

\$ 2.000

Sxxi net

96

EDICIÓN 96- marzo - abril 2022 - BOGOTÁ COLOMBIA / AMERICA U\$ 1 - UE € 1 www.Sxxi.net - ISSN 2011-5857

La riqueza del agua subterránea

Teusaquillo
Agricultores urbanos

Avifauna en los humedales
de Bogotá

Especial Mujeres Músicas
de la Orquesta Filarmónica
de Bogotá

Nos hace falta bondad
ternura y compasión

Libérese de la grasa
abdominal

El llanten una buena hierba

Amar y cuidar a nuestros
animales de compañía

¿Cómo se perdió y se
encontró Jeshua Kaslo?

Foto: Moraine Lake Canada By Juan Torres



Red de Agricultores Urbanos de Teusaquillo en el Jardín Utópico del Ecobarrio La Esmeralda. En la foto Martha Perdomo Directora JBJCM se dirige a los asistentes.

Implementación de redes de agricultores

Por Equipo de Redes de Agricultura Urbana y Periurbana del Jardín Botánico de Bogotá José Celestino Mutis.

El proyecto de agricultura urbana del Jardín Botánico de Bogotá José Celestino Mutis contempla la creación y fortalecimiento de 19 Redes de Agricultores Urbanos y Periurbanos -AUP- en las localidades urbanas de la ciudad y una Red Distrital de agricultores urbanos y periurbanos (AUP).

Red local de Teusaquillo

El 17 de septiembre 2021, se conformó la cuarta red de agricultoras y agricultores urbanos del Distrito en la localidad Teusaquillo.

La jornada se llevó a cabo en la Huerta Jardín Utópico, Parque central del Ecobarrio La Esmeralda con una nutrida

presencia de jóvenes, líderes ambientales y mujeres que representan la actividad agroecológica de esta zona de la ciudad. Esta red de Teusaquillo se conforma bajo el liderazgo del Jardín Botánico de Bogotá para promover la participación incidente de la ciudadanía en el manejo de las coberturas vegetales de Bogotá, a través del fortalecimiento e implementación de huertas urbanas y periurbanas.

:En el marco del Plan de Desarrollo “Un nuevo contrato social y ambiental para la Bogotá del Siglo XXI”, se viene trabajando con el objetivo de conformar 19 redes locales de agricultores urbanos y periurbanos de la ciudad, con el fin de fortalecer el tejido social, los procesos organizativos, el intercambio de saberes y experiencias y los beneficios sociales que la práctica agroecológica genera en la ciudad.

“El objetivo del equipo de redes de agricultores urbanos y periurbanos es formular por cada localidad un plan de acción que permita fortalecer los pro-

cesos comunitarios, el acompañamiento técnico y promover la sostenibilidad de las huertas” afirmó Martha Liliana Perdomo, directora del Jardín Botánico.

Cabe señalar que hasta lo corrido de 2022 en esta localidad se han realizado recorridos de identificación y caracterización a través de los cuales se han reconocido 102 huertas con 153 personas vinculadas aproximadamente, lo cual se suma a la importante actividad que las comunidades de este sector de la ciudad vienen desarrollando de manera articulada con el Jardín Botánico para ampliar y mejorar las zonas verdes, andenes, separadores y espacios públicos tan importantes como el Park Way y el sector de Rafael Núñez, donde confluyen la práctica agroecológica y la conciencia ambiental de sus residentes.

Interesados(as) en ser agricultores(as) urbano(as) pueden comunicarse al teléfono del Jardín Botánico **6014377060** o a sus redes sociales.



El Día Mundial del Agua 2022 se ha destinado a destacar la importancia de las aguas subterráneas, que favorecen el florecimiento de la vida y suplen las necesidades del líquido vital a millones de personas en el mundo.

Las aguas subterráneas

Son aguas dulces que se encuentran bajo tierra en los acuíferos; se nutren de la lluvia y la nieve y luego de contribuir al mantenimiento de ríos, lagos, humedales, manantiales, llegan a los océanos. Representan más del 30% de las reservas de agua dulce del planeta, y más del 97% del agua dulce disponible.

¿Cómo nos beneficiamos?

Pueden aparecer en la superficie en forma de aljibes pero también se concentran en pozos y manantiales. Operan como reserva a utilizarse principalmente en época de sequía, recuperan la porosidad del suelo, previenen inundaciones, mitigan olores y promueven la presencia de diversidad de vegetación en su entorno, disminuyen los efectos del cambio climático.

Riesgos para el agua subterránea

La lluvia portadora de contaminantes, la filtración de aguas residuales, el vertimiento de sustancias tóxicas al suelo, la extracción de petróleo, la industria agrícola, especialmente la floricultura, que utiliza estas aguas sobreexplotándolas, el fracking, la minería, son las fuentes principales de contaminación de las aguas subterráneas, que trae como consecuencia la afectación de la salud de personas y animales que las consumen.

Cómo proteger las aguas subterráneas

- 1-Las entidades a cargo del tema, deben vigilar cómo se está dando el manejo de los recursos naturales, su adecuada utilización, en especial de procesos que tengan riesgo alto de contaminación promoviendo la aplicación estricta de la normatividad para prevenir o en caso de incumplimiento y afectación ambiental. La ciudadanía por su parte tiene el deber de hacer veeduría para garantizar la observancia de la ley.
- 2-Hacer adecuada disposición de residuos sólidos.
- 3-Poner en práctica las 5 Rs de la ecología reducir, rechazar, reutilizar, reciclar, reparar (Ver la nota en Portal Sxxi.net)
- 4-Evitar vertimientos de sustancias tóxicas.
- 5-Limpiar y lavar con productos amigables con la naturaleza.
- 6-Denunciar y evitar la tala de árboles.
- 7-Usar racionalmente el agua impidiendo su contaminación.
- 8-Evitar la práctica de fracking.
- 9-Plantar árboles.

Entender que la riqueza más grande que tenemos es el agua, hará que emprendamos acciones contundentes en todos los escenarios para preservarla, cuidarla y valorarla como merece, por el bien de la humanidad.

“El agua y el aire, los dos fluidos esenciales de los cuales depende toda vida, se han convertido en las latas de basura mundial”

Jacques Yves Cousteau

El lago Moraine

Por Juan Pablo Torres
Periodista Fotógrafo para Sxxi.net

El lago Moraine es un lago de montaña localizado en el Parque Nacional Banff, en Alberta, Canadá. Se encuentra en el Valle de los Diez Picos (en inglés: Valley of the Ten Peaks), a unos 14 kilómetros de distancia de la localidad de Lago Louise, y a una altitud de unos 1884 metros sobre el nivel del mar.

Moraine quiere decir morrena en inglés. Con una superficie total de medio kilómetro cuadrado, es alimentado por un glaciar, por tanto, alcanza su nivel máximo durante la segunda mitad del mes de junio. Su llamativo color azul, característico de los lagos de la zona de la Carretera de los campos de hielo (Icefields Parkway), proviene de la refracción de la luz a causa del polvo de roca depositado desde las montañas.



Foto: Fragmento Moraine Lake Canada
By Juan Torres

Avifauna en los humedales de Bogotá



Las aves son importantes para el equilibrio de la vida en el planeta. Foto: Joseph Voguel

La Capital de Colombia tiene una gran riqueza en los humedales que posee en su territorio y en la avifauna que los habita o visita.

