

\$2.000



#107

www.sxxi.net - # 107 Octubre - Noviembre- 2025 Bogotá Colombia US\$1 ISSN 2011-5857

- Cooperativas. Beneficios
- Halcón de alas anchas
- Baños de naturaleza
- Cundinamarca ambiental
- ¿Problemas con los suegros?
- Mujer - Salud mental
- El tesoro verde
- ¿Contiene el estornudo?
- Colombia en el mundial

Ecosociedad hacia una Colombia sostenible



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

¡Inspírese! Cooperativas



Foto: Henning_W-e

–Sxxi.net – EcoSociedad.

“La economía social es la economía con rostro humano”, así la define Juan Francisco Juliá, doctor, ingeniero agrónomo y catedrático de Economía Agraria de la Universidad Politécnica de Valencia, referente importante en temas de cooperativismo y asociacionismo agroalimentario, entrevistado por El Mundo de España.

Pero ¿qué es una cooperativa?

Es una asociación de personas que se unen voluntariamente para formar una organización democrática y una gestión que busca el interés común. Por esta condición las cooperativas son el modelo económico más estable de la economía, y se destacan debido a que el desarrollo social, económico y cultural de todos sus socios es la

prioridad, por tanto, si gana uno de los miembros ganan todos, entonces, la entidad se fortalece. Igualmente, tienden a ser más sostenibles, denotan mayor igualdad entre las posiciones y operan en las áreas urbanas y rurales.

Esto es así, explica el catedrático, “Porque pone en el centro a las personas”. En otras palabras, las cooperativas se centran en atender y dar respuesta a los miembros que la conforman en su entorno, con un sentido de humanización.

Algunas cifras

Los datos señalan que las cooperativas son la principal fuente de ingresos de por lo menos, 279 millones de personas, el 10% de la población activa total mundial.

Invitación

Teniendo en cuenta el auge del movimiento cooperativo Sxxi.net como parte de la conmemoración da a conocer los requisitos que se exigen en Colombia para constituir una cooperativa para que usted se anime a formar parte de esta forma de organización.

Requisitos

- 1-Tener mínimo 20 asociados
- 2-Definir la clase de cooperativa que se quiere conformar que puede ser: Cooperativa especializada, Multiactiva o Integral.
- 3-Capacitar a los asociados realizan-

afíliese o constituya la suya

do un curso de economía solidaria de 20 horas mínimo en una entidad acreditada por la Unidad Administrativa Especial de Organizaciones Solidarias.

4-Elaborar estatutos

5-Realizar asamblea de Constitución de la cooperativa

6-Realizar trámites legales ante la Superintendencia de la Economía Solidaria.

7-Trámites ante la Dian

El proceso de constitución parece un poco largo pero siguiendo paso a paso las indicaciones aquí expuestas y con el apoyo de la capacitación que el grupo de interesados(as) recibirá los procesos salen adelante.

¿Qué plantea el Gobierno Nacional sobre la asociatividad?

La Unidad Solidaria, instancia de Presidencia de la República señala:

“En este sentido y de acuerdo con los lineamientos establecidos por el presidente Gustavo Petro Urrego, la Unidad Solidaria ha diseñado un plan de trabajo enfocado en el desarrollo de los Circuitos Asociativos Solidarios. Este plan busca articular diversas formas de economía solidaria, permitiendo que las organizaciones fortalezcan la producción de bienes y servicios, al tiempo que amplían su alcance y participación en los mercados.

De esta manera, con el apoyo de entidades como la Consejería Presidencial para las Regiones, se trabajará en 2025 en la creación, promoción e integración cooperativa a nivel nacional. Estas acciones estarán dirigidas a fortalecer la economía solidaria, popular y comunitaria, impulsando además la

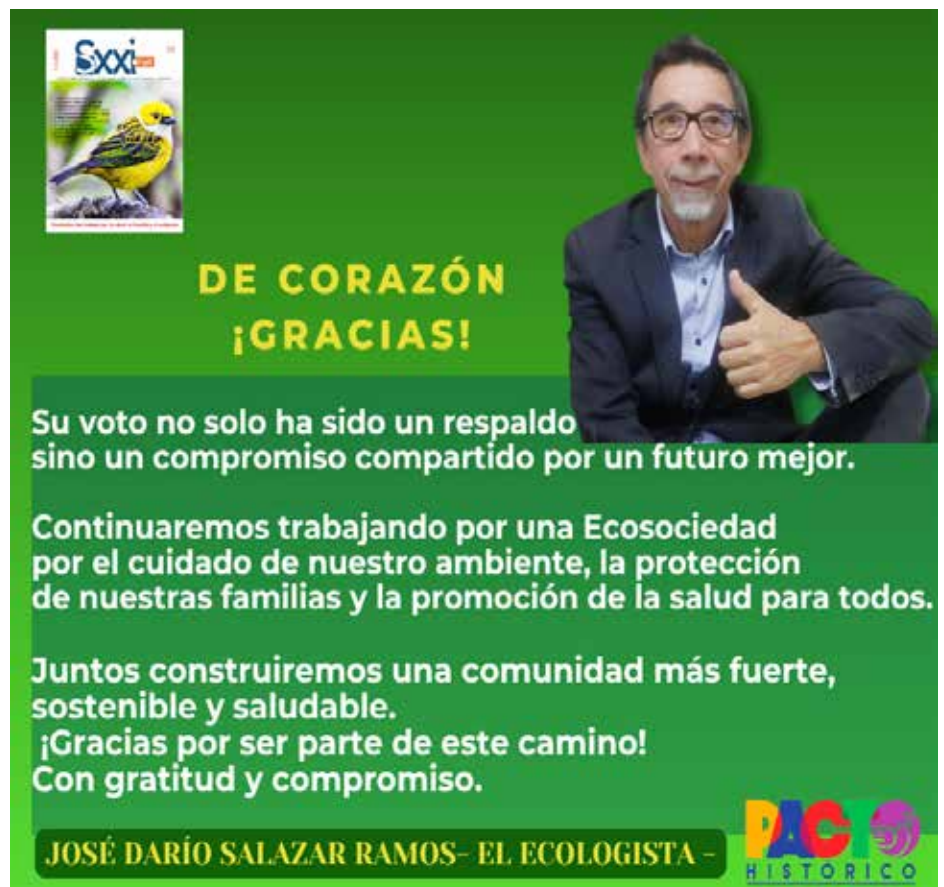
asociatividad como una alternativa socioeconómica clave para el desarrollo del país.

