuales. Se está avanzando en los procesos de rendición de cuentas del periodo anterior y en la propuesta de construcción del plan de desarrollo con la participación ciudadana para que la gente decida en qué se van a ejecutar los recursos locales; también se han establecido, fuera de los canales de participación como los consejos, grupos de trabajo en Facebook y WhatsApp, para visibilizar las problemáticas y tener una relación más directa con la ciudadanía a partir del laboratorio local.

En la Localidad tenemos asuntos relacionados con delincuencia que debemos superar con los comités de seguridad articulados con la Policía. Igualmente, problemas que debemos manejar

con cultura ciudadana y de convivencia en propiedad horizontal.

En la Administración se deben fortalecer y estructurar internamente las áreas de planeación, contratación y definir procesos que permitan mostrar resultados. Trabajaremos para apoyar las personas que están en condición de pobreza oculta y vergonzante haciendo gestión con Integración Social, organizando una mesa de trabajo para vincular a esta población, para que tengan soluciones de manera técnica y planificada.

En temas relacionados con violencia intrafamiliar y de género, aunque la Alcaldía no tiene competencia, apoyamos para que se conozcan las rutas de atención y se articulan para atender de manera inmediata a quienes lo requieran con el apoyo de la Policía y Secretaría de la Mujer.

En cuanto a un futuro POT el escenario que se viene es que la ciudadanía sea quien decida cómo construir su territorio, se potencie la participación y técnicamente se decida lo mejor.

En cuanto al canal Arzobispo debemos trabajar con las entidades para su recuperación y apropiación por parte de la

comunidad para su cuidado. Vamos a trabajar con las entidades como la Universidad Nacional, para adelantar la experiencia de innovación y otras proyecciones locales, igual con la ESAP para abrir espacios y ofertas en temas de participación y administración pública. Reconozco el trabajo de los Medios ciudadanos locales y se hará un trabajo de comunicaciones que los articule y apoye.

En este tiempo de pandemia en Teusaquillo se ha ayudado a más de 4000 familias; a las personas víctimas se les consiguieron 500 mercados; se logró bajar las banderas rojas, se han atendido a las poblaciones que lo necesitan; se han recibido donaciones de desinfección de motos, carros y mercados que se han extendido a otras localidades. Se va a entregar ayudas para el sector cultural y se continuará apoyando a las personas que lo necesiten.

La Alcaldesa solicitó a la ciudadanía que se cuide, que no salga; que se inscriba y participe en los Encuentros Ciudadanos para que se construya un buen plan de desarrollo.

Vea entrevista en: <https://sxxi.net/2020/05/17/late-laboratorio-teusaquillo-innovacion-solidaridad-y-ambiente/>



MARKETING DIGITAL - MERCHANDISING

Comunicación y publicidad

GENERACIÓN DE CONTENIDOS
DISEÑO IMPRESOS Y
AUDIOVISUALES

F.S.XXI 3194106483 / 0312209050

Juan Carlos González

Franco Escultor

El invitado de honor en el espacio estético de Revista Sxxi.net es para Juan Carlos González Franco, artista bogotano, con estudios en Derecho de la Universidad Externado de Colombia, facultad en la que fue docente de Filosofía e Introducción al Derecho, vinculado al Instituto de Estudios Interdisciplinarios. En su larga trayectoria, ha profundizado en las áreas de Derechos de autor, Propiedad intelectual, Seguridad social del artista y Gestión cultural. Como autodidacta ha incursionado en la investigación estética e histórica de las artes plásticas, curaduría, apreciación y avalúo de arte; investigación sobre técnicas de la pintura, investigador de arte precolombino, asesor y representante artístico.

Conceptos sobre la obra del Artista

La obra de Franco pintor y escultor ha sido objeto de innumerables interpretaciones que recorren las escuelas y artistas que lo han influenciado hasta la médula psíquica de sus emociones.



Textos y visiones sobre la obra, un tránsito de lo abstracto a la escultura

Pedro Manuel Rincón

Comencemos diciendo que Franco el pintor, ya con una larga tradición en el campo de lo abstracto puro y lo abstracto geométrico, asume ahora la nada fácil empresa de, sin abandonar la expresión bidimensional, introducirse en el inagotado universo del volumen. Para ello, ha optado por el bronce cuya perdurabilidad es en sí misma un reto. Sus figuras, como lo veremos adelante, comienzan y terminan en la figura humana; son imágenes de regular formato, habitables de cualquier espacio abierto o cerrado, lo cual afortunadamente significa que pueden vivir pública o privadamente, tal vez huyéndole al pequeño mundo de lo decorativo como parece sea la intención trascendentalista del escultor. Puede decirse que utiliza sin vergüenza las ricas fuentes eclécticas de lo más resaltable

en la historia del arte sin renunciar a los valores abstraccionistas de su tradición pictórica. Sus figuras humanas alargadas y hieráticas participan de un abstraccionismo expresionista o si se quiere de un expresionismo abstracto; tienen a la vez algo de histórico, de ingenuo, de primitivista en su dinámica lineal pero se afincan tercamente en el tema del hombre.

Presencia Nukak Maku, última etnia nómada del continente

Un serio viaje de más de veinticinco años por los senderos de la creación estética, definen la razón espiritual del artista Franco. En efecto, estamos enterados de su trayectoria en el campo de la pintura abstracta y de sus logros en el universo escultural en la técnica de fundición; recordamos con asombro las obras de asuntos humanos y existenciales -"Serie Seres"-, testimonio de su sensibilidad artística. La continuidad de su viaje lo ha llevado desde Aso-damas al proyecto de visibilizar

y concientizar que significa el pueblo Nukak Maku, última etnia nómada del continente americano, al milagroso encuentro con la naturaleza virgen, a pesar de la depredación de la civilización y, sus protagonistas milenarios, los Nukak Maku, tribu viva pero yacente en el fondo de las selvas del Guaviare Colombiano. Loable esfuerzo en busca de memoria e identidad de esos pueblos nómadas. Se trata de su presencia viva que testimonia una cultura remota que insiste en la existencia humana.