Son muchos los beneficios que estos hermosos pájaros brindan a la humanidad, contribuyendo de paso, a la armonía natural y al embellecimiento de los ecosistemas de Bogotá.

¿Por qué son importantes las aves?

- Son vitales para diferentes especies vegetales y animales.
- Cumplen la función de ser aspersores de semillas debido a que muchas de ellas tienen alimentación frugívora y expulsan semillas.
- Algunas aves como las zancudas dispersan huevos de peces que se adhieren a sus patas y son reubicados en otros hábitats como pantanos o ríos, para cumplir su ciclo vital.

-Contribuyen al control biológico disminuyendo la proliferación de virus y bacterias, como en el caso de las aves carroñeras que se alimentan de animales en descomposición y de roedores.

-Controlan plagas al consumir insectos y otras especies para alimentar a sus crías evitando que proliferen.

-Son agentes polinizadores, como el colibrí. Cuando esta ave inserta el pico para extraer el néctar de las flores, el polen se pega a los lados, y al visitar otra flor de la misma especie ocurre el proceso de polinización.

-Se constituyen en enlaces críticos de los ecosistemas, sin su presencia muchos procesos naturales no se podrían realizar.

-Su belleza, plumaje y cantos melodiosos aportan felicidad a las personas.

-Fomentan el turismo, principalmente en regiones ricas en avifauna.

¿Por qué los humedales son tan importantes para las aves?

Por su riqueza natural, los humedales ofrecen a las aves refugio, alimento; son espacios en donde se reproducen, construyen nidos y territorios de concentración para la muda del plumaje o para la migración anual.

¿Cuántas especies de aves se encuentran en los humedales de Bogotá? Los 15 humedales de Bogotá cuentan con 727 hectáreas de territorio y albergan aproximadamente 235 especies de aves, algunas se encuentran únicamente en el interior del país, como la tingueta bogotana, el chamicero cundiboyacense, la polla sabanera y la monjita, especie emblemática que habita en los 15 humedales de Bogotá. En la ciudad también se pueden observar tinguetas pico rojo, tinguetas pico amarillo, patos turrios, copetones, búhos, mirlos y gavilanes.



VENDO EN
SOTILEZA
BOGOTÁ

3006029844

Otras aves que son casi endémicas de Colombia como el conirrostro rufo, periquito de anteojos o el jilguero andino también circulan por los humedales de Bogotá y, por temporadas, se pueden apreciar aves migratorias en la Capital, según reporte de la Secretaría de Ambiente y el Jardín Botánico de Bogotá.

Los humedales con mayor riqueza en avifauna son Córdoba, La Conejera, Juan Amarillo y Jaboque. Por su parte, el humedal Santa María del Lago tiene su propio observatorio para el deleite y contemplación de aves. A este ecosistema migran la tángara veranera, la lengua azul, la reinita pechinaranja y el chorlo mayor.

Conociendo la vital presencia de las aves para la estabilidad ecosistémica, urge cuidarlas, protegerlas y permitirles que cumplan sus procesos naturales tranquilamente en nuestros humedales.

Miel pura y polen



PRODUCTOS NATURALES - DOMICILIOS
(601)2209050 - 3194106483

¡Invierta, venda y compre bien su inmueble!

Con nuestro equipo profesional a su servicio

Obtendrá

Un estudio que ubicará la valorización de su predio en el mercado.

Exhibirá

Sin costo su propiedad en las mejores plataformas inmobiliarias.

Ampliará

De manera real las opciones para hacer efectiva su negociación.

Venderá

Comprará, permutará o arrendará de manera conveniente para usted.

Tendrá

Acompañamiento profesional y certero en todos los trámites.

Recibirá

Un trato ético, amable, digno y comprometido hasta terminar la negociación.

¡Contáctenos ya!



CONTACTO

WhatsApp: 3006029844
3123066101

mercadoinmobiliario.in
mein.laesmeralda@gmail.com
Alianza con build-up.co
Bogotá - Colombia

**MERCADO
INMOBILIARIO
LA ESMERALDA**

SERVICIOS
DE FINCA RAIZ

Construya con
calidad,
económico y
rápido.
Soil binder
para suelos y vías

ALIANZA: ASOIL PRODUCTS,
INNOVIAS, LA ESMERALDA VÍAS.

COLOMBIA WA
(57) 300 602 9844



Talento, disciplina, constancia, son las cualidades que adornan a este grupo de artistas que hacen parte de las orquestas y proyectos de la Filarmónica de Bogotá. Conozca su historia, vida y vinculación a este importante patrimonio cultural de la ciudad, a través de Revista Sxxi.net, Portal Sxxi.net y facebook.com/portal.sxxi.net/videos, Beca OFB de Medios de Comunicación Comunitarios y Alternativos 2021

Paola Ávila Directora

“La dirección de orquesta no es solo mover el brazo o la batuta. Hay liderazgo artístico, personal, musical, quitarnos el mito de que la música clásica es aburrida. Me gusta hablar con el público en los conciertos, es un enlace maravilloso”.

Directora orquestal y coral apasionada por la educación y transformación social a través de la música. Se desempeña como Docente de Teoría en la Fundación Universitaria Juan N Corpas y en el Departamento de Música de la Universidad de los Andes.

Fue ganadora del Fellowship en Dirección Orquestal con Chicago Sinfonietta durante la temporada 2018-2019. También obtuvo el Conducting Fellow con la Orquesta Sinfónica de Miami y Directora Líder en OrchKids, programa educativo de la Orquesta Sinfónica de Baltimore, USA.

Obtuvo su Maestría en Dirección Orquestal en Peabody Conservatory -Johns Hopkins University, bajo la tutoría de Marin Alsop. Trabajó con los directores Paavo Järvi, Neeme Järvi, Gennady Rozhdestvensky, Cristi Macelaru y Markus Stenz, entre otros. Actualmente se desempeña como directora del Coro Filarmónico Juvenil de la Orquesta Filarmónica de Bogotá.



Mis instrumentos favoritos son el piano, la viola y el violín que me dieron la cercanía al mundo sinfónico”

“La música es una sola, está hecha por y para el ser humano. Si nos dejan entrar en sus emociones van a vivir una experiencia transformadora y esto nos lo dan las artes y la música para conectar con eso que nos hace humanos”.

“Fui a un concierto que cambió mi vida al escuchar el Réquiem de Mozart a los 15 años. Viendo ese concierto, dije, esta es mi vida, y sin esto no voy a poder vivir jamás.

“La Orquesta tiene un programa de fomento donde hay muchas oportunidades para niños como formación coral e instrumental. Invito a estar pendiente en redes porque el movimiento cultural se da en todas las localidades”.

