

\$2.000



#106

www.sxxi.net - # 106 Dic - Ene - 2025 Bogotá Colombia US1 ISSN 2011-5857

- La agroecología el nuevo rumbo
- La mariquita
- Consumir menos cuidar más
- El propósito de vida y la salud
- Cundi-Creators
- Una fruta poderosa: el limón
- Colombia en las eliminatorias
- El reto de la agroecología

A close-up photograph of a ladybug with a red and orange body and black spots, perched on a cluster of small, pale yellow and pink flower buds. The background is a soft, out-of-focus green.

# Consumir menos cuidar más

Foto: Dersil3nt

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

# La agroecología: el nuevo



Foto: Kampus produccion

Que los alimentos no sean cosechados con pesticidas o venenos que luego se trasladan a la boca de quien los consume es parte del reto que tienen la agricultura para que podamos tener calidad de vida.

La COP16, celebrada en Cali, fue un llamado a la acción para proteger la biodiversidad y abordar la crisis climática. En este contexto, la agroecología emerge como una herramienta fundamental para la conservación de la biodiversidad y la promoción de prácticas sostenibles en la agricultura.

En el marco de la COP 16, durante el día dedicado a Salud, Alimentación y Biodiversidad, en la Zona Verde, se

firmó la resolución de la Política Pública de Agroecología en Colombia. Un hecho histórico que marca una transición de la agricultura convencional hacia modelos agroecológicos y sistemas agroalimentarios sostenibles, lo que es crucial ante la crisis climática y alimentaria global.

“La agroecología es definida como «la ciencia, el movimiento y la práctica» de la aplicación de los procesos ecológicos en los sistemas de producción agrícola. Su unidad básica de estudio son los agroecosistemas, incluyendo sus componentes socio-culturales, económicos, técnicos y ecológicos, no solo con el objetivo de maximizar la producción, sino tam-

bién de optimizarla. Como disciplina, la agroecología integra también el conocimiento ecológico tradicional procedente de las experiencias de agricultores familiares de comunidades indígenas y campesinas. Por lo tanto, la base de conocimiento de la agroecología se constituye a través de la sistematización y consolidación de saberes y prácticas, convirtiendo el conocimiento tradicional empírico en conocimientos metodológicos con bases científicas, apuntando a la sociodiversidad y a una agricultura ambientalmente sostenible, económicamente eficiente y socialmente justa.

En la actualidad, la agricultura en Colombia enfrenta numerosos desa-

# rumbo para comer bien

fios, incluyendo la degradación del suelo, la pérdida de biodiversidad, la contaminación del agua y el cambio climático. Sin embargo, la agroecología ofrece oportunidades para abordar estos desafíos y promover prácticas sostenibles en la agricultura. Sin contar el desplazamiento y el abandono que vive el campesino como sujeto de derechos.

La agroecología se basa en principios que combinan valores ecológicos y sociales, cuya aplicación se adapta a distintos contextos socio-ecológicos y también a distintas escalas, desde la muy pequeña para el autoconsumo hasta la gran escala, incluyendo el nivel de paisaje.

La agroecología tiene como principio fundamental la agrobiodiversidad, pues a partir de ella es posible el restablecimiento y fortalecimiento de las funciones ecológicas que mantienen la resiliencia ecológica y social de los sistemas productivos. Los procesos ecológicos y sociales que desencadena la producción agroecológica la posicionan como una estrategia para el cambio transformativo en la alimentación sustentable, incluyendo en crisis contemporáneas como pandemias.

Según la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO), la agroecología “trata de optimizar las interacciones entre las plantas, los animales, los seres humanos y el medio ambiente, al mismo tiempo que aborda la necesidad de sistemas alimentarios socialmente equitativos en los que las personas puedan elegir lo que comen, cómo y dónde se produce”.

La Política Pública de Agroecología está íntimamente relacionada con aspectos espirituales, así como con la comunicación y adaptación al cambio climático. En cuanto a estas conexiones entre la espiritualidad y la natura-

leza, la viceministra de Ordenamiento Ambiental del Territorio, Lilia Tatiana Roa Avendaño concluyó que “la agroecología es una forma de vida; son pluriversos múltiples en el mundo y en Colombia”. También afirmó que “es a partir de ahí que podemos generar transformaciones”.

Un acontecimiento significativo que indica un cambio de la agricultura tradicional hacia enfoques agroecológicos y sistemas alimentarios sostenibles. Esta política forma parte de la segunda puesta en marcha de la Agenda de Biodiversidad de Colombia hasta 2030.

Sobre la Política Pública de Agroecología es importante resaltar que se fundamenta en cuatro lineamientos:

- Gestión del conocimiento agroecológico

- Producción y transición agroecológica
- Procesos de producción y consumo
- Recuperación de saberes ancestrales

Su principal objetivo es la territorialización del Programa Agroecológico Nacional, que busca promover procesos y estrategias hacia la agroecología y la transición agroecológica.

“La Política Nacional de Agroecología es para la protección de la vida, de los ecosistemas y del medio ambiente. Ahora, nuestro compromiso desde esta cartera, es el de fortalecer los sistemas de producción agroecológicos a través de la redistribución de la tierra fértil. Así avanzaremos con la revolución por la vida”, destacó la ministra de Agricultura de Colombia, Martha Carvajalino.