Así mismo, con el Ministerio de Comercio, Industria y Comercio, se planteó una ruta de trabajo que tiene como objetivo el fortalecimiento de la industrialización solidaria, el robustecimiento de la comercialización de los productos de las organizaciones y el turismo solidario.

Con el Ministerio de Agricultura y Desarrollo Rural, se trabajará mancomunadamente en el desarrollo de la industrialización solidaria, la comercialización de los productos del departamento, fortalecer la transición energética, así como el cuidado del medio ambiente, y el robustecimiento de la economía campesina y familiar.

El Gobierno de Colombia reafirma su compromiso con el fortalecimiento de la economía solidaria como motor de desarrollo sostenible y equitativo en el país. A través del trabajo conjunto con organizaciones, comunidades y entidades públicas y privadas, se están creando oportunidades que impulsan la inclusión, la productividad y el bienestar en los territorios más vulnerables. De esta forma se avanza con determinación hacia un modelo económico que ponga a las personas y su bienestar en el centro, promoviendo una Colombia más solidaria, próspera y unida”.

Finalmente es bueno señalar que el beneficio económico y social es grande para quienes se atreven a la aventura de asociarse. Aproveche esta magnífica oportunidad



**DE CORAZÓN
¡GRACIAS!**

Su voto no solo ha sido un respaldo
sino un compromiso compartido por un futuro mejor.

Continuaremos trabajando por una Ecosociedad
por el cuidado de nuestro ambiente, la protección
de nuestras familias y la promoción de la salud para todos.

Juntos construiremos una comunidad más fuerte,
sostenible y saludable.
¡Gracias por ser parte de este camino!
Con gratitud y compromiso.

JOSÉ DARÍO SALAZAR RAMOS- EL ECOLOGISTA -

PACTO HISTÓRICO

Halcón de alas anchas

Nombre científico: *Buteo platypterus*

Nombre en español: Halcón de alas anchas

Familia: Accipitridae

Es una especie de ave accipitriforme de la familia Accipitridae de pico corto pero afilado, carnívora y su plumaje. En verano se encuentran en el este de Norteamérica, al oeste y luego migran al sur en invierno hacia el neotrópico de México al sur de Brasil. Varias de sus subespecies en el Caribe son endémicas y no migran.

Tamaño

El adulto mide de 34 a 45 cm, tiene una envergadura alar de 8 a 10 dm. Como en la mayoría de las rapaces, la hembra es ligeramente más grande que el macho. El adulto tiene color pardo oscuro y eventualmente bandas blancas y negras en cola.

Hábitat

Habita áreas forestadas, eligiendo al migrar solo esas regiones. Son indiferentes al tipo de bosque tanto para criar como para invernar.

Alimentación

Cazan al acecho esperando en una percha y observando su presa, y atacan descendiendo velozmente. Raramente persigan en vuelo a su presa. Dieta variable, mamíferos pequeños, como roedores son sus presas regulares. Más que otros gavilanes *Buteo* norteamericanos, los anfibios, reptiles, insectos y demás invertebrados son importantes presas. Aves, hasta de su propio tamaño o usualmente más pequeños, también son cazadas con éxito.

Reproducción

En primavera, el par de procreación construye un pequeño nido relativamente bajo en un árbol maduro. La puesta va de 1 a 5 huevos, normalmente 2-3. Son de color pardo con pintas de 49 x 39 mm y pesan cerca de 42 g. El periodo de incubación es de 28-31 días, haciendo el macho de forrajeador, mientras la hembra incubaba. Los nacidos semialtricios, pesan



28 gy empluman a los 21-24 días. Y salen del nido a las 5-6 semanas de edad, y rondan el sitio del nido durante 8 semanas más.

Jornadas migratorias

Migran largas distancias, excepto las subespecies del Caribe. Vuelan en grandes flotas. Con vientos favorables, enormes cantidades de decenas de millas pueden ser vistas en sus rutas de vuelo.

Aunque su número de especímenes es relativamente estable, las poblaciones están declinando por fragmentación de bosques.

En Bogotá es posible ver gavilanes acanelados en humedales, en parques como el Simón Bolívar, en el Humedal La Conejera y en los cerros orientales. Estos hábitats sirven para su alimentación y descanso.



