

\$2.000

#104



www.sxxi.net - # 104 Sep-Oct - 2024 Bogotá Colombia US\$1 ISSN 2011-5857

- .- Protección de la biodiversidad
- .- Las cifras de la COP de la gente
- .- Garantizar el agua Cundinamarca
- .- Adicción de los padres al celular
- .- Sinfonías en Bogotá
- .- La remolacha. Salud y belleza
- .- ¿Qué es el VAR y cómo funciona?
- .- PostCOP: Ecosociedad



**Unir esfuerzos  
para preservar la vida**

Cardenal Foto: Ray Shrewsberry

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

# Protección de la biodiversidad como

## Sxxi.net-Presidencia-MADS.

La COP 16 en Colombia puso la protección de la biodiversidad como bandera planetaria

La COP16, el evento diplomático más importante y grande que se ha celebrado en el país, consolidó al Gobierno del Cambio, bajo el liderazgo del presidente Gustavo Petro Urrego, como un defensor de la sostenibilidad ambiental y un impulsor mundial de la acción climática.

Según los expertos, fue por primera vez la COP de la Gente, con gran protagonismo de comunidades indígenas, afrodescendientes, mujeres, jóvenes, organizaciones, emprendedores, artistas y activistas que, en encuentros académicos, diálogos políticos y actos culturales, participaron masivamente y lograron ser escuchados.

## Una COP histórica

Al entregar el balance de los 12 días de la cumbre, la ministra de Ambiente y presidenta de la COP16, Susana Muhamad, expresó: «Estamos muy contentos, satisfechos. Esta ha sido una COP histórica para el Convenio de Biodiversidad».

La Zona Verde reunió a más de un millón de personas, marcando un antes y después para la historia ambiental. Foto: UN Biodiversity

«Colombia, como anfitrión, logró los objetivos que se propuso. Uno, que está fuera la COP de la Gente: un millón de visitas a la Zona Verde. Y, además, más de 40 mil personas involucradas en las actividades académicas y en conversatorios, sin contar la agenda cultural», dijo la alta funcionaria.



Foto:QL

«Segundo –agregó–, logramos que la biodiversidad elevara su perfil frente al tema de la descarbonización y el cambio climático. Al ser esta una COP que fuera de la Gente, fue una COP con una asistencia récord en el Convenio de Biodiversidad, muy bien organizada y, además, con decisiones de fondo».

Destacó que subió el perfil político del evento con la participación de 115 ministros y ministras, además

de 170 delegaciones oficiales, y resaltó que en la cumbre se despertó «un movimiento, una Coalición Mundial de Paz con la Naturaleza, que fue lanzada en la COP».

«Es una consigna social, y eso para nosotros tiene un valor incalculable, porque es desde allí que se hace el cambio», sostuvo.

Por último, la ministra Muhamad resaltó que se logró movilizar la

# bandera planetaria

## COP16

“campana de educación más importante que haya tenido Colombia en su historia y la movilización por la vida más importante que hayamos hecho».

### Los logros claves de la COP16

#### —Fondo de Cali

Se creó el ‘Fondo de Cali’, que establece que las empresas que utilizan información de Secuencia Digital (DSI) de recursos genéticos de biodiversidad en sus productos deben pagar una parte de sus ganancias o ingresos al fondo.

El 50 % del fondo se asignará a los pueblos indígenas y las comunidades locales, ya sea directamente o a través de los gobiernos. Esto permitirá que estas comunidades, incluidas mujeres y jóvenes, tengan acceso a los beneficios.

—**Aprobación** de tres acuerdos de reivindicación histórica de pueblos ancestrales

·Creación del órgano subsidiario de trabajo para pueblos indígenas y comunidades locales, en desarrollo del Artículo 8J del Convenio de Diversidad Biológica (CDB), lo que les da poder institucional, influencia política y acceso directo a recursos internacionales.

Reconocimiento de las comunidades afrodescendientes como actores fundamentales en el cuidado y la protección de la biodiversidad, propuesta liderada por Colombia y Brasil. Les da acceso a recursos y les permite participar en discusiones ambientales globales, como las próximas cumbres COP. Esta iniciativa fue impulsada por la vicepresidente Francia Márquez y el canciller Luis Gilberto Murillo.



**Susana Muhamad González**  
Presidenta de la COP16 Colombia  
Ministra de Ambiente de Colombia

“El valor agregado de realizar la COP16 en Colombia radica en nuestra visión de ‘Paz con la Naturaleza’ y en reconocer que la verdadera lucha del siglo XXI es por la vida. Si logramos transformar nuestra relación con la naturaleza, así como nuestras prácticas de producción y consumo, y conseguimos que las acciones colectivas impulsen la vida en lugar de destruirla, estaremos abordando los desafíos más importantes de nuestro tiempo.

#### **Acuerdo global para proteger áreas marinas**

Tras ocho años de negociación, las delegaciones acordaron un documento, de ocho páginas y 21 puntos, que establece “un marco para identificar y actualizar las zonas marinas cruciales para la salud de los océanos, basándose en criterios científicos». Se trata de un paso histórico para proteger el 30% de las áreas marinas al 2030.

#### **Fondo multidonante para el Chocó Biogeográfico**

Impulsado por Colombia, Ecuador, Panamá y Costa Rica, este fondo busca gestionar 100 millones de dólares en los próximos seis años para financiar en esta región proyectos de conservación y restauración de la biodiversidad y los ecosistemas, mitigación y adaptación al cambio climático y desarrollo sostenible, con presencia significativa de comunidades y pueblos étnicos.

