

\$2.000

#105



www.sxxi.net - # 105 Nov- Dic - 2024 Bogotá Colombia U\$1 ISSN 2011-5857

- .-Por nuestra soberanía La COP divergente
- .-Los hermosos peces mariposa
- .-Cundinamarca avanza en infraestructura
- .-Prevenamos la violencia contra niños y niñas
- .-Las hojas de mandarina y sus propiedades
- .-La calculadora de lesiones
- .-Reflexión a la divergencia

Soberanía territorial y biodiversidad

Foto: Derek Keats

Fundación S-XXI trabaja por la salud, la familia y la ecología

Por nuestra soberanía

Reunidos en la “COP DiverGente - Cumbre Ambientalista, Ciudadana y Autónoma”, registra las palabras del Secretario General de Naciones Unidas, señor António Guterres, en ocasión de la COP16: “Los países en desarrollo están siendo expoliados. El ADN digitalizado de la biodiversidad sustenta los descubrimientos científicos y el crecimiento económico. Pero los países en desarrollo no se benefician equitativamente de estos avances, a pesar de albergar una riqueza extraordinaria”.

La COP 16 está muy lejos de resolver estos desequilibrios. A pesar de los discursos encendidos con el lema “Paz con la naturaleza”, la COP 16 corrobora que es una fase más de la mercantilización de la naturaleza y de nuestra diversidad cultural y biológica, contra los derechos de exclusiva soberanía de nuestros Pueblos.

Las declaraciones de la Ministra de Ambiente de Colombia, son reveladoras: “Lo que proponemos de fondo, -dice ella-, es un nuevo pacto financiero, por eso invitamos al sector privado a construir de la mano un modelo sostenible que ponga en el centro el cuidado de la naturaleza y potencie las oportunidades que surgen de ella; esperamos que este portafolio sea un incentivo de capital y de avance para todos los sectores; sobre todo, para movilizar desarrollo regional y liderazgo global”. Y agrega: “Este portafolio debemos traducirlo en tres monedas: biodiversidad, carbono y divisas fuertes”, definiendo la COP16 como una “Feria de economías” (El Tiempo, 28 septiembre 2024).

Reiteramos que la COP 16 es la mercantilización de la diversidad biológica y cultural de nuestros Pueblos, discrepamos de esta Conferencia y declaramos que estamos en contra de la biopiratería, como apropiación por parte de las corporaciones transnacionales de los beneficios financieros del



Foto: Andre Estevez

uso de la información de secuencias digitales sobre recursos genéticos; insumo de la biotecnología farmacéutica, del mercado agroquímico, así como de armas biológicas y patógenos contra las luchas de los pueblos, por parte de las grandes potencias del norte global. Colombia -segundo país más biodiverso de la Tierra- es víctima, como nuestros países del “segundo orden”, del saqueo de la información de sus recursos genéticos, sin ningún beneficio para nuestros Pueblos, pues las grandes corporaciones ya se han apropiado de estos recursos y creado los Bancos de información del ADN con manejo de agendas secretas.

Antecedentes. La acción de nuestra COP Divergente no empieza ni termina hoy. Tiene como antecedentes, entre otros, la más poderosa movilización ambientalista ciudadana existente en Colombia, que es la defensa del agua y del Páramo de Santurbán, que se aúna a la lucha por una política autónoma el agua donde se respete el manejo de las fuentes abastecedoras por las comunidades; la lucha contra la mafia azucarera del valle geográfico del Cauca; la defensa del Macizo Colombiano y de ríos de Colombia como el Magdalena, el Cauca y el Atrato; y de las selvas, como la Ama-

zónica y el Chocó Biogeográfico, en unión indisoluble con sus pobladores, sometidos al etnocidio y al ecocidio.

Dentro de los antecedentes más inmediatos de este proceso, sin duda, ocupa un lugar central la defensa de la Isla Gorgona, para impedir la construcción de obras militares de una Estación Guardacostas, que transgreden la mega biodiversidad de este frágil ecosistema, incluido en la Lista Verde de la Unión Internacional para la Conservación de la Naturaleza; obras que lesionan el derecho de exclusiva soberanía de los pueblos ancestrales (sin consulta previa e informada), que podrían conducir a un ecocidio. Logramos el pasado 9 de abril ante el Tribunal de Bogotá, la defensa de estos derechos colectivos, mediante orden judicial de suspensión de la cuestionada licencia ambiental. Exigimos que el Gobierno, sin más trámites, proceda a su revocatoria.

Los derechos animan nuestra acción alternativa. Desde nuestra perspectiva, coincidimos con otros pensamientos en que existe una unión indisoluble de los seres humanos con la naturaleza. La naturaleza es la fuente de los bienes indispensables para la vida. Por esto somos ambientalistas. ¿Puede acaso realizar un pacto de “paz con

la COP divergente

la naturaleza”, una civilización o una sociedad, carentes de solidaridad, que no respetan la vida humana ni su entorno natural? ¡Una civilización definida por el hambre, la miseria y la destrucción de la naturaleza!

Se ofrece a nuestros Pueblos como redención ambiental el “cambio de la deuda externa por naturaleza” (formulada en 1989 por la Comisión Económica para América Latina, CEPAL). Esta es la principal bandera del Gobierno colombiano frente al norte Global, lo que equivale a decir: “quien contamina paga y quien paga contamina”. Afirmamos que lo esencial son los Pueblos indígenas, afrocolombianos, raizales, Rrom (gitanos) y campesinos, con sus derechos inalienables, individuales, colectivos, territoriales y de autodeterminación. En consecuencia, afirmamos que no hay solución sin los pueblos. Son ellos, protagonistas insustituibles, quienes en primer lugar pueden defender la naturaleza y sus propios derechos contra el colonialismo y el neocolonialismo.

En la cuenca amazónica, estratégica para el equilibrio climático del Planeta, continúa la ofensiva brutal de los terratenientes y ganaderos, de los megaproyectos de transnacionales extractivistas, con la deforestación y la destrucción de la selva, en contravía de los Pueblos originarios. Coincidimos en la defensa de la unidad transfronteriza de todos los Pueblos, para que la exclusiva soberanía popular sea internacionalista.