**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

Los baños de naturaleza: una terapia ancestral que ayuda a conservar la salud



Foto Adina Voicu

En un mundo cada vez más urbanizado y digitalizado, donde el estrés crónico afecta a millones de personas, una práctica milenaria originaria de Japón está ganando relevancia científica: los baños de naturaleza, también conocidos como shinrin-yoku o «baño de bosque». Esta terapia contempla una inmersión sensorial en entornos naturales como bosques, parques o jardines, con el objetivo de absorber los beneficios terapéuticos del medio ambiente. Según expertos, esta actividad puede ser una alternativa efectiva para promover la salud física y mental.

¿En qué consisten?

Se trata de realizar caminatas conscientes y pausadas en áreas verdes, poniendo el foco en observar los colores y texturas de las hojas y cortezas de los tallos, escuchando los sonidos naturales del viento entre los árboles, los cantos de las aves, el olor de la tierra húmeda, el sol acariciando la piel. No tiene que ver con hacer ejercicio intenso, sino con establecer una conexión sensible con la naturaleza.

¿Qué muestran las investigaciones en relación con la salud mental?

Que esta práctica reduce significativamente los niveles de cortisol, la hormona del estrés, lo que contribuye a una mayor tranquilidad y serenidad; además, puede aliviar síntomas de ansiedad, depresión, ira, fatiga y confusión, mientras aumenta el vigor y el bienestar emocional.

¿Cómo influyen en la salud física?

Los beneficios en la salud física son igualmente importantes. Los baños de naturaleza pueden bajar la presión arterial y la frecuencia cardíaca, mejoran la salud cardiovascular, reducen la inflamación corporal, fortalecen el sistema inmunológico: gracias a la exposición a fitoncidas, compuestos volátiles emitidos por los árboles que aumentan la actividad de las células asesinas naturales encargadas de combatir infecciones, cáncer y otras enfermedades. Igualmente se ha observado una mejora en la oxigenación cerebral que favorece la concentración y la atención.

Por ejemplo, un estudio publicado por la Asociación Americana de Psiquiatría sugiere que interactuar con la naturaleza podría servir como complemento a tratamientos para la depre-

sión mayor. En Japón, donde surgió esta práctica en los años 80, se ha integrado a programas de salud pública, y organizaciones de salud reconocen el valor de los espacios verdes para promover el bienestar general.

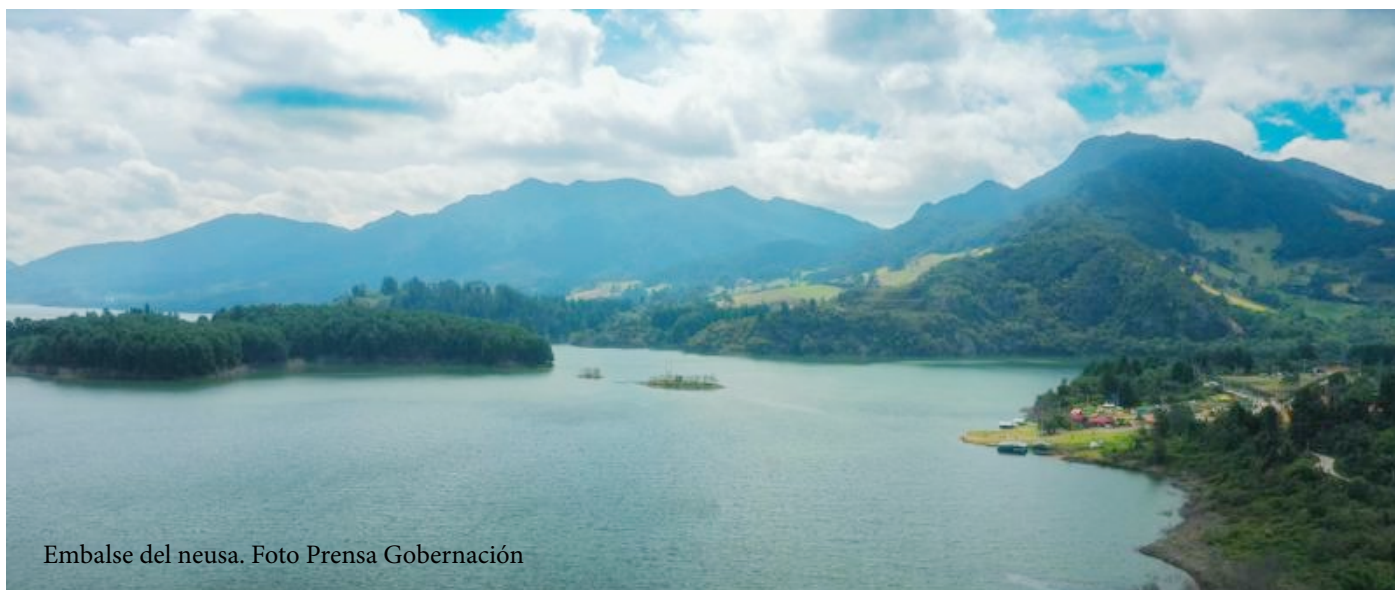
Recomendación

Para maximizar los beneficios de los baños de naturaleza Sxxi.net aconseja tomar sesiones de al menos 20-30 minutos, especialmente en áreas con alta densidad de vegetación, lejos de ruidos urbanos. Expertos advierten que, aunque accesible, esta terapia no sustituye tratamientos médicos profesionales, especialmente para condiciones graves. En tiempos de cambio climático, promover los baños de naturaleza no solo beneficia la salud sino que fomenta el cuidado y la protección del ambiente.