#### **Colombia obtuvo USD 75 millones para biodiversidad**

De estos recursos, 50 millones de dólares corresponden al bono verde anunciado por el Banco Davivienda y la Corporación Financiera Internacional (IFC) para invertir en proyectos de protección de la biodiversidad. A este compromiso se suman USD20 millones de Noruega y USD 5 millones de Suecia.

Estos dos grandes logros se suman a la aprobación del programa de trabajo para pueblos indígenas y comunidades locales al 2030.

#### —**Colombia y 45 países presentaron planes de acción al 2030**

El plan de biodiversidad de Colombia al 2030 demanda una inversión total de 76,5 billones de pesos. Contiene 4 apuestas estratégicas, 6 metas nacionales y 191 acciones para realizar en los próximos cinco años. Entre sus metas se destacan:

Aumentar del 24 al 34 por ciento las áreas terrestres y marítimas protegidas del país.

Generar medio millón de empleos en el renglón de la bioeconomía, que debe pasar del 0,8 al 3 por ciento del PIB Nacional.

Incorporar 19 millones de hectáreas que hoy están en riesgo ambiental a procesos de restauración ecológica.

Avanzar en la reconversión de cinco millones de hectáreas a modelos productivos sostenibles.

Reducir en 50 por ciento los niveles de tráfico de fauna y la afectación por delitos ambientales, para mitigar el impacto de las economías ilícitas en los ecosistemas del país.



## Las cifras de la COP de la Gente

Foto: Presidencia Colombia

Sxxi.net- Presidencia- MADS- En la COP16 participaron 23 mil delegados internacionales de 196 países, que interactuaron en las negociaciones de la Zona Azul. La de Cali fue la cumbre de biodiversidad más concurrida.

Se esperaba que 150 mil personas asistieran a los eventos de la Zona Verde. No obstante, durante los 12 días de la cumbre, asistieron 1 millón de personas, lo que equivale a llenar 26 veces el estadio Pascual Guerrero de Cali.

Ocupación hotelera: 91 % en promedio.  
Ingresos hoteleros: USD 11 millones.  
Turistas que pernoctaron en la ciudad: 15.000

Turistas que no pernoctaron: 23.000  
Reservas aéreas internacionales: 11.000  
Crecimiento de reservas aéreas: 123 % (comparado con igual periodo de 2023)  
Reservas internacionales para estancias entre 5 y 8 noches: 27%

Reservas relacionadas con turismo: 63%  
Reservas de viajes de negocios: 23,6%  
Visibilización de la ciudad en medios internacionales: 6.000 portales de 159 países, más de 1.000 artículos publicados en 51 idiomas.

Ventas de negocios verdes: \$300 millones

Asistentes a eventos académicos: 40.000

Empleos generados: 3.000.

La cumbre en Colombia deja importantes avances y también desafíos para las naciones y los pueblos.

### Cultura multicolor

La cultura fue una de las grandes protagonistas de la COP16, demostrando que

todas sus expresiones, junto con las artes y los saberes, hacen parte de la diversidad y la riqueza de Colombia. La agenda reunió más de 350 eventos realizados en 350.000 metros cuadrados en el Bulevar del Río y dos rutas bioculturales por el oriente de la ciudad.

El acto simbólico 'Del agua y de la Tierra' hizo parte de la ceremonia de apertura de la cumbre en la Zona Azul, y se presentó nuevamente en el concierto 'Paz con la Naturaleza: un canto por la vida', realizado en el estadio Pascual Guerrero y que contó con la intervención de reconocidos artistas colombianos y latinoamericanos.

### Frases destacadas

**Presidente Gustavo Petro Urrego:** "Hacer la COP16 de biodiversidad en Cali no ha sido un acto de generosidad o de coincidencia: es que aquí está la capital de la biodiversidad del mundo."

**Vicepresidenta Francia Márquez:** "Lo mejor de la COP fue la verreaquera de la gente. Muestra que cuando nos juntamos somos capaces de transformar nuestro país. Juntos cambiamos a Colombia, para hacer de Colombia un mejor vivero. Este es el país de la belleza»."

**António Guterres, secretario general de Naciones Unidas:** "No hay país rico o pobre que sea inmune a la devastación de la naturaleza; por eso, para sobrevivir la humanidad debe hacer las paces con la naturaleza. Debemos transformar los modelos económicos, cambiando la producción y el consumo salvaje a prácticas positivas con la naturaleza»."

**Susana Muhamad, presidenta de la COP16:** "La COP16 en Colombia es un hito donde la política, la ciencia y las comunidades se encontraron para construir soluciones hacia un futuro justo y sostenible. Esta tarea es de todos: gobiernos, pueblos y sociedad civil unidos para preservar la biodiversidad que es la vida misma»."

**Luis Gilberto Murillo, canciller:** "Hacer la paz con la naturaleza implica repensar el modelo económico y nuestro relacionamiento social y político. Hacer la paz con la naturaleza implica que nos movilizemos en forma colectiva, consciente y permanente, para encontrar alternativas y mejores vías de subsistencia para salvar el planeta y la humanidad»."

**Alejandro Eder, alcalde de Cali:** "La COP16 fue la COP de la reconciliación, porque fue la COP la que nos unió a todos, a distintos sectores políticos, distintos sectores de la ciudad para sacar adelante este evento y para dejar en alto en nombre de Cali y de Colombia."

