

Economía:
**¿CÓMO INVERTIR INTELIGENTEMENTE
LA PRIMA DE DICIEMBRE?**

Por Pasión de Gavilanes:
**LOS LÍOS JURÍDICOS DE
CARACOL Y TELEMUNDO**



PRIMICIA

DIARIO

MARTES
12

AÑO 4 - EDICIÓN 1201 • ISSN: 2323-0606 • BOGOTÁ - COLOMBIA ABRIL DE 2022

Los colombianos en Semana Santa prefieren:

SOL, PLAYA Y ARENA



San Andrés, Cartagena y Santa Marta, son los lugares con el mayor número de turistas en Colombia durante la Semana Santa en Colombia. Barranquilla, Bogotá y Medellín son destinos escogidos por otros visitantes. Los colombianos que han salido al exterior han preferido: Cancún/ Riviera Maya, Ciudad de México, Orlando, Punta Cana y Madrid. En el caso de Orlando (Florida) en los Estados Unidos.

Freddy Rincón se accidentó:
**SE DEBATE ENTRE LA
VIDA Y LA MUERTE**

Las víctimas protestan:
**DUQUE SE OPONE A QUE LA
SOCIEDAD CIVIL HABLE EN LA ONU**

WWW.PRIMICIADIARIO.COM

Freddy Rincón se accidentó:

SE DEBATE ENTRE LA VIDA Y LA MUERTE



Freddy Rincón como jugador del Real Madrid.

En la Clínica Imbanaco de Cali se debate entre la vida y la muerte Freddy Eusebio Rincón, futbolista que le ha dado glorias a Colombia.

Laureano Quintero, médico de la Clínica Imbanaco, dio a conocer el parte médico tras ser intervenido quirúrgicamente durante dos horas y 45 minutos, el estado de Rincón sigue siendo «muy crítico» y su pronóstico es reservado, luego de «muy delicados hallazgos en la intervención».

El exjugador de la Selección Colombia estaría como el copiloto de una camioneta de propiedad del futbolista y conducida por su sobrino, lo que significa que recibió el golpe más fuerte en la parte derecha, justo donde él se ubicaba en el carro en el que iban otras tres personas.

El exjugador de Independiente Santa Fe y América de Cali, Real Madrid, entre otros, fue diagnosticado con un trauma craneoencefálico, lo cual produjo que fuera intervenido quirúrgicamente

casi que de inmediato tras su ingreso a la unidad médica.

En el violento accidente resultaron heridas tres personas que viajaban con el exfutbolista y el conductor del vehículo de servicio público.

Las autoridades investigan si el carro en el que viajaba Freddy Rincón cruzó un semáforo en rojo o si hubo algún tipo de responsabilidad por parte del conductor de bus del MÍO (sistema de transporte público de Cali).

Historia

Freddy Rincón, el gigante del mediocampo en Colombia y uno de los primeros volantes mixtos de la historia nacional, anotó el gol que puso a llorar de felicidad a todo el país.

Fue en la fase de grupo, al enfrentarse a Alemania, que Rincón hizo el gol que sigue siendo uno de los más importantes de la historia del balompié local.

Luego del gol de Pierre Littbarski que dejaba por fuera del mundial a Co-

lombia, cuando se creía que todo estaba perdido, Freddy Rincón anotó ese bendito gol. Por medio de las piernas del portero germano y ante una soberbia jugada de El Pibe Valderrama, el vallecaucano dio el paso a la Selección a los octavos de final del mundial Italia 90.

30 años después de ese gol, Colombia pide por la salud de Freddy Rincón. El otrora figura de la Selección Colombia sufrió un accidente de tránsito y está en delicado estado de salud.



Fredy Rincón estaba sonando como técnico del América de Cali

Solidaridad

«Desde el Real Madrid C. F., toda nuestra fuerza y nuestro cariño para Freddy Rincón tras el accidente sufrido hoy. Mucho ánimo y nuestro deseo de que supere pronto este difícil momento», comentó el club español.

«América de Cali envía muchas fuerzas y el deseo de una pronta recuperación a Freddy Rincón en este difícil momento»: América de Cali

«Millonarios FC envía mucha fuerza al gran Freddy Rincón luego del accidente de tránsito sufrido el día de hoy. Elevamos nuestras oraciones para su pronta recuperación»: Millonarios.

«La familia verdiblanca desea una pronta recuperación al gran Freddy Eusebio Rincón. Toda la familia del fútbol unida en oración»: Deportivo Cali.

«Desde Club Deportes Tolima S.A nos unimos en oración deseando la pronta recuperación de Freddy Rincón»: Deportes Tolima.



Así quedaron los vehículos del accidente donde sufrió consecuencias graves el jugador de fútbol Fredy Rincón.

PRESENTA

Conversaciones Musicales
Una nota de vida

Miguel de Narvaez
Músico compositor - Director musical de los radiales

Martes
Abril 12
8:00 p.m.

LIVE YouTube

En alianza con:

Economía:

¿CÓMO INVERTIR INTELIGENTEMENTE LA PRIMA DE DICIEMBRE?



Prima de diciembre

Juliana Jiménez Amaya

Para quienes tienen la oportunidad de contar con un contrato laboral, a más tardar el próximo 20 de diciembre recibirán el segundo pago de su prima. De acuerdo con la ley, este beneficio también se les otorga a los empleados dependientes que realizan tareas como aseo, cocina, lavado, planchado y jardinería, así como los cuidadores de fincas, conductores y niñeras, entre otros.

Muchos trabajadores empiezan a hacer planes y organizan su presupuesto contando con ese dinero extra, sin embargo,

una de las primeras recomendaciones es evaluar cuál de estos responde realmente a sus necesidades, cumpliendo un objetivo en concreto y mejorando su calidad de vida.

Para tomar decisiones con seguridad y aprovechar al máximo este beneficio, a continuación, encontrarás algunos consejos que podrán ser una buena guía para invertir la prima.

Fondo de emergencias

Pagar los gastos médicos cuando tenemos un accidente, nos enfermamos, tenemos que hacer reparaciones en nuestra casa, o hay que viajar de imprevisto para visitar un

ser querido que nos necesita, puede ser un dolor de cabeza si no tienes un dinerito extra ahorrado. La prima es una posibilidad de ahorro o una reserva que puede ser de utilidad en esos casos de imprevistos o gastos inesperados.