Entrevista completa en:
<https://www.facebook.com/portal.sxxi.net/videos/687666502601434>

Sandra Duque

Fagotista

"Mi llegada a la Orquesta Filarmónica de Bogotá fue a través de concurso de méritos"

Nació en Manizales, donde culminó su carrera como Licenciada en Música e integró varias agrupaciones musicales sinfónicas y de folclor colombiano. Posteriormente se traslada a Bogotá donde obtiene su grado meritario como Fagotista en la Universidad Nacional de Colombia bajo la tutoría del Maestro Siegfried Miklin; continuando con un curso de perfeccionamiento en fagot con Andrea Merenzon (Argentina) con quien grabó el CD "Canciones de la Tierra" y ofreció recitales en diferentes sitios de Buenos Aires; entre 2010 y 2011 realiza estudios de postgrado con el maestro Michael Ellert en Lynn University (USA), donde hizo varios recitales como solista e integró varias agrupaciones de música de cámara.

Ha sido solista con la Orquesta Filarmónica de Bogotá, la Banda Sinfónica Nacional y la Orquesta Filarmónica del Valle e invitada a tocar como Fagotista y Contrafagotista con diferentes Orquestas del país, la Orquesta Filarmónica de Buenos Aires (Argentina), Symphony of the Americas y Lynn Philharmonic (USA). Desde el año 2000 ocupa el cargo de fagotista-contrafagotista en la Orquesta Filarmónica de Bogotá.



"Quería tocar en la orquesta de la universidad de Caldas pero habían demasiados flautistas, así que el director me dijo que estudiara fagot, al principio lo hice escondida."

"Me gradué como flautista, pero 2 años antes venía tocando fagot, lo que hizo que cada vez me enamorara más de su sonido rústico, pesado, pero hermoso".

"Toda la semana en la Orquesta es una magia diferente, es una familia maravillosa"

Entrevista completa en:
<https://www.facebook.com/portal.sxxi.net/videos/986235818961892>

Edna Rincón

Violonchelista

"Cuando me gradué se abrió una convocatoria de la Filarmónica; preparé mi audición y cuando salieron los resultados me vine a vivir a Bogotá. Para mí fue un sueño realizado. En el momento en que entré a la Filarmónica fui muy feliz".

En el año 2011 comenzó sus estudios de pregrado en la Universidad Autónoma de Bucaramanga, bajo la asesoría de la violonchelista Johanna Calderón. Obtuvo su diploma con mención Cum Laude en el año 2016. Perteneció a la Orquesta Sinfónica UNAB, Orquesta de Arcos UNAB y Orquesta Sinfónica Juvenil UNAB, estas dos últimas bajo la dirección de la maestra Iryna Litvin (Ucrania).

En enero de 2016 fue seleccionada para participar en el Festival de Música de Santa Catarina FEMUSC (Jaraguá do Sul, Brasil). Participó como becaria en el programa Clases Magistrales del XI Cartagena Festival Internacional de Música en enero de 2017, donde recibió clases con Alvaro Bitrán (violonchelista del Cuarteto Latinoamericano). Hizo parte de la Orquesta Filarmónica Juvenil de Cámara de Bogotá (agrupación de la Orquesta Filarmónica de Bogotá) desde febrero del año 2017 hasta febrero del año 2021.

Desde el año 2019 es violonchelista de la Orquesta de Cámara de Colombia bajo la dirección de Leonardo Federico Hoyos, la cual fue una de las orquestas invitadas a participar en el XIV Cartagena Festival Internacional de Música en enero de 2020. Ha recibido clases magistrales con los maestros Peter Opie, Horacio Contreras, Crispin Campbell, David Cunliffe, Claudio Jaffé, Eduardo Vassallo, Dennis Parker, entre otros.



"Hoy estar en la Filarmónica significa pertenecer a una de las mejores orquestas de Latinoamérica. Admiro la gran labor de la Orquesta al moverse por Bogotá y ofrecer a los jóvenes la oportunidad para formar orquestas de alto nivel. Esto es bello e inspirador. Todo es posible si uno se apasiona. El amor puede mover a una persona. Con esto se logra todo".

"Me gustaría interpretar en los páramos como un acto de pedir perdón por el daño que hemos hecho a la naturaleza".

Entrevista completa en:
<https://www.facebook.com/portal.sxxi.net/videos/1506674606392870>

Catalina Arias

Tiplista

"En plena pandemia salió una convocatoria, hice un arreglo de La Loca Margarita, presente mi audición. Lloré porque no hay nada más duro que entregar el alma y que las cosas no salgan. Luego me llamaron de la Orquesta Filarmónica de Bogotá.

Si me sentía bien trabajando con la Filarmónica cómo sería mi felicidad tocando con la Orquesta".

Es oriunda del municipio de Silvania, Cundinamarca. En el año 2010 inicia estudios en la Academia Luis A. Calvo y en el año 2012 inicia el pregrado en música en la escuela de artes y música de la Universidad Sergio Arboleda institución de la cual es egresada realizando estudios de guitarra. Recibe tesis de grado laureada por el trabajo "dos arreglos para agrupación vocal e instrumental infantil y juvenil de música andina colombiana compuesta por Gustavo Adolfo Rengifo".

Ha realizado diversos diplomados y seminarios en dirección y técnicas de ensayo para agrupaciones de música tradicional colombiana ofrecidos por la Universidad Pedagógica Nacional y el IDECUT. En el año 2021 se gradúa como Especialista en el "Arte en los Procesos de Aprendizaje" en la Fundación Universitaria los Libertadores.

A nivel profesional fue instructora de cuerdas pulsadas en la Alcaldía municipal de Silvania entre los años 2012 y 2015 y desde el año 2017 a 2020 fue artista formador en cuerdas pulsadas en el proyecto de formación de la OFB.

Conforma desde el año 2009 junto con la Fusagasugueña Yessica Andrea Segura Amador Orquídea Duetto con el ensamble instrumental de arpa y tiple. Con dicha agrupación han sido ganadoras del Festival de Intérpretes y compositores de la Rumba Criolla Emilio Sierra Baquero en el municipio



de Fusagasugá en los años 2018 y 2021; participaron en representación de Colombia en el Rio Harp Festival en Río de Janeiro (Brasil) en los años 2018 y 2019 y en el año 2020 fueron invitadas especiales al 18° Encuentro de Arpas y Salterios en Chapala, México, XXIV Encuentro Nacional del Tiple en Envigado y al Primer Festival de Arpa en Paraguay.

Actualmente Catalina es tiplista de la Filarmónica de Música Colombiana de la Orquesta Filarmónica de Bogotá, bajo la dirección del maestro Jorge Andrés Arbeláez Rendón.

"Empecé tocando guitarra y la estudié, pero la sonoridad del tiple me enamoró e inicié práctica a los 20 años. Para un Festival de la Rumba Criolla exigían tiple y lo combinamos con el arpa y nos encantó. El tiple me ha dado todo y disfruto tocarlo".

Entrevista completa en:

<https://www.facebook.com/portal.sxxi.net/videos/3038945603011307>

Eliana Cristancho

Compositora

“Al momento mi tarea es liderar los procesos macro de los Centros Filarmónicos Pedagógicos del área de creación. Me encanta trabajar con estudiantes y con niños. Enseñar es una de las cosas que está atada a la composición y ahí encontré una vocación”.

Compositora y Arreglista egresada de L'Escola Superior de Música de Catalunya en la ciudad de Barcelona. Inició sus estudios de composición con su padre el maestro Francisco Cristancho H., continuando con los maestros Carl Strommenn, Eduard Resina, Albert Guinovart, y Arnau Bataller con quien tuvo la oportunidad de profundizar el estudio de la composición aplicada a Medios Audiovisuales.