**Gobernadora del Valle del Cauca, Dilian Francisca Toro:** "Estamos felices porque la COP fue la visibilización de nuestra región, de Cali, del Valle del Cauca y de nuestro Pacífico, como esa riqueza de biodiversidad, étnica, cultural y gastronómica que nos llena tanto de orgullo. Volvimos a recuperar nuestro sentido de pertenencia»."

**Lin Li, directora Global de Política e Incidencia de WWF Internacional:** "Uno de los mayores logros de Colombia fue integrar a las comunidades de todo el mundo alrededor de la COP16 para asegurar que fueran escuchadas»."

# Día Mundial de las Aves Migratorias

## “Protege los insectos, protege las aves”



Es el lema de la conmemoración 2024 que se celebra dos días, 11 de mayo y 12 de octubre, en correspondencia con la migración de las aves en los hemisferios.

El lema hace un llamado a reflexionar acerca del problema que están enfrentando las aves debido a la reducción de las poblaciones de insectos, siendo estos especialmente importantes para las aves migratorias, ya que les aportan alimentos para sus largos viajes y reproducción.

¿Por qué escasean los insectos?

La falta de insectos se debe a la agricultura intensiva, al desarrollo urbano que amenaza la supervivencia de las aves; a la utilización de pesti-

das agrícolas que afectan a insectos y aves debilitando su sistema inmunológico y disminuyendo su reproducción.

Objetivo de la campaña 2024

La campaña pretende hacer un llamado a la reducción del uso de pesticidas, la promoción de la agricultura orgánica, y la protección de hábitats naturales entendiendo que las aves migratorias juegan un rol esencial en el medio ambiente, porque gracias a ellas hay equilibrio y se evita la propagación de plagas que afectan la salud de los seres humanos, razón por la cual no se debe alterar su entorno evitando que desaparezcan para siempre de la faz del planeta y nosotros con ellas. Además se resalta la importante labor que cumplen en la polinización.

**¡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**

Comprará, permutará o arrendará de manera conveniente para usted.

**Tendrá**

Acompañamiento profesional y certero en todos los trámites.

**Recibirá**

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

**¡Contáctenos ya!**

**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

# Garantizar el agua en los próximos 20 años



## Sxxi.net – Prensa Gobernación Cundinamarca.

Con miras a asegurar el abastecimiento de agua en Bogotá y la Sabana durante las próximas dos décadas, el 5 de noviembre de 2024, la Universidad de La Sabana fue escenario de un foro que reunió al gobernador Jorge Emilio Rey Ángel, expertos, académicos, políticos y representantes del sector privado.

El gobernador Rey Ángel subrayó la necesidad de abordar esta problemática desde tres frentes principales: planeación territorial, infraestructura hídrica y articulación institucional. “Es crucial contar con una infraestructura capaz de almacenar agua en épocas de lluvias y distribuirla eficientemente en temporadas de sequía”, expresó. Además, planteó la importancia de una gestión regional que

contemple acuerdos entre municipios para un ordenamiento territorial integrado y sustentable.

Rey Ángel también hizo un llamado a reconocer el agua como un derecho humano, vital y directamente ligado a la salud y la vida, subrayando la necesidad de políticas públicas que prioricen el bienestar de la comunidad.

Desafíos en la Sabana. En su intervención, la diputada Nancy Patricia Gutiérrez destacó que la Empresa de Acueducto y Alcantarillado de Bogotá (EAAB) abastece a la capital del país y a 10 municipios cundinamarqueses, apoyándose en fuentes hídricas en el oriente y norte del departamento. También señaló la importancia del embalse de Chuza, que sumi-

nistra cerca del 70% del agua consumida en Bogotá, e hizo hincapié en la urgencia de mejorar la infraestructura y la gestión del recurso para enfrentar la tensión entre el consumo humano y la conservación de los ecosistemas.

Uno de los temas centrales del foro fue el modelo de “agua en bloque”, un sistema mediante el cual varios municipios de Cundinamarca compran el líquido vital tratado para su distribución interna. Los organizadores destacaron la importancia de aplicar las lecciones obtenidas de este modelo, instando a los asistentes a colaborar en la definición de acciones concretas que garanticen un acceso equitativo y sostenible al agua en la región para las próximas generaciones.