En resumen

Los baños de naturaleza se constituyen en una práctica poderosa para contrarrestar el agotamiento que produce el estilo de vida moderno. Incorporarlos a la rutina semanal puede ser la receta para una vida más equilibrada y saludable.

Educación ambiental y menos huella de carbono en Cundinamarca



Embalse del Neusa. Foto Prensa Gobernación

La estrategia de educación ambiental recorre ocho municipios con estaciones lúdicas sobre agua, biodiversidad, cambio climático y manejo de residuos, promoviendo el aprendizaje colectivo y el cuidado del entorno.

Sxxi.net-Prensa Cundinamarca. La Gobernación de Cundinamarca, a través de la Secretaría de Bienestar Verde, puso en marcha los Festivales Ambientales Itinerantes, una iniciativa que transforma plazas y espacios públicos en escenarios de aprendizaje ambiental.

La estrategia ya llegó a Gutiérrez y Simijaca, y tiene programadas nuevas fechas en seis municipios más durante 2025.

“Queremos que las familias, los estudiantes y la comunidad vivan la educación ambiental de forma activa y divertida. Este festival es una invitación a jugar, aprender y cuidar nuestro entorno”, explicó Diego Leandro Cárdenas Chala, secretario de Bienestar Verde.

La iniciativa hace parte de la estrategia departamental de cultura ambiental y busca sensibilizar a la población sobre temas como cambio climático, conservación de recursos hídricos, biodiversidad y manejo adecuado de residuos, con una metodología participativa y creativa.

El festival se estructura en cinco estaciones temáticas:

Recurso hídrico: actividades sobre el ciclo del agua y el cuidado de fuentes. Cambio climático: dinámicas sobre causas, efectos y soluciones locales.

Casa Cine – residuos sólidos: proyecciones y diálogos sobre reciclaje y reducción.

Biodiversidad: ejercicios de reconocimiento de fauna y flora del territorio.

Teatrino ambiental: representaciones escénicas con personajes que promueven el respeto por la naturaleza.

La programación empezó en Gachetá, seguida por Fúquene Caparrapí, Pacho, Medina (12 de noviembre) y Supatá (12 de diciembre) del 2025.

Desde la Gobernación se hace un llamado a las instituciones educativas, docentes, líderes comunitarios y ciudadanía en general a sumarse a esta ruta ambiental que recorre el territorio con creatividad, compromiso y amor por la naturaleza.

¿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**



30 y 31 de octubre.

Día Mundial de las Ciudades

Un Evento de Naciones Unidas.

Anfitrión: Bogotá.



Este **30 de octubre**, con motivo del Día Mundial de las Ciudades, tres destacados referentes del diseño urbano llegarán a Bogotá para inspirar el desarrollo de ciudades modernas pensadas en los ciudadanos y su calidad de vida.

Jueves 30 de octubre

Ágora Bogotá (Ac. 24 #38-47)



Jeremy Alain Siegel

Ciudades azules y verdes
1:30 a 2:00 p.m.



Peter Bishop

Revitalización y gobernanza
urbana: ¿Cómo puede una ciudad
reinventarse sin perder su alma?
10:20 a 10:50 a.m.



Craig Dykers

Diseñando ciudades para vivir
8:30 a 9:00 a.m.

Entrada gratuita con inscripción previa.

Más información en: www.bogota.gov.co/diamundialdelasciudades

Escanea con tu celular
para más información



Día Mundial de las
Ciudades
CIUDADES INTELIGENTES
CENTRADAS EN LAS PERSONAS
Octubre 30 y 31 de 2025

12 Recomendaciones para mejorar la relación con los suegros



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

-La relación con los suegros juega un papel crucial en la vida de pareja, sin embargo, no en todos los casos se facilita llevarse bien. Sxxi.net Psychology le orienta para que maneje mejor este hecho tan importante en el acontecer cotidiano, con el fin de construir vínculos emocionales respetuosos y asertivos que favorezcan la armonía familiar.

Afectos que por fortuna existen

“Amo a mi suegra porque nunca ha interferido para que tengamos disgustos con mi esposo. Ha sido una mujer respetuosa y agradecida conmigo, y jamás se ha dejado llevar por rumores de otros familiares que han querido indisponernos”, afirmaba una consultante con gran emoción.

La otra cara de la moneda

Por otra parte, es común escuchar en consulta, quejas contra los suegros debido a actuaciones irrespetuosas, intromisivas, descalificadoras o violentas. “No resisto a mis suegros metiéndose en nuestros asuntos”, decía una mujer desesperada. “Mi suegra quiere separarnos”, aseguraba un consultante en crisis. Y la verdad es que, aunque algunos suegros cumplen un rol positivo en el discurrir de la pareja, otros hacen lo contrario, gene-



rando crisis, división y hasta rupturas afectivas.

¿Qué hacer ante esta situación?

Son varias las acciones que se pueden adelantar para dar respuesta a la necesidad de mejorar la convivencia con los suegros y, de paso, contribuir a la armonía en la relación de pareja.