Saldos en verde

Si al recibir la prima tienes deudas pendientes, puede ser un excelente momento para aprovechar y pagar o abonar un porcentaje adicional, de este modo disminuirás el pago de intereses e incluso podrías terminar de pagar tus deudas antes de lo que pensabas.

Generar rentabilidad

Si quieres obtener ingre-

sos o renta a largo plazo, un fondo de inversión o un Certificado de Depósito a Término (CDT), pueden ser opciones útiles. También, invertir en bienes raíces es una gran opción debido a la alta valorización de la finca raíz en el país. Según el último índice de Valoración Predial del Departamento Administrativo Nacional de Estadística (DANE) el valor de un inmueble aumenta cerca del 4% cada año.

Una de las opciones más sencillas para obtener rentabilidad en proyectos inmobiliarios es el crowdfunding, una inversión colectiva en la que varias personas invierten a través de una platafor-

ma digital y obtienen ganancias periódicas. Entre sus ventajas está que no se necesita ser experto en bienes raíces, se puede invertir por internet y con poco dinero.

Sebastián Noguera, Co-fundador de Habi, una de las startups pioneras en Colombia para comprar y vender vivienda totalmente en línea, aseguró que, «este método lo usamos en nuestra empresa con la intención de democratizar el sector y que la persona que tenga interés en ser parte de la revolución del sector inmobiliario, pueda hacerlo. Le ofrecimos a los colombianos la oportunidad de invertir en finca raíz desde 200mil pesos». De



Gente que tiene bajo su control el manejo de sus recursos económicos.

hecho, la ronda de inversión de Habi se convirtió en la más grande de la plataforma de crowdfunding A2censo de la Bolsa de Valores en Colombia y rompió récords, consiguiendo su meta de \$3.000 millones en menos de 6 horas, con una inversión promedio por persona de \$2.000.000.

Invertir en el patrimonio

El dinero que estás por recibir puede sumarse a la cuota inicial para comprar carro, casa o algún inmueble en general. Otra excelente opción es

invertir ese dinero en la educación de sus hijos o la de ti mismo. Consulta las diferentes opciones de crédito que tienes a la mano y compara las tasas de interés para que aproveches el dinero de la prima aumentando tu patrimonio o construyendo conocimiento.

Si te interesa adquirir vivienda, además de usarla para vivir en ella, otra de las opciones es arrendarla. Para aprovechar todos sus beneficios, el Semillero de Propietarios es una iniciativa de Habi en alianza con el Minis-

terio de Vivienda, con la que es posible comprar una vivienda VIS y obtener ganancias por su arriendo desde el primer mes. El Ministerio de vivienda te paga una parte del arriendo a través de un subsidio que le dará a tu inquilino y Habi cubrirá los 2 primeros meses mientras consigue el arrendatario ideal para tu casa.

Vacaciones soñadas

Si tienes un buen dinero ahorrado, algunos productos en los que has invertido y no tienes otro gasto urgente o

responsabilidad mayor, entonces puedes darte la oportunidad de aprovechar ese dinero en las vacaciones que tanto has querido. Eso sí recuerda que los viajes siempre pueden tomar un poco más del presupuesto esperado, por lo que es recomendable no usar todo el dinero de la prima allí y planear tus gastos para evitar tener que asumir nuevas deudas.

No se debe hacer

- No tomes la prima como dinero de bolsillo.
- No comprometas su

uso antes de tiempo.

- Recibir este dinero extra no significa tener que gastarlo. Evalúa tus necesidades y, antes de realizar una compra, piensa si realmente lo que vas a adquirir es necesario para mejorar tu calidad de vida.
- Analiza todas las opciones con las que cuentas para invertir la prima, elige la que mejor se adapte a tu condición. Recuerda que la buena administración de este recurso podría mejorar tus finanzas personales.

Emprendimiento rural:

ANTÍDOTO A LA ECONOMÍA SUBTERRÁNEA



Las microempresas campesinas remedian en parte el problema del desempleo que afecta a familias en Colombia.

Gerney Ríos González

Los gobernantes deben mirar las inmensas posibilidades existentes de repoblar los campos con antídotos a los cultivos ilícitos, operación que se respaldará por créditos amplios a los agricultores e indígenas que se acojan a programas estructurales de desarrollo rural. La producción será más rentable, cuando se proyecte a los planes de sembrado de plantas de uso terapéutico, un renglón de la industria primitiva que puede comercializarse a nivel mundial, con la exportación de materias primas medicinales pro-

cesadas, fundamentales en la salud global.

Las empresas pequeñas en este renglón de la producción jugarán un papel importante en el desarrollo agrario del país, en regiones que son vedadas a la penetración sana de campesinos, por la presencia de grupos al margen de la ley enfrentados entre sí por el dominio de poblaciones y tierras.

Esta economía informal puede multiplicarse con fines ascendentes si se propone la creación de instrumentos procesadores de la flora medicinal con el objetivo de convertirlas en materia bási-

ca de la industria farmacéutica.

Las microempresas campesinas remedian en parte el problema del desempleo que afecta a familias en Colombia. La dedicación a los cultivos lícitos de plantas medicinales debe ser respaldada por legislaciones acordes con la materia y organización con ayuda especial y asistencia tecnológica.

La microempresa juega papel importante en la construcción del sistema fitoterapéutico en perspectiva. El crecimiento de esta actividad procura trabajo a desempleados

y subempleados en países en desarrollo y en gran medida contribuye al incremento económico y a la igualdad entre grupos humanos.

Aflora aquí el interrogante de si estas microindustrias formarán parte de la estadística oficial y la respuesta es positiva. Generarían impuestos debido a la organización subterránea que distintas de ellas tienen; muchas rivalizan con empresas grandes establecidas y se encuentran situadas en la ilegalidad. Se trata de un "sector informal" de la economía nacional para citar a Colombia que será reglamentado

hacia una producción ordenada, que no ocasione sobresaltos al sistema de los grupos familiares que las concibe, sino por el contrario sirvan como fuente de bienestar colectivo. La industria de las plantas medicinales debe intensificarse dentro de los parámetros del emprendimiento en aquellas regiones aptas para esta especialidad de la agricultura.

