

‘Comunidad del Anillo’:



EL ESCÁNDALO SEXUAL

Un escándalo de grandes proporciones sigue arrojando graves revelaciones de los vínculos de algunos oficiales de la Policía Nacional la eventual existencia de la llamada ‘Comunidad del Anillo’, una red de prostitución al interior de la institución policial. El ex senador y viceministro del Interior Carlos Ferro, fue separado de su cargo después de conocerse un video, donde solicita «servicios» sexuales a un oficial. El senador hacía parte del grupo de legisladores que aprobaban o negaban los ascensos. «Espero que la justicia pueda devolverme la dignidad que se me ha arrebatado con mentiras e infamias», dijo el director de la Policía, general Rodolfo Palomino, también envuelto en el escándalo sexual, cuando afirma que no renunciará al cargo.



MIL EXTRANJEROS PRESOS



PARO CÍVICO EN COLOMBIA



EL ESCÁNDALO QUE TUMBA AL VICEMINISTRO



COMUNIDAD DEL ANILLO

Cinco oficiales activos de la Policía confirman la existencia de la comunidad del anillo, una red de prostitución homosexual en la Policía Nacional. La Fiscalía acaba de abrir investigación contra otro oficial de la Policía, quien habría participado en los hechos. Se trata del mayor Wílmer Torres, quien era uno de los comandantes de la escuela de policía para cuando ocurrieron los hechos. El oficial es señalado por los estudiantes de ser el enlace con el coronel Jerson Jair Castellanos.

La Fiscalía citó al mayor Torres a diligencia de interrogatorio, en compañía de un abogado para que dé las explicaciones del caso. Después de 10 años los alféreces que denunciaron la existencia de la llamada comunidad del anillo en la Policía Nacional, acaban de ratificar sus denuncias ante un fiscal de la unidad nacional de derechos humanos.



TERCER CANAL

La Autoridad Nacional de Televisión (ANTV) definirá la suerte de una posible licitación para la adjudicación de un tercer o cuarto canal privado de TV en el país.

La directora de la entidad, Ángela María Mora manifestó que entre el 5 o 6 de abril se sacará una reglamentación para la concesión y prórroga de la licitación de televisión, información que será enviada al Tribunal Administrativo.

Añadió que vencido el plazo a más tardar el 6 de mayo, la junta nacional de televisión tomará una decisión definitiva si inicia o no un nuevo proceso para la adjudicación de un nuevo canal privado.



¡AQUÍ ESTOY Y AQUÍ ME QUEDO!

El director de la Policía Nacional, general Rodolfo Palomino, seguirá en el cargo. Tras la investigación que en su contra abrió la Procuraduría General de la Nación, el oficial señaló: «Valoro que se adelanten las investigaciones pertinentes, que yo mismo he solicitado, y que estoy seguro conducirán a la verdad sobre acusaciones falsas, que se han hecho en mi contra de manera temeraria y sostenida».



SE CAYÓ EL IMPUESTO A VEHÍCULOS

La Sección Cuarta del Consejo de Estado ordenó suspender provisionalmente los alcances de la Resolución 5358 del 30 de noviembre de 2015 mediante la cual se modificó el avalúo de los vehículos en Colombia. La decisión fue tomada mientras se adelanta el estudio de la acción de nulidad interpuesta por la Asociación Colombiana de Usuarios de Vehículos particulares en contra de la resolución emitida por el Ministerio de Transporte. Algunas voces reclamaron la renuncia de la ministra de Transporte.

URIBISTA Y SANTISTA ARREPENTIDO

Julián Mulato, de 27 años, contó lo sucedido el pasado miércoles 10 de febrero en la estación Biblioteca Tintal de Transmilenio donde se presentaron desmanes que provocaron daños. Él es el hombre que quedó grabado lanzando un ladrillo contra un articulado, hecho que generó pánico entre los usuarios que iban en el bus.

«Lo hice en un momento de rabia, todos somos seres humanos, me equivoqué, yo trabajaba calculando tiempos de buses y esos bloqueos me estaban perjudicando el trabajo por eso lo hice, pido disculpas a Transmilenio y a la ciudadanía por esos daños», dijo el ahora capturado.

«Los partidos que más me gustan son los de Juan Manuel Santos y el de Álvaro Uribe, pero insisto en que no me canso de pedir disculpas porque no quiero ir a la cárcel», agregó.

CORTINA DE HUMO

Como una cortina de humo fue calificado el llamado a calificar servicios al general de la Policía Luis Eduardo Martínez, mediante el decreto con fecha del 15 de febrero de 2016, firmado además por el ministro de Defensa, Luis Carlos Villegas, mientras que el director se ve envuelto en un escándalo de grandes proporciones, pero cuenta con el respaldo directo del presidente Santos.

El general Martínez ha estado en la mira de las autoridades desde hace varios años. Los señalamientos en su contra comenzaron en 2012, cuando se le relacionó con el comandante Carlos Mario Jiménez, alias 'Macaco', y otros narcotraficantes en Medellín cuando fue comandante de Policía de Antioquia.



NO HABRÁ ENTREGA DE FUSILES

Desde La Habana Jesús Santrich señaló reveló algunos detalles de las ideas de las FARC para la dejación de armas y en ese sentido aclaró que no habrá entrega de fusiles al gobierno y que este proceso se dará conforme a la materialización de los compromisos adquiridos en La Habana.

«No está dado que va a haber acto, ni tan siquiera simbólico, de algún guerrillero de las FARC entregando un fusil al Gobierno. Eso no está pensado ni va a ocurrir... Tendremos que buscar un mecanismo. La dejación y la implementación tienen que ir de la mano, es un proceso de compromisos bilaterales», dijo el jefe guerrillero en entrevista con un diario de España.



RENUNCIA

El actor británico Daniel Craig podría haber decidido colgar su traje de James Bond -papel que ha estado interpretando durante casi una década- tras comprometerse a participar en la serie 'Pureza', adaptación de la novela homónima de Jonathan Franzen. De ser esto así, el intérprete no podrá retomar su papel de 007 ya que se espera que este nuevo proyecto dure varias temporadas, según informa el periódico The Sun.



CAMBIO DE GABINETE

El presidente Santos, confía en firmar la paz en marzo y de inmediato hará unos cambios en la mayoría de los integrantes del gabinete ministerial. Varios de los candidatos a llegar a esos cargos, adelantan contactos entre sus amigos para conformar la nomina que utilizarán como inmediatos colaboradores. Clara López, ya escogió a sus asesores.



CIUDAD VIOLENTA

Palmira, la segunda más importante del Valle después de Cali, fue señalada como la ciudad más violenta de Colombia y la octava del mundo. El Gobierno Nacional y la Gobernación del Valle del Cauca, anunciaron intervenir la ciudad para sacarla de esa lista.



MENSAJE DE URGENCIA

El Gobierno del presidente Juan Manuel Santos radicó el proyecto de Ley de Orden Público con mensaje de urgencia, que busca modificar la Ley 418, en su artículo 8, que da vida a todos los instrumentos que necesitan por parte del Estado colombiano para que se pueda proceder, una vez termine la negociación con la guerrilla de las FARC, en La Habana, Cuba.

Con presencia de los legisladores Manuel Enríquez Rosero -presidente de la Comisión Primera- Horacio Serpa, Armando Benedetti, Roosevelt Rodríguez y el Secretario general Gregorio Eljach Pacheco, el ministro del Interior Juan Fernando Cristo, recordó que el Gobierno confía que el acuerdo definitivo con las FARC, se cristalice el próximo 23 de marzo.



ROY RESPALDA A FERRO

El senador Roy Barreras instó a la opinión pública a «respetar la vida íntima de las personas» y afirmó que «el video no muestra un acoso sexual ni un intercambio de dinero» por lo que, hasta que exista otra prueba, solo se da cuenta una relación personal entre dos adultos homosexuales.

El senador añadió que si existió algún tipo de acoso sexual o el consentimiento fue viciado por un tipo de relación de poder entre el exsenador Ferro y el miembro de la Policía Nacional. De acuerdo con el senador, hay que investigar si existía una relación de poder entre el Ferro y el policía que se muestra en el video, con el fin de establecer si existió algún tipo de conducta inapropiada «más allá de la conversación con alto contenido sexual».



En Colombia:

MIL EXTRANJEROS PRESOS

Centroamericanos y Europeos hacen parte de la lista de sindicados y condenados que hoy son custodiadas mediante el sistema penal y carcelario de nuestro país.

El Instituto Nacional Penitenciario y Carcelario -INPEC- ha podido establecer que en la base del Sistema de Información se registran 762 personas privadas de la libertad de origen extranjero en las cárceles de nuestro país a corte a 31 de enero de 2016, donde 483 se encuentran actualmente condenados.

Dentro de los delitos de mayor relevancia se evidencian el tráfico, fabricación o porte de estupefacientes, hurto, fabricación, tráfico y porte de armas de fuego o municiones; homicidio y concierto para delinquir.

Centroamericanos y Europeos hacen parte



El INPEC adelanta estrategias con las distintas delegaciones diplomáticas, que viene sirviendo de enlace entre los internos y sus familias.

de la lista de sindicados y condenados que hoy son custodiadas mediante el sistema penal y carcelario de nuestro país.

Las naciones de las cuales hay más internos son Venezuela, México, Ecuador, España y República Dominicana.

El INPEC adelanta estrategias con las distintas delegaciones diplomáticas, que viene sirviendo de enlace entre los internos y sus familias.

Estas delegaciones realizan visitas periódicas a los Establecimientos, para conocer el estado de salud y de los procesos de sus conciudadanos.

17 de marzo: **PARO CÍVICO EN COLOMBIA**



El jueves 17 marzo ha sido la fecha escogida para la realización de un paro nacional de protesta, preparatorio de lo que será el gran paro cívico nacional.