La tarea de Franco en ese cruce de caminos de la naturaleza y el hombre precolombino tiene que ver con el respeto a la vida, la identidad y la memoria de nuestra América para, en el escenario del arte, exigir el respeto que se merecen las condiciones de vida ancestrales, incluidas sus expresiones culturales que son el milagro rescatable en estas horas de la modernidad. En horabuena la exposición Presencia Nukak Maku, última etnia nómada del continente america-



le FRANCO



no, que Franco presentó en el Museo Nacional de Colombia, escenario testimonial de la vida cultural de todos nuestros pueblos, sus hitos históricos y los riesgos a que están sometidos por cuenta de un desarrollismo devastador. El público nacional e internacional, las instituciones gubernamentales y los colombianos todos tendremos con esta muestra la oportunidad de recuperar el sentido de la solidaridad para un futuro pleno de paz y de respeto ante culturas como la de los Nukak Maku.

La pintura Franco

Por Fernando Denis

Juan Carlos Franco es un hacedor de transformaciones, de cambios inenarrables en la historia del arte colombiano. Su pulso está impregnado de una belleza inaudita que gira con los pigmentos del cielo de La Ilíada, con las pequeñas galaxias que componen la abstracción de su obra. Son trazos que van poblando su universo de ensimismadas geografías, de magnéticas selvas, de inescrutables geodesias adonde se llega sin brújulas y sin mapas, son regiones aleatorias a las que se arriba a través de la intuición, donde el viajero sueña que recorre sus infinitas radas y sus bifurcaciones, como quien entrara a alguna de las ciudades imaginarias de Ítalo Calvino.

Sus cuadros llenan el subconsciente y lo depuran. A través de ellos se llega a intensas zonas de la memoria, a sus recámaras embrujadas por el tiempo y sus lejanías, hacia la noche y sus trampas, a un cielo manchado de intemperie y de plurales geometrías que luchan por levantarse del polvo. Hay muchos hallazgos en esa secreta arqueología, en sus vastísimas latitudes. La depuración del color y los elementos con los que trabaja dejan una impresión de insalvable soledad intelectual.

Este pintor desmitifica en algunos momentos los avances tecnológicos de la pintura, sus heridas causadas por la modernidad, porque la obra de este polifacético artista pretende regresar la mirada a sus orígenes. La abstracción de su trabajo pictórico recoge un submundo de escuelas foráneas: desde el arte rupestre hasta los modernistas más abigarrados como Jackson Pollock o Vasil Kandinsky, pasando por Alberto Giacometti o Amadeo Modigliani.

En la obra del pintor Juan Carlos Franco se camina muy despacio, con paso de bosque, hacia el pasado, hacia innumerables reflejos, vislumbres, espejismos, visiones que nos obligan a cuestionar la realidad, porque su poesía pictórica está compuesta por muchísimas metáforas del tiempo, y en ellas caben los vertiginosos abismos del sueño como en los surrealistas, y las imprescindibles geometrías de las tribus y las ciudades modernas, como en los pintores cubistas. Con estricta simplicidad ilumina los largos corredores de la memoria, derrama sus geografías, les imprime carácter a sus narraciones, provoca emociones, se acerca a los signos que componen el mundo para trazar su universo personal y fantástico.

Juan Carlos Franco pinta cargado de muchas emociones. Teje su universo personal desde un ángulo del sueño para que otro sueño se reconozca en él. Ha elaborado una perspectiva, una cadencia de la imagen, una ilusión pretérita, una cartografía de su imaginario trasegar dentro de sí mismo, de sus incontables viajes por sus propios laberintos.

Vea en www.sxxi.net, un resumen de la entrevista y el video Franco la emoción hecha arte, junto con una muestra representativa de la pintura y escultura, de este singular artista colombiano.



Las cinco R de la ecología

Foto Gerd Altmann

Al iniciar el día empezamos a botar toda suerte de cosas, a revolver distintos artículos en la misma caneca en la que depositamos lo que llamamos basura, sin comprender que con esa actuación afectamos de la peor manera el ambiente, llenando el relleno sanitario de cosas que pudieron ser utilizadas. Fácilmente en este recipiente encontramos desperdicios de comida, botellas de vidrio y pet, vasos de yogurt, papel, cajas de icopor que podrían haber tenido una segunda utilidad. De ahí que, antes de tirar a la basura estos objetos recuerde que es una obligación poner en práctica las 5 erres: rechazar, reducir, reciclar, reparar y reutilizar.

Dada la importancia del tema, Sxxi.net recuerda a la ciudadanía en qué consiste cada tarea para que ponga su grano de arena en la disminución del grave impacto que le estamos ocasionado al planeta.

Reducir

Quiere decir evitar comprar cosas que irán de inmediato a la basura, como productos de un solo uso con empaques o envases excesivos y, en su lugar, elegir objetos que duren, que en lo posible estén hechos con materiales amigables con el ambiente.

Consejo: mejor utilizar bolsas de tela, canastos, carro de compra, nada de bolsas plásticas. Acabar con el consumismo y el despilfarro para contribuir a evitar la extracción de recursos naturales, para consumir menos agua, y comprar solo lo indispensable para evitar un alto costo ambiental. No compre lo que no necesita.

Rechazar

Es conveniente evaluar los productos antes de adquirirlos, y no adquirir los que perjudican nuestra salud y el medio ambiente, reemplazándolos por productos saludables para nosotros y el planeta.

Consejo: si rechaza productos contaminantes desestimula su producción y eso es bueno para usted y la naturaleza.

Reutilizar

Las cosas que botamos a la basura podrían tener una nueva vida útil. En internet usted encontrará cientos de páginas que le pueden enseñar qué hacer con lo que se disponía a botar, que además puede reportarle ingresos económicos.

Consejo: seleccione los objetos y ropa en buen estado y dónelos a fundaciones que ayudan a personas de escasos recursos o haga una venta de garaje; seguro que muchas personas necesitan ese artículo que a usted le estorba.

Reciclar

Esta tarea se debe hacer en casa, en el sitio de trabajo y demás lugares en los que nos movemos, separando en la fuente los materiales que deseamos, agrupándolos para evitar que se contaminen y poniéndolos nuevamente a disposición del ciclo productivo.

Consejo: disponga de 3 canecas

Blanca: para residuos aprovechables como papel, cartón, vidrio, metal, plástico.