**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  
Portal Sxxi.net

# La mariquita

También conocida como catarinas o vaquita de San Antonio

Nombre científico Coccinellidae

Promedio de vida: 2 A 3 años

Tamaño 0,7 a 1 cm

Familia: Escarabajos

La mariquita es famosa por sus vistosos colores y manchas. En el mundo se han reportado 5 mil especies. Su cuerpo es redondo de color rojo, naranja o amarillo. La brillantez de sus colores es un mecanismo de defensa contra los depredadores.

Cuando la mariquita se siente amenazada puede hacerse la muerta y exudar un líquido de mal olor y sabor que aleja a arañas y pájaros. Si un depredador se come una mariquita jamás se comerá otra.

Son insectos queridos por los agricultores porque se alimentan de pulgones, plaga que destruye cultivos al sacar la savia de los tallos de las plantas.

La mariquita adulta es verdaderamente un depredador de pulgones, pues se puede comer 70 de estos insectos al día, pero algunas especies también atacan plantas como el frijol y el maíz. Las hembras de la mariquitas ponen huevos en hojas cercanas a colonias de pulgones u otros insectos, y cuando las larvas emergen se alimentan de ellos. En temporada de invierno la mariquita hiberna y se hospeda en arbustos, cortezas o casas.



Foto: Dersil3nt

**¡Invierta, venda y compre bien su inmueble!**

Con nuestro equipo profesional

**Obtendrá**

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**

Compraré, permutaré o arrendaré 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!**

**WhatsApp: 300 602 9844**

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

[mein.laesmeralda@gmail.com](mailto:mein.laesmeralda@gmail.com)

Sede principal

Bogotá - Colombia

**MERCADO  
INMOBILIARIO  
LA ESMERALDA**

SERVICIOS  
DE FINCA RAIZ

**SOIL BINDER  
LO MEJOR**

EN ESTABILIZACIÓN  
DE SUELOS, VÍAS Y  
VIVIENDA



Foto:Tawi pop

## Consumir menos cuidar más

Cada año para la época de diciembre el mercado ha logrado hacer la simbiosis fe y consumo. Para el catolicismo que celebra el nacimiento de Jesús, (que fue en octubre), el Día de la natividad, se convirtió en el día de los regalos de navidad. Uno de los principales responsables del cambio climático es el consumismo. La sociedad actual se basa en un modelo de producción y consumo que prioriza la ganancia económica sobre la sostenibilidad ambiental, por eso tanta celebración y publicidad para consumir, sobre todo lo que nos afecta la salud, para que luego el sistema sanitario perverso nos ponga a consumir para controlar diabetes, tensión arterial y nos esclavice de sus laboratorios. Paralelo a la afectación a la salud, esto ha llevado a una cultura de "usar y tirar" que genera una cantidad enorme de residuos y emisiones de gases de efecto invernadero.

### Consecuencias del Consumismo

El consumismo tiene graves consecuencias para el ambiente. Algunas de las más significativas son:

- La producción de residuos: La sociedad de consumo genera una cantidad enorme de residuos, desde envases plásticos hasta electrodomésticos y vehículos. Revise que residuos desecha y así sabrá que consume y porque le cuesta más.

- La contaminación del aire y del agua: La producción y el transporte de bienes y servicios generan emisiones de gases

de efecto invernadero y contaminantes que dañan la calidad del aire y del agua, más lo que se va a los rellenos sanitarios, que no deberían existir. Observe por ejemplo los empaques que arroja cuando pide comida a domicilio.

- La deforestación y la pérdida de biodiversidad: La expansión de la agricultura y la ganadería, así como la extracción de recursos naturales, han llevado a la deforestación y la pérdida de biodiversidad en muchas partes del mundo.

### ¿Qué podemos hacer para frenar el cambio climático?

Afortunadamente, hay muchas cosas que podemos hacer para reducir nuestro impacto ambiental y frenar el cambio climático. Algunas de las acciones más efectivas son:

1. Reducir el consumo: Una de las formas más efectivas de reducir nuestro impacto ambiental es reducir nuestro consumo. Esto significa comprar solo lo que necesitamos, evitar productos con embalajes innecesarios y elegir productos sostenibles.

2. Reciclar y reutilizar: El reciclaje y la reutilización son formas efectivas de reducir la cantidad de residuos que generamos. Asegúrate de reciclar papel, plástico, vidrio y metal, y de reutilizar productos como bolsas, botellas y contenedores.

3. Usar transporte sostenible: El transporte es una de las principales fuentes

de emisiones de gases de efecto invernadero. Asegúrate de usar transporte público, bicicleta o caminar siempre que sea posible.

4. Reducir el uso de energía: La producción de energía es una de las principales fuentes de emisiones de gases de efecto invernadero. Asegúrate de apagar luces, electrodomésticos y equipos cuando no estén en uso, y de usar bombillas LED y electrodomésticos eficientes en energía.

5. Elegir productos sostenibles: Asegúrate de elegir productos que sean sostenibles y que tengan un impacto ambiental mínimo. Esto incluye productos orgánicos, locales y de temporada, así como productos que estén hechos con materiales sostenibles.

El cambio climático es un desafío urgente que requiere acción inmediata. El consumismo es uno de los principales responsables del cambio climático, pero hay muchas cosas que podemos hacer para reducir nuestro impacto ambiental y frenar el cambio climático.

Al reducir nuestro consumo, reciclar y reutilizar, usar transporte sostenible, reducir el uso de energía y elegir productos sostenibles, podemos hacer una gran diferencia. Es importante que tomemos acción individual y colectiva para proteger nuestro planeta y asegurar un futuro sostenible para todas las generaciones.