Hernán Durango
Especial

El jueves 17 marzo ha sido la fecha escogida para la realización de un paro nacional de protesta, preparatorio de lo que será el gran paro cívico nacional. Así fue aprobado en la reunión del día 15 de febrero en la sede de la CTC del Comando Nacional Unitario, integrado por la Confederación General del Trabajo (CGT), la Central Unitaria de Trabajadores (CUT) y la Confederación de Tra-

bajadores de Colombia (CTC), federaciones y sindicatos de base, confederación de pensionados, organizaciones comunitarias y cívicas. Las conclusiones del encuentro del comando nacional y las organizaciones y procesos, hacia el paro nacional, reunión en la CTC Bogotá, febrero 15 de 2016 fueron:

Se convoca a que cada organización nombre un principal y un suplente para la coordinadora de direccionamiento del paro. Se aprueba

un paro preparatorio de las fuerzas populares cuya convocatoria, de 24 de horas es para el día jueves 17 de marzo. Se convoca una cumbre de organizaciones sociales, populares, sindicales, campesinas, indígenas y estudiantiles, Para evaluar la jornada del 17 y caracterizar la nueva gran convocatoria, el mes de abril. (Queda como fecha sugerida, el 8 y 9 de abril). Las organizaciones de la coordinadora distrital sindical estatal marcharán el jueves 25 de febrero a partir

de las 8:30 A.M. desde el SuperCade de la carrera 30 con 26 hacia la Plaza de Bolívar para hacer entrega al gobierno distrital

del pliego de peticiones elaborado por estas organizaciones y que esperan sea negociado favorablemente.

Suscripción gratuita

PRIMICIA
DIARIO

Descubre por qué Primicia Diario es el periódico que todos reclaman.
Recibe gratis Primicia en tu correo electrónico inscribiéndote aquí:

primiciadiario@gmail.com

«La Comunidad del Anillo»: EL ESCÁNDALO QUE TUMBA AL VICEMINISTRO



En la gráfica el entonces senador Carlos Ferro, condecorando al director de la Policía Rodolfo Palomino. Hoy los dos personajes están siendo protagonistas de primer orden en el escándalo sexual de la institución policial. Algunos psicólogos definen la mirada de ferro en la gráfica, como una persona enamorada.

El ex senador y actual viceministro del Interior Carlos Ferro, fue separado del cargo como consecuencia del escándalo de prostitución detectado en el interior de la Policía Nacional, conocido como «La Comunidad del Anillo».

La Procuraduría General de la Nación le abrió investigación disciplinaria formal al general Rodolfo Palomino, director de la Policía Nacional.

De acuerdo con el Ministerio Público, «con base en la indagación preliminar que abrió la Procuraduría General de la Nación contra el señor general Rodolfo Bautista Palomino López, director general de la Policía Nacional, en diciembre

pasado, se han recaudado diferentes pruebas producto de visitas especiales y testimonios, entre ellos la declaración del capitán Anyelo Palacios Montero, referenciado por el capitán en retiro John Fabio Marín Larrahondo, quien presentó la queja, la cual fue incorporada a esta actuación».

Ordóñez, reveló que las determinaciones se basaron en tres hechos fundamentales.

1. Posible incremento patrimonial injustificado
2. Presuntos seguimientos e interceptaciones ilegales a periodistas
3. La creación y puesta en marcha de una supuesta red de prostitu-

ción masculina denominada periodísticamente «La Comunidad del Anillo»

Sobre esta última línea de investigación, y con las limitaciones que impone la reserva sumarial, la Procuraduría ordenó remitir copias a la Fiscalía General de la Nación de esta decisión junto con la declaración del capitán Anyelo Palacios Montero y un video, el cual no solo sería una de las pruebas de la supuesta red de prostitución masculina denominada «La Comunidad del Anillo», sino que también involucraría a ciertos miembros del Congreso de la República, en complicidad con algunos oficiales de la Policía Nacional.

En esta decisión disciplinaria se dejaron claras las razones por las cua-

les el organismo de control se abstuvo de iniciar una actuación disciplinaria por los hechos relacionados con el video, en la medida en que los eventos informados por el capitán Palacios Montero, en lo que respecta al Congreso de la República, habrían ocurrido entre los años 2004 y 2008.

Ahora bien, también se dejó en claro en la decisión de la Procuraduría que si en lo sucesivo de esta investigación aparecen otras pruebas que determinen que dichas prácticas continuaron ocurriendo en esa corporación legislativa, el despacho iniciará las averiguaciones disciplinarias correspondientes. A juicio de la Procuraduría General de la Nación,

los hechos informados a la Fiscalía General de la Nación tienen relevancia en el ámbito penal por cuanto por estas conductas podrían encuadrar en diversos delitos como proxenetismo, inducción a la prostitución y trata de personas de miembros de la Policía Nacional, comportamientos en los que presuntamente habría participado un senador de la República, quien actualmente se desempeña en un alto cargo del Gobierno Nacional.

Este modus operandi habría tenido lugar presuntamente con la ayuda y complicidad de oficiales de la Policía Nacional, incluso del director general de la Policía Nacional, Rodolfo Bautista Palomino López.

Cayo Sabinal: **ENTORNO VIRGEN DEL CARIBE**

Base nautica desde donde se inicia la navegación

En la Punta de Maternillos el Faro de Colón

La región casi virgen sorprende por la belleza natural de sus hermosas playas intachables

Para apreciar las bellezas naturales de la región

Existe evidencia de la presencia del Fuerte de San Hilario



Playa Bonita, una visión del nuevo paraíso.

Texto y fotos Lázaro D. Najarro Pujol
Cuba
Primicia Diario
«dulce sueño»

El cronista español Antonio Perpiñá en su bojeo por el norte de Camagüey describió en el siglo XIX a la península de Sabinal como un grandioso panorama «tan desierto como fantástico», donde «el cielo y el agua se confundían allá en

un mismo horizonte [...] Ningún objeto se veía en aquel mar».

Y tiene mucha razón Perpiñá porque Cayo Sabinal es una región virgen que sorprende por la belleza natural de sus hermosas playas intachables y sus más de 30 humedales, entre temporales y permanentes. Tiene una longitud de 50 kilómetros, de ellos el 66 por ciento son de playas arenosas.

Se encuentra al oeste de la bahía de Nuevitas, al este de Cayo Guajaba y la Bahía de Gloria. Muy cercano también a la Playa de Santa Lucía —principal destino turístico de la provincia. Bañado por las aguas del océano Atlántico— en los mares de ese maravilloso paraje de la geografía caribeña se pueden observar disímiles embarcaciones que navegan por el Canal Viejo de Las Bahamas, Bahía de Gloria o

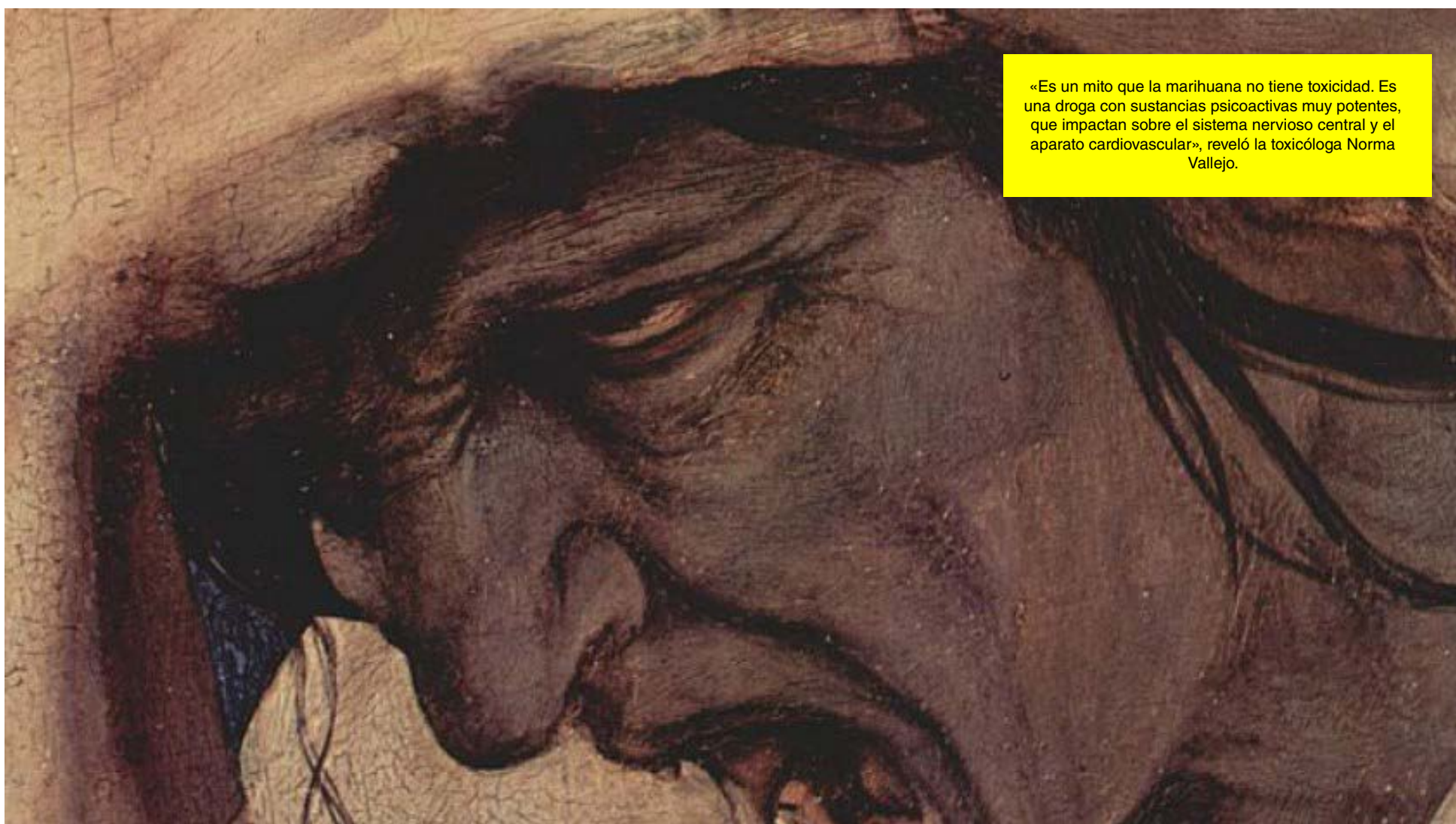
SIJYE S.A.S

Soluciones Inmobiliarias Jurídicas y Empresariales



Henry Hernández Hernández
Abogado

LA MARIHUANA DETERIORA LA CAPACIDAD INTELECTUAL



«Es un mito que la marihuana no tiene toxicidad. Es una droga con sustancias psicoactivas muy potentes, que impactan sobre el sistema nervioso central y el aparato cardiovascular», reveló la toxicóloga Norma Vallejo.