Verde: para residuos orgánicos aprovechables como restos de comida y desechos agrícolas.

Negra: para residuos no aprovechables como servilletas, papel contaminado con comida, papel higiénico, papeles metalizados. (Resolución Minambiente 2184 de 2019)

Reparar

lo ideal es evitar tirar los productos que se averían, arreglarlos es la solución. Esta práctica contribuye a proteger el ambiente y el bolsillo.

¿Qué dicen las cifras?

.-Según el Ministerio de Ambiente y Desarrollo Sostenible en Bogotá se producen un promedio de 6.300 toneladas de basura al día y solo se reciclan entre el 14% y 15%.

.-De las 32 millones de toneladas de residuos que Colombia produce al año solo recicla el 17%.

.-Según estudio de Planeación Nacional y el Banco Mundial si se continúa en esta dinámica, a 2030 Colombia vivirá emergencias sanitarias en la mayoría de las ciudades debido a que se cierra el ciclo de vida útil de los rellenos, y se elevará de manera contundente el porcentaje de emisiones de gas invernadero, problemática evitable si construimos conciencia sobre la urgente necesidad de aplicar las 5 erres.

Actuando consciente y comprometidamente con prácticas sencillas como las propuestas, lograremos aportar a la mitigación del cambio climático, entregando a las generaciones futuras un planeta en el que puedan vivir dignamente.



Foto Kakiski

Uno de los tesoros que tenemos es la salud, para mantenerla, el ejercicio físico juega un papel fundamental, también para prevenir enfermedades y muchas veces se utiliza como parte del tratamiento.

Cualquier actividad física que realicemos va a beneficiar nuestra salud, sobre todo, si regularmente practicamos acciones aparentemente simples como caminar (3 o 4 veces por semana); y aunque la circunstancia global que nos afecta ha reducido nuestra movilidad, han aparecido de manera virtual muchas opciones que animan a conservar la buena salud mediante el ejercicio. Entidades como el IDRD en Bogotá, entre otras, han liderado este propósito programando clases para niñas y niños, estiramientos, rumba crossover, artes marciales, entrenamiento funcional, aerotono y yoga, aeróbicos, baile, actividades adaptadas a población con discapacidad, rumba para persona mayor, entre otras actividades, todas de fácil acceso y gratuitas para la comunidad.

Condiciones para hacer ejercicio

Cuando no se ha practicado un deporte de manera regular, es conveniente consultar con el médico sobre la rutina e intensidad del ejercicio que se debe realizar, el más adecuado para cada persona, dependiendo de sus circunstancias individuales. No importa la edad para hacer actividad física y practicar un deporte, todo obviamente bajo la debida orientación.

Haga calentamiento

Antes de iniciar cualquier ejercicio los especialistas recomiendan iniciar con una sesión de calentamiento que tiene que ver con la movilización paulatina y estiramiento de grupos musculares y articulaciones de manera lenta, preparando al músculo para una actividad de mayor intensidad. Este paso inicial también previene lesiones.

Lo aconsejable parece ser una práctica que dure aproximadamente de 20 a 30 minutos, y para terminar, una actividad suave en la que se debe hacer reducción de la intensidad del ejercicio, relajando los músculos, estirando despacio, para normalizar la frecuencia respiratoria y el ritmo cardíaco.

Según los estudios realizados estos serían los beneficios del ejercicio:

- Ayuda a mantener un peso adecuado, consumiendo a la par, una dieta saludable.
- Controla los niveles de azúcar en la sangre, reduciendo la posibilidad de padecer síndrome metabólico y diabetes tipo 2.
- Disminuye el colesterol alto, el riesgo de enfermedades cardíacas, la presión arterial y los niveles de triglicéridos, la enfermedad coronaria, fortalece el corazón y ayuda a la buena circulación sanguínea.
- Mejora el estado anímico, porque al hacer ejercicio el cuerpo segrega endorfinas, sustancias que aumentan el estado de bienestar.
- Estimula la adecuada función del cerebro.

• Los ejercicios de fortalecimiento muscular ayudan a mantener la fuerza y la masa muscular.

A pesar de las ocupaciones diarias, del desánimo que nos puede ocasionar el aislamiento, de todas las excusas que sacamos, hacer ejercicio o practicar actividad física tiene más beneficios de los mencionados, así que disponga

al menos de 3 días a la semana para favorecer su salud física y mental.

Esta nota es informativa y no sustituye en modo alguno la atención realizada por un profesional de la salud. Acuda a su médico para que lo oriente sobre la mejor manera de hacer ejercicio o actividad física.

Proyecta tus ideas

Y NOSOTROS LAS HACEMOS REALIDAD

PBX: 4087716
310 873 9443 - 350 473 9657

graficandoservicios@yahoo.es / www.graficandoservicios.com

Ullámenos y permítanos atenderlo con gusto

3108739443
@graficando95
graficando_servicios

OFFSET
FLEXO
DIGITAL
TEXTIL
CORTE DIGITAL

Graficando
Servicios Integrados
Calle 11 # 28-10 Ricaurte - Bogotá

Amar y cuidar a nuestros animales de compañía



Foto Gellinge

El Instituto de Protección y Bienestar Animal IDPYBA reportó la alarmante cifra de un promedio de más de 120.000 animales de compañía abandonados recurrentemente entre los meses de enero a junio, cuyo destino usualmente es vivir en condición de calle.

La práctica se suscita, por muchas razones, entre otras, porque la gente en Navidad regala animales de compañía, pero al poco tiempo, parecen pesar bastante las responsabilidades de tipo económico, de dedicación y cuidado que se deben asumir con este nuevo miembro de la familia; como consecuencia de la pandemia por el temor que genera el contagio, aunque los especialistas han confirmado que no lo generan, o por falta de recursos para su manutención, ahora que los problemas financieros apremian; también son abandonados porque pueden provocar alergias, debido a embarazo o por la llegada de un bebé en razón a que la familia teme que el animal de compañía represente un riesgo.

Sin embargo, abandonarlos no debe ser una opción, pues los animales de compañía deben ser vistos como miembros de la fa-

milia, como seres sintientes que se vinculan a nuestras vidas, por lo general, entregando grandes dosis de compañía, cariño y fidelidad. De estas cualidades damos cuenta quienes disfrutamos de su amor incondicional y las miles de historias que muestran el fuerte vínculo afectivo que los une a las personas con las que conviven.

