

\$ 3.000



102

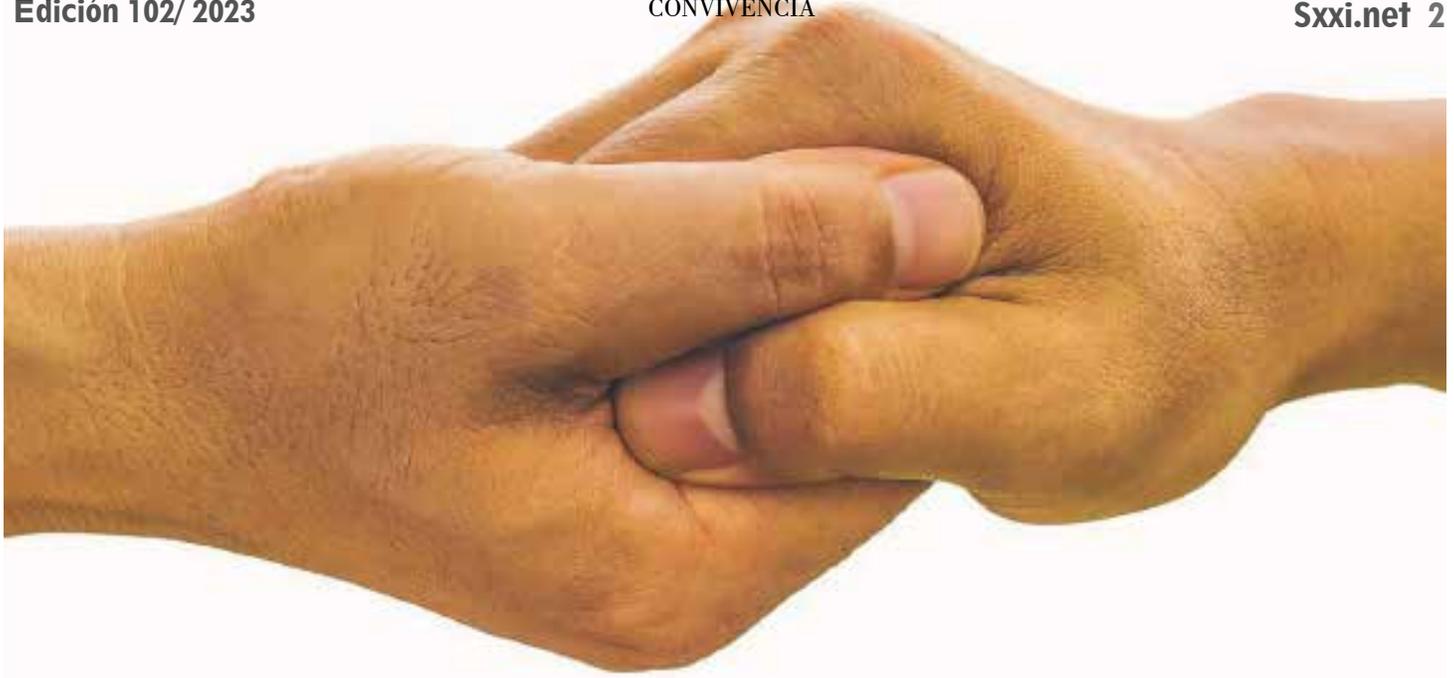
EDICIÓN 102- SEPTIEMBRE OCTUBRE 2023 - BOGOTÁ COLOMBIA / AMERICA U\$ 1 - UE € 1 [www.Sxxi.net](http://www.Sxxi.net) - ISSN 2011-5857

- **Apostemos a ser confiables**
- **Basura cero**
- **Supermanzanas un ejemplo a imitar**
- **11 Consejos para cuidar el sistema digestivo**
- **El mapache**
- **¿Culpa por sus errores a los demás?**
- **Los perros y la soledad**
- **El laurel, belleza y cocina**
- **El ser humano y sus violencias en el fútbol**
- **Ecoturismo en el país de la belleza**



Foto: Grammarsnack

**Fundación SXXI trabaja por la familia, la salud y la ecología**



# APOSTEMOS A SER CONFIABLES

Foto:Truthseeker08

**Antiguamente la palabra empeñada era de mucha valía, pero ahora, hablar e incumplir, decir algo y mentir, está a la orden del día, sin importar el daño psicológico, social o material que se llegue a causar.**

Todos en mayor o menor medida hemos sido víctimas de promesas rotas, de gente que ha alterado deseos, aspiraciones, u obstaculizado proyectos por no honrar la palabra. Sxxi.net Psychology le cuenta por qué es importante esforzarse por cambiar esta realidad.

## Un experimento social

Participando como invitados en un evento programado por el Jardín Botánico de Bogotá, tuvimos la oportunidad de interactuar especialmente con familias que llegaban con sus hijos a visitar el stand de Sxxi.net, interesadas en nuestro trabajo. Así las cosas, algunas personas aseguraban que volverían a llevar nuestros productos, luego de conocer la oferta de los expositores presentes en el lugar, ante lo cual, el director confiadamente les decía: “Si desean llévenlos, luego pasan a pagar”.

## La sorpresa

Contrario a lo esperado, todos sin excepción, se acercaron a saldar su deuda, aunque pudieron no hacerlo; eso nos re-

confortó, pero más que recibir el dinero, nos animó el hecho de que estas madres y padres, mostraron a hijas e hijos el cumplimiento de la palabra empeñada, que aunque parece un asunto sin importancia, incide sustancialmente en la personalidad de niñas, niños y jóvenes, que ven en los adultos los referentes éticos y morales a seguir.

## ¿Por qué es importante cumplir con la palabra?

Una de las grandes enseñanzas de la Biblia señala categóricamente: “Que vuestro si, sea si, que vuestro no sea no”, Santiago 5:12, refiriéndose al hecho de respetar la palabra empeñada, instrucción que lleva consigo una recomendación trascendental para tener una buena convivencia, que en términos generales implica, evaluar conscientemente si estamos en capacidad de cumplir antes de establecer un compromiso, para avanzar hacia su ejecución de manera excelente o abstenernos de hacerlo; con mayor razón si este contempla algo inadecuado, como por ejemplo, ejercer violencia contra alguien, cosa que no se debería prometer.

Por su parte, la ciencia confirma ampliamente la conveniencia de seguir este consejo.

## ¿Qué ocurre cuando damos nuestra palabra?

Quien promete aviva esperanzas, ilusiones, sueños, expectativas, así que lo peor que se puede hacer es no cumplir, porque ante el incumplimiento, sin razón suficientemente válida, no hay excusa que valga. Este principio básico es aplicable a la relación con los hijos, la esposa, el esposo, padres, madres, hermanos, familia, amigos, vecinos, y en las relaciones laborales.

Somos testigos de cientos de casos en los que debido a faltar a la palabra, se daña el corazón de quien espera y confía, especialmente de niños(as) y jóvenes, que pueden optar por imitar esta conducta errónea y deplorable, infortunadamente naturalizada. El ejemplo más crudo y lamentable de esta práctica es el de la mayoría de políticos que en campaña prometen todo lo que precisamente van a incumplir.

Ahora bien, muchos adultos consideran que infringir una promesa no tiene repercusión, y menos importancia le dan si se ha hecho a una niña o un niño; pero en realidad, cuando se trata de ellos(as) el compromiso es mayor, al punto de que estas promesas deberían ser de obligatorio cumplimiento, aclarando nuevamente que no estamos hablando de prometer cosas que los (as) afecten.

**Consecuencias de faltar a la palabra**

El incumplimiento con hijas e hijos, hace que transmitamos un mensaje negativo sobre nosotros, produciendo decepción, desilusión, frustración, tristeza, falta de confianza, perdemos la credibilidad y deterioramos la relación filial. Igual ocurre cuando incumplimos la palabra con otras personas.

**Beneficios de honrar la palabra**

1-Nos convierte en personas confiables y creíbles porque nuestras palabras y hechos son coherentes.

2-Favorecemos el desarrollo de procesos que seguramente dependen de nuestro cumplimiento generando la sensación de que se puede contar con nosotros.

3-Promovemos relaciones interpersonales respetuosas y dignas, como todos merecemos.