## Mesa Agroclimática en Fusagasugá

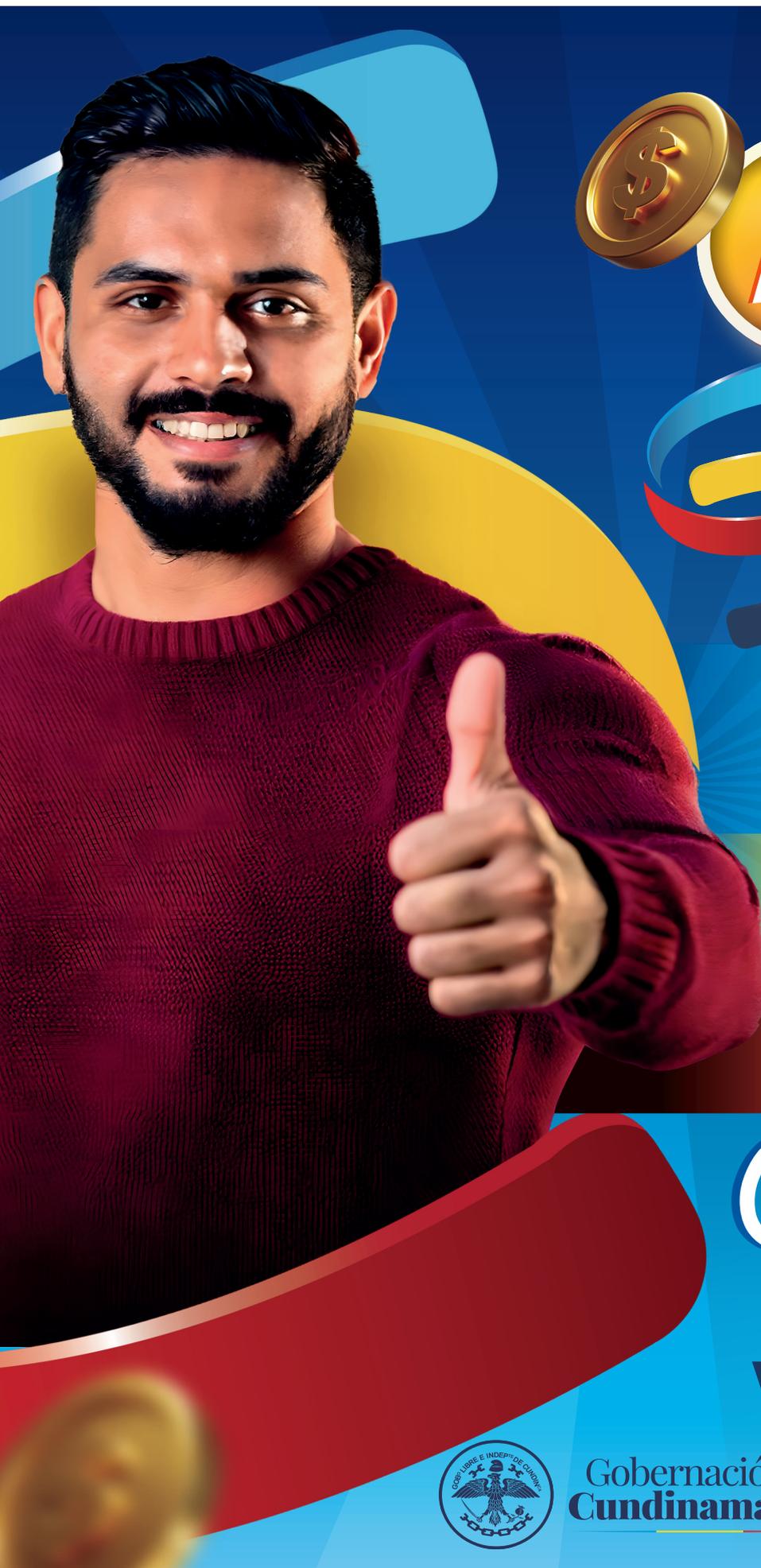


(Sxxi.net- Prensa Fusagasuga Foto) El 31 de octubre de 2024, en Fusagasugá, se realizó la Segunda Mesa Agroclimática de Cundinamarca, un espacio en el que cinco entidades trabajaron en conjunto para fomentar herramientas de planificación agrícola que permitan a los productores optimizar sistemas de riego y fertilización, adaptándose a las nuevas condiciones climáticas.

“El objetivo es proporcionar información clave sobre el clima a los pequeños y medianos productores para que puedan tomar decisiones informadas en la gestión de riesgos y adaptación al cambio climático,” explicó Mauricio Cruz, jefe de la Oficina de Planeación Agropecuaria de la Secretaría de Agricultura y Desarrollo Rural.

Durante esta jornada, se estableció el compromiso de enviar un boletín agroclimático con recomendaciones específicas para cada sistema productivo del - Prensa Fusagasugá departamento, contando con el respaldo de entidades como Fedepapa y Fedecafé. Este recurso busca promover la productividad, sostenibilidad y seguridad alimentaria en la región, fortaleciendo el bienestar y progreso de los agricultores.

Con la participación de la FAO, el Ministerio de Agricultura, el IDEAM, Bioversity International – CIAT y Agrosavia, la Mesa representa un paso significativo hacia el desarrollo agropecuario sostenible de Cundinamarca, impulsando la innovación y el apoyo integral al sector agrícola.



CONOCE Y

**AFÍLIATE** A LA



**CSC**

CORPORACIÓN SOCIAL  
DE CUNDINAMARCA

Somos más que una institución financiera para los funcionarios públicos del departamento, **somos tu socio en el camino hacia el bienestar.**

**Con créditos flexibles, estamos comprometidos a mejorar tu calidad de vida.**

Contamos con **ocho líneas de crédito dispuestas en el momento que lo requieras.**

**Consulta**

términos y condiciones en  
**[www.csc.gov.co](http://www.csc.gov.co)**



Gobernación de  
**Cundinamarca**



# Adicción de los p ¿Qué



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

Sxxi.net. Madres y padres permanecen conectados a aparatos móviles y desconectados de las personas que más importan.

En consulta, una mujer de 39 años, se quejaba de la adicción de su esposo al celular, del deterioro de su relación por esa causa y del comienzo de la adicción en su hijo. “Es increíble, pero no lo suelta jamás. Trasnócha por estar conectado, se levanta tarde, empieza el día con el celular en la mano y duerme con él al lado. En el trabajo se la pasa pegado al móvil y, lo peor, mi hijo de 10 años va por el mismo camino. Cuando le digo que lo deje y haga otras cosas como jugar, salir al parque, ir al fútbol, me remite a ver al papá. Por supuesto, al padre no le importa afectar a nuestro hijo. Es más fuerte su adicción”.