¿Qué dice la ley sobre los animales de compañía?

En el 2017, la Corte Suprema de Justicia colombiana determinó: *“Los animales son seres sintientes con derechos no humanos, y como tal, tienen prerrogativas en su condición de fauna protegida a la salvaguarda por virtud a la biodiversidad y del equilibrio natural de las especies, especialmente de la naturaleza silvestre. Como tales, deben ser objeto de conservación y protección frente al padecimiento, al maltrato y a la crueldad injustificada”*. La decisión de la Corte va más allá de lo expuesto en la Ley 1774 de 2016 de Protección animal, al declarar a los animales de compañía como portadores de derechos. Según esta Ley, las personas que abandonen o maltraten a sus mascotas podrán ser penalizadas y sancionadas económicamente con sumas que van desde 5 SMLV hasta 50 SMLV y además

quedar reseñadas penalmente. Si se les encuentra culpables pagarán hasta 3 años de cárcel.

Según la Alcaldía de Bogotá: *“Las penas de prisión aumentarían de la mitad a tres cuartas partes si se cometen conductas con servicia; cuando una o varias de las conductas de maltrato se lleven a cabo en la vía o en sitios públicos; si para maltratar se valen de menores de edad o si el hecho se realiza en presencia de ellos; cuando se cometan actos sexuales con los animales; cuando el delito de maltrato animal lo cometiera un servidor público o quien ejerza funciones públicas; eventualmente se puede incluir el decomiso del animal y los gastos que estos generen con el fin de garantizar su protección”*.

Para tener en cuenta

Dados los imperativos éticos, morales y económicos que exige la tenencia responsable de un animal de compañía, antes adquirirlo o regalarlo tenga presente:

-Que es un ser sintiente con derechos, merecedor de amor, cuidado y protección.

-Hablar con la familia sobre la conveniencia o no de adquirirlo o entregarlo como un presente y sobre las responsabilidades que se contraen con el animal de compañía.

-Hacer un presupuesto de los gastos en que va a incurrir para su cuidado, alimentación y salud.

-Evaluar si puede dedicarle tiempo para estar con él, sacarlo a pasear, socializar y jugar.

-Tomar conciencia sobre la obligación que adquiere en el adecuado manejo de las excretas, por el bien común.

Si luego de estas consideraciones decide tener un animal de compañía, la adopción es una excelente alternativa, pues muchos animales de compañía abandonados esperan el amor de un ser humano.

Denuncie el maltrato animal

A través de la Línea 123 y el Escuadrón Anticrueldad del Instituto Distrital de Protección y Bienestar Animal verificará. Si el animal de compañía ha sido maltratado se trasladará a la sede del Instituto. También puede denunciar a través del registro en la página web del Instituto Distrital de Protección Animal.

!! La grandeza de una nación y su progreso moral pueden ser juzgados según la forma en que tratan a sus animales.!!

Mahatma Gandhi

Estructuración & Desarrollo
Proyectos Civiles e Inmobiliarios

Build UP
S.A.S.

3006029844 - 3152365437

RESPECTO A VENDEDOR Y COMPRADOR

MERCADO INMOBILIARIO

39 años de experiencia y respaldo www.build-up.co

Nos hace falta bondad, ternura y compasión

“Es hora de actualizar y fortalecer algo que ha estado ahí”



ANA PATRICIA CERÓN GUERRERO
PSICÓLOGA
patyceron@hotmail.com

Hace unos días un video me conmovió profundamente al ver un niño, de aproximadamente tres años, llorando porque con su moto de juguete mató una hormiga, y en su angustia, se preocupaba por el deceso del animalito y también por la familia de la hormiga “que no sabía de su muerte y la esperaban”.

Los comentarios no se hicieron esperar alabando el sentimiento del niño, a la familia que enseñaba valores, hasta le pedían que se cuidara de este mundo cruel en el que debe vivir.

Gran lección para los seres humanos que hemos perdido el rumbo afectivo, y esta ceguera emocional, nos impide ver el daño que causamos sin inmutarnos, indiferentes, sin conmovernos ni emprender acciones que eviten el dolor del otro, o que nos lleven a protestar ante la maldad y la injusticia de la que a diario somos testigos en redes sociales y noticieros;

y es que a veces, ni siquiera el dolor de quienes viven con nosotros nos sensibiliza.

Encontrar un niño de corta edad, con ese nivel de conciencia moral respecto a las afectaciones que se pueden infringir a un ser sintiente, cualquiera que sea, nos da pistas sobre lo que debemos hacer como sociedad para erradicar esa falta de respeto por la vida, que ya no nos sorprende. El episodio indica que si educamos a nuestras hijas e hijos en el respeto por la vida, y fuese esa la regla general de todas las familias, en primer lugar de aquellas que gobiernan el mundo, y que precisamente deciden sobre la vida, la muerte y las condiciones de existencia de la mayoría, como si fueran dioses, no viviríamos la debacle ética y la irracionalidad que amenaza nuestra existencia y la del planeta, como consecuencia de la corrupción, del mezquino



Foto: Svklimkin

acaparamiento del dinero y el poder a costa del sufrimiento humano y la devastación del ambiente. A decir del Doctor Richard Davinson, neuropsicólogo y psiquiatra: “La base de un cerebro sano es la bondad”. Si nos paramos en esa afirmación podríamos concluir, sin lugar a dudas, que el cerebro de la humanidad está enfermo.

La bondad y la empatía se aprenden

Aunque el comportamiento humano tiene un componente biológico, el proceso de socialización incide de manera contundente en el desarrollo infantil, dando paso al aprendizaje del lenguaje y de formas de existencia casi que determinadas por las condiciones particulares de vida y por la relación con los primeros socializadores: padres, madres, familiares y docentes a cargo del cuidado de niñas y niños, de quienes dependerá la manera como el niño o la niña aprendan el sentido y significado de la vida, en función de la calidad relacional que les propongan. Si la experiencia tiene como eje central el compromiso con la crianza, el respeto por los derechos, la atención apropiada de necesidades, el interés real por ellas y ellos, la educación con amor y sabiduría para orientar la vida, unida a la práctica coherente de los valores que se predicán, estaremos formando un ser que tendrá altas probabilidades de reproducir este comportamiento con sus congéneres y enseñar el amor y el respeto a las próximas generaciones.