1-Evalúe la situación con calma

Tómese su tiempo y pregúntese: la relación con sus suegros ¿rompe el equilibrio de la pareja? ¿sus intervenciones exceden lo permisible?, ¿son solo incómodas? En cualquier caso, lo ideal es actuar a tiempo para que el problema no llegue a mayores.

2-Conózcalos mejor

Darse la oportunidad de conocer a las personas a veces sorprende, gracias a que permite, en algunas ocasiones, cambiar la imagen que tenemos de ellas y encontrar puntos de sinergia

que jamás hubiésemos creído posibles. Guiarse por prevenciones y prejuicios respecto a alguien es el camino corto al rechazo de una relación que debe ser productiva y constructiva.

3-Hable de manera tranquila y razonable con su pareja. Empiece por lo bueno.

La impulsividad trae casi siempre consecuencias negativas, así que cálmese; tampoco debe plantear ultimatus del tipo “elige entre ellos o yo”. Si usted estuviese en el lugar de su pareja, sin duda, le disgustaría. Del mismo modo, evite hacer críticas destructivas sobre ellos, menos intente quebrantar el vínculo afectivo que los une; comprenda que se trata de los padres de la persona que comparte su vida y hay de por medio una historia que, seguramente, los hace merecedores de cariño. Más bien, actúe con respeto y consideración, reconociendo lo bueno que tienen, seguro encontrará actuaciones que se deben agradecer y alabar.

Consejos para mejorar las relaciones con los suegros



Foto de Stock
project

4-Haga su mejor esfuerzo por mantener buenas relaciones con ellos

Estudios realizados demuestran que cuando se establecen adecuadas relaciones con los suegros hay mayor estabilidad en la pareja. Así que, ubicarse en su lugar, comprender las razones de su actuación inadecuada, puede facilitar el encuentro afectivo y la asertividad a la hora de resolver conflictos, provocados usualmente por temores con o sin fundamento, por falta de claridad sobre algunos asuntos; indisposición por rumores, u otras razones que influyen en las relaciones y no permiten ver claramente los caminos de la sana convivencia. Adicionalmente recuerde, que la familia, aparte de ser una unidad afectiva, debería ser una unidad productiva solidaria orientada a edificar el bienestar emocional y económico con el aporte de todos.

5-Explique claramente a su pareja las afectaciones que evidencia

Señale qué y cómo le afectan sus ac-

tuaciones, converse honestamente sobre los inconvenientes que los distancian, llénese de empatía para encontrar salidas consensuadas y la resolución efectiva de la situación.

6-Propongan soluciones, negocien cambios y límites para beneficio de todos

Ya identificados los detonantes del conflicto, determine con su pareja los cambios a realizar para mantener el entendimiento familiar; establezcan acuerdos, por ejemplo, sobre decisiones de la pareja que deben ser respetadas; a cerca de pautas de crianza; en relación con la vida privada de la pareja, y otros temas propios de cada relación. En este punto es conveniente considerar si los consejos de las personas mayores puedan tener razón.

7-Permita que su pareja comunique a sus padres las determinaciones tomadas

Esto con el fin de que no lo sientan como algo personal o caprichoso de

su parte. Claro está, si es posible que los dos conversen franca, abierta y respetuosamente con ellos, adelante. La idea es no agrandar el problema. De ahí que la madurez y la cortesía con la que se aborde el tema serán la base fundamental para lograr el objetivo.

8-Evite maltratar a su pareja

Una de las principales razones que ocasiona conflictos con los suegros es el maltrato a la pareja y, con razón. A nadie le gusta ver sufrir a sus hijos. Por tanto, expresiones de amor, respeto, consideración, solidaridad, comprensión, la buena comunicación con su pareja, no solo alimentan la relación conyugal, sino que aportan al entendimiento y la adecuada relación con los suegros.

9-Perdonar, un paso fundamental

Los cambios importantes empiezan por examinar nuestra conducta buscando el perdón o perdonar, entendiendo que nuestra condición humana hace vulnerables a la equivocación, tanto a suegros como a los miembros de la pareja. Bajo esta consideración, perdonar es un gesto imprescindible si queremos avanzar en el fortalecimiento del nicho, poniendo el corazón en cada compartir familiar y desplegando las mejores acciones y sentimientos de los que seamos capaces.

10-Evalúen el cumplimiento

Realicen un monitoreo constante sobre los acuerdos, igualmente, si se han respetado los lineamientos y los límites establecidos, porque es la manera de evidenciar los avances, estancamientos o retrocesos en la relación. Revise con su pareja si se ha mejorado o no la actitud de sus suegros, la suya y la de su compañero(a) de vida; todos deben poner de su parte. Retroalimentar sobre los logros alcanzados es bueno para todos; del mismo modo,

Pasa página, siguiente

Unéte a Sxxi.net y sus redes sociales

Viene pág. anterior

se debe insistir amablemente sobre lo que se debe ajustar.

11-¿Qué hacer si los suegros no cambian y si la pareja no ve la importancia de su requerimiento?

Antes de tomar una medida drástica, el consejo es acudir a un profesional de la salud mental que intermedie en la resolución del conflicto. Una terapia de familia puede contribuir enormemente a salvar la situación. De manera gratuita puede consultar a instancias como Comisaría de Familia; a bajo costo, a los servicios de los centros psicológicos que ofrecen las universidades

12-Recomendación final

Si a pesar de haber acudido a los re-

cursos disponibles no hay apertura al buen vivir con los suegros lo ideal sería pactar con su pareja la toma de distancia, pues la salud mental es un bien inmaterial que se debe proteger.