## Se lanzó Cundi-Creators

Sxxi.net - Prensa-Gobernación. Cundinamarca reunió a 163 hombres y 121 mujeres en un evento que marca el inicio de una revolución digital en la región, donde los creadores de contenido se convertirán en embajadores de la riqueza cultural del departamento.

“Queremos que Cundinamarca pueda ser alcanzada para transmitir buenos mensajes en relación con temas de turismo, culturales y gastronómicos. No de un gobierno, no lo pretendemos ni lo queremos. Lo que buscamos es tener embajadores que promocionen al departamento por lo que es, por lo que puede ofrecer. Eso, con el tiempo y con esta relación de confianza que queremos generar con ustedes, será, espero yo, genuina. Que ustedes digan: yo quiero realmente promocionar a Cundinamarca”, expresó el gobernador, Jorge Emilio Rey.

La red de Cundi-Creators, que representa un alcance conjunto de 15 millones de seguidores en redes sociales, e incluso podría ampliarse hasta 50 millones, si se suman todas sus plataformas, quiere impulsar el ecosistema digital para el crecimiento de Cundinamarca, de la mano de los talentos locales.

El evento, además, busca ser el primer paso para posicionar al departamento como un referente de innovación y creatividad en el país, a través de un plan estratégico que combina formación, conectividad y cultura digital.

El gobernador, Jorge Rey, también resaltó la importancia de conocer la diversidad con la que cuentan las regiones para incluir voces representativas de todos sectores sociales en esta estrategia.

“Es muy importante que ustedes conozcan los emprendedores que podrían promocionar. Por ejemplo, las posadas campesinas, los sistemas de glamping, el consumo de algún alimento producido con buenas prácticas agropecuarias, ferias ganaderas, programas o estrategias de economía circular y proyectos verdes, entre otros. Hay mucho que enseñar de lo que somos. Sin duda, toda la gama de posibilidades de unión de esfuerzos entre ustedes y el departamento es probable y es posible”, puntualizó Rey Ángel

La Gobernación de Cundinamarca planea realizar un campamento inmersivo para creadores; 10 asesorías personalizadas a los influencers con mayor impacto; e incentivos especiales que reconozcan el talento local.

## Llega a Cundinamarca ‘Doctora Clown’

Un programa de sensibilización sobre salud mental para las familias del departamento.

Sxxi.net - Prensa-Gobernación. Con el propósito de sensibilizar y educar a los habitantes de Cundinamarca sobre los riesgos del consumo de sustancias y la importancia del autocuidado en la salud mental, se lanzó el programa ‘Doctora Clown’, que se implementará en diversas provincias del departamento, entre ellas Almeidas, Sabana Occidente, Sumapaz, Gualivá, Soacha, Ubaté, Magdalena Centro, Guavio, Rionegro, Tequendama y Sabana Centro.

La gerente para la Familia, Infancia y Adolescencia de la Gobernación de Cundinamarca, Luz Dary Triviño, aseguró que “este programa se desarrolla a través de una metodología que emplea el humor y la risa para abordar temas de gran relevancia, como la prevención del suicidio, el consumo de sustancias psicoactivas, la depresión, la ansiedad y la violencia. Se ha establecido un convenio para impactar a 28 municipios en 2024, con la intención de llegar a todos los restantes en 2025.”



Fotos: Gobernación

El enfoque pedagógico del programa se basa en el teatro-foro, una técnica inspirada en Augusto Boal, que involucra al público en el desarrollo de las escenas y la toma de decisiones, fomentando la reflexión y la concientización. A través de un guion teatral centrado en el bienestar mental y dirigido por profesionales en artes, se promueve la participación activa de las familias, lo que refuerza el impacto del mensaje. Además, se incorpora música para establecer una conexión emocional y enriquecer la experiencia de los participantes.

Andrea Montes, del municipio de Funza, compartió su reflexión sobre la actividad. “El mensaje que me deja esta experiencia es que debemos enseñar a nuestros hijos a desarrollar su personalidad, a no dejarse influir por los demás y a ser capaces de tomar decisiones sobre lo que es bueno o malo. Como padres, nuestra labor es guiarlos en este proceso.”

El programa continuará su expansión en 2025, alcanzando los 116 municipios de Cundinamarca, cumpliendo así con la meta de la Gerencia para la Familia, Infancia y Adolescencia de la Secretaría de lo Social y la Familia.



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](http://www.csc.gov.co).**



Gobernación de  
**Cundinamarca**



**CSC**

CORPORACIÓN SOCIAL  
DE CUNDINAMARCA

# El propósito de la salud. Con



An Patricia Cerón Guerrero  
Psicóloga  
Esp. Desarrollo Infantil  
revistasxxi@gmail.com

Vivir por vivir o porque así lo quiso el destino, como lo expresan algunas personas, no es algo que proporcione alegría; en cambio, darle un propósito a la vida puede contribuir a tener una buena salud y una vida en plenitud.

## Definamos propósito de vida

Apartándonos de elaboradas definiciones filosóficas, tener un propósito de vida significa según la escritora Meg Sellig, sentir que vale la pena lo que se está haciendo, atendiendo a nuestros valores y metas; es reconocer que se está a cargo de la vida. El propósito dice Sellig, no tiene que ser grandioso, sino significativo para cada ser humano, y aquí caben las distintas gamas de expresión de sueños y deseos de ese proyecto individual: relaciones interpersonales, habilidades especiales, el desarrollo de la ciencia, la escritura, la música, la recreación, los hobbies... Cualquier propósito genera beneficios, y puede llegar a ser colectivo.