4-Ganamos mutuamente fortaleciendo vínculos.

5- La coherencia actitudinal aumenta nuestra autoestima y la estima de los demás.

6- Establecemos relaciones satisfactorias basadas en la confianza.

7-Generamos certeza, estabilidad y seguridad.

8-Al honrar la palabra empeñada educamos a niñas, niños y jóvenes en este valor fundamental fomentando la construcción de una vida honesta, amable, justa, centrada en la dignidad humana.

**Ahora que usted ya sabe por qué debe esforzarse por honrar la palabra le instamos a hacer de esta práctica un ejercicio cotidiano en todos los escenarios.**

**“Nunca se da tanto como cuando se dan esperanzas”. Anatole France**



**CASA INGLESA EN CHAPINERO OCC.  
VIVIENDA, EMPRESA, CULTURAL.**  
LOTE DE 296 M2 Y CONSTRUIDO 320 M2  
**\$1500 MILLONES.**  
INFORMES: 3006029844



Publicidad política pagada

**¿POR QUÉ SIEMPRE ELEGIMOS A LOS MISMOS?**

Período / Criterio	Porcentaje	Cantidad de Concejales
Segundo Período	54%	19
Tercer Período	31%	11
Cuarto Período	9%	2
Más de 20 años en el Cabildo	6%	3

**RENOVEMOS EL CONCEJO**

**MIGUEL BAQUERO V.  
AL CONCEJO POR BOGOTÁ**

**DAME UN  
CONSEJO  
POR BOGOTÁ**

**Verde 25 VOTA ASÍ**

f @ X J | @miguelbaquero v | 320 895 7161 | www.miguelbaquero v.com

# Basura Cero

## esperanza para el ambiente la salud y la economía

El programa Basura Cero del Gobierno del presidente Gustavo Petro, creado en el marco del artículo 227 del Plan Nacional de Desarrollo Colombia Potencia de la Vida, avanza en un proceso que permitiría cerrar definitivamente los botaderos a cielo abierto, principalmente en las grandes ciudades de Colombia, propuesta considerada como un reto en la implementación de proyectos de tratamiento y aprovechamiento de residuos.

### ¿Qué dice el Artículo 227?

Establece crear el programa Basura Cero bajo el liderazgo del Ministerio de Vivienda, Ciudad y Territorio, en un plazo de un año a partir de la entrada en vigencia de la ley. Para el cumplimiento de este propósito se requiere articular instancias del Gobierno nacional, entidades territoriales, empresas de servicios públicos y la sociedad civil. La iniciativa garantizará la participación de la población recicladora y sus organizaciones, impulsando su inclusión e inserción socioeconómica; definirá, regulará, supervisará y controlará las inversiones requeridas para eliminar el enterramiento de residuos, propendiendo por la implementación de parques tecnológicos y ambientales en los cuales se traten y valoricen los residuos, impulsando la economía circular, para aportar de paso a la mitigación del cambio climático.

### El rol de las asociaciones de recicladores

La primera etapa del programa será adelantada con las organizaciones recicladoras de oficio del país, para que hagan parte de la construcción de la política compartiendo sus experiencias en la gestión de residuos sólidos. Al respecto, el presidente

Gustavo Petro manifestó: “Firmaré resoluciones para que en Colombia se establezca como un programa obligatorio para todos los municipios de Colombia Basura Cero, que se remunere de verdad a los recicladores tradicionales en todos los rincones de Colombia y que disminuyan sustancial y progresivamente los servicios de aseo tradicional que llevan residuos a lugares de cielo abierto”. La convocatoria está abierta a través de la página web del Ministerio de Vivienda [www.minvivienda.gov.co](http://www.minvivienda.gov.co).

### Cifras sobre aprovechamiento en Colombia

Según el Ministerio de Vivienda, en Colombia se producen 33 mil toneladas de residuos sólidos al día, de los cuales se aprovechan menos del 20%. Chocó es el departamento que reporta mayor cantidad de botaderos a cielo abierto (19), seguido de Magdalena, con 17 lugares de depósito. Los principales residuos que se generan en el país son orgánicos, que representan entre el 50% y 60% y son los que generan impactos ambientales como olores, lixiviados, vectores, y gases de efecto invernadero. El servicio público de aseo solo trata el 0,20% de los residuos. Por su parte, los residuos aprovechables están representados en papel y cartón con un 51,74%, y plástico con 23, 13%.

Ahora bien, el informe sectorial de la actividad de aprovechamiento 2021 señala que Colombia cuenta con 55.679 recicladores y 2.137 infraestructuras de aprovechamiento. Bogotá es la ciudad que tiene más estaciones de clasificación y aprovechamiento (1.154) de las reportadas en Cundinamarca (1.396). Así mismo, los departamentos que tienen más estaciones son Cundina-

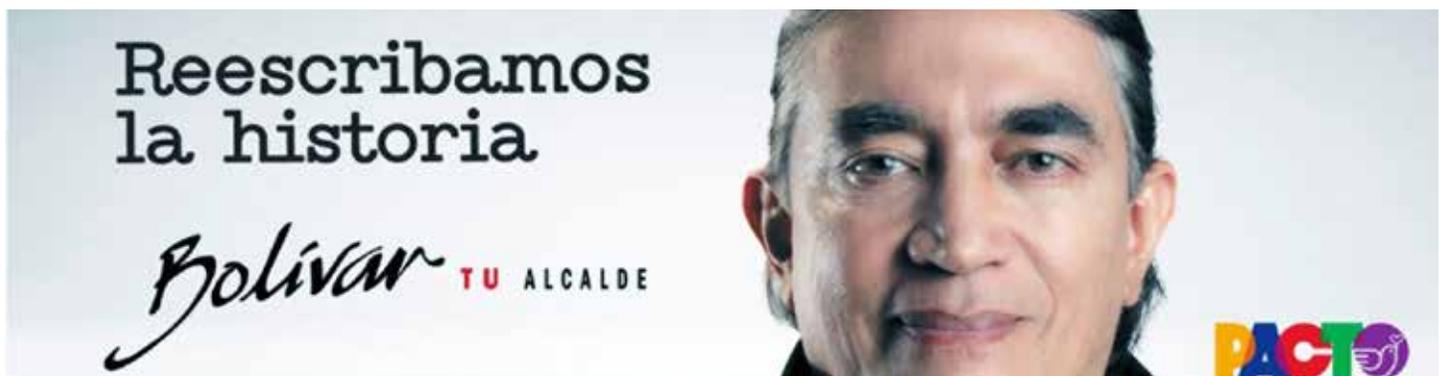


marca, Antioquia, Valle del Cauca y Meta; y los que no reportan estaciones son Guainía, Guaviare, Putumayo, Vaupés y Vichada. Este es un buen dato para asociarse y emprender alrededor de este importante negocio.

Los retos que enfrenta el programa Basura Cero son innumerables, pero concretarlo debe ser una misión de cada habitante de Colombia, pues la contribución de todos permitiría dar un paso gigante en el objetivo de la implementación y desarrollo de la economía circular; remunerar adecuadamente y favorecer una vida digna a quienes tienen como oficio el reciclaje, mejorar la calidad de vida, y sería fundamental en el propósito de aportar a disminuir el impacto del cambio climático.



Publicidad política pagada



**Bogotá**  
tiene mucho que  
**contar**

**Gracias al pago de tus impuestos generamos hoy en Bogotá más oportunidades de empleo, educación y descanso.**

→ 36.000 jóvenes ganaron una beca con el programa Jóvenes a la U y ahora estudian gratis en las mejores universidades.

→ Más de 400 mil mujeres y sus familias disfrutan de los servicios de las Manzanas del Cuidado que ahora tiene la ciudad.

→ 35 nuevos colegios estrena Bogotá, y avanzan las obras y diseños de otros 35.

→ Más de 100 mil mujeres tienen un empleo con los programas de la Alcaldía, muchos en sectores antes reservados para hombres.



Escanea este código y descubre todo lo que hemos logrado con tus impuestos.