¿Por qué formar en la bondad y en la empatía?

La empatía es una competencia psicológica que permite al ser humano ponerse en sintonía emocional para ubicarse en el lugar del otro que afronta una situación generalmente desagradable, que le causa dolor o que le impulsa a aban-

donar una causa. En tal sentido, el ejercicio empático requiere adoptar una escucha activa, un acto dialógico sincero, que favorezca en nosotros la comprensión de la experiencia por la que atraviesa ese ser humano, y la sensibilidad para vivir la como propia.

Como parte fundamental de la inteligencia emocional, la empatía nos ayuda a tener mejores relaciones interpersonales, favorece el desarrollo de procesos comunicativos asertivos y nos vuelve más sensibles ante la necesidad; nos ayuda en la adecuada resolución de conflictos, a llevar a cabo procesos exitosos de negociación ante disputas interpersonales, a ser respetuosos, considerados, generosos, confiables, a tener relaciones sociales enriquecedoras, a comunicar mejor.

Por obvias razones, la actitud empática es más fluida cuando quien escucha ha pasado por esa experiencia, que habilita para servir de apoyo eficaz, aportando elementos que van más allá de expresar frases cliché, y más bien centrando la acción en un comportamiento amoroso y bondadoso.

A veces, solo el hecho de escuchar representa un apoyo y un alivio para quien sufre, pero lo mejor es ponernos a disposición de quien lo necesita, para aliviar la carga emocional y/o material, haciendo menos duro y menos doloroso el afrontamiento.

La bondad por su parte, es entendida como el deseo de felicidad para los otros, y la compasión tiene que ver con el anhelo de aliviar el sufrimiento humano, esta emoción moviliza la acción para contrarrestarlo.

La empatía se aprende

La cotidianidad es la escuela de la vida; ahí nos ejercitamos

en el mundo de las emociones y actuaciones, y es la familia la primera maestra de niñas y niños. Padres y madres enseñamos con el ejemplo y las palabras, y de nosotros depende educar en hijas e hijos el interés sincero por los demás, ojalá empezando por quienes comparten el nicho, y especialmente por quienes son vulnerables: personas que tienen determinada condición que les genera sufrimiento, que padecen enfermedad, hambre, pobreza, guerra, maltrato, despojo, desplazamiento forzado, acoso, violación, trata de personas, esclavitud, drogadicción, duelo, o cualquier forma de dolor o afectación. Pero este interés también debe incluir a la naturaleza que es nuestra fuente de sustento y supervivencia.

¿Cómo definimos la compasión?

La versión popular considera la compasión como un sentimiento de piedad relacionado con el sufrimiento de alguien; para Davinson la compasión es un estadio superior de la bondad, que alienta el compromiso y la acción, impulsando al ser humano en la búsqueda de herramientas para aliviar el sufrimiento. Al respecto, Jerome Kagan, profesor de Psicología de Harvard, plantea que nuestro cerebro está programado para practicar la bondad; Daniel Goleman, psicólogo y periodista asegura que una de las emociones más intensas para nuestro cerebro es la compasión, y sostiene: “Todo el sistema límbico reverbera en múltiples conexiones cuando la practicamos”; por

Sigue...



TALLER DE HABILIDADES PARA SER MEJOR PADRE



Jornadas pedagógicas virtuales dirigidas a:

- **Hombres** que quieren ejercer un adecuado rol paternal.
- **Mujeres** que desean contribuir a educar al hombre en la tarea de ser buen padre.
- **Comunidades educativas:** estudiantes, profesores, directivas, padres de familia.
- **Empresas** interesadas en el bienestar de sus empleados y familias.
- **Alcaldías y gobernaciones** que quieran contribuir a construir cultura de paz.

Informes: Cel: 3194106483
mejorpadremejorpais@gmail.com



Foto: Pymily

su parte, el neurólogo argentino Facundo Manes concluye: “Ser generoso produce una sensación de bienestar porque activa un circuito neuronal asociado al placer y la recompensa, además de activar químicos asociados a la felicidad, como la dopamina y la oxitocina”, y agrega: “Las personas bondadosas tienen más amistades, duermen mejor y superan los obstáculos de mejor manera que las personas mezquinas. Más allá de los beneficios personales de ser bondadoso, lo realmente notable es que la bondad redunde en un bienestar general porque promueve beneficios para toda la sociedad”.

¿Cómo entender la ternura?

La ternura es reconocida como una calidad especial de la afectividad, hace que una persona se dirija a otra con un trato suave; su ejercicio permite al ser humano la posibilidad de experimentar la sensación de sentirse amado, respetado, tratado con mimo y cuidado, “es afecto repleto de humanidad, es el arte de dar afecto con calidad”. La ternura nos aparta de la rigidez emocional.

El avance de la Psicología revelando los hallazgos sobre estas emociones y sus beneficios personales y sociales nos invita a reflexionar sobre la ne-

cesidad urgente de construir un modelo educativo desde la familia hasta la educación superior centrado en la bondad, la ternura y la compasión, que debe ser transversal al ejercicio de empoderarnos de nuestros derechos y deberes, haciendo del aprendizaje un proceso de formación de habilidades para la vida en armonía con el otro y con la naturaleza, que sería la salida a la crisis general que vivimos.

Para ser portadores de estas emociones, nuestras niñas y nuestros niños deben ser criados por madres y padres con el amor que merecen, con empatía, bondad, compasión, oportunidades,

y este ejercicio amoroso ha de ser replicado por los gobiernos con sus ciudadanos sin excepción, garantizando plenamente sus derechos y educando en los deberes; de esta manera, aseguraremos que estos actos afectivos, buenos para la salud mental y relacional se reproduzcan, incidiendo en la construcción de un mundo interpersonal y natural más amable y generoso, en el que se rechace cualquier forma de violencia, en el que la gestión de conflictos sea mediado por el respeto y el amor por el otro, y en el que el ambiente, base material y espiritual de nuestra existencia, sea protegido, cuidado y valorado.