Para Martin Seligman, uno de los pioneros de la Psicología Positiva, el propósito de vida es clave para lograr el bienestar humano, genera procesos motivacionales y aporta herramientas para superar los desafíos que plantea la cotidianidad.

Siendo tan importante el tema, el equipo de psicólogos de Revista y Portal Sxxi.net Psychology comprometidos con promover para lectoras y lectores un mundo mejor, les muestra las bondades de estructurar e implementar un propósito de vida y les da las claves para lograrlo.

## Beneficios de tener un propósito de vida

**1-Tiene un impacto positivo en nuestra salud física y mental**  
Genera estados de felicidad, impulsa a la acción, aporta un norte y una guía a la existencia, ayuda a gestionar mejor las dificultades y el estrés.

## 2-Proporciona bienestar emocional

La vida se torna más agradable si nos sentimos a gusto con lo que hacemos, nos produce alegría y la certeza de que estamos haciendo un aporte a la humanidad. Una persona que experimente estas sensaciones va a enfermar menos, tendrá un sistema inmunológico fortalecido, una mejor salud mental y una mayor calidad de vida.

## 3-Sensación de realización personal

Tener un propósito de vida despeja la niebla mental, hace que se vean las cosas desde una perspectiva más positiva y constructiva, hace posible su-

Tener un propósito que nos motive a vivir disminuye el riesgo de enfermedades y aumenta la calidad de vida.

perar los obstáculos con recursividad y facilidad, desarrolla creatividad y entusiasmo por concretar iniciativas, y eso es vida.

## 3-Mejor gestión del estrés

Se establecen buenas relaciones interpersonales, procesos de comunicación asertivos, se afianzan los afectos, se construyen redes de apoyo social que son vitales para el ser humano en todas las etapas de la vida, pero en especial, en la edad mayor.

## 4-Buenas relaciones interpersonales

Se goza de compañía con personas que buscan compartir relaciones afectuosas tranquilas, alejadas de los con-

# de vida aliado nozca las claves



Foto de Andrea Piacquadio:

flictos, favorece la gestión apropiada de las emociones.

## 5-Desarrollo de empatía

Aumenta la capacidad de ubicarnos en el lugar del otro, de obrar en su favor y perdonar; desarrolla la comprensión de los estados emocionales de quien comparte nuestra vida, procesos afectivos claves en el mantenimiento de la salud física y mental.

## 6-Desarrollo de habilidades

Si el propósito de vida se ubica en este plano, permite cualificar dones, cultivarlos, compartir, enseñar, también sacar provecho económico de proyectos e iniciativas, actividades que van desde la satisfacción de hacer lo

que se quiere hasta la construcción de proyectos de vida exitosos a cualquier edad.

La ciencia ratifica la relación estrecha entre propósito de vida y salud

Estudios han demostrado que las personas que tienen una vida con propósito tienden al autocuidado, a ejercitarse y comer saludable, sienten menos soledad considerada la pandemia del siglo XXI, construyen redes de apoyo social estables, presentan menores índices de enfermedades crónicas, se alejan de la ansiedad, la depresión, de problemas digestivos y cardiovasculares, son más longevas, tienen menor tendencia a la muerte

prematura, mejor sueño, están menos expuestos a padecer Alzheimer. En resumen, disfrutan de mejor salud física y mental.

## Las claves

Construir el propósito de vida en busca de tener buena salud implica:

1-Identificar lo que verdaderamente importa en la vida de cada persona; reconocer la pasión que se siente por hacer algo, porque tales acciones serán la garantía del éxito para concretar el propósito de vida, que se espera sea bueno.

2-Plantear y cumplir objetivos a corto, mediano y largo plazo, alineados con nuestros valores es indispensable en función de sacar adelante el propósito de vida.

3-Establecer redes de apoyo social sólidas, confiables, con quienes se pueda compartir y colaboren en la realización del propósito. En compañía todo es más fácil.

4-Ser agradecidos(as) siempre, poniendo atención en lo que tenemos, no en las carencias, pues el efecto de esta mirada positiva hace que recibamos compensaciones materiales, sociales y en salud.

5-Cultivar la espiritualidad, porque la conexión con el ser superior o la energía divina, y el poder de la fe, obran milagros.

“No te preguntes qué necesita el mundo; pregúntate qué te hace cobrar vida, y luego, ve y haz eso. Porque lo que el mundo necesita es gente que haya cobrado vida”. -Howard Thurman.

## Referencias Bibliográficas

Seligman M. (2014) La Auténtica Felicidad.  
Seligman M. (2017) Learned Optimism: How to Change Your Mind and Your Life.

FUNDACIÓN S-XXI COMUNICACIÓN

Revista impresa y Portal Sxxi.net



Desde 1998 trabajando por la familia, la salud y la ecología para construir calidad de vida

**MÉTRICA**

- ✓ + de 400K visitantes
- ✓ + de 15K por edición
- ✓ 3k revistas impresas
- ✓ Artículos + Entrevistas

📞 3194106483    🌐 <https://sxxi.net/>

FUNDACIÓN S-XXI

**Ana Patricia Cerón Guerrero**  
 PSICÓLOGA (+57) 319 410 6483

ASESORÍA PSICOLÓGICA A LA FAMILIA  
 CONSULTA SOBRE CALIDAD DE VIDA  
 ESCUELA DE PADRES, TALLERES, SEMINARIOS  
 CONFERENCIA, CONVERSATORIOS  
 ESPECIALISTA EN FIGURA MASCULINA PATERNA