## Las supermanzanas un ejemplo a imitar

El derecho a respirar aire limpio, disfrutar de calles acogedoras, refrescantes, con árboles, rodeadas de zonas verdes y de espacios para el disfrute de la gente es la apuesta de las supermanzanas, una propuesta que se ha adelantado en varias ciudades del mundo con distintos resultados.

### ¿Qué son las supermanzanas?

Las supermanzanas son células urbanas de unos 400 o 500 metros de lado, en donde la periferia se constituye en vías básicas, conectadas unas con otras formando una red para el vehículo de paso, para ir lo más pronto posible de un lado a otro de la ciudad, pero el interior se transforma.

### ¿Cómo se constituye una supermanzana?

Se agrupan bloques de vivienda y las calles que quedan dentro se convierten en peatonales, plazas o zonas verdes. Se deja un espacio que pueden usar los resi-

dentos para el carro, para cargar, descargar y entrar en garajes. Ahora en donde había calles y glorietas normales llenas de carros aparece una gigantesca zona para el disfrute, parques, plantas, asientos, espacios para comer, mesas de juegos, creando espacio público verde, sin humo, abierto para compartir; un cambio que aporta a la calidad de vida de la comunidad.

### El caso Barcelona

El programa denominado “Llenamos de vida las calles. La implantación de las supermanzanas en Barcelona” se enmarca en el concepto de mejora y transformación del espacio público para dar respuesta a problemáticas como la carencia de zonas verdes, la contaminación, el ruido ambiental, la accidentalidad vial y el sedentarismo. La idea es dar prioridad al peatón y favorecer la movilidad sostenible. En la ciudad se ha recuperado el 70% del espacio que ocupaban los carros.

### La participación ciudadana es fundamental

El programa cuenta con la participación de vecinos, personas interesadas, entidades, expertos, técnicos del ayuntamiento, colectivos, que acuden a talleres, encuentros, actividades e interactúan a través de la plataforma decidim.barcelon.

En cada distrito en el que se desarrolla se organiza un grupo impulsor conformado por personas y/o entidades representativas del territorio que hacen seguimiento al proyecto y oficia como enlace entre el equipo técnico y el vecindario, valida las fases, contribuye a definir los espacios de participación y socializa los resultados de los talleres y del trabajo técnico realizado.

La participación ciudadana tiene presencia a lo largo de todo el programa, desde el diagnóstico hasta la ejecución de las actuaciones, y está dividida en tres fases:

**Fase previa: presentación del modelo**

Pensada para dar a conocer, enriquecer y validar los objetivos y criterios del modelo, se organizan jornadas y sesiones de trabajo con expertos y entidades de la ciudad y del territorio.

**Fase 1: diagnóstico y redacción**

Tiene como fin recoger las propuestas, acciones e intervenciones a partir del conocimiento y diagnóstico del vecindario y de los colectivos y construcción del plan de acción.

**Fase 2: proyectos y ejecución de la propuesta definitiva**

En este punto se detallan las actuaciones priorizadas para poder ejecutarlas y realizarlas mediante procesos participativos específicos. Se hace seguimiento del proceso y, adicionalmente, se participa a través de la plataforma decidim.barcelona, con el objetivo de mejorar la trazabilidad y la transparencia del proceso.

**Conclusión**

Este es un modelo de intervención que se debe imitar porque recuperar el espacio público para el disfrute de la gente y reverdecerlo, es vital para disminuir el impacto del cambio climático en ciudades con altos índices de contaminación, que se han llenado de cemento y perdido su vocación ambiental como la mayoría de los territorios del mundo. Sin duda es posible hacerlo con participación y liderazgo ciudadano y voluntad política de los gobiernos.

“Las ciudades lo son porque tienen espacio público. Es decir, un lugar donde se pueden realizar todos los usos y las funciones que la ciudad nos permite: que el niño pueda jugar, que pueda haber fiesta, que pueda haber intercambio económico, que pueda haber manifestación política, etc. Es el espacio público lo que nos hace ciudadanos”. S Rueda.

**¿Qué hacer para que los hombres sean mejores padres?**

*la violencia que nos devasta requiere respuestas y acciones*

**Patricia Cerón**

**Psicóloga**

**Escritora del libro Mejor padre mejor país. Especialista en Escuela de padres.**

**CONSULTA PSICOLÓGICA  
EN LÍNEA  
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**

**Comprar, 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



Foto: Silviarita

**La salud y la enfermedad entran por la boca y están determinadas por nuestros buenos o malos hábitos alimenticios y por el estilo de vida que elegimos. En tal sentido, Sxxi.net educa a nuestra comunidad lectora aportando 11 pautas que le ayudarán a velar por su armonía y bienestar.**

### **1-Aliméntese de manera saludable**

La ciencia ha demostrado que la enfermedad se hereda en un mínimo porcentaje, pero en realidad lo que se hereda son los malos hábitos alimenticios. Así las cosas, la buena digestión tiene que ver con tener sana alimentación, por tanto, cuide lo que come porque al comer lo que no le sirve, no solo afecta su sistema digestivo sino el funcionamiento de su cuerpo en general.

### **2-Hidrátese bien**

La buena hidratación es muy importante en la digestión de los alimentos porque favorece la eliminación de sustancias de desecho y residuos de las células y aporta

a la absorción de nutrientes. 6 a 8 vasos de agua diarios de buena calidad son los indicados.

### **3-Tómese el tiempo para masticar**

La vida de hoy hace que la gente coma cualquier cosa y a las carreras y ese no es un punto a nuestro favor. La masticación es un proceso esencial para la buena digestión y es mucho más que triturar nutrientes pues contribuye también a su absorción. Si se hace bien permite tener sensación de saciedad que ayuda a comer menos, a disfrutar y saborear mejor los alimentos, a tener buena salud dental, a estimular el metabolismo, relaja nuestro sistema nervioso. Si fallamos en este paso nuestros dientes y la digestión se verán seriamente afectados.

### **4-Evite el alcohol**

El alcohol puede causar varias enfermedades digestivas, entre las que se encuentran: gastritis, cirrosis o daño de las células hepáticas, pancreatitis que daña la digestión y la producción de insulina, cáncer, úlceras,

deteriora la microbiota intestinal, genera disbiosis alterando el balance de microorganismos que debe tener nuestro cuerpo, por tanto evitar su consumo beneficiará por demás su salud.

### **5-Ojo con los antibióticos**

Los antibióticos salvan vidas, pero no son inocuos. La automedicación, el uso indiscriminado o necesario para contrarrestar alguna infección, sin una reposición adecuada de la microbiota, que resulta disminuida o destruida por estos medicamentos, afecta de manera dramática la digestión. En este caso solicite a su médico indicar la manera de repoblar el intestino formulando prebióticos y probióticos de calidad.

### **6-Tenga cuidado con los antiácidos**

Cuando se trata de automedicarse, práctica peligrosa que se debe erradicar, los antiácidos están a la orden del día. Estos medicamentos o bebidas, usados de manera constante, innecesaria o indiscriminada, afectan el ácido del estómago alterando su pH na-

tural y, de paso, la microbiota intestinal, generando adicionalmente permeabilidad intestinal, disminución de la asimilación de calcio, selenio, magnesio, zinc y vitamina D, ocasionando sobrecrecimiento de bacterias en el intestino delgado y disbiosis.

#### 7-Diga adiós a los edulcorantes artificiales

Alteran la microbiota intestinal, generan disbiosis, síndrome de intestino irritable y la molesta inflamación.

#### 8-Evite el gluten

Esta proteína presente en el trigo, la cebada, el centeno y sus derivados, puede generar complicaciones como intestino permeable(perforado), permitiendo que pasen a la sangre aparte de nutrientes, sustancias peligrosas y tóxicas que deterioran la salud como es el caso de químicos, bacterias, hongos, microplásticos, especialmente en personas que tienen intolerancia al mismo o enfermedad celíaca.

#### 9-Esfuércese por no introducir caseína a su cuerpo

La caseína es una de las proteínas que el

cuerpo humano asimila con gran dificultad y está presente especialmente en la leche de vaca. Estudios realizados demuestran que la caseína consumida de manera frecuente y en grandes cantidades genera permeabilidad intestinal, aumento de mucosidad que puede afectar el sistema respiratorio, agotamiento del sistema inmunológico y daño renal.