El emprendimiento en el marco del desarrollo sostenible agrario, permite crear negocios, que además de tener en cuenta la parte económica, fija estrategias para un menor impacto ambiental,



El Estado subsidiará pequeñas empresas o microindustrias de origen hogareño, fruto de la mente ingeniosa de compatriotas que han logrado el establecimiento de sus negocios, dar trabajo al entorno cercano.

que ayude al desarrollo social y permita implementar las empresas verdes, presente y futuro de la humanidad.

Un emprendedor del sector primario de la economía es un agricultor, indígena, campesino, labrador, cultivador, labriego, quienes se dedican a trabajar la tierra en una explotación agraria para extraer y aprovechar los recursos que genera con creatividad e innovación, como alimentos, vegetales, cereales, hortalizas, pastos sembrados y fibras utilizadas por la industria textil.

Emprendimiento rural es sinónimo de planear, organizar, coordinar, ejecutar, controlar, pues su producción tiene aristas

donde es clave contar con el conocimiento ancestral transmitido de generación en generación, conocedores de las dinámicas de oferta y demanda o las variables propias de los cambios climáticos. En prospectiva, los gobiernos implementarán los temas geológicos, vinculantes de elementos tecnológicos de producción e infraestructura, destacando la funcionalidad de las vías terciarias.

El Estado participará en los estudios de mercado, técnico y financiero, pues el emprendimiento rural es de polifuncionales, concatenante de alimentos, materias primas de esencia agrícola, sumada a la multiescalaridad en la comprensión

del desarrollo territorial, auscultando una visión más amplia, que reconozca la complejidad del problema y permita crear modelos de negocios a nivel vereda, local, regional, nacional o mundial, aplicados a la matriz DOFA, -debilidades, oportunidades, fortalezas y amenazas- y, a la dimensión agroalimentaria y agroindustrial.

Urgente la necesidad de ocupar la capacidad creativa de nuestras gentes; existen millones de ellas no sólo en Colombia sino en indoamérica pero por falta de una dirección estatal floreció la «economía informal» de la cual diversos autores han escrito para demostrar cómo el fenómeno sociológico de la

actividad ayuda en parte al establecimiento de los presupuestos regionales.

Lo que se busca prioritariamente no es aplastar esta economía que fluye de la iniciativa privada y familiar sino liberarla de cargas impositivas, pues se sabe que produce empleo y riqueza; al menos surte algunos mercados del exterior y alivia en parte la demanda de origen doméstico a nivel nacional.

El Estado subsidiará total o parcialmente pequeñas empresas o microindustrias de origen hogareño, fruto de la mente ingeniosa de compatriotas que han logrado el establecimiento de sus negocios, dar trabajo al entorno cercano y proyectar la

comercialización de sus productos apenas lo razonable dentro de un estrecho mercado, por falta de incentivos oficiales y créditos.

¿Cuáles son esas microempresas que construyen país? Se cuentan talleres de confecciones, textiles caseros, fábricas de zapatos autóctonos, artesanías originales, cuero, plásticos y dulces. Se suma a esta industria en menor cantidad el labrantío de las plantas medicinales con poco radio en el entorno nacional, pero que oxigenan un mercado cada día con inmensa demanda como son los productos naturales para toda clase de enfermedades y dolencias.

Mirador Illimaní:

EL PASEO TURISTICO

Ciudad Bolívar proyecta un crecimiento económico, social, turístico y cultural que beneficiará a todos los habitantes de esta localidad.

De acuerdo con la Caja de Vivienda Popular (CVP), la construcción del Mirador Illimaní, en la localidad de Ciudad Bolívar, está en un avance del 40 por ciento de ejecución y su entrega está proyectada para el primer semestre del año en curso.

La inversión para esta obra supera los 20.000 millones de pesos. Esto incluye la compra del lote, estudios y diseños e interventoría. En la primera fase del proyecto se adelantaron los estudios y diseños, en la segunda la adquisición de predios y actualmente las obras correspondientes a la tercera fase, también la firma contratista avanza en la instalación de redes eléctricas e hidrosanitarias.

Con esta construcción los habitantes y turistas, que podrán llegar hasta el mirador en el TransMiCable, disfrutarán de dos grandes atractivos: La bandera más grande de Colombia, de 50 metros de altura, ubicada a 2.850 metros sobre el nivel del mar y el primer busto de Simón Bolívar en la localidad que lleva su nombre, la escultu-



Ciudad Bolívar proyecta un crecimiento económico, social, turístico y cultural que beneficiará a todos los habitantes de esta localidad.

ra es de la autoría del maestro Benítez.

El mirador avanza bajo el liderazgo de la Secretaría Distrital de Hábitat y hace parte del proyecto urbano integral del sistema de cable aéreo TransMiCable porque conectará a Illimaní y la estación Mirador del Paraíso con un paseo turístico de 664 metros.



Foto: Cortesía

Con la construcción del mirador Illimaní, en la cima del TransMiCable, Bogotá contará con un importante sitio de turismo donde los visitantes nacionales e internacionales conocerán Ciudad Bolívar.

Droga del siglo XXI:

AZÚCAR EL VENENO DE LA HUMANIDAD

Orbedatos
Agencia de Noticias

El Ministerio de Salud y Protección Social resaltó la importancia de reducir al máximo el consumo de azúcar porque su ingesta en exceso conlleva a la generación de enfermedades como la caries y otras relacionadas con obesidad, diabetes tipo 2 y patologías coronarias.

La Organización Mundial de la Salud expidió la directriz sobre consumo de azúcares para adultos y niños. Allí se recomendó reducir el consumo de azúcares añadidos a lo largo del curso de vida disminuyendo a menos de 5 % la presencia de esos azúcares en la alimentación diaria, lo que equivaldría a 25 gramos o cinco cucharaditas en total.

Elisa María Cadena, subdirectora de Salud Nutricional, Alimentos y Bebidas del Ministerio de Salud y Protección Social, explicó que el cuerpo humano obtiene la energía necesaria para su funcionamiento de los alimentos que consume; entre ellos están los carbohidratos (harinas y azúcares) que satisfacen las necesidades energéticas de un individuo y deberían constituir entre el 55% y el 65% de la ingesta diaria, pero enfatiza que los azúcares refinados no deberían exceder el 5%.