La seguridad y soberanía alimentarias y nutricionales, deben enmarcarse dentro de las políticas para la sobrevivencia digna de la humanidad, enfocando sus planes, programas y actividades en la mejora continua de las condiciones de existencia dentro del derecho a una vida digna, planes fundados en el derecho de los Pueblos a definir sus propias políticas



Foto: FrangXiaoNuo

agrarias, de producción, distribución, consumo; con capacidad de autoabastecer, autónoma y adecuadamente a sus comunidades; las actividades, en la asociatividad campesina y de Pueblos étnicos, deben promover la formación y capacitación permanentes, vinculada y encaminada al desarrollo de la economía solidaria, base fundamental para la construcción del poder popular. Nuestra opción en el desarrollo rural y agrario es la vía campesina y de los pueblos étnicos. Sus economías propias propician la soberanía y seguridad alimentarias en nuestros países.

El contexto nacional e internacional. En el contexto de la nueva revolución tecnológica, energética, del capitalismo, ante el declive, a un plazo determinado, de los combustibles fósiles, las potencias imperialistas y geopolíticas se disputan a dentelladas las zonas de influencia y los recursos

naturales del Planeta. Una de las causas del despliegue de grandes fuerzas militares en el Mundo y en América es el control de los “recursos naturales” y sus fuentes, bajo relaciones neocoloniales de extractivismo; que, con la participación de las clases dominantes locales, conduce a la destrucción de la naturaleza y a injusticias sociales que lesionan los derechos de los Pueblos. El gran capital no abandona en la transición energética sus métodos brutales de acumulación y reproducción. No es propósito del capitalismo “salvar el Planeta”, ni cesar su condición depredadora de los seres humanos y de la naturaleza.

Los mares son el medio fundamental, en más de un 90%, de la comunicación, de las relaciones comerciales y militares en el Mundo; por lo cual las rutas y las vías interoceánicas, actuales o potenciales, tienen un lugar

Sigue pág. 4

Por nuestra soberanía la COP divergente

Viene pág. 3

privilegiado en la “estrategia marítima” y militar de los EE. UU. En el “Corredor Marino del Pacífico Este Tropical” -que incluye el archipiélago ecuatoriano de las islas Galápagos, Malpelo y Gorgona de Colombia, Coiba de Panamá, Coco de Costa Rica-, el Comando Sur de los EE. UU impulsa un proyecto regional con extensión al Mar Caribe (sobre la región ístmica del Continente); que, en Gorgona, como en todas partes, viola los derechos territoriales de los Pueblos ancestrales, su exclusiva soberanía y conduce al ecocidio.

Nuestro alineamiento y solidaridad es con todos los Pueblos, como hoy con el Pueblo Palestino sometido a un genocidio. No bastan algunas acciones diplomáticas plausibles, como la ruptura de relaciones con el gobierno de Israel por el genocidio al Pueblo palestino; ni los discursos y declaraciones por la paz. La coherencia es indispensable y Colombia debe salir de la OTAN, de la subordinación al Comando Sur, renunciar a la Fuerza Marítima Combinada que bajo el mando de los EEUU opera hoy en el Oriente Medio y excluir cualquier posibilidad de acuerdo militar con las potencias geopolíticas mundiales.

Ante las preocupantes acechanzas de la ultraderecha orientadas a desestabilizar y ejecutar un plan fascista, estamos del lado de la alternativa gubernamental representada por el Pacto Histórico, sin deponer nuestros planteamientos críticos en especial en materia de políticas ambientales. Defendemos esencialmente el mandato popular expresado en las urnas y exigimos coherencia.

Propósitos inmediatos. Nuestro objetivo inmediato es articular una alianza ciudadana, autónoma del gobierno y sus instituciones. Demandamos a los gobiernos el cumplimiento de sus obligaciones sociales y la garantía efectiva de los derechos de la socie-



Foto: Freepik

dad civil. Nuestra acción busca articular expresiones organizadas ambientalistas y sociales existentes, para potenciar la defensa de los derechos humanos, los derechos de los pueblos indígenas, afrocolombianos y campesinos y los derechos de la naturaleza.

Buscamos construir un proceso para sumar voluntades y poderes ciudadanos, consensuar objetivos y concertar iniciativas de movilización en torno de propuestas que surjan del debate y el consenso, en medio del disenso creador. Proponemos hoy fortalecer un proceso de movilización, de debate y acción. Con una perspectiva de lucha contra los modelos económicos depredadores de la naturaleza y los seres humanos.

Un esfuerzo cultural de primer orden debe ser realizado con la infancia y la juventud, para superar los paradigmas dominantes que nos han conducido a

la crisis y a la guerra. ¡Nuestra lucha es por la vida y por los derechos!

El presente Manifiesto, tiene como bases iniciales la “Convocatoria” y la “Declaración Previa”, de esta COP Divergente Ambientalista, Ciudadana y Autónoma. Recoge aportes de foros previos y de este evento realizado en Cali, los días 26 y 27 de octubre de 2024, con un conjunto representativo de líderes ambientalistas y sociales.

Organizaciones Convocantes: Indepaz; Poder Negro; Fundaciones: Biodiversidad, Pangea, Multipropaz, y Huella de Agua; EkoInc; Fraternal y Revolucionarias; Corporación Compromiso; Movimiento Cívico Conciencia Ciudadana, Comité para la Defensa del Agua y el Páramo de Santurbán, Instituto para la Igualdad de Oportunidades, con una asistencia de 120 líderes ambientalistas y sociales reunidos en la Institución Educativa Multipropósitos.

Los hermosos peces mariposa

Pertencen a la familia Chaetodontidae que cuenta con 127 especies y 12 géneros

Características

Son peces redondos, de cuerpo delgado, por lo general miden menos de seis pulgadas, tienen la frente ligeramente cóncava.

¿Por qué reciben este nombre?

Se llaman así por sus patrones estriados con manchas en negro, blanco, azul, rojo, naranja y amarillo y sus colores brillantes similares a las mariposas. También porque circulan de manera acrobática y alocada por los arrecifes en busca de alimento, movimientos que los asemejan a ellas.