#### 10-Controle el estrés

El estrés en nuestros tiempos ha adquirido un estado crónico y esto hace que el equilibrio del sistema nervioso simpático que regula estados de alerta, supervivencia, huida, taquicardia, cortisol, la tensión muscular, y del parasimpático encargado del sueño y relajación, reparación, descanso, meditación, paz, serenidad, deseo sexual, producción hormonal se alteren.

La digestión y los movimientos intestinales dependen fundamentalmente del parasimpático, pero cuando hay estrés crónico el simpático está al mando anulando la acción del parasimpático, impidiendo que el cuerpo produzca el ácido necesario para la descomposición de los alimentos, obs-

taculizando que asimile magnesio, que se contraiga adecuadamente el estómago, el intestino, alterando la microbiota, generando permeabilidad, estreñimiento, y a padecer el sistema digestivo. Así que vale la pena controlar el estrés para proteger el sistema digestivo.

#### 11-Duerma el tiempo necesario

La función del parasimpático se realiza principalmente en la noche. Si duerme pocas horas o tiene ciclos inadecuados de sueño por estar pendiente del celular hasta altas horas, por exceso de cafeína, por ver películas, series, por estar de rumba o tomar alcohol, no le permite a su cuerpo hacer un descanso reparador de 4 o cinco ciclos de sueño (6 a 8 horas mínimo). Esto hace que el parasimpático no funcione correctamente y afecte su proceso de digestión causando estreñimiento, falta de asimilación de nutrientes, pérdida de microbiota, sobrecrecimiento bacteriano y afectación del sistema inmune.

*“La mejor medicina para la salud digestiva, comienza con la salud preventiva”.*

Anónimo

**FUNDACIÓN SXXI**

**TRABAJA POR**

- LA FAMILIA
- EL AMBIENTE
- Y LA SALUD

**PARA CONSTRUIR CALIDAD DE VIDA**

**CON SU DONACIÓN APOYA A NUESTRO EQUIPO DE PSICÓLOGOS Y PERIODISTAS PARA CONTINUAR NUESTRA LABOR EDUCATIVA**

**NEQUI Y DAVIPLATA 3006029844**



Sxxi.net  
Fundador - Director  
José Darío Salazar Ramos  
1998-2023

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

Periodistas  
Juan Sebastián Salazar C.  
Anita Torres, Naturita

Colaboración  
Foto portada: Suju

Diagramación  
Sxxi-Ediciones  
Fotografía: Sxxi.net

Las opiniones son responsabilidad de los columnistas.

Publicidad  
WhatsApp: 319 410 6483  
revistasxxi@gmail.com

Bogotá - Colombia

Portal [www.Sxxi.net](http://www.Sxxi.net)  
Facebook: @portal.sxxi.net  
Youtube: sxxiperiodico  
Twitter: @sxxiperiodico  
Instagram: @sxxi.net.revista

Sxxi.net y [www.sxxi.net](http://www.sxxi.net) son miembros de la Central de Comunicación Comunitaria.

Con su donación apoya el trabajo educativo de Fundación S.XXI  
Cuenta Corriente  
Banco Caja Social  
2100 3326 784  
Nequi: 3006029844

Es nativo de América, se encuentra en el sur de Canadá, en casi todo el territorio de Estados Unidos y el norte de América del Sur. Se introdujeron poblaciones en algunos países de Europa y Asia. Fuera de Norteamérica, en Alemania y sus inmediaciones hay una gran cantidad de mapaches, pero también están presentes en Rusia, Azerbaiyán, Kirguistán y en Japón.

#### Características

Mide entre 40 cm a 55 cm de alto. de pelo medianamente largo y color gris plateado, el pelo de las extremidades casi blanco, cola larga y anillada (gris plateado con blanco o casi blanco) y tiene una mancha de pelo negro que va desde cada mejilla a cada ojo, como un antifaz.

El mapache tiene cierta similitud con los primates. La distribución de los dedos es ideal para que sea capaz de apretar y manipular objetos, aunque no presentan un pulgar oponible, posee patas traseras plantígradas; sus extremidades cuentan con cinco dedos largos y ágiles; el tacto es su sentido predominante; llega a pesar hasta 15 kg.

Trepa los árboles con facilidad, es buen escalador y nadador. Aunque se mueve despacio caminando y arrastrando las patas, puede alcanzar velocidades de 24 kilómetros por hora.

**Alimentación:** Omnívora, come crustáceos, cangrejos, artrópodos, ranas, peces, nueces, semillas y frutos rojos, también es carroñero.



# El Mapache

**Sueño:** Es uno de los mamíferos que menos duerme, dos horas al día y lo hace a través de pequeñas siestas de unos cinco o diez minutos.

**Hábitat:** En Colombia y Ecuador es llamado olinguito, vive en bosques de niebla y es el protagonista de un importante descubrimiento científico: es la primera nueva especie de carnívoro que se identifica en el hemisferio occidental en 35 años. También se le encuentra en zonas boscosas, costeras, manglares y áreas perturbadas, cerca de poblados y sembradíos.

**Precauciones:** Es fundamental tomarlas al interactuar con mapaches porque el contacto con ellos puede ocasionar riesgo de transmisión de enfermedades como rabia,

moquillo, toxoplasmosis o tuberculosis a personas, ganado y mascotas, así como un parásito intestinal muy peligroso que puede provocar graves problemas de salud en las personas, pero que afecta especialmente a niños, incluso provocando la muerte. Además, el mapache en cautiverio aumenta las posibilidades de sufrir enfermedades derivadas de una mala alimentación, como la obesidad, porque se ve impedido de cuidar la salud de manera natural.

El mapache es la presa favorita de coyotes, lobos, búhos, gatos monteses, pumas, lince y serpientes. Tienen un promedio de vida de 3 a 4 años en su estado salvaje, aunque esto depende completamente de su hábitat, depredadores y enfermedades.

**EL BUEN PAPÁ**

BENEFICIA EL DESARROLLO ADECUADO DE SU HIJO(A)

APRENDA CÓMO HACERLO PSICÓLOGOS ESPECIALISTAS EN EL TEMA LE ORIENTARÁN

ASESORÍA VIRTUAL **Sxxi**

3194106483



**Bogotá**  
tiene mucho que  
**contar**

## **POR PRIMERA VEZ** en la historia,

### **Bogotá entrega subsidios para vivienda nueva rural**

- ✓ Ya son **20 viviendas nuevas rurales** que hemos entregado a familias del campo **desde la Secretaría del Hábitat, en total serán 75 viviendas nuevas**
- ✓ **313 familias** disfrutan hoy de un lugar con condiciones más dignas para vivir a través de **“Mejoramiento de Vivienda Rural”, en total serán 682 mejoramientos**
- ✓ Hemos invertido **\$16.031 millones desde 2020** en proyectos de vivienda rural para las familias con menos recursos.

**Seguimos trabajando para que más familias accedan a vivienda digna. Consulta este y otros programas de vivienda en nuestros puntos y canales de atención.**



ALCALDÍA MAYOR  
DE BOGOTÁ D.C.