Realidad actual: la ciberadicción

La práctica de mantener conectados a los móviles y usarlos hasta en el baño, para no perderse nada, se ha extendido en el mundo y se afianza con el pasar de los días convirtiéndose en compulsión. Las consecuencias de este obrar obsesivo las reciben la pa-

reja, niñas y niños, que son testigos y, a la vez, reproducen y normalizan este comportamiento en su cotidianidad.

Las redes sociales constantemente muestran videos de accidentes y muertes causadas por el uso inapropiado y descontrolado del móvil. En restaurantes es usual ver familias sentadas a la mesa, pero cada uno absorto en su teléfono sin dirigirse la palabra; padres y madres entregan el dispositivo a niños pequeños para “entretenarlos y que no molesten”. Vivimos en un mundo conectado con cientos de distractores digitales, trampas que nos envuelven, y mediante la identificación de nuestros gustos, necesidades, sueños, fantasías, atrapan nuestra atención y la mantienen. En definitiva, permitimos que nos esclavicen.

¿Por qué dejar los móviles y atender a nuestros(as) hijos(as)?

Porque niñas y niños requieren de atención y reafirmación para su sano crecimiento. Ellas y ellos necesitan construir el sentido de seguridad que se adquiere en una relación afectuosa, comprometida, real, y tener la certeza de que nos interesamos sinceramente por ellos(as). Pero madres y padres descuidados(as), sintonizados al extremo con su móvil desatienden sus requerimientos; es entonces cuando el celular se convierte en un obstáculo para construir vínculos afectivos y adquiere la condición de competencia para nuestros hijos en la que usualmente el móvil sale victorioso.

¿En dónde está el conflicto en relación con el uso de la tecnología?

La dificultad aparece cuando el adulto carece de criterio sobre cuándo debe desconectarse del móvil o del ordenador para conectar con sus hijos; entonces, al incurrir en ignorarlos dando



más importancia al móvil, el cerebro del niño(a) genera la lectura de que no se le quiere, que no es importante, ni valioso, porque los adultos significativos no demuestran interés por sus actuaciones, sentimientos, emociones o necesidades. El resultado: una sensación de minusvalía afectiva, de dolor emocional, de percepción negativa de sí mismos. Ahora bien, niñas y niños en ese estado de olvido, pueden desarrollar conductas nocivas para llamar de cualquier manera la atención de sus progenitores. Estudios han demostrado la relación estrecha que existe entre el desarrollo de trastornos psiquiátri-

# Padres al celular ¿Qué hacer?



Foto: Kampus

cos como la ansiedad, la depresión, y otros, en niños y jóvenes sometidos a la devastadora experiencia de la indiferencia.

## Importancia del modelo parental y la adicción

Sin lugar a dudas, hijos e hijas aprenden en la relación con sus padres un estilo parental, un modelo de actuación que define la relación familiar presente y futura. En ese marco de ideas, juega un papel preponderante el ejemplo que reciben de los adultos, porque cuando conviven y comparten

con padres ciberadictos, se construye una alta probabilidad de que ellos imiten la conducta de adicción con todas las consecuencias y afectaciones a la salud física y mental de los miembros de la familia.

El desenlace es nefasto: se establece una pobre y conflictiva relación emocional, una mala o deficiente comunicación, se pierde la posibilidad de compartir experiencias agradables más allá del móvil, no se trabaja sobre objetivos y proyectos comunes, se pierde un tiempo valioso dedicado a la virtualidad y no a la vida real. De

hecho, la adicción ha llevado a situaciones extremas a jóvenes que ya no salen de su casa, no comen o ingieren cualquier cosa, no atienden adecuada y sanamente sus necesidades vitales e higiénicas por no desconectarse, quedan perdidos y sometidos al amplio y enajenador mundo de la virtualidad. A ese límite patológico se está llegando y la pregunta es ¿queremos ese presente y futuro para nuestros hijos?

## ¿Qué hacer?

Sxxi.net Psychology orienta sobre algunas acciones que pueden contribuir a mitigar o erradicar esta problemática

1-Haga cuentas de cuánto tiempo le dedica al móvil para que tenga una noción de qué tan grave es el problema. Adicionalmente piense qué está dejando de hacer que sea importante para usted y su familia por estar dedicado a consultar constantemente su celular u ordenador.

2-Tome conciencia de lo que está haciendo, entendiendo la dimensión profunda de su responsabilidad en las consecuencias que este comportamiento tiene para usted y sus hijos(as). Cabe aquí preguntar ¿qué clase de modelo es usted para su hijo? y ¿cómo debería ser para garantizar su adecuado desarrollo, su realización y su felicidad?

3-Reconozca el peligro al que está sometiendo a sus hijos(as) con su adicción a la tecnología y cómo está incidiendo para que ellos(as) también lo sean.

4-Evite llevar trabajo al hogar y haga valer su derecho a descansar y a compartir en familia. Del mismo modo, quienes hacen tareas virtuales deben establecer un límite a sus compromisos laborales para atender plenamente sus asuntos familiares.