ATENCIÓN PRESENCIAL Y VIRTUAL

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](http://www.sxxi.net)



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

Gracias a su aporte nuestro equipo continuará con su labor educativa

# Barrios vivos un camino a la participación

Sxxi.net-Prensa SDCRD-Crece la inscripción de laboratorios de co-creación de Barrios Vivos que vinculan a diversos actores de la escena barrial, con el propósito de expandir, fortalecer y diversificar la vida cultural, recreativa y deportiva de cada territorio. Los Laboratorios de Oportunidades buscan potenciar y dinamizar el desarrollo social, económico y creativo a través de acciones culturales; mientras que los Laboratorios de Transformaciones Culturales pretenden concretar soluciones creativas a problemáticas sociales que generen exclusión, segregación, inseguridad y/o problemas de convivencia ciudadana.

*“En Bogotá, mi ciudad, mi casa, cada barrio cuenta una historia y en cada cuadra hay algún personaje que se destaca por su talento, emprendimiento o anécdota, que es ejemplo para su comunidad. Ese liderazgo comunitario es el que ha identificado la Secretaría de Cultura, Recreación y Deporte (SCRD) mediante estas sesiones de ideación que comenzaron en agosto, y en las que han participado activamente 2.924 personas, entre gestores sociales, comerciantes, artistas como músicos, bailarines, muralistas, y actores del sector de circo y títeres, entre otros”,* mencionó el secretario de Cultura, Recreación y Deporte, Santiago Trujillo.

Los participantes de estos laboratorios han aportado sus ideas y experiencias para fortalecer sus comunidades a través de la identificación de hitos culturales en torno a la memoria y el orgullo; así como a soluciones colectivas a problemáticas asociadas al uso y apropiación del espacio público, manejo de residuos, inseguridad o convivencia entre habitantes.

Barrios Vivos responde a los anhelos y las necesidades que fueron expresadas por distintos habitantes de la ciudad en las Charlas Barriales que realizó la entidad durante el primer semestre del año. Fortalecimiento de espacios de fomento y equipamientos, participación, apoyo a proyectos culturales, procesos de turismo y de formación, hacen parte de las prioridades de esta administración distrital para recuperar la esencia de los territorios y devolver el orgullo y la confianza de la ciudadanía por su entorno.



Foto:SDCRD

*“Deberíamos construir algo maravilloso para nuestros barrios que transforme el territorio, para que nos entendamos mejor, para que logremos que cada uno disfrute el espacio público y tengamos un ecosistema armonioso, donde seamos felices como ciudadanos”,* afirmó Melissa Vera del barrio Quirinal, en Teusaquillo.

*“Me dejó muy esperanzada que con Barrios Vivos quieren hacer algo democrático donde no haya jerarquías y donde todos los vecinos podamos opinar y aportar desde nuestros saberes y conocimientos”,* comentó Carmen Álvarez del barrio Molinos, de la localidad Rafael Uribe Uribe.

En algunos de estos territorios se ha realizado un trabajo con la comunidad más continuo y de mayor duración, que ha desembocado en diferentes procesos creativos que contribuyen, a su vez, a potenciar la escena turística, gastronómica, social y económica del barrio, como el caso de El Paraíso, en Ciudad Bolívar. Allí se trabajó en la revitalización del espacio público, memoria y apropiación, mediante intervenciones artísticas de muralismo en fachadas del corredor Illimani, uno de los miradores con la mejor vista de Bogotá. Adicionalmente, se realizaron talleres de pód-

cast, fotografía y fanzine con distintos grupos poblacionales; y actualmente se adelanta uno enfocado al manejo de redes sociales y herramientas digitales para que emprendedores fortalezcan sus negocios. A partir de octubre, se desarrollará un campeonato de microfútbol con niños y niñas de 12 a 14 años, con el propósito de incentivar el deporte y el buen uso del tiempo libre, así como el aprovechamiento de escenarios recreo-deportivos del barrio.

Por su parte, en el marco de los Laboratorios de Oportunidades se están desarrollando cinco iniciativas en barrios de Usme, Kennedy, Bosa, Fontibón y Ciudad Bolívar, bajo la estrategia Cultura de Paz. Estos tienen como principal apuesta la construcción de acciones colectivas para deslegitimar el uso de la violencia en cualquiera de sus formas, recuperar la confianza en los territorios y habitar los conflictos como oportunidades de transformación de imaginarios, narrativas y prácticas culturales. Un ejemplo es el proceso que se adelanta en el barrio Compostela en Usme, donde sus habitantes se han unido en torno al arte y la cultura para desarrollar su potencial como instrumento de paz y eliminar la fronteras invisibles que los separan de otros entornos marcados por la violencia y la inseguridad.

# Una fruta poderosa: el limón

Nombre científico: Citrus limon

**Origen:** procede de Asia en la región de Assam noreste de la India

Familia: Rutaceae

Es un fruto conocido por su sabor ácido y su versatilidad en la cocina. Además de ser un ingrediente popular, el limón ofrece una amplia gama de beneficios para la salud, respaldados por la ciencia.

## Propiedades

### Rico en vitamina C

El limón es una fuente excelente de vitamina C, un nutriente esencial conocido por sus propiedades antioxidantes. La vitamina C ayuda a fortalecer el sistema inmunológico, proteger las células del daño causado por los radicales libres y mejorar la absorción de hierro de los alimentos vegetales. Según un estudio publicado en *Nutrients* (2013), la vitamina C también juega un papel importante en la reparación de tejidos y la formación de colágeno, lo que contribuye a la salud de la piel y los vasos sanguíneos.