SECRETARÍA DEL  
HÁBITAT



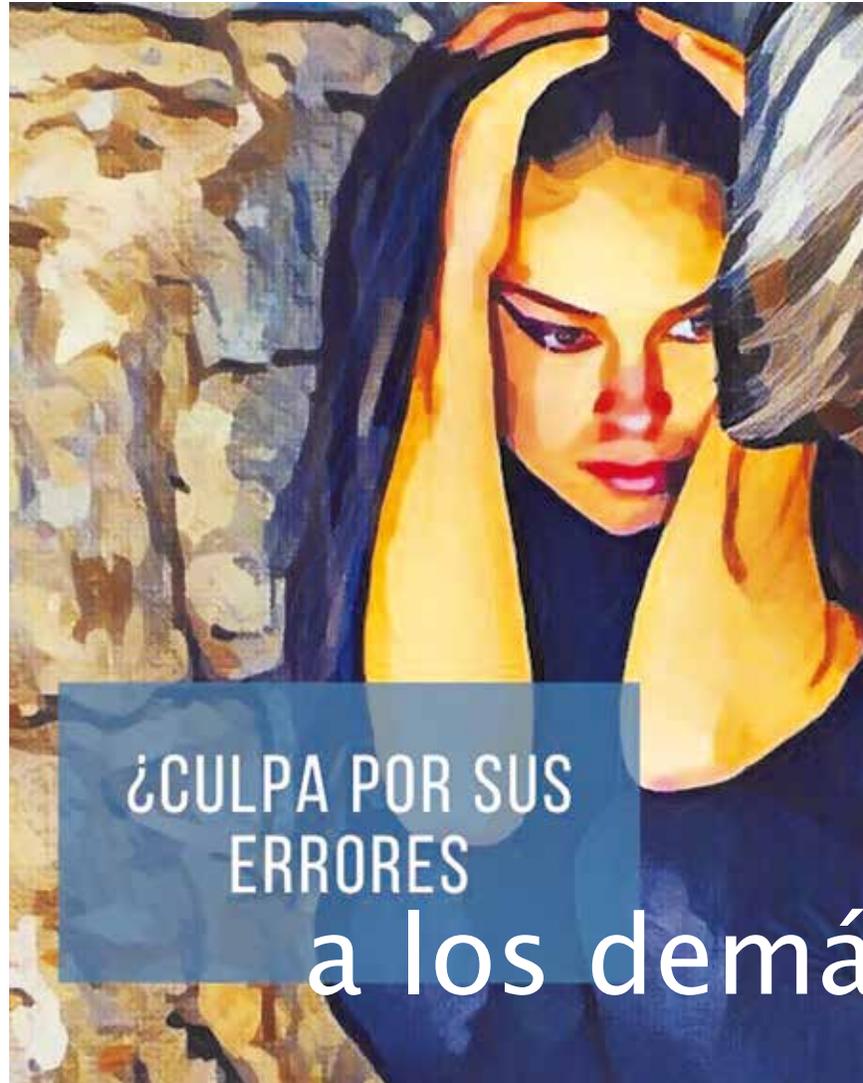


Ana Patricia Cerón Guerrero  
Psicóloga. Esp. Desarrollo Infantil  
patyceronguer@gmail.com

**Si usted tiene como hábito no aceptar las consecuencias de sus actuaciones y acude a incriminar a los demás, Sxxi.net Psychology, le ayuda a entender la causa, pero el cambio depende de usted.**

Asignar a otro u otros la responsabilidad de nuestros errores, aparte de ser un signo de falla en nuestro sistema valorativo y muestra de inmadurez, tiene que ver con la predisposición de nuestro cerebro a evaluar de manera severa la conducta de los demás y con benevolencia la conducta propia, de tal manera, que al acertar hacemos apología de nuestro logro, pero si fallamos es autoría del otro.

Entonces, la valoración sesgada a la que sometemos el hecho, crea el espejismo de que los desaciertos son producto de los defectos de otras personas, pero nuestras equivocaciones siempre tienen una explicación que está más allá de nosotros. Esta justificación se acoge como medida protectora para salvaguardar la autoestima y la reputación, sin embargo, a pesar de nuestra resistencia, lo que pretendemos resguardar queda irremediablemente afectado.



### ¿Qué se debe hacer para no culpar a los demás?

1-Mirar hacia adentro cuando hay resultados no deseados. Es el camino ético para dar el primer paso hacia un cambio de actitud, evitando la insana costumbre de buscar culpables fuera, admitiendo que errar es de humanos.

2- Acudir a la sinceridad aceptando con honestidad nuestra responsabilidad en el suceso.

Lo importante es ver que todo en la vida enseña, en particular los errores; por tanto, aprender de ellos nos posibilitará crecer y darle un trato decoroso al asunto. Esta manera de obrar, también nos permitirá comprender a otros cuando fallan, ser sensibles al perdón, tener mejores relaciones interpersonales, construir confianza.

3-Entender que fallar y aceptar los errores no es sinónimo de debilidad.

Por el contrario, requiere entereza, integridad, consistencia actitudinal. Es imprescindible ser parte de la solución, porque así como hemos causado perjuicios debemos contribuir a la reparación, evitando cometer nuevamente los mismos errores.

4-Poner el mayor empeño en lo que hacemos. Pero si a pesar de esto fallamos, debemos recordar que los seres humanos somos susceptibles a cometer errores; aceptarlos sin duros juzgamientos, aprender de ellos, manejarlos de manera constructiva y propositiva nos fortalece, finalmente los errores son parte de la vida y enmendarlos, también.

5- Asumir responsablemente las consecuencias de un comportamiento equivocado.



Foto:Prettysleepy1

Porque todo lo que hacemos tiene repercusión en nosotros y en los demás. En ese sentido, tener en cuenta la sensibilidad humana, la afectación que podemos causar cuando culpamos a alguien sin fundamento, obliga a no incurrir en esa práctica desafortunada.

6-Seguir adelante. Poniendo especial atención a los aprendizajes que dejan estas experiencias, ejerciéndolos en todos los contextos, otorgando el primer lugar al respeto y cumplimiento pleno de los derechos humanos. Por otra parte, si usted es culpado injustamente, evite cargar con las secuelas de los errores de los demás, estable-

ciendo límites a quienes quieren manipularlo(a) mediante falsas acusaciones, dejando que cada uno asuma el resultado de sus acciones, escapando a la trampa de desquitarse con sus seres queridos porque ellos nada tienen que ver con la situación.

Finalmente, decir que cambiar es fácil sería poco aterrizado, pero si toma conciencia del daño que puede ocasionar, se ubica en el lugar del otro, y actúa con sabiduría, fuerza de voluntad, responsabilidad y amor por sus congéneres, todo se logra.

*“Cuando culpas a los demás, renuncias a tu poder para cambiar”.*  
Robert Anthon

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.

**CONSULTA PSICOLÓGICA**

*Para la persona mayor y su familia*

TALLERES SOBRE SALUD CALIDAD Y SENTIDO DE VIDA

Reserve su cita  
**319 410 6483**

**GANGA**  
**LOTE 900 M2**  
**PARA BODEGA, FÁBRICA**  
**EMPRESA LA FRAGUITA**  
**3006029844**



**¿PROBLEMAS EMOCIONALES?**  
**CONSULTA PSICOLÓGICA**  
**MODALIDAD VIRTUAL**

 **319 410 64 83**  
**COLOMBIA**



**¿TIENES ALGO IMPORTANTE POR DECIDIR Y NECESITAS AYUDA?**  
**CONSULTA ESPECIALISTA EN I CHING**  
**TAROT CHINO**

**CITA WHATSAPP 304 133 7399**  
**VIRTUAL CUALQUIER LUGAR U HORA**  
PRESENCIAL EN BOGOTÁ O FUSAGASUGÁ COLOMBIA



**Mi finca en el Llano**



[mercadoinmobiliario.in](http://mercadoinmobiliario.in) **3006029844**

**VENDO**

**CASA EN VILLAVICENCIO SECTOR LA ESPERANZA**  
**INFORMES 3006029844**



**5 HABITACIONES, 3 BAÑOS, COCINA, SALA COMEDOR**  
**PATIO DE ROPAS, GARAJE. \$270 MILLONES**

**TRES NIVELES PRODUCIENDO**  
**Venta Arriendo** **12 DE OCTUBRE**



**\$600.000.000**  
**EMPRESA COMERCIO**

**3006029844**

**Ahorra el 10% en compra llamando ya!**  
**3006029844**



# Los perros y la soledad

La soledad es una pandemia que existía antes de la irrupción en nuestra vida del covid-19 y tal parece que va en ascenso. “La soledad no tiene fronteras ni diferencias culturales”. Se cree que alrededor de 1 de cada 12 personas en el mundo experimenta la soledad a un nivel que puede conducir a problemas graves de salud; no obstante, las cifras no son del todo claras, ni existen estudios que validen esta afirmación.

La soledad no es un problema solo de personas mayores, también deambula entre niñas, niños, jóvenes y adultos. La necesidad de compañía es una de las más importantes y una de las curas para el estado de ánimo y la salud. Pero ¿cuál es la solución?

Pueden ser varias: conformar redes de apoyo, participar en grupos religiosos, formar parte de voluntariados, y una de ellas, de la que vamos a

hablar en esta nota es tener la compañía de un perrito.