36 TEMAS QUE ORIENTAN A PADRES Y MADRES

Para criar con amor



Entrega a domicilio. Transfiera o consigne \$35.000 a la cuenta corriente 2100 3326 784 del Banco Caja Social a Fundación S.XXI, envíe copia a mejorpadremejorpais@gmail.com o WhatsApp 319 410 6483. Indique lugar de envío en Colombia.

Cuide sus articulaciones



Médico Javier Moreno
Alternativo y holístico

A muchas personas que tienen el diagnóstico médico de artrosis el médico les ha dicho que el líquido sinovial (que es el líquido que se encuentra dentro de las articulaciones) ha disminuido en calidad y cantidad, lo cual, hace que la nutrición de los cartílagos empiece a disminuir, y las articulaciones pierden capacidad de regenerarse ocasionando un desgaste que produce limitación. El síntoma principal es el dolor articular al comienzo del movimiento que mejora después de dar 5 pasos, pero empeora con el frío.

Dentro de la medicina convencional se asegura que no tiene cura, pero en el abordaje de la medicina natural hay muchas opciones terapéuticas con finalidad curativa, que consisten en mejorar la calidad de la producción del líquido sinovial aumentando la capacidad del cuerpo para regenerar las articulaciones. ¿Qué promueve que el líquido sinovial disminuya la calidad y cantidad?

Muchas personas piensan que se debe a la edad, pero esta no es responsable de tener mala calidad de líquido sinovial, el consumo de alimentos ricos en caceinato de calcio, que son productos derivados de los lácteos es una de las causas.

Si, ya sabemos que los médicos recomiendan que consumamos productos lácteos para elevar los niveles de calcio 3 en sus huesos, pero está demostrado científicamente que los caceinatos de calcio, que es la forma como se encuen-



tra el calcio en la leche, al ser absorbidos por el cuerpo no los puede eliminar, entonces el calcio de la leche no se absorbe porque la leche tiene mucho fósforo y este compite con el calcio, ganando siempre el fósforo, haciendo que en el paciente no sea útil el calcio de la leche. Ahora, al no poder sacar del cuerpo el caceinato mediante la orina, materia fecal y sudor, este va a salir a través de la piel y las mucosas en forma de brotes, rasquiña, seborrea o secreción grasosa por el cuero cabelludo, y si utilizamos shampoo, cremas como los corticoides, betametazona, clobetazona, hidrocortisona, el caceinato no va a poder salir, entonces la estrategia del cuerpo es almacenarlo en lugares como por ejemplo las articulaciones, en otros pacientes en el tejido graso provocando aumento de peso. Cuando el caceinato se almacena en las articulaciones se convierte en uno de los obstáculos principales para no producir un buen líquido sinovial, que es la sustancia que va a ayudar a nutrir la articulación para que se regenere y disminuya el desgaste de nuestro cuerpo porque estimula la regeneración.

Otra de las causas importantes del problema articular es la inflamación crónica, ubicada en todo el cuerpo, aunque si el cuerpo tiene una inflamación aguda o localizada, esta inflamación estimula al cuerpo para que repare las lesiones o desgaste de esa zona. Pero si la inflamación es crónica porque usted ha aumentado el consumo de carbohidratos, o en razón a que su cuerpo ha aumentado la absorción de sustancias que no debe absorber, dadas por el gluten, proteína que se encuentra en los panes, galletas, tostadas, pastas o en las prolinas de algunas leguminosas como frijoles, garbanzos, habichuelas o habas, estas sustancias generan inflamación en todo el cuerpo, siendo el principal obstáculo para que se produzca un adecuado líquido sinovial.

Finalmente, una de las recomendaciones que hago a los pacientes es tener un hígado sano para que produzca adecuado colágeno y así pueda gozar de todas las ventajas de tener unas articulaciones flexibles, capaces de hacer que usted cumpla con todas las funciones de su vida cotidiana.

La piña fruta de oro para la salud

Foto: Pippalou

Nombre científico
(*Ananas comosus*)

Es nativa de Suramérica, rica en fibra, vitaminas, minerales y se compone básicamente de agua. Ayuda en la digestión de proteínas gracias a su enzima bromelina, por este motivo es beneficiosa para personas que sufren indigestión, pesadez, gases o acidez; ayuda a reducir enfermedades del aparato digestivo, a perder peso por sus bajas calorías y su alto nivel de antioxidantes (flavonoides y ácidos fenólicos). Su alto contenido de fibra mejora el tránsito intestinal y disminuye el riesgo de desarrollar cáncer de colon.

Es una fruta rica en potasio; contiene minerales como el magnesio, que fortalece los huesos; reduce el riesgo de

gingivitis; tiene poder antiinflamatorio que alivia los síntomas de artritis; debido a su elevado contenido de agua contribuye a la hidratación de nuestro organismo.

Es beneficiosa para la circulación; tiene propiedades anticoagulantes, mejora la circulación sanguínea y combate problemas como la hipertensión o prevenir enfermedades cardiovasculares. Por su contenido de ácido fólico contribuye a aumentar las defensas fortaleciendo el sistema inmunológico; ideal para deportistas, ya que sus propiedades antiinflamatorias pueden ayudar a combatir el dolor muscular de los atletas.



CON EL SABOR NATURAL
DE

PANELA TRADICIONAL

Entrega a domicilio
3 11 2 95 5 818

La panela Mediodía llega hasta el corazón con música de mula, de trapiche. Olor a tierra de siembra y espiga de caña dulce.