Hábitat de los peces mariposa

Se ubican principalmente en los arrecifes de coral del Océano Índico, Pacífico y Atlántico. Se ha detectado su presencia desde Massachusetts hasta Río de Janeiro, el Golfo de México y el mar Caribe.



Alimentación

Consumen gusanos diminutos, crustáceos y otros invertebrados marinos, pólipos de coral, algas y anémonas. Viven entre 5 a 10 años, en grupos y en parejas, son monógamos y permanecen con la pareja toda la vida.

¿Cómo se protegen de los depredadores?

Gracias a que su cuerpo es pequeño y

aplanado, los peces mariposa pueden refugiarse en las grietas y recovecos de los arrecifes de coral. La principal amenaza del pez mariposa continúa siendo la antrópica debido a la destrucción por parte de los seres humanos de los arrecifes de coral que es su hogar y fuente de alimentación.

TALLER CALIDAD DE VIDA

Objetivo
Contribuir a la construcción de un estilo de vida en equilibrio con base en el conocimiento actual sobre salud física y mental

Llama o escribe
3194106483

Invitan:
Fundación S-XXI

ASESORÍA PSICOLÓGICA

Para la persona mayor y su familia

TALLERES SOBRE SALUD CALIDAD Y SENTIDO DE VIDA

Reserve su cita
319 410 6483

Cundinamarca avanza en infraestructura



Foto: Gobernación

Sxxi.net – Prensa Cundinamarca—El gobernador, Jorge Emilio Rey, presidió el evento en que el Instituto de Infraestructura y Concesiones de Cundinamarca (ICCU) presentó la oferta a más de 300 empresas y consultores del sector. Los proyectos beneficiarán a los 116 municipios del departamento. Además nuevos proyectos desde Quebrada Negra

“Cuando empezamos a hacer nuestro plan de desarrollo nos dimos cuenta de que Cundinamarca estaba en deuda, porque debería tener un mejor índice de competitividad. Nos hemos mantenido en el octavo puesto en el país, pero nos proponemos que, para el 2027, estemos entre los cinco primeros en Colombia”, anunció el gobernador Jorge Rey. El mandatario también enfatizó sobre importancia de avanzar en los diferentes proyectos de infraestructura que impulsan el desarrollo departamental.

Dentro de los diferentes índices que miden la competitividad, Rey enfatizó en la relevancia que tienen los sistemas de transporte para el desarrollo de los indicadores del departamento: “Hay uno en específico que mide la competitividad y es el de infraestructura vial. Es determinante. Si tenemos mejores sistemas de transporte vamos a tener más infraestructura, más inversión y, con esta, mayor carga tributaria que permita hacer más obras”, complementó el mandatario de Cundinamarca.

Proyectos para fortalecer la infraestructura vial, educativa y de maquinaria en el departamento

Entre los proyectos socializados hoy por el gobernador se destaca el mantenimiento, mejoramiento y rehabilitación de 412 kilómetros de vías departamentales.

También anunció cómo, por medio del proyecto Caminos para Quedarse, serán intervenidos 381 kilómetros de vías rurales; se trata de un proceso dividido en cuatro lotes que abarcará inicialmente 13 de las 15 provincias de Cundinamarca.

En cuanto al equipamiento para el desarrollo vial, el gobernador anunció que iniciará la adquisición de 58 equipos de maquinaria pesada con una inversión de \$41.000 millones. También dijo que apoyará la cofinanciación con 24 municipios para la compra de 36 vehículos que fortalecerán la atención de su red vial.

Por otro lado, el mandatario también anunció que se han destinado \$16.000 millones para garantizar la respuesta ante emergencias en la infraestructura vial del departamento, así como \$6.000 millones más para la atención de emergencias en infraestructura educativa, mediante actividades de construcción, mejoramiento y ampliación.

Además, también informó que a través de una licitación por \$25.716 millones, el ICCU continuará administrando cinco peajes en el departamento, y que dispondrá de \$6.000 millones más para el mantenimiento rutinario de los corredores en donde están localizadas las casetas de cobro.

Finalmente, reveló que por medio del concurso ‘Pueblos Dorados’ se realizará un anteproyecto arquitectónico para los municipios de La Mesa, Guaduas, Agua de Dios, Gachalá y Apulo. Para ese renglón se invertirá un total de \$622 millones.

Proyectos como generadores de empleo y dinamizadores de la economía

“Hemos hecho un cálculo, sin adjudicar aún los proyectos, que con esos 373 mil millones de pesos podremos beneficiar a 6.000 empleados en el departamento. Cerca de 4.500 de ellos son trabajadores directos. Los restantes serán indirectos”, expresó Yesenia Herreño, gerente general del Instituto de Infraestructura y Concesiones de Cundinamarca (ICCU).

Estos son los proyectos específicos y claves en licitación:

- ICCU-LP-014 de 2024: Mejoramiento de la vía La Shell-Arbeláez-San Bernardo, con una inversión de \$8.000 millones.
- ICCU-LP-025 de 2024: Mantenimiento de vías rurales en Quetame, valorado en \$1.358 millones.
- ICCU-LP-027 de 2024: Consultoría para el proyecto Perimetral de la Sabana, con un valor de \$739 millones.
- ICCU-LP-028 de 2024: Atención de emergencias en infraestructura educativa, con una asignación de \$5.140 millones.
- ICCU-LP-031 de 2024: Intervención de caminos vecinales en el marco del programa Caminos para Quedarse, con una inversión de \$139.500 millones.

En las próximas semanas se incluirán los proyectos de la vía Cachipay-Peñanegra, los cuales tendrán una inversión de \$3.600 millones, y la Troncal de Tequendama, con atención a sitios críticos por \$36.364 millones.

Esta serie de inversiones y proyectos subraya el compromiso de la Gobernación de Cundinamarca para mejorar la infraestructura vial, optimizar la atención de emergencias, fortalecer la educación y el espacio público en el departamento



Para esta Navidad, con la **Corporación Social de Cundinamarca**, regálate la oportunidad de estudiar, de tener tu casa nueva o comprar el vehículo de tus sueños.