### Antioxidante

Además de la vitamina C, el limón contiene otros compuestos antioxidantes como los flavonoides, que han sido objeto de diversas investigaciones. Un estudio publicado en *Food Chemistry* (2018) sugiere que los flavonoides del limón tienen propiedades antiinflamatorias y antioxidantes que ayudan a reducir el riesgo de enfermedades crónicas, como las cardiovasculares, el cáncer y proteger contra infecciones. Estudios sugieren que el consumo regular de limón puede reducir marcadores de inflamación en el cuerpo, lo que puede ser beneficioso para prevenir enfermedades como la artritis y la diabetes tipo 2.

### Mejora la digestión

El consumo de limón también se ha relacionado con la mejora de la digestión. Según un estudio de *Journal of Clinical Gastroenterology* (2004), los cítricos, como el limón, pueden



Hannelie05

ayudar a aliviar problemas digestivos como la acidez estomacal, al equilibrar los niveles de pH en el estómago. Además, el jugo de limón puede estimular la producción de bilis, favoreciendo una digestión más eficiente de las grasas. Además, es una fuente rica en fibra, particularmente en pectina, un tipo de fibra soluble que contribuye a la salud intestinal y previene el estreñimiento.

### Tiene efectos positivos sobre el corazón

La salud cardiovascular es otro de los ámbitos en los que el limón muestra beneficios. Diversas investigaciones han demostrado que los flavonoides del limón pueden reducir los niveles de colesterol malo (LDL) y la presión arterial. Un estudio en *Journal of Hypertension* (2017) concluyó que el consumo regular de cítricos podría ayudar a reducir el riesgo de hipertensión, una de las principales causas de enfermedades cardíacas.

### Antimicrobiano

Un estudio publicado en *Journal of Food Science* (2008) mostró que los aceites esenciales del limón poseen actividad antibacteriana, lo que sugiere que su consumo podría ayudar a prevenir infecciones bacterianas y mejorar la higiene intestinal.

### Ayuda en la pérdida de peso

Si bien se necesita más investigación en este área, algunos estudios preliminares sugieren que el consumo de limón puede ayudar en la pérdida de peso. Un estudio publicado en *The Journal of Clinical Biochemistry and Nutrition* (2008) demostró que los polifenoles del limón pueden ayudar a reducir la acumulación de grasa en el cuerpo, promoviendo un metabolismo más eficiente.

### Prevención de cálculos renales

El jugo de limón puede ser beneficioso para la salud renal. El ácido cítrico presente en los limones se une al cal-

cio en la orina, evitando la formación de cristales que pueden convertirse en cálculos renales. Según investigaciones, el consumo regular de jugo de limón puede aumentar el volumen de orina y elevar los niveles de citrato, un inhibidor natural de los cálculos renales.

#### Finalmente

El limón no solo es un alimento refrescante y delicioso, sino que también tiene una serie de beneficios para la salud respaldados por la ciencia. Su alto contenido de vitamina C, propiedades antioxidantes, efectos positivos en la digestión y la salud cardiovascular, así como sus propiedades antimicrobianas, lo convierten en un aliado natural para mejorar el bienestar general. Aunque el limón puede complementar una dieta saludable, es importante recordar que debe consumirse como parte de un estilo de vida equilibrado, que incluya una alimentación adecuada, actividad física y buena salud mental.



## Belleza

### Mascarilla con limón

Mascarilla con limón, miel y aceite de almendras, para prevenir las líneas de expresión

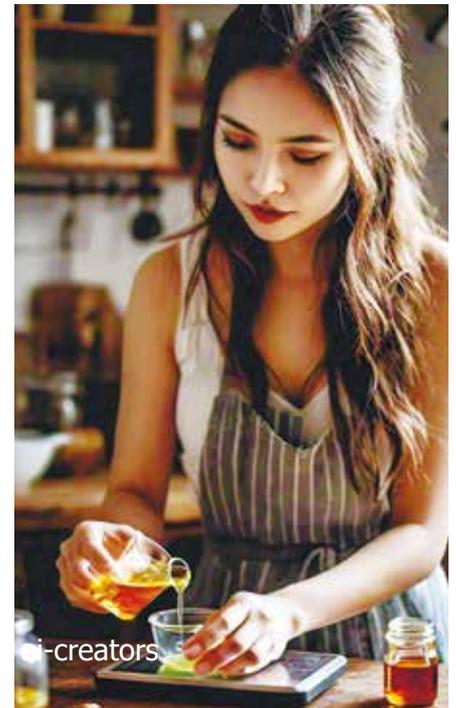
Por su alto contenido en vitamina C, potente antioxidante, el uso regular del limón ayuda a combatir los radicales libres responsables del envejecimiento prematuro previniendo las líneas de expresión y arrugas, aportando a la piel un brillo maravilloso.

#### Ingredientes

Cucharada de jugo de limón  
Cucharada de miel Los Nevados  
10 gotas de aceite de almendras

#### Procedimiento

Mezcle los ingredientes. Lave el rostro, seque y aplique la mascarilla por 30 minutos. Mientras tanto relájese y no se exponga al sol. Retire con agua tibia. Puede usar una vez por semana para mejores resultados.