5-Si bien es cierto que el móvil y el ordenador facilitan el trabajo y su uso resulta imprescindible para algunas tareas, es preciso guardar y apagar cuando comparta con sus hijos(as) para dedicarles tiempo exclusivo y

Sigue pág. 10

Viene pág.9

presencia al cien por ciento, entregando toda la atención y amor que merecen. Tener el ejemplo de una persona adulta que se autorregula, se autocontrola y pone en primer lugar a las personas que ama es esencial para su sano desarrollo emocional, también para fortalecer y reafirmar los lazos afectivos.

6-Construya en familia reglas de uso del celular y esmérese en cumplirlas estrictamente, así favorecerá el compartir en familia y alejarse de la adicción.

7-Programe actividades que eviten el uso de móviles como salidas eco-

lógicas, juegos, visita a familiares o amigos, invitaciones a comer, asistir a conciertos, ir a parques de diversiones, tomar cursos que desarrollen habilidades e intereses. Estas actividades distraen, relajan y unen al nicho, adicionalmente aportan experiencias distintas y ricas en conocimiento y emociones.

8-En caso de identificar adicción a las tecnologías y si los esfuerzos personales no dan el resultado de salir de ella, es urgente consultar a un especialista en salud mental que le ayude a alcanzar el objetivo. Usted y sus hijos(as) tienen derecho a vivir una vida libre de adicciones.

“Lo que callaba en el padre habla en el hijo, y muchas veces me encontré que el hijo ha dado a conocer el secreto del padre”.  
Friedrich Nietzsche

**Si requiere apoyo nuestros psicólogos están prestos para atenderle. Comuníquese al 3194106483**

Referencias: Gabelas Barroso, J. A. (2005). Crecer entre pantallas. En Libro de Ponencias del Congreso: ser adolescente hoy. Ruiz-Olivares, R., Lucena, V., Pino, M. J. y Herruzo, J. (2010). Análisis de comportamientos relacionados con el uso/abuso de Internet, teléfono móvil, compras y juego en estudiantes universitarios.



# 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

# Sinfonías en el Centro Internacional de Bogotá - Juanita Rivera

.Su folder lleno de composiciones, un bafle y un micrófono, constituyen el arsenal cultural con el que Juanita Rivera, a veces sola, otras acompañada, se instala a cantar por el placer de hacerlo y recoger recursos, en los alrededores del Centro Internacional de Bogotá.

Revista Sxxi.net, en el marco de la Convocatoria de la Beca Filarmónica para Medios de Comunicación Comunitarios y Alternativos de la Orquesta Filarmónica de Bogotá (SD- CRD), la encontró frente al Museo Nacional, lugar icónico de la cultura capitalina en donde realizamos una serie de fotografías.

Juanita proviene de familia musical, sus abuelos y sus padres, cultivan el arte, los instrumentos y el canto que hicieron de su infancia un espacio feliz y lleno de canciones y música, que junto a su estudio y disciplina, la proyectan con el tiempo y mayor formación, para estar en cualquier escenario como lo demostró en esta presentación.\* En su proceso ha aprendido que el canto lírico permite también abarcar otros estilos musicales por la técnica y el rigor que exige.

Desde el 2021 se lanzó a conquistar escenarios privados y públicos y, la calle, ha sido una escuela que aprecia mucho por la sorpresa que siempre se lleva de las personas que escuchan canciones como “Voi che sapete” de La noche de Figaro de Mozart, “Dios ayude a los marginados” de Alan Menken y “Allá en la montaña” de Álvaro Danmar. Sin lugar a dudas siempre hay un aplauso para esta voz joven maravillo- sa que se impone al ruido urbano.

Juanita Rivera, una mujer con talento y una voz sublime se construye como una artista de talla nacional e internacional. Quiere también ser docente y entrenadora vocal sin abandonar el canto.



Foto: Sxxi.net

Estas fotografías\*\* son un homenaje a la mujer filarmónica, pero sobre todo, a quienes se atreven a hacer del espacio público un escenario democrático para compartir el arte del que han sido excluidos, la mayoría de colombianas y colombianos que carecen de recursos para acercarse a la música denominada culta.

\* <https://www.facebook.com/portalsxxi.net/videos/976842674041772>

\*\* <https://sxxi.net/2024/09/28/sinfonias-en-el-centro-internacional-de-bogota/>

# La remolacha salud y belleza



## Más que color

Foto Polina Tankilevitch

**Nombre científico:** Beta vulgaris

**Familia:** Chenopodiaceae

**Procedencia:** Originaria de la Europa mediterránea y del norte de África. Posteriormente se extendió por toda Europa hasta la India occidental formándose un centro secundario de diversidad en Oriente próximo.

Es un tubérculo que ha ganado popularidad por su sabor, color vibrante, y beneficios para la salud, respaldados por diversas investigaciones científicas.

La revista Nutrients en 2019 destacó que la remolacha es una importante fuente de nitratos, compuestos que pueden ayudar a mejorar la circulación sanguínea y reducir la presión arterial. Los nitratos se convierten en óxido nítrico en el cuerpo, lo que contribuye a la dilatación de los vasos sanguíneos, facilitando el flujo

sanguíneo y mejorando la función cardiovascular.

Es rica en betalaínas, que tienen propiedades antiinflamatorias y antioxidantes. Un análisis realizado en 2020 por la Universidad de Oxford demostró que el consumo regular de remolacha podría ayudar a reducir el riesgo de enfermedades crónicas, como el cáncer y las enfermedades cardiovasculares, debido a su capacidad para combatir el estrés oxidativo en el cuerpo.