A los servidores públicos de TODO el departamento les invitamos a conocer algunos créditos que tenemos disponibles:



Créditos educativos



Préstamos para nueva vivienda



Créditos accesibles para vehículo nuevo

Contamos con ocho líneas de crédito dispuestas en el momento que lo requieran. **Consulten términos y condiciones en www.csc.gov.co.**



Gobernación de
Cundinamarca



CSC
CORPORACIÓN SOCIAL
DE CUNDINAMARCA

Prevengamos la niñas y niños



An Patricia Cerón Guerrero
Psicóloga F. S-XXI
Esp. Desarrollo Infantil
revistasxxi@gmail.com

Ante los hechos ocurridos con niñas y niños violentados(as), asesinados(as) o desaparecidos(as) en nuestro país en los últimos días, los actores sociales deberían haberse levantado en protesta de manera masiva por tanta maldad ejercida contra ellos(as), pero nada ocurre. Todo se reduce a una noticia amarillista para ganar audiencia, una velatón en honor al niño(a), “Un angelito más que llegó al cielo”, dicen para calmar las culpas; pronto se tapa la gravedad de los hechos con pan y circo y, en pocos días, olvido total. Mientras tanto, nuestras niñas y niños permanecen expuestos a la violencia de quien quiera ejercerla contra ellos(as), sin límites, y la mayoría de las veces en total impunidad.

¿Quiénes son los victimarios?

Innumerables estudios corroborados por las cifras institucionales señalan principalmente a padres, padrastros, familiares, amigos cercanos, maestros, vecinos, madres, cuidadoras(es), grupos al margen de la ley, como los causantes de esta vil actuación; así lo confirma el Ministerio de Justicia: “En el 53% de los casos de violencia contra menores, el victimario es un pariente cercano; mientras que en el 27% es una persona conocida. Cada cinco días, un menor de 11 años es asesinado en Colombia. Muchos de

estos hechos quedan en la impunidad. Las autoridades coinciden en que la mayoría de los casos con un desenlace fatal inician con reportes de desaparición”, asegura la entidad.

Prácticas que atentan contra la vida, la salud y la integridad de nuestra población infantil y juvenil

Violencia física, seAe del padre, uniones tempranas, matrimonios forzados y serviles, pornografía y prostitución, situación de alta permanencia en calle, trabajo infantil, reclutamiento forzado, el alquiler de bebés, niñas y niños para mendigar, (práctica que se ha extendido con el agravante de que son sometidos(as) a consumo de drogas para que “no lloren, ni molesten”). Estas formas en que se disfraza la violencia están a la orden del día en nuestro país.

Cifras del horror que viven los(as) niños(as) en Colombia (2023-2024)

La Procuraduría General de la Nación emitió un comunicado en abril del 2024, catalogando como “inconcebible y reprochable el actual panorama de violencia infantil en el país”. Y es que los datos aterradoros de cómo se atenta contra esta población revelan “el peligro y riesgo permanente al que están expuestos niños, niñas y adolescentes, pese a que la Constitución Política y las leyes, obligan a la familia, la sociedad y al Estado a velar por su protección y sus derechos, que son prevalentes”, señala el comunicado, pero todo se queda en el papel.

El Instituto de Medicina Legal en su boletín de diciembre 2023, aporta las siguientes cifras: 607 niñas, niños y la mayoría adolescentes (531), fueron víctimas de muerte violenta; (47) en etapa de primera infancia y (29) en infancia. En la misma vigencia ocurrieron 280 casos de suicidio e Iniciando el 2024 (enero), 44 lesiones fatales, 40 de las cuales fueron víctimas adolescentes.

Datos de la Policía Nacional sobre



violencia intrafamiliar dan cuenta de haber atendido 12.532 casos en el 2023, de los cuales 7.663 fueron de niños(as); 4.869 de adolescentes y, en esta vigencia, entre enero y febrero de 2024 se registraron 1.244 casos; 654 correspondieron a violencia contra niñas y niños, y 590 contra adolescentes.

Por su parte, el Instituto Colombiano de Bienestar Familiar reportó: “69.660 niños, niñas y adolescentes, con procesos de Restablecimiento de Derechos (PARD), en su mayoría por omisión o negligencia con 18.523 casos; violencia sexual 18.420; permanencia en calle 4.299, abandono 3.478, violencia física 2.020 y violencia psicológica 1.173. Por otra parte, entre enero y febrero 2024 fueron ingresados 7.433 menores de edad a la entidad”.

violencia contra niños ¡Actuemos!



Foto: Freepik

Foto: OLY

Otros datos preocupantes arrojados por los registros de Medicina Legal indican que “cada 17 minutos un menor es abusado en el país; cada día hay en promedio 24 niños víctimas de violencia intrafamiliar y, al mes, desaparecen 137 menores”.

Si hacemos una sumatoria rápida de estos datos, el consolidado arroja que al año son abusados sexualmente en promedio 31.000 niñas(os); 8.760 son víctimas de violencia intrafamiliar, y desaparecen 1.644 en cada vigencia. Igualmente, si tomamos cifras del Ministerio de Justicia, por lo menos 86 niños(as) son asesinados(as) al año en el país. Por otra parte, según el informe Infancias Robadas de Save the Children, en el mundo, Colombia tiene el poco honroso cuarto lugar en asesinatos de niños(as), y el quinto

lugar en desplazamiento de niños(as) por violencia. Adicionalmente, si hablamos del conflicto armado, el informe número 30 de Coalico 2023 (Coalición contra la vinculación de niñas, niños y jóvenes al conflicto armado) evidencia afectación directa para 46.900 niñas, niños y adolescentes.

Reflexión Estas estadísticas abominables que solo tienen en cuenta los casos conocidos (seguro las cifras reales son más alarmantes), exigen actuar de manera apremiante con todos los recursos disponibles y otros que nos señalen la creatividad y la tecnología, porque no es posible que gobiernos, autoridades, entidades a cargo del tema, sistema educativo, familias y sociedad civil en general, hagan caso omiso y actúen de manera indiferente y negligente ante la infamia.