LOS RIESGOS DE LAS BEBIDAS AZUCARADAS

Frente al consumo de gaseosas y otros refrescos, indicó que «el consumo de bebidas azucaradas aporta 220 a 400 calorías extra en el día, lo que se asocia con un riesgo de 60% para que se presente obesidad en niños, además aumenta la probabilidad de padecer diabetes tipo 2 y la probabilidad de obesidad en su adultez. En el caso de las mujeres, el consumo de una porción diaria de re-



El azúcar es ocho veces más adictiva que la cocaína

fresco aumenta en 23% el riesgo de enfermedades del corazón y este incrementa en 35% para las que consumen dos o más porciones al día».

La evidencia científica apunta a que el consumo excesivo de bebidas azucaradas está relacionado con más obesidad, diabetes tipo 2, hipertensión y muerte. La Universidad de Harvard ha señalado que el consumo regular de bebidas con azúcar (gaseosas, jugos y energéticas) es responsable de la muerte de 180 mil personas al año en el mundo: 133.000 de ellas por diabetes, 44.000 por enfermedades cardiovasculares y otras 6.000 por cáncer. Es decir, una de cada 100 muertes en el mundo se debe al consumo regular de bebidas azucaradas.

Este Ministerio hace una invitación especial para que en el día de celebración de Halloween se tomen precauciones que lleven a evitar un consumo excesivo de azúcares provenientes de dulces, golosinas, pasteles, ponqués y bebidas azucaradas, además la importancia de promover el consumo de frutas, las cuales también pueden entregarse en la celebración de este día.

RECOMENDACIONES

Para crear y mantener hábitos saludables desde la infancia «es recomendable disminuir el consumo de grasas saturadas, grasas trans, azúcar y sal e incrementar el consumo de frutas, verduras, leguminosas y agua, así como la práctica de la actividad física diaria para prevenir las enfermedades cardiovasculares,

el cáncer, la diabetes, entre otras», aconsejó Cadena.

Enfatizó que el consumo de frutas y verduras debe ser por lo menos de 400 gramos por día, lo que equivale 5 porciones entre ambas; de esta manera se ayuda al fortalecimiento de las defensas naturales del organismo contra las enfermedades infecciosas y a la protección de las no transmisibles.

DATOS ADICIONALES

Los azúcares son compuestos que confieren el sabor dulce a los alimentos. Se pueden clasificar en azúcares intrínsecos y añadidos. Los azúcares adicionados se definen como los azúcares y jarabes que se añaden a los alimentos durante su procesamiento o preparación. Las fuentes principales de azúca-

res adicionados incluyen refrescos, gaseosas, pasteles, galletas, helados, ponche de fruta, jugos de fruta azucarados, postres lácteos y dulces. Estos se encuentran en el azúcar de mesa, los refrescos, las golosinas, las bebidas gaseosas y las bebidas en tetra pack, se suman el azúcar que se adiciona a los procesados como: postres, helados, chocolates, confituras y a los jugos naturales.

La mayoría de los productos procesados que se encuentran en los supermercados aportan una cantidad de azúcar que no siempre se tiene en cuenta a la hora de realizar la compra, y que puede ser un aporte «invisible», por ejemplo:

- Una lata de gaseosa puede contener el equivalente a 7 cucharaditas de azúcar (90% de la recomendación de ingesta de azúcares añadidos).
- En un helado de crema el contenido de azúcares puede ser equivalente a 12 cucharaditas de azúcar (110% de la ingesta diaria total recomendada).
- Un producto de pastelería como los ponqués envasados puede aportar hasta 6.5 cucharaditas de azúcar (70% de la ingesta diaria de azúcares añadidos).
- Una porción de cereal para el desayuno puede contener hasta 5 cucharaditas de azúcar (50% de la ingesta diaria de azúcares añadidos).
- En una hamburguesa. Casi todos sus ingredientes contienen azúcar invisible: el pan, la salsa de tomate, la mostaza y la carne procesada. La mayoría de los dulces y golosinas tienen un contenido del 90-100% de azúcar, por tanto, es muy importante reducir su consumo.

Las víctimas protestan:

DUQUE SE OPONE A QUE LA SOCIEDAD CIVIL HABLE EN LA ONU

El gobierno de Iván Duque le solicitó al Consejo de Seguridad de la ONU que no se permita la participación de representantes de la sociedad civil durante la sesión de hoy en ese organismo. Varias organizaciones de víctimas enviaron una carta a la presidenta del Consejo expresando su preocupación.

ELEFANTE MATA A UN INVESTIGADOR COLOMBIANO

Un investigador colombiano murió aplastado por un elefante en el parque nacional de Kibale, en el oeste de Uganda, anunció el lunes la autoridad al cargo de estos parques.

Sebastián Amaya Ramírez, investigador de la Universidad del Estado de Arizona (Estados Unidos), se encontraba junto a otro investigador, y un guía, en el parque de Kibale, conocido por su fauna y su centro de investigación.

«Se encontraron con un elefante solitario que los embistió, obligándoles a huir en diferentes direcciones. El elefante siguió a Sebastián y lo pisoteó, provocando la muerte», declaró el lunes la autoridad ugandesa que gestiona los parques nacionales en un comunicado.

CONDENADO POR NOTICIAS FALSAS

El Tribunal de Moscú sentenció a casi dos meses de prisión preventiva



Víctimas del conflicto armado en Colombia.

a un ciudadano colombiano acusado de difundir en las redes sociales noticias falsas sobre la campaña militar rusa en Ucrania, cargo que podría costarle hasta 10 años de cárcel.

«El tribunal satisfizo la demanda de la instrucción de poner bajo prisión preventiva al ciudadano colombiano Giraldo Sarái Alberto Enrique hasta el 8 de junio», informó la portavoz del Tribunal Basmani de Moscú, Yekaterina Burávtsova, citada por Interfax.

El colombiano también prestaba sus servicios a una bodega del la extrema derecha en Colombia.

LA CAÍDA DE NAIRO

El ciclista colombiano Nairo Alexander Quintana sufrió ayer dos fuertes caídas mientras disputaba la segunda etapa del Tour de Turquía.

Quintana se fue al piso cuando restaban 37 kilómetros para la línea de meta después de que Jay Vine del Alpecin Fe-

nix perdiera el control de su bicicleta y empujara a Nairo, quien se salió de la vía y cayó contra los arbustos.