Sus obras y arreglos se han estrenado en diversos escenarios de Estados Unidos, España y Colombia, por agrupaciones como la Orquesta Colombiana, la Banda Filarmónica Juvenil de Bogotá, la Orquesta Filarmónica Infantil de Bogotá, la Long Island University Orchestra, entre otras.

Actualmente se desempeña como Líder del Área de Creación en el Proyecto de Formación Musical Vamos a la Filarmónica de la Orquesta Filarmónica de Bogotá.



“Desde pequeña estudié música, piano y flauta travesa. Mi papá me enseñó a hacer arreglos y composiciones; también me dio la posibilidad de escribir música, dirigir y arreglar. La creación es la capacidad maravillosa de inventar, explorar, equivocarse. En la composición el cielo es el límite”.

“Con este proyecto de la Orquesta Filarmónica de Bogotá, se hace país en la medida que crece la opción de que participen hombres y mujeres, hay sentido de pertenencia, y capacidad en las personas que la conforman”.

“Como mujeres estamos en lucha para dejar a los hijos un mundo más equitativo”.

Entrevista completa en:
<https://www.facebook.com/portal.sxxi.net/videos/310598081037826>



Ana Patricia Cerón Guerrero
Psicóloga. Esp. Desarrollo Infantil
patyceronguer@gmail.com



Nos hace falta bondad, ternura y

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

Hace unos días un video me conmovió profundamente al ver un niño, de aproximadamente tres años, llorando porque con su moto 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 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 a un ser que tendrá altas probabilidades de reproducir este comportamiento con sus congéneres y enseñar el amor y el respeto a las próximas generaciones.



Foto: Helena López

compasión

¿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 abanderar 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 vivirla 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, el solo hecho de escuchar, representa un apoyo y un alivio para quien sufre, pero lo mejor, es ponernos a disposición de quien lo necesita, para alivianar 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 a la acción para ayudar a aliviar el sufrimiento.

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 al conjunto de la naturaleza que es nuestra fuente de sustento y supervivencia.

La versión popular considera la compasión como un sentimiento de piedad relacionado con el sufrimiento de alguien; para Davinon 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 su parte, el neurólogo argentino Facundo Manes concluye: “Ser ge-

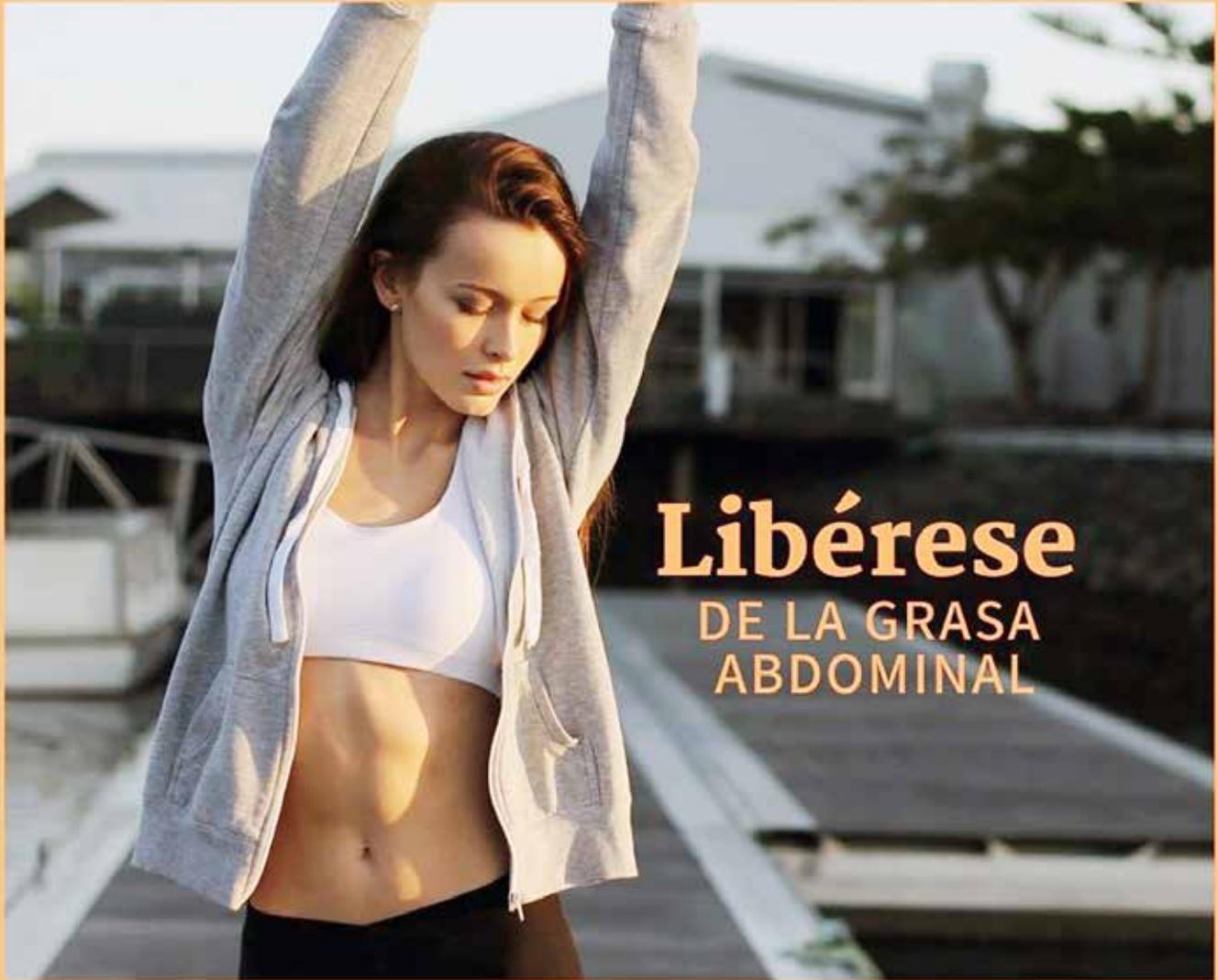
neroso produce una sensación de bienestar porque activa un circuito neuronal asociado al placer y la recompensa, además de activar químicos asociados a la felicidad, como la dopamina y la oxitocina”, y agrega: “Las personas bondadosas tienen más amistades, duermen mejor y superan los obstáculos de mejor 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 necesidad 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 mediada 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.



Libérese DE LA GRASA ABDOMINAL

Nos venden muchos productos y tratamientos para quemar grasa, pero eliminarla tiene que ver con prácticas saludables que ayudan a deshacerse de ese problema manteniendo la buena salud, y de paso, el cuerpo admirable que desea. Sxxi.net Salud le explica cómo hacerlo.

Empecemos por entender ¿por qué producimos grasa abdominal?