## Cocina

### Mojito sin alcohol

#### Ingredientes:

- 1 limón (cortado en rodajas)
- 10-12 hojas de menta fresca
- Endulzante (ojalá use muy poco o no lo utilice)
- 1 vaso de agua preferiblemente con gas
- Hielo picado
- Rodajas de limón y hojas de menta para decorar

#### Preparación:

1. Macere suavemente las hojas de menta y el limón en un vaso alto para liberar los aromas y sabores.
2. Agrega hielo picado hasta la mitad.
3. Complete con agua con gas hasta llenarlo.
4. Mezcle todos los ingredientes y sirva. Finalmente decore con una rodaja de limón y una ramita de menta.
5. Disfrute su mojito sin alcohol

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

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

# Cultive tomates cherry

**Sxxi.net Agroecológico le proporciona una guía sencilla.**

Los tomates Cherry, con su tamaño pequeño y sabor intenso, son una excelente opción para cultivar en casa. Disfrutará de tomates frescos y deliciosos y tendrá la gran experiencia de ver crecer sus plantas y comer lo que cultiva sin químicos, además de ahorrar.

## ¿Qué necesita?

- 1-Semillas de tomate cherry que encuentra en tiendas de jardinería o en línea.
- 2-Macetas, jardineras, recipientes (también puede cultivar en bolsas) de tamaño adecuado al espacio que tenga disponible.
- 3-Sustrato de cultivo rico en nutrientes y con buen drenaje.
- 4-Luz solar porque los tomates cherry requieren de 6 a 8 horas de luz solar directa al día.
- 5-Agua para regar regularmente los tomates, manteniendo el sustrato húmedo pero no encharcado.

## Procedimiento

1.Haga pequeños agujeros en tierra y siembre una o dos semillas en cada agujero en una maceta pequeña con sustrato

(semilleros). Cúbralas con una fina capa de sustrato.

2. Coloque la maceta en un lugar cálido y luminoso. Mantenga el sustrato húmedo y en poco tiempo verá aparecer las primeras plántulas.

3. Una vez que las plántulas tengan unas cuantas hojas trasplántelas a macetas más grandes o a su jardín en un lugar soleado y protegido del viento.

4. Riegue regularmente, especialmente durante los períodos de calor pero evite mojar las hojas para prevenir enfermedades.

5. A medida que las plantas crezcan, deberá colocar un soporte (estaca) y amarres suaves para sostener los tallos.

6. Los tomates cherry estarán listos para cosechar cuando tengan un color rojo intenso y firme al tacto.

## Consejos adicionales

- Aplique un fertilizante líquido(ecológico) para tomates cada 15 días durante la temporada de crecimiento.
- Realice la poda regularmente para fomentar un crecimiento más compacto y una mayor producción de frutos.

- Vigile sus plantas para detectar cualquier signo de visitantes no deseados o enfermedades. Trate los problemas de inmediato con productos orgánicos.
- Disfrute de sus tomates cherry frescos, deliciosos y sin químicos.



¿Qué hacer para que los hombres sean mejores padres?

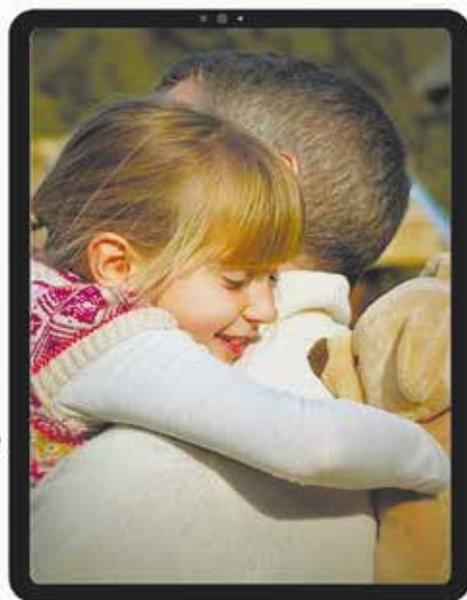
*la violencia que nos devasta requiere respuestas y acciones*

**Patricia Cerón**

**Psicóloga**

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

**CONSULTA PSICOLÓGICA  
EN LÍNEA  
3194106483**



# Colombia en las eliminatorias ¡Vamos por la clasificación!



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

La Selección Colombia se encuentra en un momento crucial de las eliminatorias sudamericanas rumbo al Mundial 2026, ocupando el cuarto lugar en la tabla tras perder ante Ecuador y Uruguay. Al momento acumula cinco victorias, cuatro empates y 3 derrotas que reflejan una mezcla de buenas rachas individuales y colectivas, pero también de falencias defensivas y dificultades para concretar las oportunidades de gol.

## Posibilidades de clasificación

Si hacemos una retrospectiva la temporada fue buena para la Selección Colombia. Mantuvo el invicto durante 8 jornadas; ganó en España con buen fútbol, obtuvo el subcampeonato en la Copa América y triunfó ante Argentina con un liderazgo impresionante de James Rodríguez, también salió victoriosa con Chile en Barranquilla, resultados que le merecieron el segundo puesto en la clasificación.

Contra Bolivia perdió 1 a 0; Montevideo y Barranquilla tomaron por sorpresa al equipo que pagó con dos derrotas consecutivas ante Uruguay y Ecuador, con jugadores desconocidos y confundidos que no lograron defender lo alcanzado, lo que le costó correr al cuarto lugar, cerrando la temporada sin puntos y quedando pendientes dos contiendas a celebrarse en marzo de 2025, contra Brasil en calidad de visitante y en condición de local contra Paraguay, el de mejor rendimiento en

*“Cuanto más difícil, mayor es la sensación de victoria”.*  
Edson Arante Do Nascimento (Pelé)

2024. “Es feo cuando sentís que merecés más y te vas con las manos vacías”, señaló en rueda de prensa el director técnico de la selección.