A pesar del golpe, el colombiano se levantó y como un valiente continuó en la carrera.

REBAJA DEL SUELDO A CUADRADO

El futbolista colombiano Juan Guillermo Cuadrado gana 5 millones de euros por temporada. El contrato a punto de expirar prevé una opción de

renovación por el mismo importe para una sola temporada, porque el objetivo de la dirección es aligerar el salario. La solución más probable es una propuesta a la baja, a dos años con opción al tercero en 2,5 millones.

Cuadrado se reunirá con su representante y su familia para tomar una determinación frente a la propuesta que no pasaba por su mente. Otros equipos italianos están interesados en poder fichar a Juan Guillermo Cuadrado.

RESCATE DE LA POLÍTICA

En medio de escándalos, corrupción y amenazas arrancó la jornada electoral que busca renovar al Congreso de la República y elegir un nuevo mandatario para Colombia, los próximos cuatro años.

Los colombianos en buena parte se muestran apáticos y poco o nada les interesa la política, al considerar que se trata de una

actividad en manos de la delincuencia ejerciendo la corrupción en todos los niveles.

La polarización es total. Sectores enfrentados no aceptan los resultados. Otros piden recuento de votos y otros más audaces y que resultaron «quemados» sin pena reclaman que se repitan las elecciones. La actividad proselitista que se desarrolló en medio

de transacciones de dinero, nómina oficial y contratos estatales para pagar el apoyo que los dirigentes de los partidos tradicionales que exigen un pago anticipado ante la mala reputación de algunos candidatos que incumplen con los compromisos adquiridos y en muchos casos respaldados con cheques, pagarés, entre otros documentos.

En Colombia la política tiene que cambiar

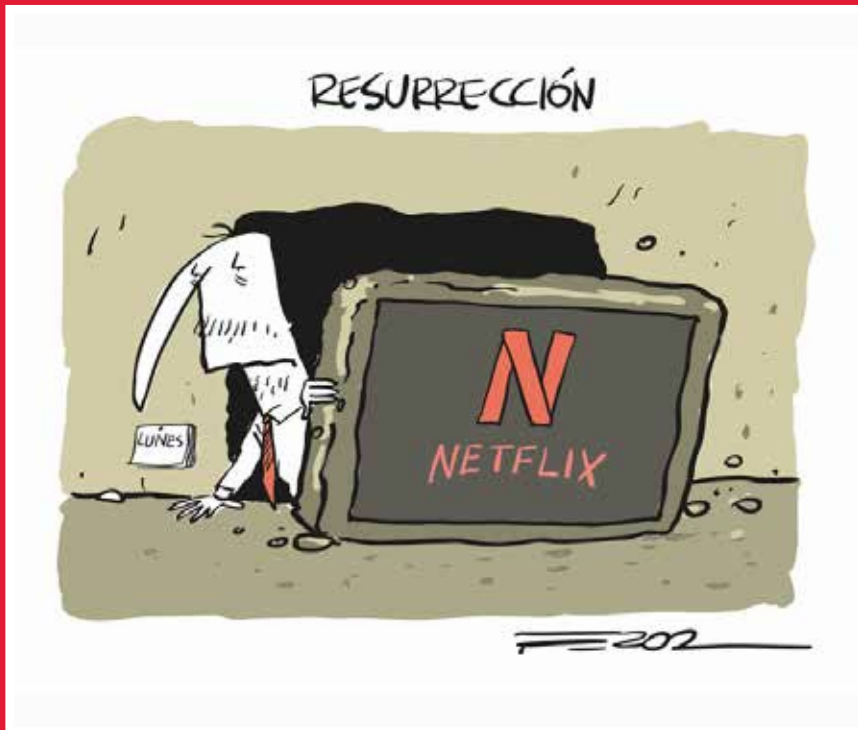
de manos. La política debe ser manejada por la gente que busca soluciones y no para la delincuencia que busca llenar sus fétidos bolsillos con los recursos económicos de los colombianos más vulnerables.

Llegó la hora de denunciar a los delincuentes que se tomaron la política para beneficio personal atentando contra la vida de los colombia-

nos que no pueden recibir los beneficios de la salud, educación, vivienda entre otras obligaciones del Estado. Colombia merece transitar por los caminos de la paz, honestidad y sobre todo de valores.

Hoy empezamos a contar los días para cesar la horrible noche a la cual nos han sometido los políticos corruptos que se apoderaron del Estado.

Semana Santa Colombia



ISSN: 2323-0606

Víctor Hugo Lucero Montenegro
Director
Miembro del **Círculo de Periodistas de Bogotá CPB**

Andrés Felipe Betancurt Pabón
Director Comercial

Guillermo Romero Salamanca
Sub director

Javier Sánchez
Jefe de Redacción

William Fonseca
Gerente

Catherine Rodríguez Duque
Coordinadora de editores

Pedro Fuquen
Editor de Turismo

Rafael Camargo
Editor Nacional
Miembro del **Colegio Nacional de Periodistas**

Carlos Osorio
Editor Internacional

Freddy León Cuellar

Editor Pacífico
Miembro del **Círculo de Periodistas de Cali**

Alejandro Arias
Editor Atlántico

Luis Eduardo Romero
Editor Cundinamarca

Juan Romero
Editor Espectáculos

Armando Martí
Editor cultural

Armando Meléndez
Editor Redes Sociales

Corresponsales en el mundo

Estados Unidos:
Lorena Sánchez
Omar Sánchez
Luis Guillermo Vega

Paraguay:
Ignacio Martínez

Cuba:

Lázaro David Najarro Pujol

Europa:
Carlos Andrés Lucero Carmona

Australia:
Mónica Lucero Mosquera

Fotógrafos:
Rodrigo Dueñas
Juan Francisco Zuleta

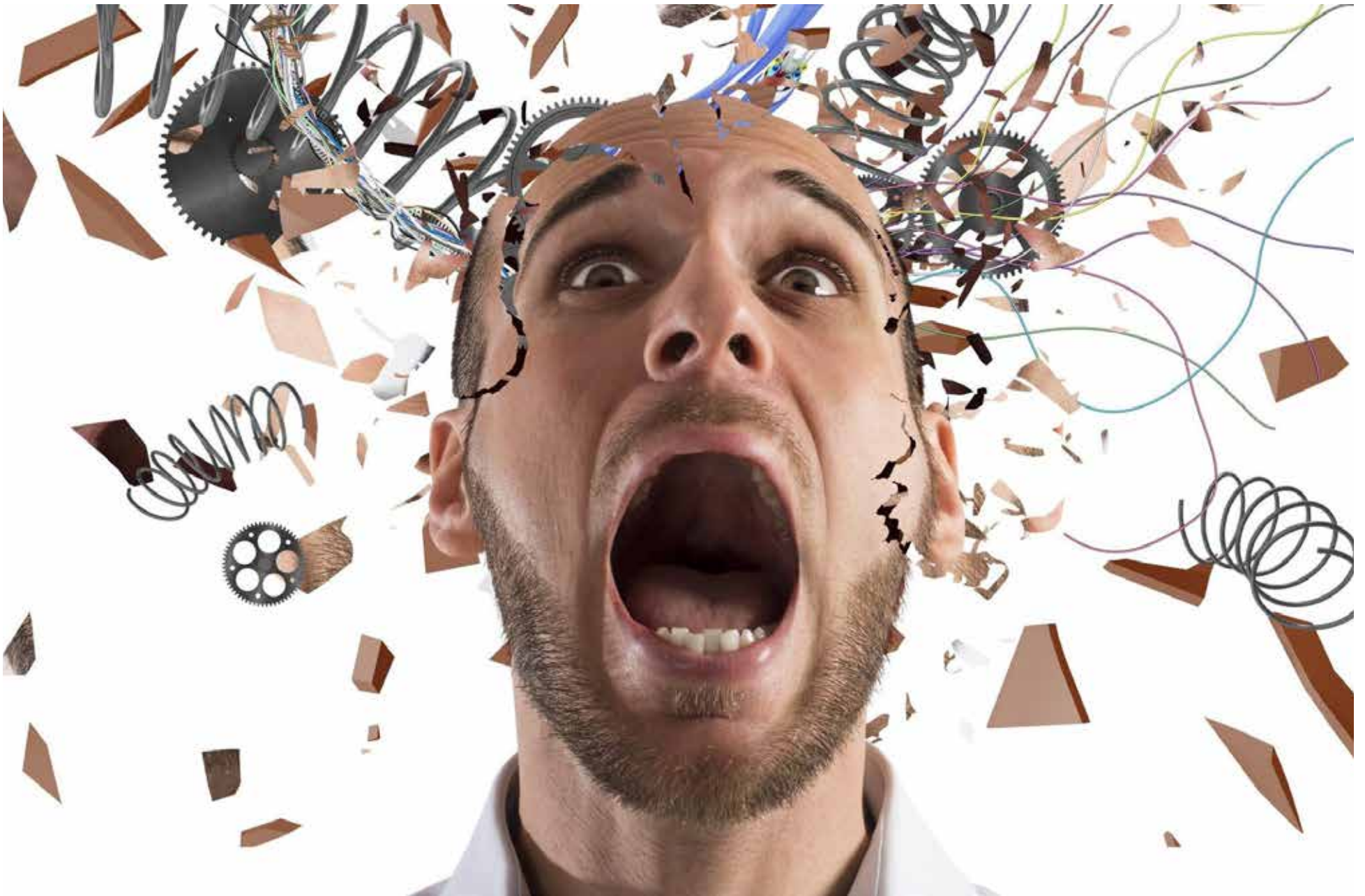
Diseño y diagramación:
Felipe Ballesteros

Orbedatos

primiciadiario@gmail.com
Teléfono 3013209285
Bogotá - Colombia - Sur América

Cómo reconocerla:

¿QUÉ ES LA ANSIEDAD?



La forma más accesible de reconocer la ansiedad es por sus síntomas, existiendo instrumentos diagnósticos específicos que permiten determinar si un individuo está experimentando ansiedad.

Todos hemos experimentado ansiedad, lo contrario entraría posiblemente dentro del espectro de lo patológico. Constantemente escuchamos a quienes nos rodean decir que están ansiosos, o nosotros mismos expresamos estar bajo ese estado. Lo proyectamos como algo negativo, una respuesta emocional que está ahí como resultado de eventos adversos, pero no siempre tiene que ser así. La ansiedad, al igual que muchos otros estados aparentemente

negativos, tiene valor utilitario bajo determinadas condiciones. ¿Qué es la ansiedad?

La Asociación Americana de Psiquiatría considera que:

«La ansiedad es una reacción normal al estrés y puede ser beneficiosa en algunas situaciones. Puede alertarnos sobre los peligros y ayudar a prepararnos y prestar atención».

La ansiedad en el momento de comenzar una carrera deportiva, la que

se desata bajo situaciones de peligro; por ejemplo, durante un fuego, o la que experimentamos en un examen puede ser considerada una ansiedad necesaria y útil.

Pero, ¿cuándo la ansiedad comienza a ser un problema?

Cuando la ansiedad comienza a ser desmedida, muy intensa y desproporcionada con relación a la situación real, llegando a afectar el normal funcionamiento en la vida diaria, estamos ante un caso de trastorno de an-

siedad. Entre los trastornos de ansiedad más comunes están:

- Trastorno de ansiedad generalizada.
- Fobia específica.
- Trastorno de ansiedad social
- Trastorno de angustia.
- Trastorno de ansiedad por separación.
- Mutismo selectivo.
- Trastorno de ansiedad inducido por sustancias o por medicación.

¿Cómo reconocer la ansiedad?

La forma más accesible de reconocer la ansiedad es por sus síntomas, existiendo instrumentos diagnósticos específicos que permiten determinar si un individuo está experimentando ansiedad, o más específicamente, un trastorno relacionado con la ansiedad. Los profesionales encargados del abordaje de estos trastornos son los psicólogos, especialmente los psicólogos clínicos y sanitarios. Entre los síntomas que pueden ayudar a reconocer la ansiedad están:



Ataques de pánico que involucran sensación de mareo, aumento significativo de la frecuencia cardíaca, sudoración, dolor en el pecho, miedo a perder el control y a que algo terrible puede suceder.