Investigaciones realizadas en la Universidad de Exeter (Inglaterra) han encontrado que los nitratos presentes en la remolacha pueden aumentar la resistencia física, lo que la convierte en un suplemento natural popular entre atletas. La remolacha podría mejorar la eficiencia en la utilización de oxígeno durante el ejercicio, lo que, en términos prácticos,

permite un rendimiento mejorado en actividades de resistencia.

Los beneficios de la remolacha no se limitan al corazón y los músculos. Este tubérculo es también una excelente fuente de fibra, que contribuye a la mejora de la digestión y a la regulación del colesterol. Un estudio de la Universidad de Harvard sugiere que el consumo regular de fibra, como la que se encuentra en la remolacha, está asociado con una reducción del riesgo de enfermedades metabólicas.

**La remolacha: una aliada natural en belleza**

Por su contenido rico en antioxidantes, vitaminas y minerales, como la vitamina C, el ácido fólico y el hierro, esta raíz ofrece numerosos beneficios para la piel y el cabello gracias a los betacarotenos y betalaínas que la componen.

**Combate** el envejecimiento prematuro ayudando a que la piel esté más saludable y radiante, ya que se mejora el flujo de oxígeno y nutrientes hacia las células de la dermis; contribuye a reducir manchas. Su alto contenido de hierro mejora la oxigenación de la piel dándole un tono más luminoso y fresco; tiene propiedades humectantes que la mantienen hidratada; algunos estudios sugieren que sus antioxidantes pueden estimular la producción de colágeno, promoviendo su firmeza y elasticidad; fortalece el cabello, promueve su crecimiento y aumenta el brillo.

En resumen, la remolacha es mucho más que un ingrediente colorido en ensaladas. Su consumo regular puede ofrecer una amplia gama de beneficios para la salud, desde la mejora de la circulación, el rendimiento, la protección contra enfermedades crónicas y en belleza.

## Belleza

### Remolacha para piel seca

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

### Cebollitas ocañeras

#### Ingredientes

- 1 Remolacha
- 1 Libra de cebolla cabezona roja pequeña
- 250 Ml de vinagre de frutas
- Sal
- 1Ají pajarito o más si le gusta el picante
- Adicionalmente va a requerir un frasco de vidrio esterilizado con tapa hermética

#### Procedimiento

Ponga a hervir el agua con sal y agregue la remolacha en trozos durante 40 minutos.

Posteriormente adicione las cebollitas a hervir máximo por 3 minutos. En un recipiente de vidrio coloque el vinagre, agregue el ají picado y un poco de sal. Cuando hayan pasado los 3 minutos saque las cebollitas y, aún calientes, las coloca en el recipiente con vinagre, deje enfriar, envase y guarde por 4 o 5 días. Luego de este tiempo las puede consumir en sopas, ensaladas, como pasabocas, con pollo o como su imaginación le dicte ¡Buen provecho!

## 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

### 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)



**Con Soil binder**  
**Llegó la**  
**Revolución vial**  
**Económico y**  
**rápido**

**INFO: 300 602 9844**

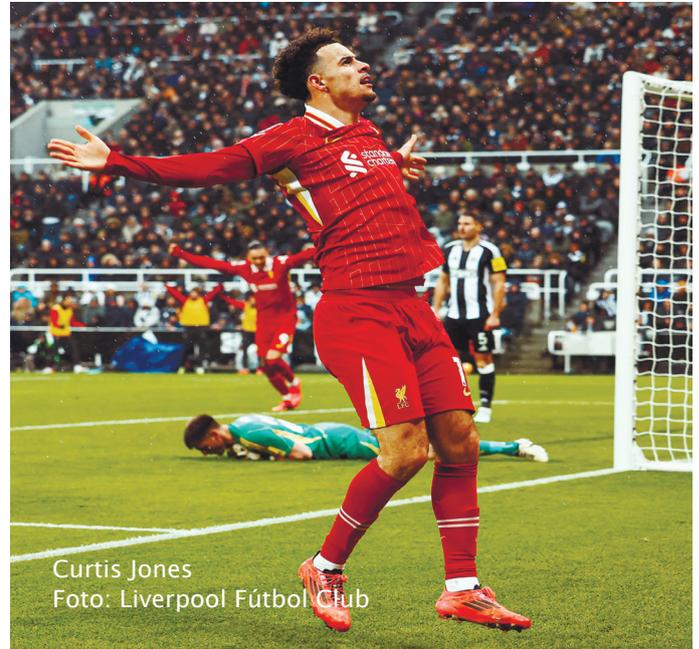
JUNTAS COMUNALES, MUNICIPIOS,  
 GOBERNACIONES, ENTIDADES PÚBLICAS  
 Y PRIVADAS.  
 ALIANZA: ASOIL PRODUCTS,  
 INNOVIAS, VÍAS LA ESMERALDA  
 WWW. MERCADOINMOBILIARIO.IN

# El VAR: un árbitro virtual que revoluciona el fútbol



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

*“Dios estaba con nosotros, pero el árbitro no”*  
Stoichkov. Jugador búlgaro.



**Mayor justicia**  
Reduce significativamente el margen de error humano en decisiones clave, lo que contribuye a una mayor justicia deportiva.

**Transparencia**  
Al mostrar las imágenes de las jugadas polémicas, aumenta la transparencia y la comprensión de las decisiones arbitrales por parte de jugadores, técnicos y aficionados.