Lo confirma uno de los estudios más amplios sobre los efectos en la salud del uso persistente de cannabis. Revela que afecta diversas funciones mentales y multiplica el riesgo de brote psicótico y otros trastornos mentales.

Georgina Elustondo

Se ha instalado y crecido al amparo de discursos que la aseguran inocua. Se dice, de la marihuana, que no genera adicción, que es menos tóxica que el tabaco y que hasta puede resultar beneficiosa en algunas circunstancias. Tres «mitos» que gozan de una controvertida aceptación social y que la ciencia médica refuta a rajatabla. «Nada más alejado de la realidad»,

enfaticaron desde la Secretaría de Programación para la Prevención de la Drogadicción y la Lucha contra el Narcotráfico (Sedronar) al difundir que uno de cada cuatro pacientes en tratamiento en centros dependientes del organismo están siendo rehabilitados por adicción a la marihuana. Pues bien: una flamante investigación, realizada en Nueva Zelanda, asegura que su uso persistente, sobre todo en adolescentes, deteriora significativamente y de forma irreversible las funciones cerebrales.

La investigación es una de las más amplias que se han llevado a cabo sobre los efectos de la marihuana en el cerebro. Los científicos siguieron

durante más de 20 años a un grupo de 1.000 jóvenes y encontraron que los que habían comenzado a usar marihuana antes de cumplir los 18 años -cuando su cerebro estaba aún desarrollándose- mostraban una reducción «significativa» en su coeficiente intelectual.

Quienes empiezan a consumir marihuana antes de los 18 años muestran una reducción «significativa» en su coeficiente intelectual, según un estudio

Un equipo de investigadores, dirigido por la profesora Madeline Meier de la Universidad de Duke, en Carolina del Norte, Estados Unidos, analizó el impacto del uso de

marihuana en varias funciones neuropsicológicas de 1.037 individuos nacidos entre 1972 y 1973. Los científicos siguieron a los participantes hasta que cumplieron 38 años, realiéndoles entrevistas y estudios periódicos. Tomaron en cuenta factores como dependencia de alcohol y/o al tabaco, uso de otras drogas y nivel de educación.

Al evaluar todos los casos, encontraron que los participantes que habían usado persistentemente marihuana mostraban un «amplio deterioro» en varias áreas neuropsicológicas, como funcionamiento cognitivo, la atención y la memoria. Quienes habían usado la droga al menos cuatro veces a la semana, año

tras año, durante su adolescencia, sus 20 años y, en algunos casos, sus 30 años, mostraron una reducción en su coeficiente intelectual. La relación, concluye el estudio, es inapelable: cuanto más fumaba el individuo, mayor la pérdida en el CI.

Uno de los puntos más importantes del estudio fue demostrar que el daño era irreversible. Al dejar de usarla o reducir su uso no lograron restaurar completamente su pérdida de CI. Es decir, los efectos neurotóxicos son clarísimos y el daño es permanente.

El estudio fue publicado en Proceedings of the National Academy of Sciences (PNAS). Robin Murray, profesor de psi-

quiatría del King's College de Londres, explicó que el estudio es «una investigación extraordinaria. Es probablemente el grupo de individuos que ha sido más intensamente estudiado en el mundo y, por lo tanto, los datos son muy buenos. Hay muchos informes anecdóticos de que los usuarios de marihuana tienden a ser menos exitosos en sus logros educativos, matrimonios y ocupaciones. Este estudio ofrece una explicación de por qué puede ocurrir».

Fuertemente adictiva

Según datos del Registro Continuo de Pacientes en Tratamiento de SEDRONAR, en 2005 la marihuana motivó el tratamiento del 25% de los 2.369 pacientes que estaban siendo rehabilitados en 53 centros de todo el país. «Este alto porcentaje desmiente los discursos habituales sobre la marihuana, que insisten en instalarla como una droga que no genera mayores daños sobre la salud. Es mucha la gente que no puede dejarla ni manejarla y que está padeciendo las consecuencias de su consumo», destacaron en Sedronar.

«Es un mito que la marihuana no tiene toxicidad. Es una droga con sustancias psicoactivas muy potentes, que impactan sobre el sistema nervioso central y el



Una de las consecuencias menos conocidas tienen que ver con los trastornos psiquiátricos. El consumo de porros multiplica por dos las probabilidades de sufrir brotes psicóticos (con más riesgo a mayor dosis).

aparato cardiovascular», agregó la toxicóloga Norma Vallejo. «El uso crónico genera pérdida de interés y del deseo, fatiga, alteraciones de humor, disminución de la capacidad de concentración y depresión del sistema inmunológico. Además, afecta la fertilidad y aumenta las probabilidades de sufrir cáncer, enfermedades pulmonares y psicosis», subrayó. «Muchos aseguran que el porro es menos dañino que el tabaco, y no es así. Su toxicidad es mayor porque se fuma distinto: se retiene más en las vías respiratorias y, en el proceso de fumado, desprende más monóxido de carbono que un cigarrillo».

Los daños que puede generar la marihuana son múltiples y difieren mucho según la persona: como dicen en la jerga, «a cada uno le pega dis-

tinto». Pero hay algo que afecta a todos los consumidores por igual: la adicción. «La marihuana genera dependencia física y, sobre todo, psicológica. Como otras drogas, excita y provoca un aparente estado de bienestar porque actúa sobre el sistema de recompensa del cerebro. El mismo, al ser estimulado, pide más», destacó la especialista.

En el caso de la marihuana la adicción no está asociada necesariamente a la frecuencia de consumo. Tiene que ver con las particularidades de cada persona. Para evaluar si hay dependencia se observa si el consumidor desarrolló tolerancia (si el organismo se habituó y debe fumar más para lograr el mismo efecto), si su cotidianidad sufrió cambios (rutinas, hábitos, manejo del tiempo) y si hay mani-

festaciones que indiquen síndrome de abstinencia: «Si no puede dejar de fumar, si se pone irritable, transpira frío o no puede socializarse ni disfrutar cuando no fuma», explican los expertos.

Los efectos menos conocidos del cannabis

Según diversos estudios de sociedades científicas de gran prestigio internacional, el uso persistente de marihuana provoca pérdida de memoria, reduce el rendimiento y altera las capacidades cognitivas. Puede producir depresión, ansiedad, psicosis y, en el peor de los casos, esquizofrenia. Los poderes psicotrópicos del cannabis son conocidos por el ser humano desde hace miles de años. Sus 'propiedades embriagadoras', como decía Herodoto en el siglo V, se deben fundamentalmente al

delta-9-tetrahidrocannabinol (THC), el cannabinoide responsable de sus efectos en el cerebro. Cuando se inhala esta sustancia, el THC llega rápidamente al cerebro a través de la sangre. Sus efectos se sienten a los pocos minutos y pueden durar hasta dos o tres horas. Una de las consecuencias menos conocidas tienen que ver con los trastornos psiquiátricos. El consumo de porros multiplica por dos las probabilidades de sufrir brotes psicóticos (con más riesgo a mayor dosis). Varios estudios coinciden en que la marihuana podría actuar como desencadenante de estos ataques en personas con una cierta predisposición genética. El riesgo se acentúa cuando el consumo se inicia antes de los 15 años. A su vez, un informe elaborado por expertos de la Oficina de Control de Drogas de la Casa Blanca (EEUU), advierte de que los adolescentes que fuman marihuana tienen hasta un 40% más de riesgo de sufrir depresión, ansiedad, psicosis (alucinaciones) o algún tipo de enfermedad mental; especialmente en el caso de las chicas. Y aunque no se ha demostrado de una manera estadísticamente significativa que pueda causar esquizofrenia, sí parece que empeora sus síntomas y agrava los ataques.



INMOBILIARIA BETANCUR LTDA.

<http://www.inmobiliariabetancur.com> **El Valor de la Palabra**

Doce hábitos: **PARA TERMINAR LAS RELACIONES DE PAREJA**



Con la excusa de evitar pelear, el cónyuge siempre calla ante los problemas o los reproches del otro. Pero finalmente, lo que logra con esa actitud es generar a futuro una pelea mayor.

Hay ciertas conductas que, al principio de la relación, pueden pasar inadvertidas. Pero con el tiempo y a son de repetirse día a día o de manera constante se van volviendo una pesada carga, a tal punto, que en muchas ocasiones, son motivo del rompimiento de la pareja.

Comportamientos como espiar el celular del cónyuge para saber cuáles son sus contactos, a quién llamó o con quién se comunicó en

el whatsapp; escuchar a escondidas sus llamadas telefónicas; criticar con frecuencia a sus familiares, exigirle constantemente que cambie o darle cantaleta hasta más no poder, son malos hábitos que terminan incluso, con la más sólida relación amorosa.

Con la colaboración de la médica sexóloga y terapeuta de pareja Carolina Londoño Gutiérrez; el psicólogo, sexólogo y terapeuta de pareja Laurent Marchal y el consultor matrimonial del

grupo Jesús Salva mi Familia, esto fue lo que se encontró:

Callar y callar

Con la excusa de evitar pelear, el cónyuge siempre calla ante los problemas o los reproches del otro.

Pero finalmente, lo que logra con esa actitud es generar a futuro una pelea mayor, porque en algún momento ese elemento por el que se quedó callado va a salir mucho más fuerte de lo que pudo haber salido en el

momento preciso. 'Comprar la paz' no es bueno, porque es evitar el diálogo, la confrontación.

Si la relación le interesa tiene que confrontar a su pareja, con respeto. Si está muy alterado cálmese, cuente hasta diez. Pero hable. El silencio es una forma de agresión y no hablar con el otro de lo que siente y piensa puede acabar con el vínculo.