ENSALADA TROPICAL CON PIÑA

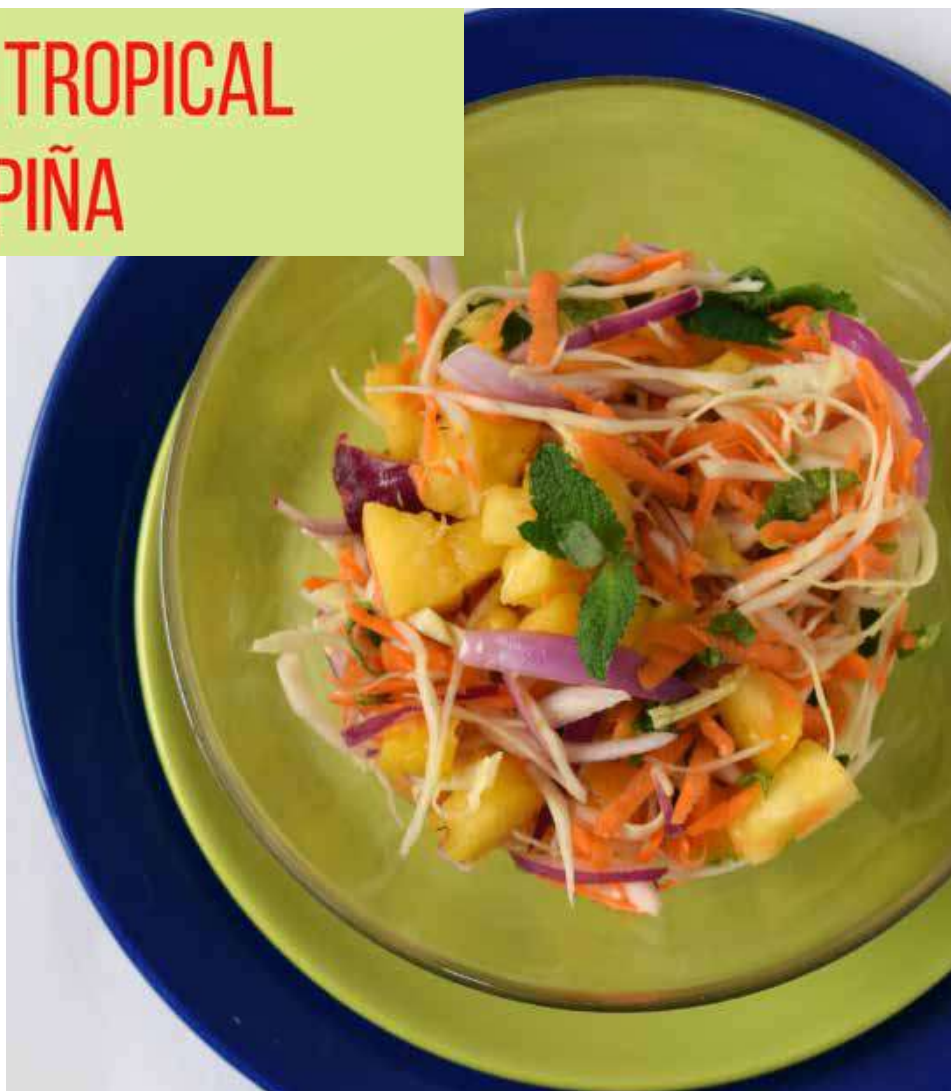
Ingredientes

Repollo verde picado en tira
Cebolla roja
Menta fresca
Zumo de limón
Piña
Zanahoria
Cilantro
Aceite de oliva
Sal y Pimienta al gusto

Preparación

- Corte el repollo en tiras, la zanahoria muy fina, la cebolla en julianas y la piña en cubos.
- La menta y el cilantro también debe picarlos finamente.
- Mezcle los ingredientes.
- Agregue aceite de oliva y zumo de limón.
- Añada sal y pimienta.
- Deje reposar 20 minutos.

¡DISFRUTE DE SU ENSALADA TROPICAL!



PUBLICIDAD

Belleza



Mascarilla con piña y miel

Especial para limpiar la piel, reducir las espinillas y el acné. Si se hace una vez por semana aparte de limpieza conseguirá un rostro hidratado y con una mejor cicatrización gracias a las propiedades de la miel.



Ingredientes

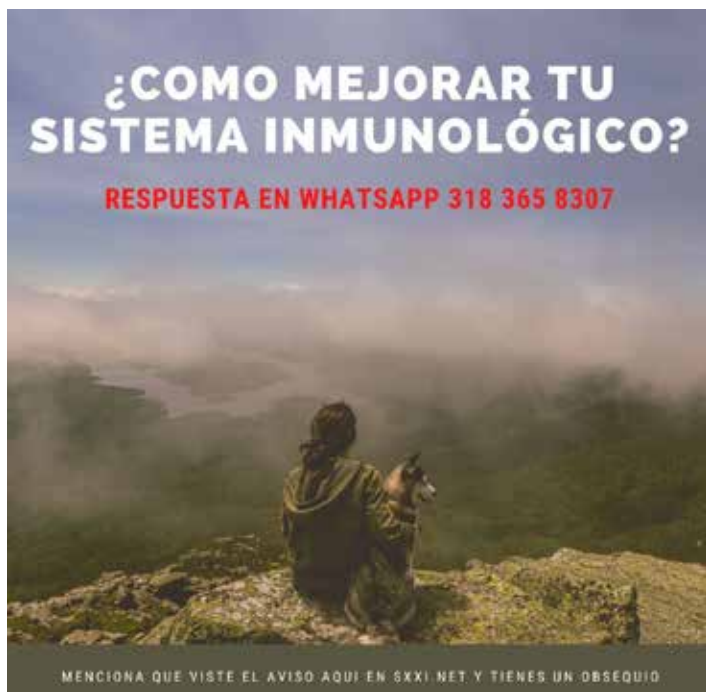
Cucharada y media de jugo de piña natural
Cucharada de miel pura

Procedimiento

Mezcle el jugo de piña y la miel y aplique en el rostro limpio evitando el contorno de ojos. Deje actuar durante 15 minutos y enjuague bien. Para obtener mejores beneficios sea constante con la aplicación.

¿COMO MEJORAR TU SISTEMA INMUNOLÓGICO?

RESPUESTA EN WHATSAPP 318 365 8307



MENCIONA QUE VISTE EL AVISO AQUI EN SXXI.NET Y TIENES UN OBSEQUIO

El fútbol en tiempos del covid-19



JUAN SEBASTIAN
SALAZAR CERON

Corresponsal desde Australia
ssalazarceron@gmail.com

Más de 60 días tuvieron que pasar para poder ver rodar la pelota en una de las grandes ligas europeas, pues la Liga Alemana decidió reanudar su competencia dos meses después de su suspensión, a causa de la pandemia.