“Un buen padre es un tesoro. Un buen suegro es un regalo” Anónimo.

Sxxi.net Psychology trabaja desde hace más de 20 años, por la familia, la ecología y la salud para construir calidad de vida. Nuestras notas se hacen con la intención educar en el amor, transformar actitudes y desarmar corazonas. Hagamos los cambios necesarios para alcanzar la armonía y paz familiar. Nuestro equipo de psicólogos están listos para atenderle. Comuníquese 319 410 6483

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.

¡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
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**

A trabajar por la salud mental de la mujer



Foto Miriam Alonso.

-Las cifras muestran una realidad que de no ser atendida redundará en un mal mayor-

Sxxi.net Salud – Fuente: Secretaría Distrital de la Mujer

Según datos del Observatorio de Mujeres y Equidad de Género de la Secretaría Distrital de la Mujer en Bogotá (2024), más del 80 % de las mujeres de la Capital viven con problemas que afectan su salud física y mental. Enfermedades crónicas, agotamiento extremo, angustia emocional, insomnio, estrés e ideación suicida, son el resultado de la sobrecarga de trabajo y las inequidades estructurales que contribuyen a que vivan esta realidad.

El trabajo del cuidado

Las cifras señalan que el 81% de mujeres en la ciudad desempeñan el papel de cuidadoras sin remuneración, ratificando el hecho de que las mujeres son quienes responden de primera mano a las necesidades de la vida cotidiana, pero en condición de sobrecarga, incurriendo en desgaste físico y emocional.

Otras variables estructurales, como el acceso desigual a servicios básicos, falta de vivienda digna, escasez de agua potable, inadecuada o carente atención médica, violencias a la que

es expuesta, barreras para cuidar su salud y acceder a los servicios sanitarios por falta de recursos económicos, pobreza de tiempo y responsabilidades familiares que asume generalmente en soledad, impiden velar por su bienestar, completando el panorama dramático de perjuicio a su salud física y mental.

¿Qué dicen las cifras?

El 32,7 % de las mujeres en Bogotá viven con enfermedades crónicas, cardiovasculares y óseas principalmente. Ni qué decir de la salud mental: el 74,6 % padece síntomas de depresión, ansiedad, fatiga y estrés; así mismo, las mujeres entre 18 a 29 años tienen un 81% más de probabilidades de presentar conducta suicida, según la Encuesta de Salud Mental de Bogotá 2023.

En Colombia, el Observatorio Nacional de Salud (2022) señala que las mujeres reportan una mayor concentración de trastornos mentales, lo que contribuye de manera significativa a la pérdida de años de vida saludable.

Según el Foro Económico Mundial (WEF), hasta 2024 la brecha sanitaria

de género era equivalente a 75 millones de años de las vidas de las mujeres perdidos cada año por mala salud o muerte prematura.

Del mismo modo, el informe “Cerrar la brecha de salud de las mujeres” presentado por McKinsey en 2024, resalta que “una mujer pasa un promedio de nueve años con mala salud”, impactando su desarrollo, calidad de vida y productividad.

¿Qué acciones se adelantan en Bogotá para favorecer la salud de la mujer?

Con base en los hallazgos, la Secretaría Distrital de la Mujer y la Secretaría Distrital de Salud de Bogotá, ejecutan programas y proyectos con enfoque de género para eliminar las barreras que atentan contra el derecho a la salud de las mujeres en la ciudad.

Finalmente, Sxxi.net Salud en el marco del Día Internacional de acción por la salud de las mujeres las invita a construir un estilo de vida saludable optando por una adecuada nutrición, ejercicio físico, mentalidad positiva, amor por sí mismas, recreación y cuidado personal.

La acelga *el tesoro verde olvidado*

En un mundo donde las “superfoods” dominan las tendencias alimentarias, la humilde acelga (*Beta vulgaris* subsp. *cicla*) emerge como una heroína, accesible y poderosa. Esta verdura de hoja ancha no solo enriquece nuestros huertos, sino que invita a redescubrir el placer de lo simple y nutritivo. Vamos a explorar su fascinante historia, su linaje botánico y las razones para incorporarla a la dieta.

Familia Amaranthaceae (antes Chenopodiaceae)

El origen de la acelga

Se remonta a más de 2.000 años, en las regiones costeras del Mediterráneo, desde Grecia hasta el norte de África. Hipócrates, el padre de la medicina, ya la recomendaba por sus propiedades digestivas. De allí, se extendió por el Imperio Romano, llegando a Europa central en la Edad Media. Cristóbal Colón la introdujo en América en sus viajes, y hoy se cultiva globalmente, adaptándose a climas templados. En España y Latinoamérica, variedades como la acelga blanca o la de penca coloreada (roja, amarilla) son emblemas de la huerta tradicional.

La acelga no es una hoja verdadera como la lechuga, sino un tallo engrosado (pecíolo) con lámina foliar. Sus raíces fibrosas la anclan en suelos pobres, y su ciclo bianual permite cosechas continuas. En variedades como ‘Fordhook Giant’, las pencas alcanzan 60 cm, con colores vibrantes que no solo decoran el plato, sino que señalan su riqueza en antocianinas.