## Razones por las que este animal de compañía puede aliviar la soledad

1-Salir a caminar con su perro es una práctica de bienestar muy importante para los dos. Disminuye la posibilidad de tener hipertensión y problemas de colesterol, aumenta la vitamina D, se pierde peso, aumenta la energía, mejora la circulación, tonifica piernas, glúteos y abdominales, es bueno para el cerebro, huesos y articulaciones, fortalece el sistema inmunológico, ayuda al buen funcionamiento del corazón, a disminuir el estrés. Adicionalmente se socializa con otras personas que también pasean sus perritos.

2-El amor de los perros es incondicional, sirven de compañía, son cariñosos, fieles, leales y transmiten energía positiva ideal para la salud física y mental.

3-Siempre le recibirá con alegría y se la transmitirá así haya salido a la esquina; emoción muy positiva que despierta el sentido del humor y el espíritu lúdico que llevamos dentro.

4-La mirada amorosa del perro transmite el afecto que se requiere cuando hay un sufrimiento o un bajón emocional.

5-Acompañar a su animal de compañía a practicar sus rutinas como jugar, comer, compartir con otros perros, también contribuirá a afianzar las suyas.

6-Otras personas sean de la familia o amigos sentirán afecto por él.

7-La compañía del perrito ayuda a disminuir el estrés laboral.

8-Actualmente se han abierto muchos sitios (hoteles, centros comerciales, bibliotecas) pet friendly que facilitan disfrutar programas con ellos.

9- A veces la amistad que se construye con un perro supera la amistad de los humanos.

10- Generan sensación de seguridad

## Recomendación final

Tener un animal de compañía reporta exigencias en tiempo, dinero, amor y paciencia para suplir sus necesidades en un lapso de 12 a 15 años. Si usted no cumple con estas condiciones piense bien antes de decidir comprar o adoptar, porque para estos seres tan sensibles el abandono es muy doloroso y no es la opción.

---

*¿Cuándo fue la última vez que alguien se alegró tanto de verte, tan lleno de amor y afecto que literalmente corrieron a saludarte? Un perro lo hará por ti, diez, veinte, treinta veces al día.*  
Lionel Fisher.

---

**GANGA**  
**BODEGA, 3 LOCALES,**  
**APARTAMENTO, RENTANDO**  
**B. PENNSILVANIA - RICAURTE**  
**300 602 9844**  
  
**mercadoinmobiliario.in**

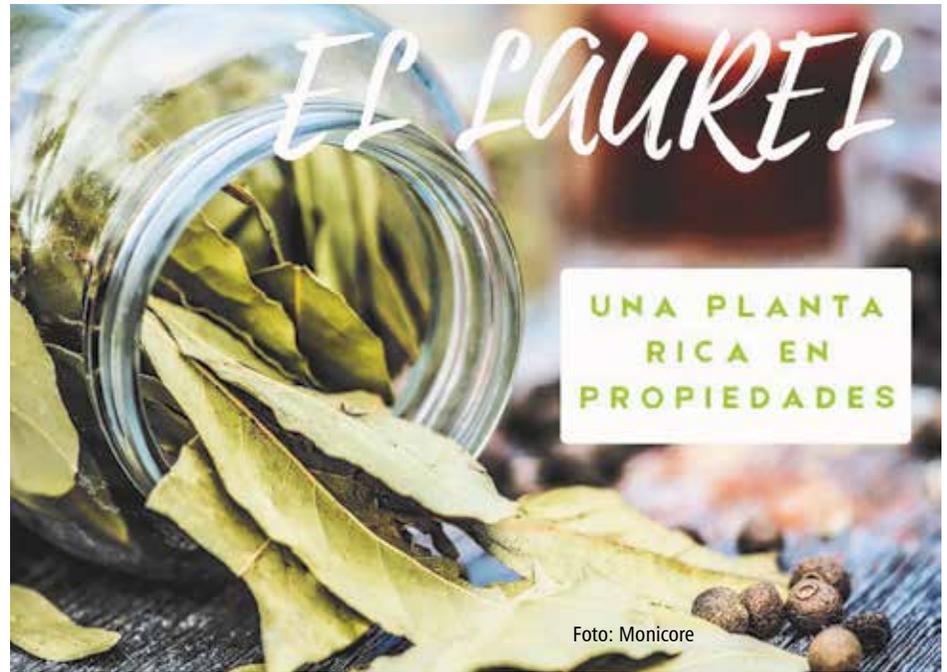


Foto: Monicore

**CASA SUBACHOQUE**  
  
 LLAMA HOY!  
**302-602-9844**  

- CASA 261 MTS
- LOTE 8945
- 3 HABITACIONES
- 3 BAÑOS
- \$1.300-M

**OPORTUNIDAD**  
**300 602 9844**  
 L. ESMERALDA - VITA  
  
*¡En venta Chico Norte!*  
 153-MTS. 2+20 (TERRAZA) TRES HABITACIONES +SERVICIO TRES BAÑOS. SALA COMEDOR. COCINA. 2 PARQUEADEROS. \$990M  


**Nombre científico:** *Laurus nobilis*, pertenece a la familia de las Lauráceas.  
**Origen:** región del mar Mediterraneo.

**Propiedades**

Contiene vitamina C por lo cual funciona como antioxidante que contribuye a eliminar los radicales libres y prevenir el envejecimiento prematuro tanto de la piel como de las células.

Favorece el fortalecimiento del sistema inmunológico. Sus hojas ricas en eugenol y cineol ayudan a la buena digestión, a prevenir la acidez, evitar el estreñimiento y reducir los gases. Su consumo mejora y estimula el apetito. Gracias a su contenido de vitamina A beneficia la eliminación de la caspa.

El agua de laurel es usado para eliminar los piojos de manera natural. Tiene alto contenido de ácido fólico y minerales como el cobre, hierro, zinc, magnesio, manganeso y potasio, que coadyuvan a regular la presión arterial y la frecuencia cardíaca.

El laurel tiene propiedades que benefician el aparato respiratorio dada su condición de bactericida, antiséptico, expectorante, antiinflamatorio por eso se recomienda para afecciones como gripa, faringitis, bronquitis. Es beneficioso para el buen funcionamiento de los riñones por ser diurético y sudorífero y contribuye a la eliminación de líquidos, toxinas, ácido úrico.

Ayuda a mejorar enfermedades como gota, circulatorias o hepáticas. Su aceite se usa para tratar problemas de piernas cansadas y varices. Es utilizado en forma tópica para regenerar la epidermis, combatir hongos, acné, úlceras, quemaduras, abscesos. Alivia las afecciones bucales, reduce el estrés y la ansiedad, regula el flujo menstrual. Tiene propiedades antirreumáticas y en arterioescleróticas.

**Contraindicaciones**

Niños pequeños, también mujeres embarazadas ya que podría ocasionar aborto espontáneo y lactantes deben evitarlo.

*Nota informativa, no sustituye consulta médica.*

**Recibimos**  
 En donación libros, papel, periódicos, revistas. Recogemos en Bogotá. Apoya Fundación S.XXI  
 Cel. 319 410 6483  
**BOGOTÁ**  


## Belleza



### Ingredientes

- Cinco hojas de laurel
- Agua
- Cucharada de miel Los Nevados

### Procedimiento

Lave bien las hojas de laurel y córtelas en trozos pequeños. Ponga el agua al fuego y cuando hierva agregue las hojas, tape, deje reposar la infusión, pásela por un colador; luego agregue una cucharada de infusión y una de miel formando una mezcla homogénea.

Aplique sobre la piel; deje actuar por 20 minutos y aclare con agua levemente tibia. También puede mezclar la infusión con aceites.

## Cocina



### Ingredientes

- 4 Tomates rojos maduros
- 80 gramos de Cebolla blanca
- 2 dientes de Ajo
- 3 hojas de laurel
- 1 chorro de Aceite de oliva
- 1 pizca de Sal
- 1 pizca de Pimienta

### Procedimiento

Licua el tomate con cáscara por un corto tiempo.