Según señalan los especialistas, el cuerpo humano fabrica grasa porque está diseñado para disponer de energía en periodos de escasez, y porque nuestros antepasados requerían de grasa corporal para sobrevivir, por ejemplo, al invierno. Como consecuencia de la vida actual, esta particularidad dejó de ser un mecanismo de defensa, ya que ahora tenemos alimento a la mano para ingerirlo a cualquier hora, obligando al cuerpo a producir constantemente insulina que se activa al comer alimentos como carbohidratos, harinas y dulces refinados, gaseosas, refrescos, jugos de fruta, pasta, arroz, papa, yuca,

tortas, pan, bombones o alimentos de alto índice glucémico, que llevan a la postre a padecer resistencia a la insulina, diabetes, hígado graso, inflamación crónica, y otra serie no menos preocupante de problemas de salud.

Promedios de consumo

Sobre el particular se ha encontrado que en Europa se consume alrededor de 30 gramos de azúcar al día, pero en estados Unidos y América Latina, el promedio asciende a más de 70 gramos diarios. Sin embargo, la ciencia dice que la cantidad ideal de glucosa que debemos ingerir para que el cuerpo funcione bien son 5 gramos y máximo 28. Calcule el daño que hacemos con este exceso.

De hecho, la mayoría de personas piensan que la diabetes, producida por esta sobrecarga de glucosa, es hereditaria, pero no es así; lo heredado son los malos hábitos alimenticios; pero la idea es no perpetuar esas prácticas y menos transmitir las a las siguientes generaciones. Cabe también señalar que la

condición de acumulación de grasa abdominal es predictora de enfermedad cardiovascular, y que según las estadísticas, el 40% de personas diabéticas mueren a consecuencia de problemas cardíacos, porque cuando hay exceso de azúcar las arterias se dañan y los órganos se debilitan.

¿Por qué razón consumimos más azúcar?

Es un problema cultural, también la ignorancia sobre el tema metabólico, la influencia de las grandes marcas de alimentos que a través de los medios de comunicación y la publicidad influyen al consumidor, las modas nutricionales, la falta de acceso al conocimiento – que ahora ya no es una excusa-, nos han hecho cometer errores que hemos pagado caro al ver nuestra salud afectada.

Es doloroso reconocer que en razón a la mala alimentación, niños y jóvenes padecen de estas enfermedades, que por fortuna, se pueden revertir, con disciplina, tiempo y paciencia, adoptando una alimentación equi-

librada y otras prácticas saludables, según afirman los médicos de orientación funcional.

¿Cómo acabar definitivamente con el exceso de grasa abdominal?

Si la condición de agrandamiento abdominal es consecuencia de la acumulación de grasa, porque también puede ocurrir debido a otras causas, los especialistas aconsejan:

Permitir que el cuerpo quemar la grasa de manera natural

La mejor manera de quemar grasa es accediendo a ella misma como fuente de energía. Esto quiere decir, que al necesitar energía, el cuerpo lo primero que gasta es el azúcar que tiene en el hígado. Cuando se agota, toma otra fuente que es la grasa, y esta produce mejor energía y más eficiente. Pero si se gasta la reserva de energía que está en el hígado y se vuelve a comer, continuamos llenando este órgano de azúcar y el cuerpo nuevamente la quema, pero deja intacta la grasa; así no nos libraremos de ella jamás. Por tanto, la estrategia consiste en no comer tan seguido, evitando ingerir carbohidratos y azúcar, permitiendo quemar la grasa, que, en ausencia de azúcar, pasa a ser la fuente de energía que el cuerpo va a quemar.

Tomando el control de nuestra alimentación

Se logra ingiriendo una dieta balanceada, sin excesos, con grasas saludables, proteína de acuerdo a las necesidades de cada persona, baja en carbohidratos, ojalá tomados de los mismos vegetales.

Haciendo actividad física.

Ejercicio cardiovascular, levantamiento de pesas, bajo asesoría especializada.

Realizando ayuno intermitente

Bajo supervisión médica y de acuerdo a su estado de salud.

leyendo las etiquetas de los productos que vamos a consumir

Para verificar cuánta azúcar tienen, entendiendo que solo necesitamos 5 gramos diarios para estar bien y máximo 29.

Evitando tomar jugos de frutas

Que en promedio contienen 30 gramos de azúcar por vaso. Esto se considera una bomba metabólica.

Tomando agua

Por lo menos de 8 a 10 vasos al día.

Eliminando alimentos

Que crean picos altos de azúcar.

Desintoxicando

El hígado, vesícula biliar y colon, con ayuda médica.

Tomando jugos verdes

Todos los días., desintoxican y nutren.

Durmiendo adecuadamente

El descanso beneficia el funcionamiento hormonal, libera del estrés, fortalece el sistema inmunológico, mejora el apetito, la presión arterial, la salud cardiovascular, favorece el equilibrio energético y molecular, la adecuada función intelectual, el buen estado de ánimo..

Cenando saludablemente y temprano

Permite mejorar el metabolismo, la digestión, la utilización óptima de nutrientes y tener un sueño reparador.

Cuidando la salud intestinal

Consumiendo grasas saludables omega 3 que protegen el sistema cardiovascular y se encuentran en las semillas de chía, linaza, aguacate, frutos secos, pescados azules. Es útil elegir brócoli, cebolla, semillas, té verde, ajo, ginseng, cúrcuma, apio. Incluir alimentos ricos en vitamina A, D, C, colágeno y fibra.

“Que tu alimento sea tu medicina y la medicina tu alimento”

Hipócrates, padre de la Medicina.

Esta nota es de carácter informativo. El ejercicio de estas recomendaciones es responsabilidad personal. Consulte a su médico de confianza.

BENEFICIA EL DESARROLLO ADECUADO DE SU HIJO(A)

APRENDA CÓMO HACERLO PSICÓLOGOS ESPECIALISTAS EN EL TEMA LE ORIENTARÁN

ASESORÍA VIRTUAL Sxxi

3194106483

MERCADO INMOBILIARIO LA ESMERALDA

INVIERTA EN EL EJE CAFETERO CASA EN MONTENEGRO - QUINDIO

CEL 3006029844

“

Apartamento Antiguo Country Bogotá

3h. 2b. 2p
92-m2
\$650 Millones
Informes:
300 602 9844

LOTE DE 10.000 MTS2 - \$300 MILLONES

EXCLUSIVO VILLA DE LEYVA COLOMBIA EL MEJOR CLIMA DEL MUNDO

CONSTRUYA CASA A SU GUSTO CON EXCELENTE VISTA Y EL MEJOR CIELO

INFORMES
3006029844

\$165 millones

CASA LA GRANJITA BOSA

Conjunto cerrado, Seguridad y recreación.
2 Habitaciones,
2 Baños, Sala Comedor, Cocina.
Buen estado, Parque, Salen Comunal, Transporte y comercio cerca.

Informes:
3006029844
mercadoinmobiliario.es



LOCAL EN LA ESMERALDA
Arrienda
300 602 9844

36 MTS2 - CANON \$1.300.000

mercadoinmobiliario.in



APARTAMENTO CAMPIN - FEDERMAN
Interior, Moderno y cómodo
Arrienda 300 602 9844
mercadoinmobiliario.in

Canon \$1.600.000



Terraza 200 m2

Terraza Mirador

INF: 3006029844
MERCADOINMOBILIARIO.IN

CASA CAMPESTRE ANOLAIMA
Lote: 4.800 m2 Casa: 200 m2 Condominio: seguridad y tranquilidad.