Espiar (el celular, e-mails y llamadas)

Todos tenemos dere-

cho a un espacio de intimidad y este no se pierde por tener pareja.

Además de ser un comportamiento ilegal espiar el celular, apropiarse de las claves del otro para entrar a su Facebook y ver a quien le da me gusta o escuchar sus llamadas a escondidas, este es un comportamiento fatal para la relación porque es una muestra clara de desconfianza y de muy baja autoestima de la persona que lo hace. Es una falta de amor propio, pues se supone

que la relación de pareja debe construirse sobre la confianza. Y tampoco es sano compartir claves en honor al enamoramiento. No puede la persona renunciar a su intimidad.

Comparar e invalidar

«Si fueras tan ordenado como tu papá o tu hermano» ... «Eres igual de derrochadora que tu mamá» ... Comparar a la pareja con su hermano (a), cuñado (a), padre, suegra o con un 'ex' no es sano porque todas las personas son diferentes y aportan cosas distintas a la relación.

Las comparaciones que invalidan a la pareja acaban con la complicidad y el encanto de la relación. Son muy lesionantes porque nos hacen sentir inútiles.

Cuando me comparan están invalidando lo que hago y eliminando mi individualidad frente a los demás y eso es bastante delicado. Se va golpeando a la pareja a nivel emocional y le deja heridas difíciles de sanar.

Criticar a la familia del otro

Criticar a la familia del cónyuge es una herramienta de la que se echa mano con frecuencia cuando se tiene una discusión, porque se sabe que con ella se lastima fuerte al otro. Frases como «tu hermano sí que es alcohólico, yo solo bebo de vez en cuando», se deben evitar al máximo.

Así sea que la pareja sepa que no tiene la mejor familia, no es sano meterse con algo que es sagrado para ella. Criticar a la suegra, al suegro, a las cuñadas, porque los ven como enemigos, es meterse con un aspecto que hace parte de la intimidad, del sentir del otro



La celopatía es una enfermedad. El celoso crea imágenes donde no las hay, tiene desconfianza absoluta, no se auto valora. La víctima de celos debe entender que el otro es el que está equivocado y que debe buscar ayuda.

y eso también resquebraja el vínculo marital.

Protagonizar escenas de celos

Vivir con alguien que es celoso, inseguro, que continuamente hace escenas de celos, que inhibe al otro porque si este se muestra tal como es hay conflicto, es alguien que está haciendo todo lo necesario para que la relación se acabe.

Los celos son inseguridad y uno de los factores más desencadenadores en el vínculo, tanto para quien es víctima de celos como para la persona celosa.

La celopatía es una enfermedad. El celoso crea imágenes donde no las hay, tiene desconfianza absoluta, no se autovaleora. La víctima de celos debe entender que el otro es el que está equivocado y que debe buscar ayuda.

Exigir que la pareja cambie

Cuando se exige el cambio total del otro es porque no se acepta tal y

como es a ese ser que se eligió para convivir.

Es un error creer que cuando uno se casa puede cambiar al otro. Pensar por ejemplo, que una vez vivan juntos él dejará de ser el toma trago de cada fin de semana.

La persona no va a cambiar porque su pareja se lo diga o por la llegada de un hijo. Si alguien tiene que cambiar es por decisión individual. No es sano pretender que la pareja va a cambiar por mí.

O amo a la persona como es o tomo decisiones frente a la relación. Si quiero cambiar en mi pareja toda su forma de ser estoy queriendo amar a un ser que no existe.

Abandonar poco a poco a la pareja

No arruine su vida sexual. Dedíquele espacio, atención y desborde pasión en el trato íntimo con su pareja.

Que el trabajo, el cansancio, el desgano, la rutina e incluso la pereza,

no sean obstáculos para complacer y o dejarse seducir por su cónyuge.

En muchas ocasiones suele pasar que luego de ser padres toda la energía y las fuerzas las depositen en los hijos y se abandone poco a poco a la pareja.

Se descargan todos los afectos sobre el hijo o los hijos para evitar afrontar una situación de desamor en la pareja o conformismo con ella.

Lo mejor es hablar abiertamente y buscar solución a los problemas que se tienen dentro o fuera de la alcoba.

Manejar mal el dinero

El mal manejo del dinero es un mal hábito que por lo general termina en quiebra y esta, generalmente, está correlacionada con la separación de la pareja.

Lo ideal es tener un fondo común y un presupuesto que sea un faro que ayude a saber para dónde van. Que no haya exceso de individualismo: exigir, por ejemplo,

que el otro pague muchas cuentas, se quede ilíquido, mientras su pareja tiene excedentes y se hace la de la vista gorda.

Que los aportes vayan acorde con las posibilidades de cada uno. Y tener en cuenta que quien se queda en casa está haciendo un aporte supremamente importante, igual o mayor al que da el dinero.

Cantaleta

La repetición de la repetidora sobre una situación aburre a cualquiera.

Como lo decía Eduardo Caba en su vieja canción: «me tiene loco todo el día con esa cantaleta, a quién le va a gustar la casa con esa fiera suelta» ..

La cantaleta es una 'estrategia' para mostrar un desacuerdo cuando no hay una posibilidad de un diálogo franco. Quien echa cantaleta no se siente escuchado y hay que evaluar qué pasa con la comunicación en la relación.



El mal manejo del dinero es un mal hábito que por lo general termina en quiebra y esta, generalmente, está correlacionada con la separación de la pareja.

Pelear en público

La pelea en público es una exposición de los problemas que se tienen en el hogar y en la cultura occidental se asume que los trapos sucios se lavan en casa.

Cuando se pelea delante de familiares, amigos o desconocidos se expone algo muy íntimo de la pareja y eso lesiona mucho la autoestima y la seguridad del cónyuge. Una pelea marital en público es el principio de un

rompimiento más fuerte, se pierde el respeto del otro y genera cicatrices emocionales que son difíciles de curar.

«Tragar entero»

Ligia Patricia, una contadora pública caleña estuvo casada once años y hace siete se separó. Ella reconoce que fueron varios los malos hábitos que contribuyeron a acabar con su relación de pareja.

Uno de ellos, era siem-

pre quedarse callada, «tragar entero para evitar problemas, para que él no se enojara».

Así que cuando él no ayudaba en las labores del hogar ni en las tareas de los niños, por ejemplo, ella, por mucho que le molestara esa actitud de su esposo, prefería guardar silencio. Y nunca sacaba el tiempo para hablar con tranquilidad sobre estos asuntos que tanto la disgustaban.

«Después de que sucedió el disgusto uno lo deja pasar, todo se olvida, se enfría y a la final se deja así», comenta hoy a los 40 años.

Otro mal hábito en su pasada relación era el mal manejo del dinero por parte de su esposo. Le gustaba endeudarse, a veces sin necesidad y después sufría porque no tenía cómo pagar.

«No me consultaba cuando iba a tomar el

crédito o si me comentaba y le decía que yo no estaba de acuerdo, no me hacía caso e igual lo hacía. Pero cuando no tenía cómo pagar entonces sí me tenía en cuenta solo porque ya necesitaba mi ayuda económica»

«Críticas constantes»

Además del hecho de casarse muy joven, Luis Hernando atribuye a los malos hábitos en la relación su fracaso matrimonial.

«Todos esos malos hábitos que se mencionan, en determinado momento los cometemos», dice risueño.

El caleño de 41 años y padre de tres hijos reconoce que con su antigua pareja manejaban mal el dinero porque «éramos muy jóvenes y lo derrochábamos mucho y luego no teníamos cómo recuperarlo». Esto les generaba problemas que no se tenían que presentar.

Comenta, además, que se criticaban mucho: arréglese más, cámbiese ese pantalón, esa falda. «Uno critica demasiado porque está a la expectativa de lo que otro va a decir de su pareja».

Revela que de los malos hábitos que más odia es que «le den a uno una 'levantada' delante de todo el mundo. Eso lo viví muchas veces y uno se sale de casillas. Entonces la pareja contesta, 'no me grites que no eres mi papá'. Y sigue la pelea».

Dice que criticar a la familia del otro es vital para romper la relación. «A mí me decía mi mujer que mi familia era critica, pinchada y peléabamos por cosas como esas, porque a mí se me salía la piedra. Y ella entonces, por hacerme un desplante no atendía bien a mi familia o no la visitaba».