Clasificar es un propósito ambicioso pero alcanzable. El equipo tiene el potencial para lograrlo, pero deberá superar los desafíos que se le presenten y demostrar una gran determinación en los partidos restantes.

“El año ha sido bueno, el equipo ha demostrado crecimiento, maduración, nos ha faltado el gol en momentos claves, pero se ha generado, se ha jugado igual que siempre, igual que en la Copa América y esto es un momento del proceso que nos deja reflexionar y enojados un buen tiempo y con ganas de analizar cosas que eviten estos momentos de dolor”, dijo Lorenzo. Seguramente la introspección ayude a retomar el camino perdido y a renovar el buen fútbol de la Selección Colombia que enamoró.



Foto: Federación Colombiana de Fútbol



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

**Adminstra - Dirige**  
Fundación S-XXI

**Editora**  
Ana Patricia  
Cerón Guerrero

**Periodistas**  
Juan Sebastián  
Salazar Cerón  
Anita Torres  
Alicia Guerrero  
NATURITA

**Colaboración**  
Foto Portada:  
Foto: Dersilznt  
**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, son 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**

# Los retos de la agroecología



**Darío Salazar**  
**Ecologista**

Pasar de una agricultura tóxica, promovida por las grandes empresas de la biotecnología, que han implantado la roya en el café, los gusanos en la papa y en cuanto producto comestible esté a su alcance, con el único fin de vender al campesino “la contra” y obligar a que parte de las utilidades de la actividad campesina se vayan a engrosar las cuentas de las empresas agroquímicas en Estados Unidos, Alemania o donde quiera que tengan sus fábricas y cuentas.

Debemos encontrar el camino de prácticas ancestrales, cultivos orgánicos y manejo alternativo para la producción de alimento. La agroecología es un enfoque sostenible para la agricultura que busca promover la salud del suelo, la biodiversidad y la resiliencia de los sistemas agrícolas. Sin embargo, la agroecología también enfrenta varios retos que deben ser abordados para que pueda ser implementada de manera efectiva. A continuación, algunos de los retos más significativos:

1. Escalabilidad y adopción cultural: La agroecología es un enfoque que requiere cambios significativos en las prácticas agrícolas y la gestión de los recursos naturales. La escalabilidad y la adopción de la agroecología pueden ser un reto, especialmente en áreas donde la agricultura industrial es dominante. Prácticas culturales deben ser retomadas

e incluidas en el nuevo orden agrícola mundial.

2. Acceso a mercados y financiamiento: Los productores agroecológicos pueden enfrentar dificultades para acceder a mercados y financiamiento, ya que sus productos pueden ser percibidos como “no convencionales” o “de nicho”. El objetivo es producir con costos bajos para llegar ojalá directamente al consumidor saltando la red de intermediarios.

3. Políticas y regulaciones: Colombia despegó al poner en la mesa de las negociaciones la agroecología como una política pública para una economía y una salud más sana. La agroecología requiere cambios en las políticas y regulaciones, pero sobre todo vinculando a los campesinos al conocimiento y manejo técnico de los cultivos de manera sustentable, orgánica y amigable con el ambiente.

4. Capacitación y educación: La agroecología requiere conocimientos y habilidades específicas, lo que puede ser un reto para los productores que no tienen acceso a capacitación y educación adecuadas. Entidades como el SENA, las facultades de ciencias agrícolas y aplicadas tienen un gran reto para incidir en agricultores, sin importar su tamaño.

5. Investigación y desarrollo: La agroecología requiere investigación y desarrollo continuos para mejorar las prácticas y tecnologías agrícolas sostenibles. El ministerio de Ciencia y Tecnología y todos sus asociados, Agricultura y Ambiente deben transvelizar este concepto y práctica, hasta que se vuelva orden.

6. Integración con la agricultura industrial: La agroecología puede requerir la integración con la agricultura industrial, lo que puede ser un reto, especialmente en áreas donde

la agricultura industrial es dominante. Los monocultivos tienen impactos nefastos para la biodiversidad. Implementar combinación de cultivos o prácticas intercaladas.

7. Certificación y etiquetado: La certificación y el etiquetado de productos agroecológicos pueden ser un reto, especialmente con sistemas de certificación y etiquetado complejos y costosos. Se debe facilitar y apoyar procesos confiables a los pequeños agricultores para garantizar la calidad de los productos y el respeto al consumidor.

8. Acceso a recursos naturales: La agroecología requiere acceso a recursos naturales como agua, suelo y biodiversidad, especialmente en áreas donde estos recursos son escasos o degradados.

9. Cambio climático: La agroecología debe ser adaptada para enfrentar los desafíos del cambio climático y promover proceso de producción local hasta llegar a la huerta urbana o de pared.

10. Participación y empoderamiento de las comunidades: La agroecología requiere la participación y el empoderamiento de las comunidades locales, especialmente en áreas donde las comunidades tienen poca voz o poder. De ahí que es necesario implementar los procesos de investigación, acción y participación.

La agroecología es una herramienta fundamental para la conservación de la biodiversidad y la promoción de prácticas sostenibles en la agricultura. En Colombia se abre el marco legal para la promoción de la agroecología. Solo así podremos lograr un futuro sostenible para la agricultura y la conservación de la biodiversidad, en el camino hacia la Ecosociedad.