Propuestas

1-Cada niña, niño o joven afectado(a) deben dolernos a todos y hacer especialmente de la educación, de la prevención y el acceso a condiciones de vida digna, las herramientas más poderosas para erradicar esta pandemia de violencia que nos azota y amenaza con dejarnos sin futuro. Convoco a todas las fuerzas vivas del país para que unamos esfuerzos y seamos solidarios en pos de ese propósito.

2-Es urgente implementar actuaciones respetuosas y efectivas por parte de los profesionales asignados a la atención de niños(as) que sufren violencia para evitar una nueva victimización.

3-Poner en marcha de manera efectiva, sin rodeos ni dilación, las políticas, planes programas que diseñan los gobiernos apoyados en asesores y gurús de la ciencia, porque de estudios y estadísticas están llenos los estantes, pero de hechos contundentes que enfrenten de manera decisiva y abierta estos actos lesivos contra nuestra infancia y juventud, ¡poco!

4-Se deben adelantar procesos educativos de prevención dirigidos a padres, madres, niñas, niños, jóvenes, familias, cuidadores, entidades educativas, y a la comunidad en general sobre estos temas, para que haya consciencia sobre la necesidad de proteger a nuestra infancia y juventud construyendo prácticas de cuidado y amor.

5-Educar a niñas, niños y jóvenes para evitar que sean presa fácil de la violencia contra ellos(as), enseñarles sobre rutas de atención y sobre cómo y ante quiénes hacer las denuncias.

6-Garantizar por parte de los gobiernos a esta población el acceso a una vida digna representada en adecuada nutrición, educación de calidad, vivienda decente, derecho a la salud, a la protección y oportunidades de desarrollo en todo sentido.

Sigue pág. 10

Viene pág.9

Prevengamos la violencia contra niñas y niños ¡Actuemos!

7-Las rutas de atención deben funcionar apropiada y oportunamente y exigir a las entidades y funcionarios(as) a cargo su compromiso y puntual cumplimiento. Muchas quejas se reciben en el país sobre la mala atención, negligencia, pobre formación, favorecimiento al infractor, y procrastinación de algunos servidores públicos de entidades que conforman esta ruta. Actualizar a los funcionarios, sensibilizarlos sobre el tema y humanizar el servicio de salud es primordial.

8-Los procesos judiciales se deben ejecutar con celeridad, poniendo al servicio de los niños(as) todos los recursos que la ley otorga para no exponerlos a la acción fatal de los agresores.

9-Hacer seguimiento institucional constante a las personas que tienen historial de violencia contra niñas, niños y mujeres, tomando las medidas necesarias para evitar reincidencia, que es lo que usualmente ocurre.

10-Hacer campañas de manera contundente y reiterativa de prevención del abuso sexual, violencia intrafamiliar, abandono, desaparición, reclutamiento forzado, entre otras, que son los mayores flagelos que atentan contra nuestra población infantil.

11-Entender que todos podemos contribuir a cuidar a niñas y niños, sin importar si son nuestros hijos o no. En tal sentido, denunciar, confrontar a quienes quieran dañarlos, interesarse por niños que estén viviendo una situación sospechosa que denote que algo malo les está ocurriendo; reportar inmediatamente a las autoridades cualquier situación anómala relacionada con violencia contra niños(as); hacer un llamado a padres y madres sobre sus actuaciones inadecuadas o que pongan en riesgo a niños (as), no dejarlos solos en situación de peligro, es apremiante y necesario, salvaría muchas vidas y los(as) protegería de vivir situaciones trágicas.

12-Los llamados “mandados” han cobrado la vida de muchos(as) niños(as) porque los depredadores sexuales están atentos al descuido y la soledad en la que se encuentran, así que, evi-

tar este hábito tan común en el país se convierte en un factor de protección para ellos(as). Al respecto comentaba un tendero: “Es el colmo. Enviaron a comprar a un niño que no tenía más de 3 años, y yo angustiado por la suerte del niño lo acompañé hasta la casa por temor a que algo le pasara, se lo llevaran a él o le robaran. Conversé con la mamá porque eso no es correcto”. Obviamente, la seguridad de nuestros hijos(as) es ante todo, nuestra responsabilidad.

13-Evitar enviar niños(as) solos a jugar en parques abiertos o de conjuntos cerrados. En el transcurso de ir al parque, en el parque mismo, o entre el apartamento y el parque han ocurrido desapariciones.

12-En la confianza está el peligro. Evitemos dejar a nuestros hijos(as) con personas aparentemente confiables. Conozcamos bien a los padres de los amigos de nuestros hijos. Las famosas “piyamadas” pueden resultar en actuaciones de abuso contra ellos(as).

13-Cuando nuestros niños(as) hablen de abuso sexual se les debe creer y proteger de inmediato. (Ver nota en Sxxi.net edición 93).

14-Muchas mujeres son indolentes y hacen caso omiso de los acosos del agresor contra niñas y niños. “Aguante mi hija porque él es quien trae la plata”, le decía una madre a su hija cuando ella le confiaba que el papá quería abusarla. En este caso, las mujeres deben comprender que su deber es proteger a su hija(o), denunciar y alejarse del agresor.

15-A niñas y niños que se encuentran en zonas de conflicto el Estado en alianza con entidades nacionales e internacionales está en la obligación de protegerlos y a sus familias, y ofrecerles mejores opciones de vida.

16- Si usted señor(a) lector(a) siente la necesidad de acosar, agredir, abusar, o asesinar a un niño tiene un problema psicológico que debe atender de manera urgente. Por favor consulte y reciba ayuda de un profesional de la salud mental acudiendo a Comisarías de

Familia, ICBF línea gratuita 24 horas 018000 91 80 80, Centros de atención psicológica de universidades, EPS, Línea Calma gratuita para hombres en Bogotá 018000423614, a la Policía Nacional, así evitará consecuencias graves para el niño(a) y usted. Del mismo modo, si quien lee esta nota tiene indicios de que un familiar, amigo, conocido u otra persona incurre en estos actos, ayude acudiendo o llamando a las entidades mencionadas de manera confidencial para evitar un daño mayor. Negar esta realidad u ocultarla solo agravará la situación.