Publicada por:
Colprensa

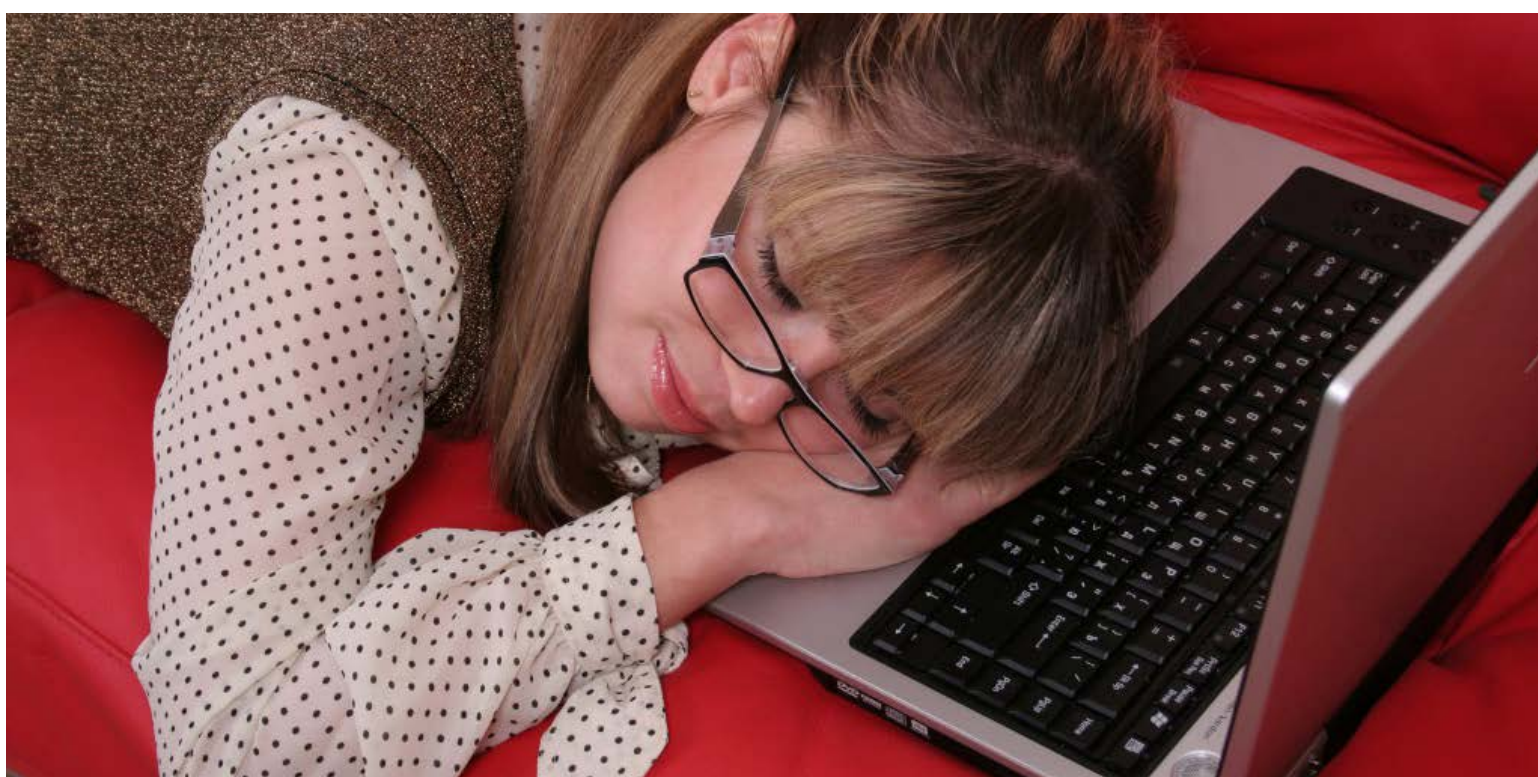
SIJYES.A.S

Soluciones Inmobiliarias Jurídicas y
Empresariales



Henry Hernández Hernández
Abogado

Salud: ¿QUÉ TANTO DEBEN DORMIR LOS ADOLESCENTES?



Los adolescentes necesitan dormir entre nueve y nueve horas y media cada noche para descansar bien y mantenerse sanos.

Natalia Lopez Orozco
Especial

El sueño saludable es importante debido a muchas razones: puede combatir el estrés, mejorar el ánimo y el carácter, además de aportar energía. Cuando los adolescentes descansan bien, son capaces de concentrarse, aprender, escuchar y pensar mejor que cuando están cansados, lo que puede mejorar su participación y rendimiento académicos. El sueño saludable también contribuye a tener un cuerpo sano porque ayuda a que el organismo funcione de forma adecuada.

Desgraciadamente, muchos adolescentes no duermen lo necesario y una de las principales razones es el cambio del reloj interno del cuerpo durante la adolescencia. En los años previos a esta etapa, cuando anochece el cuerpo libera en el torrente sanguíneo la hormona melatonina, que se encarga de indicarle que es hora de dormir; en los jóvenes, en cambio, los niveles de melatonina no aumentan sino hasta las 22:30 o 23:00 horas, por ello no tienen sueño antes. Sin embargo, acostarse a esa hora significaría dormir hasta las 7:30 u 8:00 de la mañana; esa no es

una opción viable porque la entrada al colegio empieza más temprano.

Algunos adolescentes tienden a mostrar más preferencia por las horas nocturnas que otros y, en realidad, alcanzan su máxima energía, productividad intelectual y creatividad muy tarde en la noche (búhos nocturnos). Es importante reconocer que ese también es un patrón normal. No obstante, para quienes tienen esa tendencia a ser "búhos nocturnos", es fundamentalmente importante exponerse a mucha luz y hacer actividad física en cuanto despiertan por la mañana,

así como bajar la intensidad de las luces de la casa por la noche.

Una de las cosas más importantes que los adolescentes pueden hacer para dormir bien regularmente, es escoger una hora constante para despertarse y crear su horario de sueño alrededor de ella. Pese a que la hora no tiene que ser exacta todos los días, sí debe mantenerse dentro de un parámetro flexible de dos horas entre semana porque eso permite al reloj interno del cuerpo funcionar sin tropiezos y evitar el problema de intentar reajustarse el día lunes para levantarse a las 6

de la mañana, después de haber dormido hasta mediodía durante el fin de semana.

Escoger una hora razonable para acostarse y cumplirla la mayoría de días de la semana también puede ayudar mucho. Cuando un adolescente se despierta todos los días a la misma hora, también tiene sueño todas las noches a la misma hora. Se debe prestar atención a ese mensaje que envía el cuerpo y acostarse en cuanto se sienta cansancio.

Existen también maneras para que el cuerpo concilie más fácilmente el sueño. Por ejemplo: abstenerse de consumir sodas, azúcar, cafeína y comidas grandes dos o tres horas antes de acostarse; hacer ejercicio, pero no menos de dos horas antes de ir a la cama; y, no tomar siestas durante el día.

Además, crear un ambiente propicio también puede hacer diferencia. El sueño generalmente se perturba con la presencia nocturna de pantallas y dispositivos electrónicos, junto a todas las luces que emiten. Por tanto, evite distracciones y retire de la habitación el televisor y el computador. Los teléfonos celulares también deben apagarse cuando uno va a dormir y es mejor dejarlos fuera del cuarto. A fin de lograr el mejor sueño posible, la habitación debe ser fresca, oscura y silenciosa por la noche.

Es muy probable que al dormir más horas en las noches, los adolescentes se sentirán más alerta, con mayor energía y serán capaces de concentrarse mejor en el colegio durante períodos más prolongados.

NO HABÍA EXPERIMENTADO HORROR, POR LA MISERIA DE LA HUMANIDAD



En lo que respecta las concentraciones de presos políticos en patios especiales poco o nada ha realizado el gobierno, más allá de un publicitado anuncio. Muy por el contrario en estos más de dos meses se han incrementado las agresiones contra los guerrilleros privados de la libertad, tanto por parte de los cuerpos de custodia, como por sectores de la misma población carcelaria que actúan en convivencia con los anteriores.

Miguel Ángel
Beltrán Villegas
Cárcel de Máxima
Seguridad
ERON- Picota
Especial

Hace ya casi tres meses que el gobierno del presidente Juan Manuel Santos comunicó, a través del Alto Comisionado de Paz, su decisión de indultar a treinta guerrilleros de las FARC –EP que se encuentran en las cárceles del país cumpliendo su pena de prisión por el delito de rebelión. Así mismo, se comprometió a adelantar «la adecuación de unos patios especiales dentro de las cárceles, a los que serían trasladados los miembros de las FARC-EP detenidos o

condenados para facilitar el estudio de su situación jurídica, personal y familiar como medida de preparación para su reintegración a la vida civil».

En dicho comunicado, fechado 22 de noviembre de 2015 el gobierno nacional expresaba su decisión de impulsar unas brigadas con el fin de examinar las condiciones de salud de 106 miembros de la FARC todavía reclusos en las cárceles y penitenciarias de todo el país. Todo lo anterior con el fin de generar medidas de construcción de confianza y preparar las condiciones para el fin del conflicto. No obstante estos pronunciamientos, al día de hoy, dichas medidas no se han he-

cho realidad y lejos de generar confianza hacia los gestos unilaterales de paz del gobierno, lo que han suscitado es la frustración e indignación no solo de quienes serían potencialmente cobijados en ellos, sino de todas y todos las que seguimos sometidos a un sistema penitenciario indolente e inhumano que viene aplicando lenta y progresivamente la pena de muerte a la población carcelaria.

Cabe recordar que el anuncio se produjo en el contexto de una jornada Nacional de protesta de carácter pacífico que desde el 9 de noviembre veníamos adelantando más de 1500 presos en diferentes centros peni-

tenciarios con la petición única que se concediera la libertad por razones humanitarias a las y los prisioneros políticos con problemas de salud, de tercera edad, con discapacidades y mujeres o lactantes que se encuentran en situaciones inadecuadas por la vida en prisión. No fueron pocos los presos políticos que vieron en los anunciados gestos humanitarios del gobierno una estrategia para desactivar una jornada de protesta que ya se había extendido a nivel nacional en más de 20 cárceles del país.

Siendo uno de los voceros de esta pacífica jornada (condición que asumí en mi calidad de preso político que sin pertene-

cer a organización guerrillera alguna, he sido objeto de persecución por parte del Estado por defender los derechos a la libertad de pensamiento y disenso), expresé en aquel momento mi complacencia y satisfacción por este anuncio gubernamental, frente un amplio sector de la población carcelaria que veía con incredulidad y escepticismo este gesto; al mismo tiempo que compartí la iniciativa de levantar la huelga de hambre y de este modo dar un compás de espera para la materialización de estos gestos humanitarios unilaterales, los interpreté como un justo reconocimiento a las reivindicaciones que durante lustros han venido

enarbolando los presos políticos.

Aunque sería un despropósito desconocer la importancia que han tenido las recientes liberaciones de los 26 compañeros y compañeras presos políticos indultados, -uno de los cuales ya había recuperado su libertad por pena cumplida,- no obstante es preciso decir que las dilaciones, desinformaciones y bloqueos burocráticos que acompañaron dicho proceso tienen un espeso manto de duda e incertidumbre frente a la verdadera voluntad política del gobierno y, como los versos del poeta es oportuno decir que: del parto de los montes ha nacido un ridículo ratón.

Para empezar no se ha hecho efectiva la libertad de los cuatro compañeros restantes a lo enunciado por el gobierno, a lo que se suma el grave hecho que uno de los guerrilleros indultados, Wilson Tamayo, recibió amenazas de muerte cuando se encontraba en Envigado (Antioquia) en compañía de su familia.