El llantén tiene grandes propiedades curativas.

Nombre científico: Plantago Major

Características

Es una planta que contiene propiedades medicinales maravillosas para cuidar la salud, pero por lo general, se trata como maleza. Entre sus virtudes se cuentan:

Expectorante. El llantén sirve para tratar la tos, la bronquitis y otras enfermedades de las vías respiratorias altas. Esto gracias al alto contenido de mucilagos y ácido silícico.

Demulcente característica que lo hace benéfico para tratar gastritis, esofagitis, intestinos, mucosas inflamadas y úlceras. Tomado como infusión, incide positivamente en patologías como diarrea, disentería, síndrome del intestino irritable, hemorragias y hemorroides. Antes de hacerlo se debe solicitar la asesoría de su médico de confianza.

Posee taninos que le aportan acción antibiótica, astringente, antidiarréica.

Contiene aucubina: condición que la hace antiespasmódica, con efecto protector, desintoxicador hepático, y antiinflamatorio.

Reparador de piel: por ser emoliente y cicatrizante. Se usa en forma tópica aplicando hojas de la planta previamente escaldadas sobre la herida. Ya en la antigüedad los romanos las ponían en sus sandalias para curar y desinflamar los pies luego de largas caminatas. Con llantén se puede curar también heridas en boca y encías.

Antiinflamatorio externo: Lo más aconsejable son los cataplasmas para desinflamar, utilizando las hojas limpias, escaldadas y maceradas. La pasta que queda se aplica sobre la lesión y se deja actuar durante 30 minutos. Se puede hacer 3 veces al día.

Rico en minerales: especialmente en silicio que aporta elasticidad y firmeza al cabello. También se puede usar como tónico facial.

Contraindicaciones

Mujeres embarazadas y lactantes

Advertencia

Esta nota es informativa, por tanto el uso de la planta es responsabilidad personal. Antes de tomarla, o si se está medicando, busque la orientación de su doctor de confianza. Tampoco suspenda ni reemplace sus medicamentos sin autorización médica.

Belleza con llantén

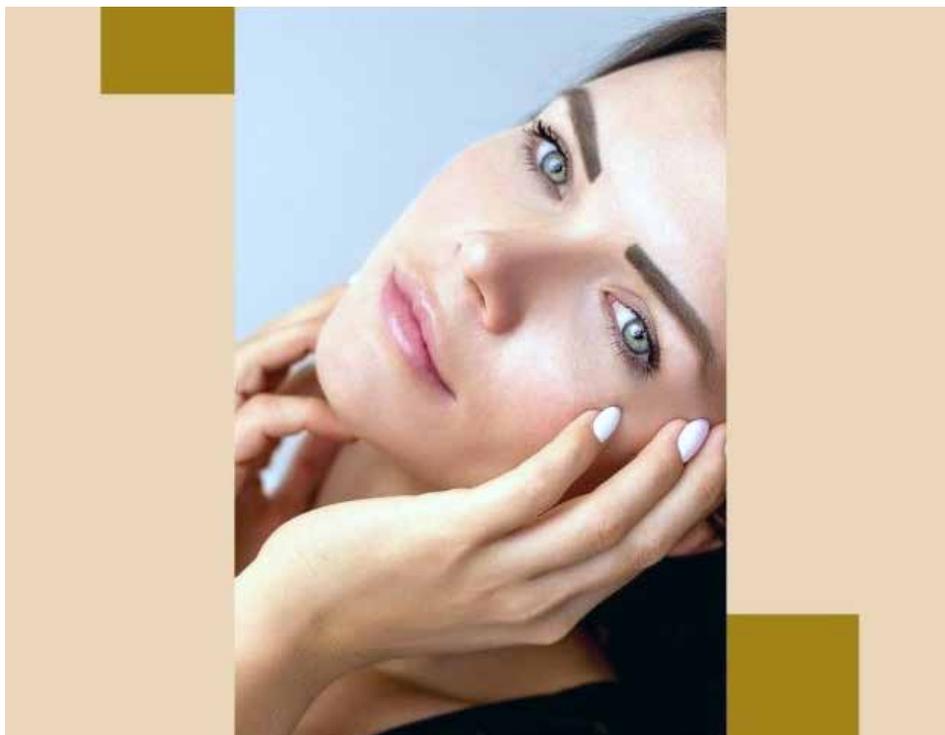
Enjuague calmante

Ingredientes

10 gramos de hojas de llantén
250 ml de agua

Preparación

Hierva el agua, agregue el llantén, tape la olla y deje reposar por 10 minutos. Con una gasa aplique esta infusión para aliviar ojos enrojecidos, la inflamación de párpados, picores en la piel o urticaria.



Cocina



Ingredientes

Tres tazas de calabaza cortadas en tiras
1 taza de hojas de llantén,
Una cebolla cabezona fresca,
Media taza de maní tostado y troceado si lo desea.
Una lechuga. Un tomate

Para la vinagreta

Una cabeza de ajo, ½ taza de miel, ¼ taza de vinagre de manzana, 2 clavos de olor molidos, pimienta y sal a gusto.

Preparación

- 1-Ponga a asar la calabaza en una bandeja previamente engrasada a 180 grados Celsius hasta que esté dorada, luego saque del horno y ponga a enfriar.
- 2-Desinfecte y lave las hojas de llantén, la lechuga, la cebolla y el tomate y corte en pedazos pequeños.
- 3-Desinfecte, lave y corte la cebolla en anillos.
- 4-orte el ajo muy pequeño y sofría hasta que quede transparente.
- 5-Mezcle la calabaza, el llantén, la lechuga, la cebolla, el tomate y el maní tostado.

El aderezo

Coloque en el procesador el ajo, la miel, el vinagre, los clavos de olor, pimienta y sal al gusto, luego agregue a la ensalada y disfrute.

¿Cómo vencer el temor en tu vida para alcanzar tu máximo potencial?

Primera parte



**Por Leyda Molina para Sxxi.net
Desde Puerto Rico**

Coach en Liderazgo Transformacional
Educatora en crecimiento personal
www.leydamolina.com
[@LeydaMolinaCoach](https://www.instagram.com/LeydaMolinaCoach)



Cuando nos detenemos a reflexionar sobre nuestros temores más intensos, siempre lo hacemos como si estos no formaran parte de nosotros, como si solo estuvieran ahí, pero sin pertenecernos. Esto crea más poder en ese temor, porque al no identificarlo, al no saber cuál, ni qué es, no podemos vencerlo. No sabemos ni por dónde empezar.

De la misma forma que cuando quieres ir algún lugar, te montas en tu auto y conduces sin rumbo porque simplemente no identificaste cómo ibas a llegar. Identificar mis temores, llamarlos por sus nombres y aceptar que los tengo, ha sido uno de los pasos más importantes para mi sanación. Entendiendo cuáles eran, pude entender de dónde venían y

que pensamientos, palabras, emociones y acciones los alimentaban aún más. Durante este proceso comienzas a experimentar liberación.

Cuando comencé en mi proceso de crecimiento personal, entendí que soy la responsable de todo lo que ocurre en mi vida y esto me llevó a identificar la causa de mis temores. Esta causa, son mis pensamientos dominantes y/o limitantes que me frenan y me detienen. Entonces entendí que para cambiar mis experiencias de vida no era necesario enfocarme en cambiar el resultado, tenía que eliminar, terminar con la raíz de estos resultados.