- Preocupación excesiva y persistente que no se logra controlar. Esa preocupación patológica se refiere a varias actividades o situaciones de la vida.
- Dificultades para concentrarse y centrar la atención.
- Problemas para memorizar, generalmente debido a alteraciones de la atención,
- más que a una disfunción propia del proceso de memoria.
- Trastornos del sueño, especialmente insomnio, que llegan a afectar la calidad de vida.
- Pensamientos intrusivos y desagradables que no pueden ser controlados a pesar del afectado rechazarlos.
- Manifestaciones físicas como náusea, dolor abdominal, estreñimiento, taquicardia, sensación de que falta aire al respirar, temblor, sudoración, sensación de tener la piel fría, sequedad en la boca y dolores musculares.
- Miedo intenso e irracional a una situación, como estar en
- medio de una multitud o en lugares cerrados; o a un organismo, por ejemplo, un animal.
- Evitación persistente del objeto de la fobia. Por ejemplo, la persona evita participar de reuniones sociales debido a la ansiedad que le provoca esa situación.
- Ataques de pánico que involucran sen-
- sación de mareo, aumento significativo de la frecuencia cardíaca, sudoración, dolor en el pecho, miedo a perder el control y a que algo terrible puede suceder.
- En los niños puede ocurrir un miedo intenso a separarse de una persona, es lo que se conoce como trastorno de ansiedad por separación.

Mil cupos gratuitos y virtuales :

FORMACIÓN AMBIENTAL



Formación Ambiental

Mabel Rocío Castillo

Oferas académicas virtuales, entre las que se encuentran diplomados, cursos, cátedras y seminarios, e inscribirse, anunció el ministerio del Medio Ambiente

El objetivo es formar de manera gratuita a 1000 colombianos a través de su Escuela Nacional de Formación Ambiental Savia, lo que es posible gracias a un convenio con la Organización de Estados Iberoamericanos (OEI).

«Conocer, educar y conservar, eso queremos que hagan los colombianos a través de Savia, y

por eso hemos lanzado esta convocatoria para que los colombianos se formen en temas diferentes de derechos humanos, emprendimiento, entre otros. Savia marca un hito en cuanto a educación ambiental en Colombia, un tema fundamental para el gobierno del presidente Duque que está generando una nueva conciencia entre los ciudadanos. En equipo estamos logrando un mejor país», dijo Carlos Eduardo Correa, ministro de Ambiente.

En total son 2938 cupos los que se ofertarán mediante este convenio internacional de cooperación. En esta primera convocatoria, que estará abierta hasta el miérco-

les 20 de abril de 2022, se habilitaron los primeros 1000 espacios de formación, para lo cual se deben cumplir dos requisitos mínimos: ser mayor de edad y residir en el territorio colombiano. Los seleccionados para la beca deberán completar el 100 % de las horas virtuales asignadas para que pueda recibir su certificación.

Los cursos disponibles

Son seis diplomados, tres cursos, una cátedra y un seminario los que integran la oferta académica virtual y gratuita. En la opción diplomado se podrá acceder a Emprendimiento para proceso organizativos, Emprendimiento y economía naranja, Emprendimien-

to, innovación y creatividad; Derechos humanos, género y víctimas; Derechos humanos, Evaluación de políticas públicas y Empoderamiento personal y económico de las mujeres rurales.

En curso se ofrece Participación ciudadana, Control social y cuidado de lo público, Orientación vocacional y escribiendo una nueva historia. También está la Cátedra Iberoamericana en Derechos Humanos y el seminario Objetivos de Desarrollo Sostenible.

A través de Savia, el Minambiente impulsa tres estrategias: Savia Ciudadanos, Savia Crea y Transforma, y Savia Terra. Desde estas tres lí-

neas se promueve una cultura ambiental en el territorio nacional entre mujeres, madres comunitarias, jóvenes, estudiantes, docentes, comunidades étnicas, artistas, periodistas, gremios empresariales, emprendedores, sector turismo, pymes, fuerza pública, universidades, funcionarios públicos y ciudadanía en general.

Esto se viene haciendo a través de la construcción de contenidos y de la apropiación del conocimiento, asociados al uso y a la conservación de la biodiversidad con acciones que potencien la generación de capacidades y oportunidades a los colombianos.



UNIVERSIDAD
La Gran Colombia

OFERTAS 2022

#UNA
EXPERIENCIA
DE VIDA

Vigilada MINEDUCACIÓN



MAESTRÍAS

DERECHO (ÉNFASIS EN DERECHO ADMINISTRATIVO Y CIENCIA POLÍTICA)

SNIES:91072
\$9.298.000

DERECHO (ÉNFASIS EN PENAL Y CRIMINOLOGÍA)

SNIES:91072
\$9.298.000

EDUCACIÓN

SNIES:101637
\$5.622.00

CONTABILIDAD

SNIES:106518
\$6.595.000

ECONOMÍA DEL DESARROLLO

SNIES:102584
\$6.595.000

PLANEACIÓN Y GESTIÓN DEL HÁBITAT TERRITORIAL SOSTENIBLE

SNIES:102533
\$7.838.000



ESPECIALIZACIONES

DERECHO PENAL Y CRIMINOLOGÍA

SNIES:54072
\$7.081.000

INTELIGENCIA DE MERCADOS Y COMERCIO ELECTRÓNICO

SNIES:110799
\$6.270.000

DERECHO ADMINISTRATIVO

SNIES:54074
\$7.081.

DERECHO DEL TRABAJO Y SEGURIDAD SOCIAL

SNIES:110761
\$6.325.000

CONTRATACIÓN ESTATAL

SNIES:54812
\$7.081.000

CONTROL DE GESTIÓN Y REVISORÍA FISCAL

SNIES:54389
\$6.270.000

CASACIÓN PENAL

SNIES:54073
\$6.325.000

PEDAGOGÍA Y DOCENCIA UNIVERSITARIA

SNIES:19095
\$4.811.000

GERENCIA FINANCIERA

SNIES:54111
\$6.270.000

GERENCIA TRIBUTARIA

SNIES:54315
\$6.270.000

GERENCIA

SNIES:54388
\$6.270.000



@ULaGranColombia

www.ugc.edu.co



Bonus Trak y Sin Ánimo de Lucro:

LE CANTAN AL DESAMOR EN 'LA ESPINA'



Bonus Trak y Sin Ánimo de Lucro

Después de su regreso, tras varios años de ausencia, Bonus Trak le mostró a Colombia y a Latinoamérica que los sueños sí se pueden hacer realidad. Su primer lanzamiento, 'Un día como hoy', en esta nueva etapa de la banda alcanzó más de 50 mil vistas en YouTube y superó las 6 mil reproducciones en Spotify, logros bastante importantes para la banda colombiana de rock independiente.