En lo que respecta las concentraciones de presos políticos en patios especiales poco o nada ha realizado el gobierno, más allá de un publicitado anuncio. Muy por el contrario en estos más de dos meses se han incrementado las agresiones contra los guerrilleros privados de la libertad, tanto por parte de los cuerpos de custodia, como por sectores de la misma población carcelaria que actúan en convivencia con los anteriores. Los dolorosos hechos acaecidos en el penal de Arauca el pasado 24 de diciembre, donde varias decenas de presos fueron gaseados y torturados con



Nunca antes fueron tan reales para mí, como en las cárceles colombianas, las palabras que Dante escribió a la entrada del infierno: Oh vosotros los que entráis abandonad toda esperanza.

descargas eléctricas por parte de los grupos contrainsurgentes del Inpec como del CRI (Cuerpo de reacción Inmediata) y el COREF (Cuerpo de Remisiones Especiales), así como las agresiones de que fue objeto el compañero Gonzalo Antonio García, constituyen apenas la punta del Iceberg de una situación que podría generalizarse en buena parte de los centros reclusorios del país, si el gobierno no ofrece un pronto cumplimiento a su promesa de concentración de guerrilleros en patios especiales.

Aunado a lo anterior el evidente incumplimiento del gobierno frente a las brigadas de salud, no pueden seguir viéndose como episodios intranscendentes en la cadena secular de incumplimientos a que nos han acostumbrados las élites dirigentes de este país, porque está de por medio la vida de numerosos presos políticos que requieren de una atención inmediata. Por lo pronto el guerrillero de las FARC-EP John Jairo Moreno ya no la tendrá, pues hace diez días murió en un hospital de Pereira esperando un acto de humanidad del gobierno, que ni siquiera le permitió terminar sus últimos días en compañía de su esposa

y sus pequeños hijos.

Aclaro que aunque jamás me he levantado en armas para derrocar el gobierno nacional, ni ha sido mi pretensión suprimir el régimen constitucional vigente, me une con estos hombres y mujeres que hoy se encuentran en huelga de hambre no solo las condiciones cotidianas de hacinamiento, ausencia de luz solar precaria alimentación, prohibiciones de contar con libros, espacios dignos de visita conyugal, servicios médicos óptimos y oportunos, entre otro tipo de vejámenes a que nos vemos sometidos las personas privadas de la libertad, sino también el compromiso de lucha y solidaridad con unos objetivos que desde una perspectiva humanista son más que justificados.

En lo personal saludo la disposición expresada por la Misión de Apoyo al Proceso de Paz de la OEA (MAP- Organización de los Estados Americanos) así como la de los funcionarios del Ministerio de Justicia, la dirección del INPEC y COMEV-Picota y Procuraduría, por allanar caminos conducentes a materializar las anunciadas brigadas de salud, sensibilizados, cierto es con la jornada de protesta pacífica

que desde mediados de enero de este año, viene realizando el ERON-Picota, y a los que a la fecha se han sumado otras cárceles del país como Combita, Buen Pastor, Heliconias, Cunday, Acacias, Palogordo, San Isidro, Jamundí, Cúcuta y Villa Hermosa.

Sin embargo, ante situaciones como las que han llevado a varios presos políticos en huelga de hambre, ha tomar la radical decisión de coser su boca, no puedo permanecer inmune como si se tratara de un pintoresco episodio más de la sociedad del espectáculo recreada por los medios masivos de comunicación, sino que lo asumo como un desgarrador testimonio del sentimiento de agravio e indignación de quienes han visto burladas las promesas por parte del Estado, y ven en su acción de una eminente salida a sus justas reclamaciones.

No puedo dejar tampoco de observar con angustia la dramática situación de mis compañeros de presidio, quienes en el día a día, van arrastrando sus pesados cursos como si se tratara de verdaderos instrumentos de tortura ceñidos a sus cuerpos por orden de no sé qué tribunal de iniqui-

sición; otros esperando que los carceleros les suministren un medicamento vital, mientras sus cuerpos agonizan cual gotas de agua de un grifo que acaba de cerrarse; y unos más contemplando impotentes como gangrenan sus extremidades para que el cirujano solo tenga que aplicar el escalpelo para cercenar sus putrefactos vientos.

Nunca antes fueron tan reales para mí, como en las cárceles colombianas, las palabras que Dante escribió a la entrada del infierno: Oh vosotros los que entráis abandonad toda esperanza.

Por todo lo anterior, me resulta un imperativo ético el solidarizarme con sus peticiones. No hacerlo, sería asumir una actitud menos que inconsecuente, tanto con mi propia condición de preso político, como con mi compromiso con la defensa de un pensamiento crítico que articule la teoría con la praxis transformadora.

Anuncio así que desde hoy quince (15) de febrero de 2016 me declaro en huelga de hambre indefinida en solidaridad con las justas demandas que hacen los prisioneros políticos.

Con todo, sigo convencido que a través del diálogo, el entendimiento, el humanismo, las sociedades podrán alcanzar una vida más digna y justa. No obstante, frente a próximos gestos humanitarios del gobierno colombiano haré más las prudentes palabras de la Laocoonte cuando trataba de disuadir a los troyanos de llevar a la ciudad el caballo de madera que ellos habían dejado en la playa: desconfió de los griegos cuando hacen ofrendas o presentes.

EL VIEJISMO ES UN PERJUICIO PARA DESTERRAR



Vivir muchos años ofrece oportunidades sin precedente para el desarrollo personal y social, pero también presenta al individuo y a la sociedad nuevos e imperantes desafíos relacionados con la calidad de vida.

Lía Daichman
Gerontóloga.
Presidenta de la
Red Internacional
del Abuso y Maltrato
en la Vejez.

El envejecimiento exitoso o successful ageing que fue equiparado algunas veces en el pasado al concepto de satisfacción de vida y otras a sobrevida y buena salud, tiene hoy una definición coherente y que combina tres elementos: sobrevida

(longevidad), salud (sin discapacidad) y satisfacción de vida (felicidad).

En lo que respecta a la autoestima, por ejemplo, no hay evidencia de que decline al envejecer, ni de que sus factores relacionados difieran con la de los adultos más jóvenes. Cada ser humano tiene conocimientos, capacidades, talentos especiales y funciones individuales. Y aun cuando el adulto mayor deba depender en ciertas áreas de protección y apoyo, no

deja de poseer en otros campos suficiente competencia para generar por sí mismo respuestas hábiles para otras necesidades. Las personas viejas que se centran en el presente y el futuro inmediato perciben que la vida tiene todavía cosas para ofrecer, y restándole importancia a un tiempo más lejano, se permiten hacer proyectos y tener expectativas sin estar pendientes todo el tiempo del final. ¿Cómo hacen los adultos mayores enfermos para con-

servar esta perspectiva de futuro? La competencia, en estos casos, consiste en la habilidad del individuo de preservarla o restablecerla, a pesar de las pérdidas y limitaciones, de la cronicidad y permanecer abierto a los nuevos estímulos.

Vivir muchos años ofrece oportunidades sin precedente para el desarrollo personal y social, pero también presenta al individuo y a la sociedad nuevos e imperantes desafíos relacionados

con la calidad de vida. En principio, deberíamos revisar el uso de la terminología: calidad de vida en sus distintas etapas, ya que creo que no existe una calidad diferente para este grupo etario. Esto implica un prejuicio, el del viejismo (prejuicio contra la vejez), puesto que la calidad de vida humana es una sola e independiente del factor edad, no sólo desde una concepción médico-social, sino fundamentalmente existencial y filosófica.

Venezuela suministra: 80 TONELADAS DE ALIMENTOS A LA GUAJIRA

Hernán Durango
Especial

El gobernador del Estado Zulia, Francisco Arias Cárdenas anunció que garantizará alimentos a 15 mil indígenas de la Guajira colombo venezolana.

Según el informe desde la ciudad de Maracaibo más de 15 mil familias de la Alta Guajira colombiana son atendidas por el Gobierno del estado Zulia, a cargo de Francisco Arias Cárdenas, con la distribución de 80 toneladas de alimentos al mes a precio binacional.

Asimismo, a través del sistema Mercal- y casa por casa- se expenden más de 500 toneladas de alimentos al mes a los habitantes de la Guajira venezolana.

Así lo anunció el Secretario General de Gobierno, Giovanni Villalobos, en visita ha la población de Cojoro, ubicada cerca del territorio colombiano donde se reunió con gente de las comunidades con las que evaluaron la marcha de este Programa Especial Alimentario y también de las obras de infraestructura que el poder Ejecutivo del estado Zulia ejecuta en esta zona de fronteras.

El Secretario General de Gobierno expuso que por instrucciones del Gobernador Francisco Arias Cárdenas y



Las autoridades venezolanas están entregando ayuda a los habitantes de la alta Guajira colombiana que se están muriendo de hambre y sed.

el acompañamiento de otros altos funcionarios civiles y militares verificó en la subregión Guajira la distribución de alimentos y el trazado de un Plan Rector para el manejo en este corredor de la gran península caribeña de iniciativas muy concretas para el fortalecimiento de la educación, la cultura y el turismo.

Destacó que durante el 2015, en la Guajira venezolana se atendieron 23 mil 504 familias, equivalentes a 103 mil habitantes de 271 comunidades con la bolsa alimentaria que se expende quincenalmente, la cual contiene productos de la cesta básica como arroz, harina, leche y carne.

Recordó el alto funcionario que en agosto de 2014, Venezuela firmó con Colombia un acuerdo de ayuda humanitaria para atender a la población que no era asistida por el Estado colombia-

no, pero también para evitar el contrabando de alimentos subsidiados por el gobierno venezolano y así garantizar a los venezolanos el acceso a estos alimentos y evitar la presión a los centros urbanos como Maracaibo.

Sostuvo que profundizar la comercialización en pesos en la zona permitirá tener divisas frescas y oxigenar así la presión en la frontera. "Los controles no son para evitar que llegue la comida a la gente sino para evitar la especulación" puntualizó el Secretario General de Gobierno.