Finalmente

El panorama es complejo y todas las medidas de prevención que tomemos realmente son pocas para evitar que nuestros(as) niños(as) sigan siendo víctimas de la violencia creada e instituida por los adultos. En tal sentido, la lucha de quienes los(as) queremos bien debe estar enfocada en favorecer el acceso a vivir una vida libre de violencias, sin miedos, a que cuenten con total protección y cumplimiento de sus derechos, con oportunidades, respeto y amor; solo así construiremos una sociedad que disfrute de la paz que anhelamos, a partir de la suma de voluntades y de aportes desde lo que podamos hacer.

Desde esa mirada de compromiso con nuestra niñez y juventud, Fundación Sxxi y Sxxi.net, medio de comunicación impreso y virtual trabaja decididamente desde el año 2000 en educar a padres y madres en el amor, el respeto, la protección y el ejercicio efectivo de los derechos de niñas, niños y jóvenes de Colombia, mediante el Proyecto Paternar, Mejor Padre, mejor País. Y usted ¿Qué puede hacer?

Informes Proyecto Mejor Padre, Mejor País 3194106483

«La indiferencia ante el acoso también es una forma de complicidad.»
Anónimo

Con su donación contribuye a que nuestro equipo de trabajo continúe haciendo contenido educativo en temas de Familia, ambiente y Salud. para construir calidad de vida.



EN ALIANZA



300 602 9844



Gracias a su aporte nuestro equipo continuará con su labor educativa

Fundación S-XXI
Trabaja por la salud,
la familia y la ecología,
para construir calidad de vida

Banco Caja Social
21 003 326 784 Cta Cte

Daviplata
o Nequi
300 602 9844

Las hojas de la mandarina y sus sorprendentes propiedades

*Esta nota es informativa. el uso de las hojas de mandarina con fines terapéuticos debe ser consultado a su médico.
Foto Hans*

Procedencia

La mandarina proviene de las regiones tropicales del Sudeste Asiático y Filipinas.

Nombre científico: Citrus reticulata.

Familia: Rutáceas (Más de 1600 especies).

Componentes

Las hojas de mandarina están dotadas de vitamina C, A, B1, B2, potasio, calcio, fósforo y magnesio, igualmente contienen flavonoides y polifenoles que aportan poder antioxidante y antiinflamatorio a la planta; limoneno y linalool, sustancias naturales que calman el sistema nervioso.

Beneficios de las hojas de mandarina

Son múltiples las bondades de las hojas de mandarina que contribuyen a prevenir y sanar distintas afecciones de la salud.

Problemas digestivos

Las hojas de mandarina ayudan a gestionar el malestar estomacal, la indigestión, los gases, la diarrea, y la acidez.

Fortalecen el sistema inmunológico

Contra el insomnio

Calman el sistema nervioso, contribuyen a combatir el dolor de cabeza, el

insomnio, promueven el sueño reparador. Gracias a sus propiedades relajantes disminuyen la ansiedad y el estrés.

Ayudan a reducir la presión arterial. Estudios han demostrado que debido a sus propiedades antioxidantes y antiinflamatorias las hojas de mandarina favorecen la dilatación de los vasos sanguíneos y mejoran el flujo de la sangre. Pueden reducir la presión arterial. Por tanto, quienes padezcan hipertensión arterial y tomen medicamentos para su control, deben consultar con el médico la manera adecuada de utilizarlas.

Antioxidante natural

Por su contenido de vitamina C y flavonoides, pueden ayudar a proteger el cuerpo de los daños causados por los radicales libres como a prevenir enfermedades cardíacas y cáncer.

Para resfriados y estados gripales

Favorecen la mejoría de estos estados, también disminuye el dolor de garganta y la congestión nasal debido a sus propiedades antimicrobianas y antiinflamatorias.

Sirven en problemas de salud oral

Dadas sus propiedades antimicrobianas previenen la formación de placa dental y combaten las bacterias que

causan caries y enfermedades de las encías.

Excelentes para la piel

Previenen el envejecimiento prematuro gracias a sus propiedades antioxidantes; sus cualidades astringentes ayudan a reducir la grasa en la piel; la vitamina C que contienen favorece la estimulación del colágeno para tener una piel elástica y firme; contribuyen a disminuir marcas de acné y cicatrices; reducen la inflamación y el enrojecimiento; ayudan a reducir apariencia de manchas oscuras y decoloración de la piel. Calma la irritación, disminuye el ardor y la picazón. Protege la piel del daño causado por los radicales libres.

Referencias Bibliográficas

- 1.-Sun, Y.; Qiao, L.; Shen, Y.; Jiang, P.; Chen, J.; Ye, X. 2013. Phytochemical profile and antioxidant activity of physiological drop of Citrus fruits. Journal of Food Science.
- 2.- Ye, X.Q.; Chen, J.C.; Liu, D.H.; Jiang, P.; Shi, J.; Xue, S.; Wu, D.; Xu, J.G.; Kakuda, Y. 2011. Identification of bioactive composition and antioxidant activity in Young mandarin fruit. Food Chemistry.
- 3.-Khetta, B.; Kadri, N.; Tighilet, K.; Adjebli, A.; Dahmoune, F.; Maiza-Benabdeslam, F. 2017. Phenolic compounds from Citrus leaves: antioxidant activity and enzymatic browning inhibition. Journal of Complementary and Integrative Medicine

Belleza con mandarina



Foto: Ketut Subiyanto

La piel seca puede provocar enrojecimiento, picazón y otros problemas que se derivan de esta condición. Si quiere mejorar de manera natural prepare la siguiente mezcla:

- 1-Una cucharada de leche
- 2-10 gotas de aceite de almendras
- 3-Dos cucharaditas de jugo de remolacha.

Procedimiento

Aplique en el rostro limpio, no en los ojos, y deje actuar por 10 minutos (mínimo 2 veces por semana). Con constancia su piel empezará a mejorar en 15 días.

Cocina Té de hojas de mandarina

Procedimiento

- 1-Tome 4 o 5 hojas de árbol de mandarina
- 2-Lave bien
- 3-Ponga a hervir y apague
- 4-Agregue las hojas y haga una infusión
- 5- Disfrute del té caliente o tibio.