**Protección de los jugadores**  
Puede ayudar a identificar y sancionar acciones violentas que podrían pasar desapercibidas para el árbitro en tiempo real.

**¿Qué dicen los críticos del sistema?**  
Aseguran que no es conveniente porque interrumpe el juego y el ritmo del partido lo que puede generar cierta frustración entre los jugadores y los aficionados. También resaltan que a pesar de la tecnología, algunas decisiones siguen siendo subjetivas generando controversia y, que en ocasiones, el VAR se utiliza para revisar jugadas de poca importancia, lo que puede ralentizar el juego innecesariamente.

**El futuro**  
El VAR llegó para quedarse y es probable que continúe evolucionando en los próximos años dados los avances de la inteligencia artificial cada vez más sofisticada y que incorpora aceleradamente nuevas herramientas orientadas a mejorar la precisión de las decisiones. Sin embargo, con VAR o sin él, los amantes del fútbol seguiremos disfrutando del maravilloso espectáculo que nos ofrecen los equipos de nuestro corazón en cada contienda.

El auge del mundo digital ha permitido la implementación del Video Assistant Referee (VAR) transformado radicalmente el mundo del fútbol. Esta tecnología, que utiliza cámaras y repeticiones para revisar jugadas polémicas, ha generado un intenso debate sobre su impacto en el juego y su capacidad para garantizar la justicia deportiva.

**Veamos qué es el VAR y cómo funciona**

El VAR es un sistema de videoarbitraje que permite a los árbitros revisar decisiones cruciales durante un partido cuando su mirada y decisiones pueden estar equivocadas. Aquí cabe la inspección detallada de goles, penaltis, tarjetas rojas y errores de identidad. En tal sentido, cuando el juez acepta verificar lo ocurrido o el VAR da una alerta, un equipo de asistentes de video analiza las imágenes desde una sala de control y comunica al árbitro principal cuando se ha producido un error claro y obvio.

Aquí todo se paraliza y comienza la tensión y la oración. El juez señala y hace la solicitud de inspección del video sobre la posible incidencia; luego ocurre la revisión en la sala de control, proceso en el cual los asistentes de video detallan las imágenes desde múltiples ángulos y en cámara lenta; posteriormente se comunica al árbitro si se confirma un error evidente, y ya informado puede revisar la jugada en un monitor ubicado al borde del campo; finalmente toma la decisión que puede implicar anular un gol, señalar un penalti, expulsar a un jugador o mantener la decisión original. Es entonces cuando la alegría, la tristeza, la decepción invade a los espectadores dependiendo de la naturaleza y favorecimiento de la decisión.

Bueno, pero ¿qué beneficios ha traído implementación del VAR?



**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 - Naturita -  
Alicia Guerrero

**Colaboración**  
Foto Portada:  
Ray Shrewsberry

**Diagramación**  
Sxxi-Edicones  
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

# PostCOP: EcoSociedad



Darío Salazar  
Ecologista

Después de la COP quedan muchos interrogantes, proyectos que concretar, iniciativas que adelantar, sinergias que establecer para abordar de manera seria y consciente la crisis climática, la pobreza en el mundo, la sostenibilidad, las violencias contra todo, la protección de la vida, la construcción de una ética y una moral coherentes con los desafíos de la supervivencia humana en condición de dignidad.

Así las cosas, EcoSociedad, le apunta a desarrollar conversaciones y acciones colectivas orientadas a construir principios fundamentales que amparen y favorezcan la concreción de lo expresado en el sentir de la gente que se unió en una voz para clamar por la vida en el planeta.

Principios Fundamentales como la justicia social y ambiental están intrínsecamente ligadas a este propósito reco-

nocido que como sociedad debemos promover políticas que reduzcan las desigualdades y garanticen un acceso equitativo a los recursos naturales. Es necesario entender que debemos apostar a la economía circular como modelo económico que minimice la generación de residuos, promueva la reutilización, la reparación dejando de lado la obsolescencia y practicar el reciclaje de materiales que implica la transición hacia una producción y consumo más sostenibles.

Así mismo que es fundamental optar por la investigación e implementación de energías innovadoras dando paso a una rápida transición hacia un sistema energético 100% renovable, basado en fuentes limpias y eficientes que conduzcan a la humanidad a evitar la explotación de energías fósiles.

Consideremos que es prioritario, conservar como un tesoro la biodiversidad reconociendo su importancia para la salud de los seres humanos, de los demás seres vivos y del planeta, trabajando arduamente

para proteger y restaurar los ecosistemas naturales. Así mismo que educar y generar conciencia en cada ser humano sobre el reto que tenemos como humanidad conduce a fomentar una cultura de sostenibilidad y empoderamiento de las personas a la toma de decisiones más responsables.

Abordar los desafíos ambientales requiere de la ciudadanía del mundo la adopción de prácticas coherentes con el problema que enfrentamos, del trabajo de los gobiernos centrado en el bien de todos, no de unos pocos, de la promoción de políticas públicas ambiciosas y efectivas, también del fomento del empoderamiento comunitario apoyando iniciativas y emprendimientos locales que le apunten a la sostenibilidad y la resiliencia, para crear un mundo donde todos tengan acceso a una vida digna y en armonía con el planeta.

Ecosociedad se une a estas acciones y la tarea de todos es sumarse, desde sus capacidades, oportunidades, recursos y saberes a cumplir este propósito.



Foto. Klaus Matchel