Al mismo tiempo, destacó que con la venta de alimentos casa por casa en la Guajira venezolana, aunado al expendió en la alta Guajira Colombiana se cubre casi el 100 por ciento de la población que habita en esas zonas. A esto se le suma el programa alimentario escolar, tanto nacional

como estatal, que atiende 23 mil 517 estudiantes. También funcionan 13 casas de alimentación que atienden a 1084 beneficiados y anunció que próximamente el primer mandatario regional inaugurará 6 bases de misiones sociales para brindar una mejor atención en la zona.

Acciones a ejecutar a través del plan integral

En cuanto al agua, uno de los temas más críticos en la Guajira y atendiendo compromisos adquiridos por el primer mandatario regional, Villalobos dijo que en coordinación con el alcalde de La Guajira, Hebert Chacón, buscarán restablecer algunos molinos para cubrir la necesidad del vital líquido. Agregó que se instalarán salas situacionales por subregión para discutir los temas alimentarios, de seguridad y agua.

En ese sentido, señaló que miles de reses han muerto en la Guajira colombiana a consecuencia la fuerte sequía que se ha registrado en los últimos 6 años, crisis que ha causado un impacto en la calidad de vida de la población que vive de la cría ganado, por ello le elevarán al Gobernador algunos planteamientos para que los exponga ante el Presidente de la República, Nicolás Maduro y reforzar de esa manera los mecanismos de apoyo para brindar una solución oportuna.

Giovanni Villalobos también apuntó que para mejorar la calidad de vida de la población indígena que habita en la zona fronteriza venezolana se construirá un liceo y un centro pesquero en Cojoro, así como obras de mejoramiento de las carreteras y el arreglo de 11 puentes hasta llegar a castillete, vinculado al tema de soberanía, autonomía y control de la unidad cívico militar que es uno de los objetivos para seguir fortaleciendo la región.

De la misma manera, para atender la deserción escolar que se presenta en la zona donde niños con edades comprendidas de 9 a 11 años abandonaron las aulas para dedicarse al contrabando de gasolina, como un medio para obtener recursos, realizarán acciones preventivas de orientación a la población para evitar esa situación aplicando la Lopna.

Por otra parte, anunció que en los próximos dos meses se espera la culminación del Hospital Binacional de Paraguai-poa para brindar un mejor servicio de salud a la población colombo-venezolana que conviven en la zona.

Vicente Carbona
Escritor y periodista
Especial

¿POR QUÉ MENTIMOS?

El ser humano es el único animal capaz de engañarse a sí mismo. En los animales el engaño suele estar asociado a un mecanismo genético de selección natural, en el sentido de que los más propensos a engañar a sus víctimas, o a sus depredadores, o, simplemente, a sus competidores, tienen más chance de sobrevivir. ¿Por qué el ser humano se autoengaña?

Un ejemplo de este mecanismo de autoengaño, o de elaboración de «engaño creativo», se evidencia en encuestas en las que se pregunta a los participantes el número de relaciones sexuales que han tenido en su vida. Normalmente, los hombres tienden a inflar la realidad, de dos a cuatro veces más que las mujeres. Esto ya no es cuestión de autodefensa, o de supervivencia. ¿O sí?

En una reciente encuesta de la Universidad de Michigan, dirigida por el psicólogo Norman R. Brown, midiendo las respuestas de 2065 personas sexualmente activas, que rondaban los 40 años de edad, las mujeres declararon unas 8,6 parejas sexuales. La cifra para los hombres fue de 31,9. Obviamente, alguien está siendo muy creativo. Luego, al discutir sus respuestas, casi el 10 por ciento admitió que no había sido honesto del todo. Aquí, según ciertos expertos, hay que agregar el fenómeno de los que «mienten acerca de sus mentiras».

Muchos investigadores consideran que este fenómeno está ligado a la autoestima. Cuando las personas sienten amenazada su autoestima, tienden a recurrir a la mentira, y los extrovertidos mienten más que los introvertidos, según diversos estudios. En términos de sexo, aunque hombres y mujeres mienten en proporciones similares, la investigación existente de-

muestra que los hombres lo hacen más para dar una mejor impresión de sí mismos («Estoy hecho un toro»), mientras que las mujeres tienden a mentir para hacer que la otra persona se sienta mejor. («El tamaño no importa»).

Mentiras «piadosas»

Mentimos por diversos motivos, y no todas las mentiras son deliberadamente dañinas. La mentira «piadosa», la que se dice con intención de no causar pena, o de paliarla, es un buen ejemplo. Según el profesor Dr. Roberto M. Cataldi Amatriani, de la Revista Argentina de Clínica Médica, «la mentira 'piadosa' constituye una excepción a la regla (la ética médica), solo justificada por el respeto a la persona y ante la situación concreta de que el mal que se produciría al decirle la verdad sería de tal envergadura que no nos queda otro camino que apelar a la excepción de la regla».

A veces mentimos para proteger nuestra intimidad o la de otras personas, para resolver situaciones incómodas utilizando el «tacto», o, simplemente, para quedar bien. No obstante, para los puristas, una mentira es una mentira. Muchos piensan que toda mentira, sea de omisión o de comisión, acaba siendo dañina, tanto para el que la dice como para el que la recibe, pues corroe la fidelidad, la confianza, la intimidad entre dos personas, y por extensión debilita los cimientos de la convivencia social. En este último escenario podemos incluir las incontables mentiras «piadosas» (y otras claramente impías) de los políticos, los periodistas, los comerciantes, los abogados, los religiosos y todos de cuya decencia y verosimilitud depende la ciudadanía en cualquier sociedad libre y democrática. Las encuestas, invariablemente, demuestran que esa es la percepción que tiene la gente.

¿Quién tiene la culpa?

Siempre que se estudia el comportamiento humano, la división de opiniones sobre cuál es el origen de cualquier comportamiento negativo se encuentra entre causas naturales (o biogenéticas) y causas sociales (o culturales). También está la versión holística, la que alega que «el todo es más que el conjunto de sus partes», pero por ahí no iremos de momento.

Según Derek Wood, director de contenido clínico de Get Mental Help, Inc (Washington, EE. UU.), las personas mienten, principalmente, debido al miedo. Buscan evitar un castigo porque sospechan que han hecho algo malo, y esto se puede convertir en un problema psicológico cuando el miedo es irracional y la mentira se convierte en algo compulsivo. Esto puede definirse como «trastorno de personalidad antisocial». En esos casos, según Wood, las personas mienten para obtener lo que desean, normalmente dinero, sexo o poder.

El problema de este escenario es que puede ser extrapolable a la mayoría de personas, lo que nos indicaría que vivimos en un mundo lleno de trastornados psíquicos. Como hemos visto antes, si la gente percibe que los políticos, abogados, periodistas, comerciantes, religiosos, ladrones, adúlteros y otros más que caben en esta lista son mentirosos compulsivos, muy pocos nos salvamos.

Y por el lado biogenético, algunos alegarían que las personas estamos irremediablemente programadas para reaccionar de maneras predecibles debido a las instrucciones que recibimos de nuestro código genético, lo que hace que algunos sean más competitivos, más temerosos, más compulsivos. O más mentirosos.

Otra manera de verlo es como un fenómeno que combina causas socioculturales y biogenéticas, en el que el problema es atribuible tanto a los mecanismos socialmente viables como a la predisposición biológica. Tiene que ver con la permisividad social y el potencial de autocontrol que somos capaces de ejercer sobre nuestras propias acciones. En gran medida, y salvo situaciones de trastorno psicológico extremo, nosotros somos los responsables.

Teoría de la mente

La relación causal entre la mente y la mentira no es casual. Las mentiras son memes replicantes. Las mentes de las personas están íntimamente enlazadas debido a la interacción de conceptos e instrucciones conductuales que pasan de un cerebro a otro por imitación (memes). Esta relación causal se debe a las neuronas especulares (o neuronas espejo), que reflejan la «realidad» de una mente a otra.

«Las neuronas especulares sugieren que pretendemos estar en los zapatos mentales de la otra persona», sugiere Marco Iacobini, neurocientífico en la Universidad de California, Escuela de Medicina de Los Ángeles. «De hecho con neuronas especulares no tenemos necesidad de pretender, prácticamente estamos en la mente de la otra persona».

Desde el descubrimiento de las neuronas especulares se ha comprobado que sus propiedades están implicadas en una amplia gama de fenómenos. Por ejemplo, estas neuronas ayudan a los científicos cognitivos a explicar cómo los niños desarrollan su particular «teoría de la mente» (TOM), que es, simplemente, el reconocimiento de que los demás tienen mentes similares a las suyas.

Las teorías más populares sobre el desarrollo de la TOM son la «teoría de las teorías» (algo como el meme del meme), y la «teoría de la simulación». La primera sugiere que los niños acumulan pruebas, en forma de expresiones y gestos, y usan su entendimiento cotidiano de las demás personas para desarrollar teorías que explican y predicen su estado mental. La teoría de la simulación alega que tenemos la capacidad de leer las mentes de los demás, ni más ni menos. Nos ponemos en la mente del otro y usamos nuestra propia mente como un

modelo para explicar la suya. Y a veces para engañarla.

Vittorio Gallese, neurocientífico en la Universidad de Parma, miembro del equipo que descubrió las neuronas especulares, piensa que cuando interactuamos con otra persona, no solamente observamos su comportamiento, también creamos representaciones internas de sus acciones, de sus sensaciones y de sus emociones, como si fuésemos nosotros los que nos movemos, sentimos y emocionamos.

«Compartimos con los demás no solo la manera en que actúan normalmente, o experimentan emociones subjetivamente, sino también los circuitos neurales que permiten esas acciones, sensaciones y emociones: los sistemas neuronales especulares», explica Gallese en LiveScience.

Viva la mentira

¿Por qué mentimos? Como hemos visto, existen muchas posibles explicaciones, todas válidas en cierto grado. Atribuir valores morales a la mentira es un ejercicio fútil porque se está juzgando el síntoma y no la enfermedad. En este caso, la enfermedad sería el resultado de la mentira, es decir, sus implicaciones.

Todos mentimos. Algunos más que otros. Hay quien miente porque es un manipulador social y lo hace para herir, abusar de la gente y aprovecharse de los demás. Otros mienten para sentirse mejor, para halagar a los demás, para lograr algo útil o válido sin herir a nadie. En este caso, al final, el mentir puede ser hasta un arte.