Propiedades

Pero lo que realmente motiva a consumir acelga son sus propiedades nutricionales excepcionales. Es una bomba de vitaminas: 100 g aportan el 100% de la ingesta diaria recomendada de vitamina K (esencial para la coagulación sanguínea y huesos fuertes), el 50% de vitamina A (para visión y inmunidad) y el 30% de vitamina C (antioxidante natural). Rica en minerales como magnesio, potasio y hierro,



Foto Jordanr93

combate la anemia y regula la presión arterial. Sus fibras solubles mejoran la digestión, reducen el colesterol y estabilizan el azúcar en sangre, ideal para diabéticos. Estudios de la Universidad de Harvard destacan su rol en la prevención de enfermedades cardiovasculares, gracias a nitratos que dilatan vasos sanguíneos.

Se prepara en salteados, sopas, tortillas, jugos verdes. Cultivada en maceta crece en 50 días, requiere poca agua y fertilizantes y sus residuos se pueden usar en compost. Incorpore la acelga en su alimentación, su cuerpo se lo agradecerá.

Belleza Mascarilla con acelga

Por su contenido en vitaminas y minerales beneficia la piel, el cabello y la salud en general. Rica en vitaminas A y C y antioxidantes, ayuda a proteger la piel del daño celular. Su contenido de vitaminas y minerales como calcio, hierro y magnesio contribuye a la salud del cabello y las uñas. La proporción de agua y sus propiedades la convierten en una buena opción para hidratar la piel. Mascarilla facial con acelga



Foto Yamuyai

Ingredientes

- Una porción de acelga
- Miel

Procedimiento

- Macere la acelga y agregue miel para crear una mascarilla natural. Aplique en el rostro limpia y deje de 10 a 15 minutos. Esta mascarilla hidrata, calma y da brillo a la piel.

Nota

El agua de acelga (al clima) también contribuye a hidratar, tonificar y dar brillo a la piel. Aplíquela con un spray. Deje actuar unos minutos y retire con agua tibia.

Cocina Rollitos de acelga

Ingredientes

- Acelga
- Queso
- Champiñones
- Pollo desmenuado

Procedimiento

- Cocine las acelgas y luego rellénelas con el pollo, el queso y los champiñones salteados.
- Luego ponga al horno o fría hasta que estén dorados y disfrute.



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

Unéte a Sxxi.net y sus redes sociales

¿Contiene usted el estornudo?



oto: Edward Jenners

–Sxxi.net – EcoSalud. El estornudo no solo es un acto reflejo natural, es un complicado mecanismo de defensa que el cuerpo activa cuando focaliza agentes irritantes en las vías respiratorias.

Función del estornudo

Su función principal es expulsar con fuerza partículas de polvo, alérgenos, bacterias o virus aprisionados en la mucosa nasal que la irritan y pueden causar daño en los pulmones y demás órganos del sistema respiratorio.

Velocidad del estornudo

Un estornudo puede alcanzar la impresionante velocidad de 110 a 160 kilómetros por hora y lograr una distancia máxima de 8 metros, (según lo demostró Lydia Bourouiba, experta en dinámica de fluidos del Instituto Tecnológico de Massachusetts), razón por la cual, libera miles de gotas microscópicas colmadas de secreciones que, al ser expelidas limpian el organismo

¿Qué ocurre si reprime el estornudo?

Nada bueno. La potente presión que debía salir enérgicamente al exterior se reorienta hacia el interior del cráneo, del tórax o del oído medio circulando hacia estructuras que no están adaptadas para recibir tal colisión.

Consecuencias

Puede ocasionar desde lesiones menores como hemorragias nasales, roturas de vasos sanguíneos en los ojos, dolor de oído, mareos, alteraciones auditivas, también daños más graves como afectaciones en la trompa de Eustaquio, perforación del tímpano, rotura de la laringe o una concentración peligrosa de aire en el pecho que afectaría la respiración. Infrecuentemente, pero también pueden ocurrir desgarros en tejidos del cuello y el tórax y fracturas en las costillas,

Consecuencias a nivel neurológico

Evitar estornudar lleva a generar cambios súbitos en la presión intracraneal desencadenando cefalea intensa o agravando cuadros de aneurismas y alteraciones de la pre-

sión arterial. Aunque estas consecuencias no se dan recurrentemente no cuesta nada prevenir.

¿Cómo estornudar?

La mejor manera de estornudar es cubrir la boca y la nariz con el antebrazo o con un pañuelo desechable, dirigiendo la cara hacia abajo y lejos de las personas, así el estornudo saldrá de manera natural sin afectar nuestra salud e impidiendo la transmisión de patógenos.

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

El mundial 2026 a la vuelta de la esquina ¿Tiene Colombia chance real?



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



Foto FreePik

Tras la tan esperada clasificación de la selección Colombia al Mundial que se disputará en ocho meses, surgen más dudas que certezas sobre quiénes serán los jugadores clave, cuál será el rol del equipo y si realmente tenemos opciones de competir por el título.

Este torneo introduce una novedad: 48 selecciones en competencia. Desde mi perspectiva, Colombia podría ubicarse fácilmente en el top 10 de las mejores del mundo. Argentina, España, Portugal, Brasil, Alemania y Países Bajos parten como favoritas, pero en un Mundial todo puede cambiar. Lo indiscutible es que el apoyo masivo de la hinchada generará una presión enorme para cualquier rival que enfrentemos.