Corte finamente la cebolla y el ajo y la sofría la cebolla hasta dorarla. Salpimente al gusto. Añada el tomate triturado y cocine a fuego bajo hasta que hierva. Es hora de laurel y cocina agregue las hojas de laurel, tape la sartén y cocine por 15 minutos.

Sirva la salsa a pasta con carnes, tacos, burritos o lo que usted desee.





Casas en Conjunto cerrado Arbeláez  
84,46 mts2 3 Habitaciones, 2 baños, Sala  
comedor, cocina integral, parqueadero.  
\$252 M. Informes: 300 602 9844

**GANGA EN CHINAUTA**  
3006029844  
Casa 320 mts lote: 1075 mts

**APARTAMENTO**  
*Fusagasugá*  
**2H 1B \$180 M MODERNO**  
**FRENTE AL EXITO**  
**300 602 9844**

300 602 9844  
VENDO  
MAGNIFICA  
CASA EN  
FUSAGASUGÁ  
\$1.700 - M

*Casa en Fusagasugá*  
LAS PALMAS COOTRADECUN  
AMBIENTE CAMPESTRE  
3 NIVELES. 5 H. 4B, 2P  
COCINA TIPO AMERICANO  
EXCELENTES ACABADOS  
\$550 MM  
**INVIERTA**  
**300 602 9844**

**GANGA**  
**EDIFICIO 4.166 M2**  
**4 PISOS, TERRAZA, SÓTANO.**  
**FUSAGASUGÁ CENTRO**  
**300 602 9844**  
  
**mercadoinmobiliario.in**

Proyectos Civiles e Inmobiliarios

**BuildUp** S.A.S.

**MERCADO INMOBILIARIO**

300 602 9844 [mercadoinmobiliario.in](https://mercadoinmobiliario.in)  
[mein.laesmeralda@gmail.com](mailto:mein.laesmeralda@gmail.com)

En **FUSAGASUGÁ** Oportunidad **\$345.000.000**

**CASA EN LAS PALMAS DE COTRADECUN**

Rentando <<<

[www.mercadoinmobiliario.in](http://www.mercadoinmobiliario.in) **3006029844**

VENTA APARTAMENTO **BOSQUE POPULAR**

**\$485-M**

- 4 HABITACIONES
- 3 BAÑOS
- 1 PARQUEADERO
- 102 MTS

MERCADOINMOBILIARIO.IN

\$165 millones

**CASA LA GRANJITA BOSA**

Cajones cerrados Seguridad y comodidad.  
 21 Habitaciones.  
 2 Baños, Sala Comedor, Cocina, Buen estado, Parque, Salas Comunal, Transporte y comercio cerca.

Informes:  
 3006029844  
[mercadoinmobiliario.in](https://mercadoinmobiliario.in)

CASA BOSA \$165-M



LOTE EN LA FLORIDA EEUU. \$US 35.000



APTO. PASADENA \$360-M



GIRARDOT \$210-M

INF. 300 602 9844  
 MERCADOINMOBILIARIO.IN

**CASA CON APTOS - BOSA**

Equipada, cuatro apartamentos, parqueadero. Terraza para seguir desarrollando \$550 millones

CASA EN BOSA CENTRAL \$480-M



APTO EN CHICO ALTO \$1.900-M



FINCA FRESNO \$55-M HEC



CASA PANDI \$410-M

**TRES NIVELES PRODUCIENDO**  
**12 DE OCTUBRE**



**\$600.000.000**  
 EMPRESA COMERCIO

3006029844

**Ahorra el 10% en compra llamando ya! 3006029844**



Bogotá Lote - Parqueadero y lavadero - Produciendo 265mts2 \$600 M  
 Info. 3006029844



Apto. Santa Martha frente al mar  
 114mts 3H, 3B \$590M  
 Info. 3006029844



Melgar hotel de 1665 mts2. Produciendo. 18 habitaciones con baño cada una. áreas sociales, comedor. Local. Piscina semi-olímpica y para niños. Jacuzzi. 20 parqueaderos. Info. 3006029844



Apto. en Flandes Tolima  
 98mts 3H, 2B \$140M  
 Info. 3006029844



Subia, Silvania Cundinamarca. Lote de 7x15. Casa construida de 5x5 . Barrio La Florida, A una cuadra de La panamericana. Servicios completos \$220M. Info. 3006029844

**Fernanda** 

ARTESANIAS HECHAS  
 A MANO CON AMOR

PEDIDOS 3194106483





**FINCA EN PEREIRA A ORILLAS DEL RIO OTÚN**  
**25000 MTS2 CON CASA. SOBRE VIA PRINCIPAL**  
**\$2.000M INFORMES: 3006029844**



# Con Soil binder Llegó la Revolución vial Económico y rápido

**INFO: 300 602 9844**

JUNTAS COMUNALES, MUNICIPIOS,  
GOBERNACIONES, ENTIDADES PÚBLICAS  
Y PRIVADAS.  
ALIANZA: ASOIL PRODUCTS,  
INNOVIAS, VÍAS LA ESMERALDA  
WWW. MERCADOINMOBILIARIO.IN

**APARTAMENTO EN PAULO VI**  
**SEGUNDO SECTOR 3H 2B 2P PRIMER PISO**



**300 602 9844**  
WWW.MERCADOINMOBILIARIO.IN



EXCLUSIVO, VECINO DEL PARQUE SIMÓN BOLÍVAR

**Casa en La Esmeralda**




**300 602 9844**  
Informes:  
**300 602 9844**

**APARTAMENTO  
EN CEDRITOS  
640 MILLONES  
3006029844**




Duplex, 100 m<sup>2</sup>. 2  
habitaciones, 2 baños, sala  
comedor, cocina, escalera en  
madera y hierro, teatro,  
estudio, oficina, zona de juegos,  
2 parqueaderos en línea,  
depositos. Calles tranquilas,  
con conexión a fibra.



**2 NIVELES 3H - 2B - 1P - SC - COCINA INTEGRAL  
- PATIO JARDÍN CERCA A TODO \$490 M.**

**CASA EN VILLA LUZ BOGOTÁ**

WA: 300 602 9844 mercadoinmobiliario.in



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

El fútbol mundial ha sido escenario de violencia, racismo, xenofobia, homofobia y fanatismo, muestra de ello, son los recientes episodios ocurridos en Francia, en un juego entre PSG y el Olympique de Marsella, en el que los hinchas del PSG incurrieron en deshonrosas escenas de racismo.

Los hechos fueron tan notorios que el presidente Macron solicitó sanciones judiciales para quienes ejercieron estas prácticas, y la ministra del Deporte Amélie Oudéa reaccionó diciendo “Es imposible fingir que no escuchamos; es imposible ignorar esos cantos odiosos de homofobia y racismo. Las autoridades deben intervenir”.

#### Un poco de historia

La violencia en el fútbol no es de ahora, desde los años 70, Europa ha hecho grandes esfuerzos por eliminar este fenómeno, pero, por el contrario, parece que va en aumento.



Foto: PSG FC

## y sus violencias en el fútbol

#### El caso Inglaterra

En los 70 ocurrieron hechos de violencia graves provocados por grupos denominados los ultras, que pusieron en alerta máxima a las autoridades y a la sociedad. Estos acontecimientos acabaron con la vida de 66 personas y otras 150 quedaron heridas en el estadio de Glasgow Rangers que se enfrentaba contra el Celtic. Después de este hecho, que no tuvo sanción ni mucho ruido, surgieron con fuerza especialmente en el Reino Unido los hooligans, hombres xenófobos y llenos de odio por el otro, que desataban violencia y peleas en los estadios.

Catorce años después estos grupos protagonizaron una masacre con 56 personas muertas, 265 heridas al incendiar la tribuna principal

del estadio Valley Parade en Bradford, en el marco de la contienda de tercera división entre Bradford City y Lincoln City. El 29 de mayo de la misma vigencia en la preliminar de la final de la Copa de Europa que se disputaba entre Liverpool y Juventus, en el estadio Heysel de Bruselas fallecieron 39 personas y 117 fueron gravemente heridas por una avalancha de holligans del Liverpool.

Cuatro años después, en un partido entre Liverpool y Nottingham Forest, que se jugaba en el estadio Hillsborough, de Sheffield, de nuevo los holligans provocaron una avalancha humana en la que murieron 95 personas y 170 quedaron heridas.