La causa siempre era un pensamiento limitante depositado en mí, por otros o por mí misma. Al no identificar ese pensamiento, simplemente iba por la vida sobreviviendo, siendo víctima de él, sin tener un rumbo definido. Vivía la vida de otro y no la que yo quería vivir; porque no obtenemos la vida que queremos, sino la vida que creemos.

Este camino me ha permitido vivir mi propia vida y crear los pensamientos que me apoderen de ella. Pero esto no fue de la noche a la mañana, es un proceso continuo del día a día.

**¿Cómo vas con tus pensamientos?
¿Qué pensamiento crea tu mayor temor?**



20 AÑOS



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

WWW.SXXI.NET

**Felices fiestas y próspero 2022 les desea
Almacén San Jorge Murad**

Calle 44B # 58-69 Parque Los Urapanes La Esmeralda Bogotá

Domítilios: 601 207 1986



Gallina & Sazón

Variedad de almuerzos, combo de pollo asado, piquete de gallina, picada y platos especiales.

Pide en lilia.com.co o WhatsApp 3134469254

**CALLE 44 No. 53 - 46
LA ESMERALDA
BOGOTÁ**

¡OPORTUNIDAD!
3006029844
LA ESMERALDA - MEIN

**¡En venta
Chicó Norte!**

153-MTS 2-20 (TERRAZA) TRES HABITACIONES
SERVICIO TRES BAÑOS, SALA COMEDOR, COCINA,
PARQUEADERO, PROYECTO NUEVO.
\$800 MILLONES

MERCADO INMOBILIARIO LA ESMERALDA

**¿TE INTERESA
COMPRAR, VENDER?**

¡Acabamos de vender otra propiedad!

EN ALIANZA CON **BUILD UP** 3006029844

**EN EL 2022
INVIERTA SEGURO**

El privilegio de estar en medio de la naturaleza

**CASA EN LA
ESMERALDA
BOGOTÁ \$1.100
MILLONES**

Lote de 7x24 primer piso, jardín, parqueadero, sala comedor, cocina, dos habitaciones, zona lavandería, estar. Segundo piso: Trea habitaciones, baño, estar. Buen estado. Cerca a zonas verdes y Parque Simón Bolívar.
Informes: 3006029844

APARTAMENTO AMOBLADO
RODADERO-SANTA MARTA CON VISTA
Y SALIDA DIRECTA -50 MTS- A LA
PLAYA. MÁX. 4 PERSONAS
\$300 MIL NOCHE

**¡ESTOY DESEANDO
IR A LA PLAYA!**

INFORMES Y RESERVA CEL-WA
3006029844

Recibimos

En donación libros, papel, periódico, revistas. Recogemos en Bogotá. Apoya Fundación S.XXI
Tel. 2209050
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 sevicia; 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.

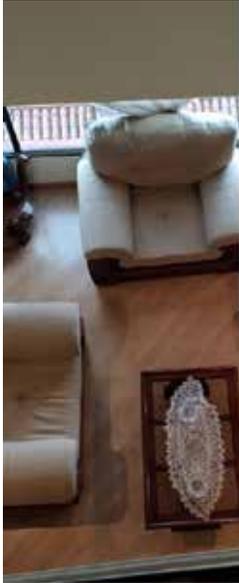
!! La grandeza de una nación y su progreso moral pueden ser juzgados según la forma en que tratan a sus animales.!!

Mahatma Gandhi



Comunicación y publicidad

GENERACIÓN DE CONTENIDOS
DISEÑO IMPRESOS
Y AUDIOVISUALES
319 410 6483 / 601 220 9050



APARTAMENTO EN CEDRITOS 640 MILLONES 3006029844

Doqles: 130 m². 3 Habitaciones, 2 baños, sala comedor, cocina, casillero en madera y hierro, terraza, estudio, garaje, zona de reposo, 2 pasadizos en línea, depósito. Calles tranquilas, con comercio cerca.




CASA EN UNO DE LOS MEJORES BARRIOS DE BOGOTÁ.
2 PLANTAS: 7H - 6B - 2P - LOTE DE 330 M2 \$1.200 M

NORMANDIA

WA: 300 602 9844 MEIN.LAESMERALDA@GMAIL.COM



VENDO MAGNIFICA CASA CAMPESTRE EN FUSA \$1.600 MILLONES 3006029844

MERCADO INMOBILIARIO LA PEREGRINA

WWW.MERCADOINMOBILIARIO.IN

CASA EN MALIBU - BOGOTÁ INFORMES 3006029844





2 NIVELES, 4 HABITACIONES ALCOBA DE SERVICIO CON BAÑO, SALACOMEDOR COCINA, 4 BAÑOS, PARQUEADERO 2 CARROS, ESTUDIOS, PATIO SEMICUBIERTO, JARDÍN.



2 NIVELES 3H - 2B - 1P - SC - COCINA INTEGRAL - PATIO JARDÍN CERCA A TODO \$515 M.

CASA EN VILLA LUZ BOGOTÁ

WA: 300 602 9844 mercadoinmobiliario.in

Proyectos Civiles e Inmobiliarios

BuildUp S.A.S.

MERCADO INMOBILIARIO

300 602 9844 mercadoinmobiliario.in
mein.laesmeralda@gmail.com



EDIF. EN LA MACARENA
\$1.500-M

INFO:
300 602 9844

\$125

APTO. EN HOUSE SOLEDAD

Atlántica, cerca al centro y la 30. Vía principal a Simaniquilla. Vivero tranquilo e inofensivo seguro. 2K, cocina, B.C, baño, piso 10

APTO. EN B/QUILLA
\$125-M



FINCA FRESNO
\$35-M HEC



CASA PANDI
\$390-M

INF. 300 602 9844
MERCADOINMOBILIARIO.IN

CASA CON APTOS - BOSA

Equipera, cuatro apartamentos, parking, Teniso para seguir desarrollo. \$550 millones

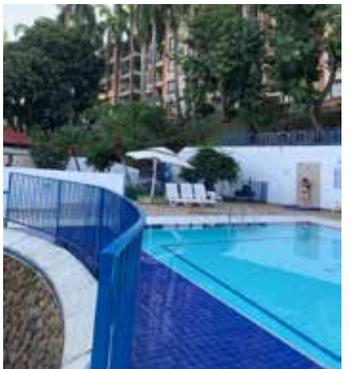
CASA EN BOSA CENTRAL
\$550-M



APTO EN CHICO ALTO
\$1.900-M



LOTE EN LA FLORIDA
EEUU. \$US 35.000



GIRARDOT
\$199-M



APTO. PASADENA
\$360-M



LOTE LA FRAGUITA
\$3.000-M



CASA EN FUSA
\$1.500-M



CASA V/VICENCIO
\$250-M



Juan Sebastián
Salazar Cerón
Ad. Emp. U. Javeriana
Corresponsal deportivo
desde Australia
ssalazarceron@gmail.com



Foto: Barcelona FC

Uno de los grandes e históricos equipos del fútbol mundial ha vuelto a resurgir, hablamos del FC Barcelona, un coloso que estaba dormido y al parecer ha despertado.