En línea
Asesoría psicológica

Obtenga ayuda para superar las dificultades y tener calidad de vida. Hable con psicóloga(o) profesional dondequiera que esté. Familia, pareja, persona

CONSULTA AHORA ▶

(57) 319 410 6483
INFORMACIÓN

Almacén San Jorge Murad
Calle 44B # 58-69
La Esmeralda
Bogotá
Domicilios
601 2071986

«Lo que le hacemos al mundo, nos lo hacemos a nosotros mismos.» – Mahatma Gandhi

La increíble capacidad de los perros para “predecir” su llegada

Se ha preguntado ¿cómo sabe su perro cuándo va usted a llegar a casa, incluso si ha estado fuera por horas? Esta habilidad casi sobrenatural ha fascinado a los dueños de perros durante siglos. Aunque no existe una explicación científica definitiva, se han propuesto varias teorías para explicar este fenómeno.

Los sentidos agudizados de los perros

• **Oído excepcional:** Los perros tienen un sentido del oído mucho más desarrollado que el nuestro. Pueden escuchar sonidos a frecuencias más altas y a distancias mucho mayores. Esto les permite captar sonidos sutiles como el motor de tu coche a lo lejos, el sonido de las llaves al abrir la puerta o incluso tus pasos al acercarte a casa.

• **Olfato increíble:** El olfato de un perro es miles de veces más potente que el nuestro. Pueden detectar olores a grandes distancias y recordarlos durante mucho tiempo. Esto significa que tu perro puede reconocer tu olor único, incluso si has estado en otros lugares.

• **Sensibilidad a las vibraciones:** Los perros son muy sensibles a las vibraciones.



Foto: Sohag Hawladr

Pueden sentir las vibraciones del suelo causadas por tus pasos o por el movimiento de tu coche al acercarse a casa.

Rutinas y patrones de comportamiento

• **Aprendizaje asociativo:** Los perros son expertos en asociar eventos. Si siempre llegas a casa a la misma hora y realizas los mismos rituales (como encender la luz o sacar la comida), tu perro aprenderá a predecir tu llegada.

• **Observación del entorno:** Los perros son muy observadores y pueden detectar pequeños cambios en su entorno que indican tu inminente llegada, como el movimiento de cortinas o la apertura de la puerta del garaje.

Intuición y conexión emocional

• **Conexión especial:** La fuerte conexión emocional entre un perro y su dueño puede jugar un papel importante en esta capacidad. Algunos expertos sugieren que los perros pueden sentir la energía y las emociones de sus dueños, incluso a distancia.

• **Intuición animal:** Al igual que otros animales, los perros pueden tener una especie de “sexto sentido” que les permite percibir cosas que nosotros no podemos.

En resumen, la capacidad de los perros para “predecir” tu llegada es una combinación de sus sentidos agudizados, su capacidad de aprendizaje y su fuerte conexión emocional contigo. Aunque la ciencia aún no ha podido explicar completamente este fenómeno, es evidente que nuestros amigos peludos tienen habilidades sorprendentes que nos siguen asombrando.

OFICINAS DE COMUNICACIONES Y PRENSA. OJO!

FUNDACION S-XXI
AGENCIA DE MEDIOS

DIFUSION INSTITUCIONAL

DIRECTIVA PRESIDENCIAL
06 & 11 / 2024
PLANES DE DESARROLLO

GESTIÓN Y ADMINISTRACIÓN
TODO EN MEDIOS
PUBLICIDAD Y DIFUSION

EJECUCIÓN CON
EXCELENCIA

WA 319 410 6483

SXXI.ORG - 24 AÑOS

www.sxxi.net

Únete a Sxxi.net y sus redes sociales

La calculadora de lesiones: el Impacto de la sobrecarga de partidos en el fútbol europeo



Juan Sebastián Salazar Cerón
Adm. Emp. U Javeriana
Desde Australia
revistasxxi@gmail.com

El fútbol europeo, un espectáculo que apasiona a millones, está viviendo una crisis silenciosa: el aumento desmedido de partidos está generando una epidemia de lesiones que amenaza la salud de los jugadores y la calidad del juego.

Un Calendario Inhumanamente Compacto

La proliferación de competiciones, tanto a nivel de clubes como de selecciones, ha llevado a un calendario cada vez más saturado. Los jugadores se ven obligados a disputar un número creciente de partidos en un período de tiempo más corto, lo que somete sus cuerpos a un estrés físico y mental extremo. La combinación de ligas nacionales, copas nacionales, competiciones europeas y torneos internacionales ha convertido el fútbol en una carrera de obstáculos para los atletas.

El Costo Humano de la Sobrecarga

Las consecuencias de este exceso de partidos son evidentes:

Aumento de lesiones: La tasa de lesiones musculares, tendinosas y óseas se ha disparado en los últimos años. Los jugadores se ven obligados a jugar con cargas de entrenamiento insuficientes y periodos de recuperación inadecuados, lo que los vuelve más vulnerables a las lesiones.

Disminución del rendimiento: La fatiga acumulada por la sobrecarga de partidos afecta negativamente el rendimiento de los jugadores, lo que se traduce en un juego de menor calidad y más impredecible.

Riesgo de burnout: La presión constante



Mbappé. Foto Real Madrid FC

y la falta de descanso pueden llevar a los jugadores a sufrir burnout, un estado de agotamiento físico y mental que puede tener consecuencias a largo plazo en su carrera.

Un Problema de Salud Pública

La crisis de lesiones en el fútbol no es solo un problema deportivo, sino también un problema de salud pública. Los jugadores son atletas de élite, pero también son seres humanos con limitaciones físicas. La sobreexplotación de sus cuerpos puede tener consecuencias a largo plazo para su salud, tanto a nivel físico como mental.

¿Qué se puede hacer?

Para abordar esta problemática, es necesario tomar medidas a nivel individual, colectivo y estructural:

Gestión individual de la carga de trabajo: Los jugadores deben trabajar en estrecha colaboración con los equipos médicos para optimizar su carga de trabajo y prevenir lesiones.

Coordinación entre clubes y federaciones:

Es fundamental establecer un diálogo entre clubes y federaciones para coordinar los calendarios y reducir el número de partidos.