Por ahora, y si nada cambia, Colombia tiene un once inicial que parece definido: Vargas; Muñoz, Davinson Sánchez, Lucumí, Mojica, Lerma, Richard Ríos, James Rodríguez; Arias, Luis Díaz y Luis Suárez (o Jhon Córdoba). ¿Quiénes completarán los 12 cupos restantes en la convocatoria? Empecemos por los porteros. Lo más probable es que sean Álvaro Montero y David Ospina, aunque persiste la incertidumbre. Kevin Mier podría sor-

prender si mantiene un alto nivel en Cruz Azul, especialmente si Montero no consolida la titularidad en Vélez.

La fecha FIFA pasada dejó en evidencia que Santiago Arias supera con creces a Yerson Román, por lo que sería el recambio natural en la banda derecha. En la izquierda, reina la duda: ni José Angulo, ni Juan Cabal, ni Deiver Machado han convencido. Esta posición se definirá cerca del torneo.

Los centrales de recambio, Carlos Cuesta y Damián Ditta parten como favoritos, pero William Tesillo podría colarse si recupera su mejor versión, ya que su polivalencia (puede actuar como lateral) lo hace valioso. En el mediocampo, las opciones son claras: Yerson Portilla, Gustavo Castaño y Juan Fernando Quintero. En ataque, Yáser Asprilla, Rafael Borré y Jorge Carrascal (por su gran momento en Flamengo) parecen ser los hombres de confianza de Néstor Lorenzo.

Armar una lista así no es sencillo, pues todo depende del rendimiento de los jugadores en los días previos al Mundial. La historia nos enseña casos de futbolistas que no formaron parte del proceso eliminatorio y terminaron en

la nómina final, como Aurelio Ibarbo en 2014 o José Izquierdo en 2018. Además, el DT deberá decidir si lleva cuatro defensores de recambio o solo tres, liberando un cupo para mediocampo o delantera. Jugadores versátiles como Tesillo facilitan esa elección. Tampoco se pueden descartar a convocados habituales que, de rendir al máximo, podrían ganarse un lugar: Gabriel Fuentes (lateral de Fluminense), Kevin Serna (del mismo club), Marino Hinestroza (de Atlético Nacional) o Jaminton Campaz, recurrente en las listas.

Aunque faltan meses, es crucial afinar el equipo titular y garantizar que los seleccionados lleguen con ritmo competitivo. Mantener la continuidad será clave para disputar todos los partidos o arriesgar un regreso prematuro a casa.

Según fuentes cercanas a la Federación Colombiana de Fútbol, se gestionan amistosos contra potencias como Croacia, Portugal e Italia en las próximas fechas FIFA. Ojalá se concreten, pues nos permitirán medir de verdad nuestras capacidades.

¿Cuál es su apuesta? Los leo!



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: Barbs
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: Sxxiperidico
 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

EcoSociedad: hacia una Colombia sostenible



José Darío Salazar Ramos
 Ecologista

En términos prácticos una ecosociedad ofrece numerosos beneficios para las personas, el ambiente, y la economía, conocerlas debe animarnos a apostar por su realización.

Ventajas

Protección de la biodiversidad

Promueve la conservación y protección de la biodiversidad que ayuda a mantener el equilibrio ecológico y preserva la riqueza natural del planeta.

Reducción de la contaminación

La adopción de prácticas sostenibles y ecoamigables reduce la contaminación del aire, del agua y del suelo mejorando la calidad del ambiente y la salud pública.

Mitigación del cambio climático

Una EcoSociedad fomenta la reducción de emisiones de gases de efecto invernadero

y la transición hacia el uso eficiente de fuentes de energía renovable que ayuda a mitigar el cambio climático.

Crecimiento económico sostenible

Una EcoSociedad promueve el crecimiento económico sostenible y la creación de empresas de producción verde contribuyendo a la estabilidad económica y al bienestar social. Las cooperativas que se constituyan con este fin son aliadas del crecimiento.

Innovación y competitividad

La adopción de tecnologías y de prácticas sostenibles poniendo en práctica las 5 erres de la ecología fomentan la innovación y la competitividad en el mercado, generan nuevas oportunidades económicas, mejoran la productividad y promueven el desarrollo social.

Reducción de costos

La implementación de prácticas sostenibles puede reducir costos a mediano y largo plazo, debido a que se racionaliza el uso de recursos naturales y se reducen los residuos.

Mejora de la calidad de vida

Una EcoSociedad promueve la mejora de la calidad de vida ya que se protege el ambiente, fuente de bienestar y vida, y se fomentan prácticas de prevención de la enfermedad.

Participación comunitaria

Una EcoSociedad impulsa la participación comunitaria y la toma de decisiones informadas, adicionalmente contribuye a generar sentido de pertenencia y responsabilidad social.

Educación y conciencia

La promoción de la educación y la conciencia ambiental ayuda a la construcción de una cultura de la sostenibilidad que se hace extensiva a las futuras generaciones para dar paso a la edificación de un legado de protección y de cuidado de la naturaleza.

En resumen

Una EcoSociedad ofrece innumerables ventajas para la sociedad, el ambiente y la economía y es fundamental para garantizar un futuro sostenible y próspero para las generaciones presentes y futuras. Optar por un modelo económico, político y social de esas características será la garantía de la supervivencia de la humanidad.