«Ningún hecho está más firmemente establecido que el que demuestra que el mentir es una necesidad de nuestras circunstancias. La deducción de que en este caso es una virtud es evidente. Ninguna virtud puede alcanzar su utilidad más sublime sin cultivación cuidadosa y diligente. Consecuentemente, no hace falta declarar que esta debería ser enseñada en las escuelas públicas, hasta en los periódicos. ¿Qué chance tiene el mentiroso ignorante e inculato ante un experto educado? ¿Qué chance tengo yo ante el señor XY, o ante un abogado? La mentira 'juiciosa' es lo que el mundo necesita. A veces pienso que sería aún mejor y más seguro no mentir nunca antes que mentir sin juicio. Una mentira torpe, no-científica, suele ser tan poco eficaz como la verdad».(Tomado de <http://www.revistadharmacom/mentimos.htm>).



Armando Martí
Reprogramación Mental
y Desarrollo Personal.

*
Control de estrés, crisis, sobrepeso, ansiedad,
timidez, adicciones y dependencias afectivas.

☎ **636 2138**
www.armandomarti.com

Youtube: Canal Armando Martí - Twitter: @armandomarti1



ISSN: 2323-0606

Director

Víctor Hugo Lucero Montenegro

Gerente

Javier Alexander Salinas

Jefe de Redacción

Javier Sánchez López

Joaquín Vengoechea Pineda
Editor

Coordinadora de editores
Catherine Rodríguez

Editor Nacional

Fred Emiro Núñez

Editor Político

Juan Carlos Rojas

Editor Cultural

Víctor Hugo Lucero Carmona

Editor Cundinamarca

Luis Eduardo Romero Poveda

Editor Bogotá

Rafael Hernando
Camargo Vásquez

Editor Deportes

Nikolas Rojas

Editor de Farándula

Lilia Plazas Moreno

Editor de Espectáculos

Juan Romero Cortés

Editor Informes Especiales

Armando Martí

Editor Valle del Cauca

José Douglas Lasso Duque

Servicios informativos

Notiprensa Agencia de Noticias

Reporteros gráficos

René Mahecha
Jorge Olmedo Feria
Luis Eduardo Romero Poveda
Junior

Corresponsales

Europa
Carlos Andrés Lucero Carmona
Praga- República Checa

Paola Andrea Blanco. Buitrago
Londres – Inglaterra

Enrique Gutiérrez y Simón
Madrid – España

América

Lázaro David Najarro Pujo
La Habana-Cuba

Fernando José Ballesteros Vidal
New York- USA

Diagramación y Diseño
Andrés Felipe Ballesteros
inovativcreative@gmail.com

Todo el contenido de Primicia
Diario puede
ser utilizado total o parcialmente
siempre
y cuando se cite a Primicia como
fuente,
reconociendo por escrito el
crédito del
respectivo autor.

www.primicia.co
primiciadiario@gmail.com
Bogotá D.C. Colombia



TOP TWEETS

Raúl Gutiérrez García

Doña Margarita Escobar de Gómez, tuvo como virtud ejemplar, la solidaridad. Brilló para su alma la luz perpetua.

Taquito

Tras el atípico cobro del penal por pase de Messi a Suárez, está cerca la jugada mediante la cual el cobrador de un tiro de esquina, anote gol de cabezazo.

LA JUSTICIA PERDIÓ LA CREDIBILIDAD

La Justicia en Colombia no existe, porque fue asaltada por las mafias de la corrupción, que desde principios del siglo XXI se tomaron a sangre y fuego todas las instituciones, con la dirección de una clase corrupta; el poder en todas las instituciones del Estado están en sus manos oscuras.

La podredumbre es total. Ratificamos la propuesta que hemos hecho meses atrás: hay que convocar una Asamblea Constituyente, para revocar a todos los magistrados de las Cortes, y volver a una escogencia de los más estudiosos, honestos y, sobre todo, incorruptibles.

Las Cortes, a excepción de escasos magistrados que las integran, fueron asaltadas por unos negociantes con mentalidad mafiosa, que pretenden, y han logrado en la mayoría de las ocasiones, enriquecerse de la noche a la mañana de manera ilícita a costa de su majestad: la Justicia.

Todos hemos perdido la credibilidad con la mal llamada Justicia en Colombia, al conocer los antecedentes delincuenciales de quienes impartían a su amaño, acomodo y, sobre todo, buscando favorecer a criminales de lesa humanidad.

Es hecho bochornoso el de magistrados que han determinado tarifas para cada uno de los procedimientos judiciales; el de magistrados que se dejan manipular de la Fiscal, Procuraduría, Controlaría y demás órganos de control, a través del empleo de sus allegados para poder servir los intereses particulares y egoístas de grupúsculos de privilegiados, que están convencidos de que los recursos económicos están al servicio de sus intereses, creencias religiosas y hasta de sus actividades fascistas.

En Colombia se perdió la brújula de la decencia. Ahora, y especialmente en la Justicia, los valores se han invertido: es normal escuchar de las exigencias económicas por fallos en favor y en

contra, sin importar las consecuencias o el delito cometido. Estamos observando cómo el llamado magistrado Jorge Pretelt es una grosería y una ofensa contra Colombia, por haber ocupado un cargo que estaba únicamente a su servicio y a la acumulación de tierras, engavetando procesos que lo beneficiarían a él y a sus promotores y mentores.

Este desafortunado ejemplo se repite en las diversas Cortes, donde la corrupción se campea sin pena. Ahora, para contratar los servicios de un abogado, se pregunta si está bien relacionado con los mal llamados «padres de la Justicia», para tener oportunidad a través del soborno de ganar los casos.

Es por ello que Colombia debe levantarse para exigir una revocatoria total de los magistrados de las Cortes, y de buena parte de los congresistas, que hacen parte de esa asociación para delinquir, que está en todas partes.

¿Cómo será el desprestigio del poder judicial que hasta las propias FARC, desde la Habana, han manifestado: «El país no merece tener un presidente de la Corte Constitucional como el señor Pretelt, corrupto magistrado que refleja la degradación de la institucionalidad colombiana, de un sistema que se autodenomina Estado de Derecho, cuando está plagado de corrupción, sobornos enmascarados, a favor de intereses privados, mafiosos y violentos.»

Definitivamente, el adefesio, llamado en Colombia, Justicia, ha perdido la credibilidad de todos. Señores, por favor, respeto con Colombia. Renuncien, si no pueden tener un solo acto de decencia.

Que tal el ejemplo del magistrado Jorge Ignacio Pretelt, eso solo pasa en un país como Colombia, donde impera la cultura de la corrupción.

Opinión

MONEY Y CORRUPCIÓN PULPITA

Jeisson Romero Infante
Columnista
@Jei_Infante

Últimamente se ha hecho parte del paisaje que cada semana se destape un escándalo de corrupción al interior de la Policía Nacional. Al iniciar el año se conocieron unos audios en donde se escuchan a varios uniformados, entre ellos, al coronel Otaín Rodríguez quien es el comandante de la Policía de Tránsito de Cundinamarca comentando que dicha Dirección de Tránsito y Transporte es un negocio en el que la «Money está pulpita». Tampoco deja de llamar la atención que nuevamente el nombre del Director de la Policía Nacional vuelva a ser escuchado, esta vez, se oye en las grabaciones, el caso de un coronel Saulo López quien en una oportunidad multó a

un oficial amigo del general Palomino y, como el coronel era muy «correcto» lo mandaron de vacaciones, luego al Vichada y después «al llamamiento».

A la siguiente semana de esa denuncia nos levantamos con que al interior de la Policía Nacional funciona un «negocio de destituidos» el cual con el apoyo de policías, abogados y funcionarios judiciales, se encargan de reintegrar a funcionarios de la policía que fueron destituidos por cometer delitos graves y con una indemnización nada despreciable.

Lamentablemente vivimos en un país en el que este tipo de casos de corrupción pasan desapercibidos o, en el mejor de los casos, sólo son noticia por un día. Vivimos en un país en donde es

mucho más fácil armar un zaperoco en redes sociales porque a la miss Colombia no le dieron la corona, que «nos la robaron» como si eso sí fuera de todos nosotros pero no así el dinero que de las arcas del Estado nos están sacando estas «manzanas podridas» al interior de la Policía, y del gobierno.

Da vergüenza que para la gran mayoría tenga más importancia el que James no juegue o que nos «hayan robado la corona» que la problemática de La Guajira, la corrupción en la Policía o el mismo debate del plebiscito con el que muy pronto estaremos refrendado o no lo negociado en La Habana y, ni qué decir de la venta de Isagén; pero acá se acuestan con una noticia y se levantan a acosar a un actor que porque dejó a su novia

que superó un cáncer. Tal parece que para la inmensa mayoría vale más vivir la vida de alguien de la farándula que vivir esta realidad hastiante, este realismo mágico que es nuestro diario vivir. Da igual, dentro de poco comienza nuevamente el fútbol colombiano y todo quedará en el pasado, pero no nos preguntaremos por qué el IVA del perro caliente y la gaseosa subió del 16% al 19% y el salario mínimo subió muy por debajo del alza real de los productos de la canasta familiar mientras que para el ministro de hacienda no le parece que los sueldos de los congresistas bajen. El país del Sagrado Corazón.

Y usted ¿si sabe en qué país vive o se perdió el capítulo de Bailando con las Estrellas?

General Palomino:



CON 12 INVESTIGACIONES

Las investigaciones arrancan con denuncias y declaraciones que durante 30 años de servicio fueron radicadas en contra del actual director de la Policía, el general Rodolfo Palomino. Entre esas investigaciones están las que solicitó el coronel en retiro, Reinaldo Gómez, por supuestas presiones indebidas, una de la Red de Veedurías por enriquecimiento ilícito y la que el mismo Palomino pidió.



**LA MARIHUANA
DETERIORA
LA CAPACIDAD
INTELLECTUAL**



**PARA TERMINAR
LAS RELACIONES DE
PAREJA**



**NO HABÍA
EXPERIMENTADO HORROR
, POR LA MISERIA DE LA
HUMANIDAD**