Estas tragedias y otras más, promovieron la creación de la

ley para vigilar los estadios de fútbol con cámaras, endurecimiento de penas en caso de racismo y prisión para los promotores, con el objetivo de luchar decididamente contra el racismo y la xenofobia en estos escenarios. Actualmente quien incurra en conductas violentas o racistas son expulsados de los estadios de por vida y castigados con cárcel.

En 2021 se adelantó una campaña antirracista para contrarrestar estas prácticas también en las redes sociales, que tuvo como resultado más de 600 denuncias por racismo ejercido contra jugadores negros como Marcus Rashford.

#### Alemania

En este país, la Federación Alemana de Fútbol, los clubes y los aficionados están trabajando para eliminar el racismo

# MERCADO INMOBILIARIO

en los estadios; la liga alemana aplica fielmente la normativa FIFA sobre insultos racistas; así las cosas, entre 2021- 2022 fueron suspendidos más de 900 partidos de carácter aficionado y profesional por racismo.

### Italia

En Italia el Código de Justicia Deportiva estipula las sanciones por conductas racistas, y si un jugador presenta estas actuaciones es expulsado durante 10 jornadas, en caso de ser muy grave se inhabilita de manera permanente. Además, el código sanciona a directivos y al club.

### Francia

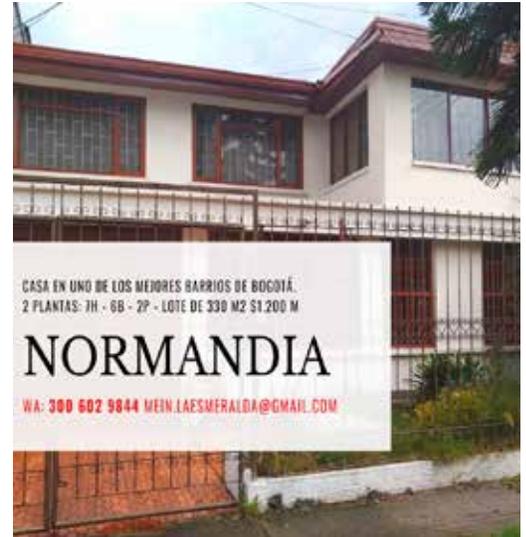
El Código Deportivo de este país, artículo 332, contempla condena por actos racistas en los estadios a un año de cárcel y 45 mil euros de multa. Igualmente se sanciona a personas que lleven pancartas o símbolos racistas y se impide que ingresen a un estadio por cinco años.

Pero a pesar de normas, restricciones y sanciones la violencia continúa en los estadios del mundo, ante lo cual, una de las voces reconocidas del ámbito futbolero, Jorge Valdano señaló: *“En el fútbol se está imponiendo un odio algo fascista, en el que la alegría pasa por humillar al rival. El estadio es un vomitorio de nuestros instintos”.*

Finalmente, educar en el respeto por el otro, a pesar del calor de la disputa, en la eliminación del racismo, de la xenofobia, y todas las formas de violencia que surgen en los estadios, es el camino para que quienes amamos el fútbol asistamos con alegría y confianza a la maravillosa fiesta que es cada contienda.



Country Sur \$840 M.  
Info: 3006029844



## ESPECTACULAR FINCA-HOTEL

ZONA CAFETERA  
BUENAVISTA  
QUINDIO

Lote 25.000 mts2. casa de 350 mts2, 4h, 4b, cocina americana, cúpulas casa mayordomo, resort glamping, senderos ecológicos, piscinas, Bicyclismo, Parapente, Caminatas, Senderismo Ecologico, Tours Jeep Willys. Frutales. Sistema de seguridad

EXCELENTE INVERSIÓN

\$1.700 MILLONES

300 602 9844

MERCADOINMOBILIARIO.IN



Darío Salazar  
portal.sxxi.net@gmail.com

**El turismo, como la acción de desplazarse de un lugar a otro por placer, ocio, conocimiento o experiencia tiene en Colombia un potencial económico tan importante que figura con un 30% de aporte al PIB, con opciones de aumento.**

En reciente gira del equipo de Sxxi.net por algunas regiones del país con afluencia de turistas se puede observar que evidentemente Colombia cuenta con paisajes, lugares y poblaciones con una historia natural y social que le da a cada región un plus turístico único en el contexto del disfrute, de su riqueza en biodiversidad, cultura, gastronomía, y conocimiento.

Según Migración Colombia, el país cerró 2022 con 4,6 millones de viajeros internacionales, el mejor año del turismo superando en 1,7 % las cifras alcanzadas en 2019, siendo Bogotá, donde llegan el 60% de los visitantes y luego se desplazan a otras regiones.

“El turismo de naturaleza, comunitario, cultural, de salud, científico, entre otros, será protagonista en la transición económica, como uno de los mayores generadores de bienestar económico y social local”, dice el plan del Gobierno actual del presidente Gustavo Petro.

Así mismo se propone incentivar la asociatividad, la acción comunitaria y solidaria para “democratizar un turismo que esté plenamente comprometido con el ambiente y la cultura local, impulsando la cohesión de la sociedad colombiana en toda su diversidad y fomentando el diálogo intercultural, reduciendo el impacto negativo y contribuyendo a la generación de ingresos y empleo para la población local”.

En este orden de ideas es urgente la implementación de una identidad de cuidado del entorno y los impactos que generan los pobladores y sus visitantes, con acciones sencillas como manejo de aguas servidas,

# Ecoturismo en el país de la belleza



San Andrés Isla. Foto Sxxi

recipientes para depósito de residuos, recolección de escombros, implementación de la economía circular, limpieza de senderos y calles, ornato de espacios y una cálida y honrada atención a los visitantes sean nacionales o extranjeros, condiciones de las que carecen los territorios que visitamos en el país de la belleza, inundado de basura y gobernado por la desidia de habitantes y autoridades.

La actividad económica del turismo debe contemplar también un consumo responsable y lo menos impactante con el ambiente. Por no contar con agua potable en la mayoría de los municipios, aumenta la venta de agua empacada en plástico con afectación de quien consume, como para el ambiente. En muchos lugares por no poseer alimentos propios o cultivados en su entorno deben ser trasladados con el aumento en precios e impacto de transporte.

Con la implementación de la virtualidad en el mercado de venta del hospedaje, algunos se ajustan a la realidad y otros la adornan con Photoshop de manera tal que engañan a los visitantes, generando descontento, desconfianza y frustración al pagar por un servicio o producto y encontrar otro, irregularidad que se debería sancionar por constituirse en engaño al consumidor. Igualmente, los precios desproporcionados alejan a muchos visitantes de lugares que podrían tener más dinámica económica organizada, logística moderna y trato honesto con el turista.

El Departamento Administrativo Nacional de Estadística (DANE) indicó que en 2022 se registró un gasto turístico al interior del país por US\$ 12.912 millones, teniendo un crecimiento de 52,5 % respecto a 2021. En el mismo año, el gasto en turismo receptor generó US\$ 9.441 millones, participando con el 73,1% del gasto total; el turismo interno aportó el 26,9 % (US\$ 3.472 millones); también, se registró el mayor gasto receptor en Colombia, teniendo un crecimiento anual compuesto del 19,1 % respecto a 2018.

Así las cosas, el presente y futuro del turismo para Colombia es alentador y para ello debemos corresponder con servicios y productos en lo posible ambientalmente sostenibles, con economías locales que impacten el mínimo los ecosistemas y los lugares visitados y donde los pobladores y sus territorios se beneficien de manera que podamos ir transitando a un ecoturismo de calidad, no porque este solo sea de lugares de naturaleza, sino porque toda la cadena es limpia, con los visitantes y los lugares a visitar.

Por otro lado, el Banco de la República aseguró que en 2022 se registraron US\$ 7.368,1 millones por concepto de pasajeros y viajes, siendo el mayor monto obtenido en divisas en los últimos años. Estas cifras y el eslogan Colombia potencia mundial de la vida, son el tránsito al desarrollo de una ecosociedad que encuentra en el turismo una alternativa que puede hacer posible la descarbonización.