Después de casi dos y medio meses de noticias centradas en torno a este problema mundial: cantidad de decesos, consecuencias a nivel global y cuarentenas en casi todo el planeta, Alemania decidió, con estrictas medidas sanitarias, unas más criticadas que otras, continuar con la Bundesliga a puerta cerrada, y esto, para todos los amantes del fútbol, es una luz de esperanza.

El país germano determinó, por obvias razones, que los partidos se tendrán que llevar a cabo sin público, los jugadores que van al banco de suplentes deben estar a una distancia prudente uno del otro, está prohibido escupir, intercambiar camisetas, y por nada del mundo se pueden celebrar los goles abrazando a sus compañeros, algo que



Robert Lewandowsky, Erling Haaland, Serge Gnabry

es usual en este deporte. Al respecto, algunos futbolistas, entre ellos Falcao García y Cesc Fábregas, cuestionaron si realmente esta es una medida eficaz, teniendo en cuenta que el fútbol es un deporte de contacto, que implica, por ejemplo, amontonamiento en los tiros de esquina, sumado a empujones y jalones, así como estar muy juntos al momento de hacer las barreras. Sin embargo, estas consideraciones no fueron impedimento para que la Federación Alemana interrumpiera su jornada.

Una de las mayores razones para tomar esta decisión es que los calendarios de las ligas europeas tienen tiempos justos, y debido a la pandemia se han tenido que suspender importantes eventos deportivos como la Copa América, la Eurocopa y hasta los Juegos

Olímpicos que se iban a realizar este año. Así las cosas, los grandes entes del fútbol deben ponerse de acuerdo en cuanto a la reestructuración del calendario dada la coyuntura, pues la finalización de la temporada y el inicio de la siguiente está en veremos.

Así mismo, no podemos olvidar a uno de los protagonistas principales del fútbol: el aficionado, que es soporte económico fundamental para los equipos, y en su ausencia, grandes y pequeños clubes han comenzado a afrontar crisis económicas fuertes, pues los ingresos que están dejando de generar son muchos y los gastos, entre salarios de jugadores y personales, bastante elevados. Por tanto, el debate continúa, pues no es financieramente rentable continuar con los compromisos futbolísticos sin especta-

res, y a futuro, si no se logra una solución que no ponga en riesgo a los espectadores, va a ser insostenible.

Finalmente, y a pesar de que nosotros, los amantes del fútbol, veamos una luz al final del camino, vale la pena preguntarnos lo que muchas estrellas del fútbol y entrenadores han planteado últimamente, ¿vale la pena el fútbol sin la presencia de los aficionados? La respuesta es suya.



Trascendencia

Escribe en la arena, en el aire, imprime en el mar,
en el río que escapa, en la lluvia que se evapora,
que reparte, que anuncia tu presencia
no me quieres, es algo más que amor,
una nube que ves y no agarras,
se te cuela en pensamientos
mientras duermes el sonido de la historia.
Flotas y el hijo desde dentro pregunta,
¿dónde estás luz de mi existencia?
...gracias corazón que late para mí.

Delfín Rosado



Foto: Larisa Koshkina

Día Mundial del ambiente



Por DARIO SALAZAR

Vivo en Bogotá, pero reconozco la Tierra como mi hogar, el escenario maravilloso que milagrosamente alberga tantas formas de vida. A un kilómetro de donde resido pasa el Río Arzobispo que nace en los Cerros Orientales, pero sus aguas ya vienen contaminadas al ingresar al casco urbano de la ciudad, por la carrera 7 con calle 39.

En esta condición se une al Río Bogotá, lleno de la contaminación, como consecuencia del maltrato al que lo hemos sometido durante años, y en un recorrido de menos de 100 kilómetros cae al río Magdalena, el cual viene desde el Macizo Colombiano recogiendo los desechos de cam-

pos y ciudades que dejan caer a este importante río todas sus cloacas.

Luego, el Magdalena sigue su camino y a 700 kilómetros llega al mar Atlántico, y casi a todos los mares, fundiendo los desechos de la humanidad, con consecuencias desastrosas para la vida en el agua por la alta contaminación, sin contar las prácticas de extracción de petróleo, de pesca y de explosiones nucleares, como los que hizo Francia en el Atolón de Mururoa.

Si examinamos la superficie de la Tierra encontramos deforestación, especialmente generada por la ganadería extensiva, así ha sido en buena parte del globo. La Amazonía, por su parte, está siendo asaltada por todos sus rincones para el aprovechamiento de la madera, extracción minera, siembra de cultivos ilícitos y expansión de la ganadería sin control.

El resultado: mayor calentamiento atmosférico, porque las masas de bosques que retienen el agua para su ciclo

natural van escaseando. Recordemos que 80% de las especies de anfibios, el 75% de las especies de aves y el 68% de las especies de mamíferos se encuentran en los bosques y selvas; y antes que exterminarlos deberíamos protegerlos.

Las afectaciones al aire son dramáticas. En las grandes ciudades los autos y las fábricas han avanzado de tal manera que mueren más personas al año en una ciudad como Bogotá por aire contaminado que por covid-19.

Nada más sorprendente para el planeta que la aparición de este invasor, de la familia de los coronavirus, espécimen que venía de virus ya conocidos, pero que en esta versión, ha dejado paralizados sistemas de producción, economía, turismo, proyectos educativos, movilidad aérea, marítima y terrestre, y ha puesto a funcionar a toda marcha al sistema de salud herido de muerte, porque el neoliberalismo y el capitalismo lo han venido manejando como una mercancía privati-

zando al máximo servicios y productos.

En la celebración del Día del Ambiente mundial vale la pena mirar críticamente lo que hemos hecho, gobiernos y ciudadanía a lo largo de décadas de infamia, para devastar el planeta, como si de él no dependiera la vida y nuestra supervivencia como especie. Educarnos para saber cómo actuar, implementar directrices orientadas a restaurar, cuidar, proteger y preservar, alejados de políticas económicas que contribuyen al saqueo implacable, es el camino para iniciar una vida en armonía con la dialéctica natural, que nos permita encontrar ese camino enseñado por nuestros ancestros y perdido por la codicia impuesta por sistemas políticos insaciables.

Encerrarnos le dio un respiro a nuestra principal morada, pero la idea es, que desde la libertad, le hagamos honor con nuestro comportamiento responsable, a quien con todas sus bondades sostiene la vida.