Si en las temporadas pasadas venía de capa caída, esta pintaba para el desastre después de la salida de su máximo referente, goleador, asistidor histórico, el mejor jugador del club, Lionel Messi, y de los muchos líos económicos y administrativos por los que el club estaba atravesando.

El inicio no fue bueno, tanto así que tuvieron que sustituir a su entrenador Ronald Koeman, un ídolo del club en los años 90, por malos resultados. Sin norte y con muchas dudas, el elegido para sustituirlo fue Xavi Hernández, quien fuera capitán y gran figura hace unos años, en ese maravilloso equipo blaugrana que deslumbró al mundo de la mano de Guardiola.

A pesar de su corto recorrido como técnico, pues solo había dirigido un equipo en Catar, lugar donde se retiró como futbolista, Xavi siempre mostró brillantez en sus conceptos tácticos y, ni qué decir, de su excelsa técnica dentro del campo. Sin embargo, un reto así era muy difícil de asumir, sobre todo sin el bagaje suficiente.

Así las cosas, Xavi, el nuevo estratega culé, se encontraba con un equipo alicaído y sin confianza, sin idea clara de juego, con sus referentes en bajo nivel, con un vestuario dividido y, sobre todo, con la no renovación de una de sus figuras, Ousmane Dembélé, quien había rechazado en múltiples oportunidades un nuevo contrato, y de quien se rumoraba no jugaría más debido a no aceptar las ofertas.

Así pues, la era Xavi no empezó con los resultados esperados, pero su plan de juego

de presión alta y posesión se hizo notar prontamente, pues supo plasmar como entrenador lo que puso en práctica como jugador, y a pesar de no tener el mismo plantel plagado de jugadores de nivel top mundial, ha sabido crear un equipo sólido y lleno de confianza.

Después de varios meses en el cargo, sus números y la forma de juego lo avalan, con un record de 10 partidos sin conocer la derrota, y venciendo en el último cotejo 4-0 a su acérrimo rival, el Real Madrid, en un fastuoso concierto de fútbol.

Las claves de su éxito:

- Supo liderar un grupo caído y brindarle la confianza suficiente para encarar el resto de la temporada.
- Recuperó el nivel de líderes como Piqué y Busquets, que de nuevo se encuentran en un nivel fenomenal.
- Continuó con el trabajo de

Koeman dando minutos a jóvenes promesas que cada día se consolidan más. Gavi y Pedri son titulares indiscutibles en este equipo y en la selección española y ni siquiera han cumplido los 20 años.

- Unió al vestuario de nuevo, recuperó y dio otra oportunidad a Dembélé, que le está respondiendo con creces.

- Hizo un mercado de fichajes espectacular, trajo a Ferran Torres proveniente del Manchester City, consiguió la cesión de Adama Traore, firmó gratis a Pierre Aubameyang y recuperó a Dani Alves quien con su jerarquía y experiencia le ha brindado al grupo muchas opciones. Los cuatro han sido figuras en este nuevo proceso.

Esperemos que en su era, Xavi continúe cosechando triunfos y pueda llevar de nuevo a este equipo al lugar que le corresponde.



¿Cómo se perdió y se encontró Jeshua Kaslo?



Darío Salazar

Jeshua Kaslo

Ejemplo de supervivencia y pensamiento positivo, diecisiete días en el páramo sin comer y sin equipo, a bajas temperaturas, luchando continuamente contra la muerte; ejemplo de montañistas, de superación ante la adversidad y de fe.

El 16 de febrero de 2022 Jeshua Kaslo, estaba de visita en las montañas de Guatavita y Sesquilé, haciendo fotos con su dron, el que se perdió en la neblina que a esa hora inundaba el lugar. -Voy a buscarlo-, dijo, y solo 16 días después, pudo volver a enviar su ubicación cuando todo parecía perdido. Una operación de rescate se llevó a cabo para sacarlo de aquella montaña infinita de lluvia, neblina y frío.

Clima al límite en el páramo (Cerro Pan de Azúcar), cubriéndose únicamente con una bufanda, sin dormir de noche para no morir por hipotermia, haciendo ejercicio y calentándose con su propio vapor, resistiendo heladas, lluvias, tormentas, cercado por una naturaleza agreste, y condiciones climáticas que de día y de noche eran implacables, pero con la fe inquebrantable que podía salir vivo. Tomar agua y orines a sorbos para reciclar minerales y elementos corporales, fue parte de su estrategia de ayu-

no obligatorio. Intentó salir río abajo pero pensó que no iba a ninguna parte y decidió devolverse, romper la selva que forman los arbustos de bosque altoandino, hasta llegar a la parte del páramo con la esperanza de que fuese visto por los sobrevuelos de helicópteros que apoyaron la búsqueda aérea, mientras por tierra familiares, campesinos, bomberos, Policía Ejército y Cruz Roja recorrieron por más de 10 días el territorio sin poder dar con Jeshua.

Cuando las esperanzas estaban perdidas su hermano Daniel y su esposa Sandra, provenientes de Canadá, reorganizaron la búsqueda 15 días después de su extravío. El domingo 6 de marzo, cuando desde este lado en ceremonia indígena, se pedía permiso a la montaña para que revelara en dónde estaba, el cargador del dron, que Jeshua llevaba se activó de manera inesperada y logró cargar una raya de su celular con lo que envió su ubicación. Todos entendieron que era un milagro.

Al otro día y después de pasar una de las noches más difíciles, por el agotamiento, el hambre, el sueño, el frío y la exposición al viento y la lluvia intensa, para no salirse del área referenciada, los rescatistas estaban con él y su regreso se coordinó, para que fuera atendido en el hospital de Guatavita.

En ConVerso con Darío, programa de Portal Sxxi.net, narró su conmovedora historia, su recuperación admirable y el testimonio de que todo este tiempo tuvo presencia divina personificada en Dios, Jesús, y seres que lo acompañaban dándole instrucciones de cómo sobrevivir a la hipotermia, siempre con la mente en el presente y sabiendo que solo podía salir de allí por sus propios medios. Conozca los pormenores de este apasionante relato en

[facebook.com/
portal.sxxi.net/
videos/299455109015734](https://facebook.com/portal.sxxi.net/videos/299455109015734)

Sxxi.net
Fundador - Director
José Darío Salazar Ramos
1998-2022

Administra - Dirige
Fundación S.XXI
Editora
Ana Patricia Cerón G.

Periodistas
Juan Sebastián Salazar C.
Andrés Darío Salaza Fierro
Anita Torres, Naturita

Colaboración
Leida Molina
Juan Pablo Torres

Diagramación
Sxxi-Ediciones
Fotografía: Sxxi.net

Las opiniones son responsabilidad de los columnistas.

Publicidad
Tel. 601 220 9050
WhatsApp: 319 410 6483
revistasxxi@gmail.com

Bogotá - Colombia

Portal www.Sxxi.net
Facebook: @portal.sxxi.net
Youtube: sxxiperiodico
Twitter: @sxxiperiodico
Instagram: sxxi.net.revista

Donaciones:
Fundación S.XXI
Cuenta Corriente
Banco Caja Social
2100 3326 784