Limitación del número de competiciones:

Se debe considerar la posibilidad de reducir el número de competiciones o modificar los formatos actuales para disminuir la carga de trabajo de los jugadores.

Mayor protección de los jugadores: Es necesario establecer protocolos más estrictos para proteger la salud de los jugadores, como la obligación de respetar los periodos de descanso y la prohibición de jugar con lesiones.

Conclusión

La sobrecarga de partidos en el fútbol europeo se ha convertido en una amenaza para la salud de los jugadores y la calidad del espectáculo. Es hora de actuar para encontrar un equilibrio entre la demanda comercial y la necesidad de proteger a los atletas. El bienestar de los jugadores debe ser una prioridad absoluta.



Sxxi.net

Fundador - Director

José Darío Salazar Ramos
1998

Administra - Dirige

Fundación S-XXI

Editora

Ana Patricia
Cerón Guerrero

Periodistas

Juan Sebastián
Salazar Cerón
Anita Torres - Naturita -
Alicia Guerrero - AI -

Colaboración

Foto Portada:
Derek Keats

Diagramación

Sxxi-Ediciones
Fotografías:
Sxxi.net - Ai.

Opiniones responsabilidad
del autor(a)

Publicidad

Whats App
3194106483
revistasxxi@gmail.com
Bogotá Colombia

En alianza con

Eco Portal -Sxxi.net
Facebook:
@portal.sxxi.net
Youtube: Sxxiperiodico
X: @sxxiperidico
Instagram
@sxxi.net revista

Revista impresa y EcoPortal
Sxxi.net afiliados a la Central
de Comunicación Comunitaria
y Alternativa

Su donación contribuye al
trabajo educativo de Funda-
ción S-XXI

Banco Caja Social

Cuenta corriente:

2100 3326 784

Nequi - Daviplata:

3006029844

Reflexión a la divergencia



Darío Salazar
Ecologista

La Conferencia de las Partes (COP16) es el principal foro internacional para abordar la conservación de la biodiversidad. En el transcurrir del tiempo hemos visto lo ineficaz de estas reuniones, que lo único que han servido es para enmascarar los objetivos de las multinacionales y la complicidad de los gobiernos, siendo la ONU el escenario más vergonzoso que hayamos podido ver en su falaz historia.

El resultado de los viaticadores internacionales, que concurren a las COPs ha sido proteger los intereses de las corporaciones y favorecer sus ONGs, verdaderos buitres del ecologismo internacional.

En respuesta a esto, ha surgido la COP Divergente o Alternativa, un espacio para la discusión y la acción que tramita las voces y las propuestas de las comunidades marginadas y los movimientos sociales visionarios. Aquellos procesos que no son escuchados por los gobiernos, o que simulan escuchar, pero no interactúan ni protegen, porque su único interés es adjudicar los contratos para manejar la biodiversidad, la crisis climática, la deforestación y el agua, pero la realidad y sus resultados son otros. ¿O qué ha pasado con los millonarios contratos que cada año se entregan a los mercenarios del ambienta-

lismo y de los cuales no se entregan cuentas?

La COP Divergente o Alternativa que se reunió en Cali, abordó temas como la Mercantilización de la Biodiversidad, ya que muchas de las definiciones adoptadas en la COP16 están influenciadas por intereses geopolíticos y económicos, lo que lleva a una visión mercantilista de la biodiversidad, con la consabida explotación de recursos naturales por grandes potencias económicas, dejando a nuestros territorios con beneficios mínimos.

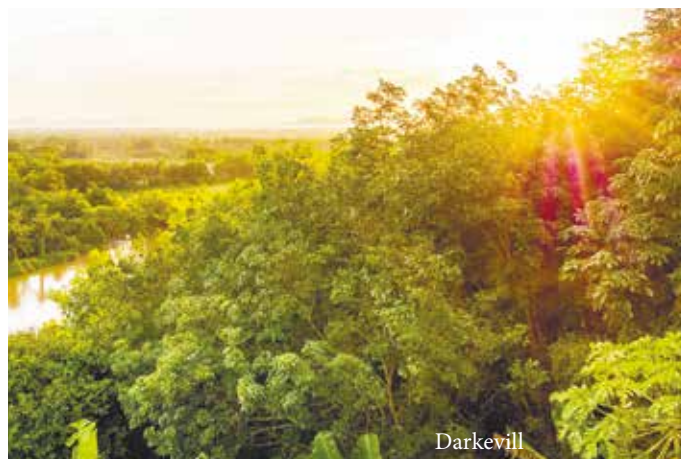
Otro elemento a destacar son los Mecanismos Financieros sobre la Naturaleza, propuesta de intercambiar deuda por acción climática, respaldada por el Fondo Monetario Internacional (FMI). Sirve como ejemplo el caso de las Islas Galápagos en Ecuador, donde el gobierno cedió el control administrativo de este ecosistema a una ONG extranjera, controlada por grandes multinacionales, y ni se diga en Colombia, donde hemos visto varias formas de privatización y extranjerización de áreas ricas en biodiversidad, como es el caso de las áreas marinas de San Andrés y providencia.

En Colombia tenemos en

debate sobre los Proyectos Militares financiados por Estados Unidos en la Isla Gorgona y en el Amazonas, lo que contradicen el lema de paz con la naturaleza de la COP16.

Esta COP alternativa que se llevó a cabo en paralelo, deja para la historia el comunicado que revista Sxxi.net presenta en esta edición e invita a líderes, comunidades a continuar la construcción de una sociedad más democrática, inclusiva y participativa que permita cuestionar y desafiar la narrativa dominante sobre la diversidad biológica y el cambio climático y las soluciones propuestas por la COP oficial, igualmente que se tenga una visión más amplia y más profunda de la dinámica de los ecosistemas estratégicos y las dimensiones sociales, económicas y políticas locales y regionales.

Recuerde que la participación en la COP Divergente o Alternativa es abierta a cualquier persona o organización que comparta sus objetivos y valores. Invitamos a las comunidades marginadas y los movimientos sociales a participar y a tomar un papel protagonista en la discusión y la protección de la biodiversidad en su territorio, solo así construiremos EcoSociedad.



Darkeville