«La promoción de este sencillo posibilitó la entrada a nuevos espacios y escenarios lo cual nos sigue abriendo campo para seguir mostrando otros sencillos que harán parte de nuestro álbum. También nos permitió llegar a nuevos públicos que esperamos seguir conquistando y fidelizando con canciones que los identifiquen», comenta la banda. 'La espina' es su nuevo lanzamiento, una canción en colaboración con Juan Felipe Sam-

per y Camilo Rivera de Sin Ánimo de Lucro que tiene un acercamiento a la música popular sin perder nunca la esencia rock de Bonus Trak e incluyendo una lírica divertida. La temática de este sencillo gira alrededor del desamor y la traición, pero sumando elementos de fiesta, palabras con doble sentido y varios elementos y figuras que forman una propuesta fresca e innovadora. El tema fusiona sonidos rock, country y ranchera

con una historia de desamor; enmarcados en una fiesta llena de sarcasmo y diversión.

«Con 'La espina' hacemos una invitación a explorar, a hacer canciones sin límites y sin camisas de fuerza que aten nuestra creatividad. Invitamos a dejar volar la inspiración y la imaginación y, sobre todo, a hacer las cosas por diversión. No somos una banda de un solo gusto musical y la idea de juntarnos con amigos que hacen otro

tipo de música nos encanta. Queremos romper barreras, miedos y prejuicios y a disfrutar la música como una sola». El video de 'La espina' fue dirigido por Natalia Agudelo y producido por Mad Love (Monsieur Perriné y Andrés Cepeda) y Kinofonika. Su propuesta narrativa gira alrededor de la estética y el concepto que ha establecido la banda, presentando elementos como el desamor, la fiesta y la diversión.

Douglas Josué:

QUIERE CONQUISTAR LATINOAMÉRICA CON 'LA ESTAMPIDA'



Douglas Josué

migrar a un nuevo país es empezar la vida de cero. «Estaba migrando de Venezuela a Ecuador y en ese lapso de tiempo empecé a crear canciones como 'Punto Sur', 'La Estampida', 'Dime' y 'Rastros' que hablan de la lejanía, del hecho de estar lejos de casa, pero no en un sentido deprimente sino en uno de aceptación de una nueva realidad», comenta el músico cuyas influencias musicales son Caifanes, Soda Stereo, Aterciopelados, Nirvana y Stone Temple Pilots.

La portada de su álbum tiene unas aves que representan a todos los venezolanos que han migrado y unas raíces de los árboles que los mantienen enraizados en sus pensamientos a su país natal, evocando que su ausencia es física más no mental.

Douglas Josué es el resultado de noches interminables componiendo y escuchando música de un artista venezolano que encontró en el rock y el pop la mejor manera de exponer su romanticismo a través de canciones. Su proyecto solista nace en 2007 después de la disolución de tres in-

tentos de bandas de pop rock y baladas rock que forjaron su carácter y le sirvieron como escuela para su nueva etapa profesional.

La intención de su propuesta musical es generar una reconexión de la música y las letras con sentido y con propósito, que tenga una estética para expresar y una historia que contar. Sus canciones invitan a conectarse con

los sentimientos más profundos del ser humano. 'La Estampida' es su nuevo lanzamiento, un disco compuesto bajo un sentimiento de ausencia.

El título y su eje temático reflejan la migración que viven los venezolanos en la actualidad. Es un trabajo que invita a llenarse de esperanza y actitud, a no rendirse y a ser fuerte física y mentalmente porque

RICCI
PRODUCCIONES Y EVENTOS

Jueves 12 de Mayo
8:00 p.m.

GRAN CONCIERTO

Un regalo para mamá
Música a la plancha

Diego Alejandro
Carolina Rey

Mariano Espinoza
Enya

Boletería al:
316 876 07 29 - 312 239 22 39

Teatro Gimnasio Moderno

@ricciproducciones ricciproduccionesyevenos ricciproduccionesyevenos

Elio Leiros junto a Oumy al mic:

SABOREAN EL ÉXITO CON «SI ELLA SE VA»



cinco años, al igual que Oumy, quien vive en Valencia. Elio Leiros, Oumy Al Mic, Luis Barrera Jr, Otto Beats y Juan Carlos Pérez Soto fueron los creadores de «Si ella se va», un reggaetón con fusiones tropicales y con una letra que invita a la fiesta, a no llorar por alguien que decide irse.

Gracias al auge obtenido con este tema, el equipo de manejo de Leiros decide promocionarlo formalmente en Venezuela, por lo que pronto estará disponible en las principales emisoras de todo el país. Cabe destacar que Elio visitó recientemente Caracas como parte del lanzamiento del tema junto a Jambene «Como Tú» y la receptividad por parte de los medios de comunicación fue positiva y muy pronto se espera el regreso del artista para seguir de cerca los detalles de este nuevo promocional «Si ella se va».

Dos talentosos venezolanos se han unido en el que consideran el mejor tema que han sacado en su carrera. Una fusión de ritmos urbanos que con sus voces le dan ese toque tan pegajoso que lo ha convertido en viral en redes sociales.

PRIMICIA

en



@primiciadiario

En una prueba que hicieron a través de la plataforma Tik Tok, Elio y Oumy, dejaron ver un poco del proceso de grabación del tema «Si ella se va», en tiempo récord alcanzaron más de tres millones de visualizaciones y miles de mensajes por parte de sus seguidores, donde pedían la canción com-

pleta, por lo que obligó a los artistas a acelerar el estreno, siendo hasta ahora, el más importante para la carrera de Leiros.

«Invité a Oumy Al Mic a una sesión de grabación en Madrid y la primera canción que salió fue esta. Nos gustó tanto que subimos un pedacito en Tik Tok y fue la locura» comentó Elio quien radica en España desde hace

Elio Leiros, quien cuenta con casi tres millones de seguidores en la plataforma de TikTok, continúa trabajando incansablemente en lo que será su primer disco y del que ya nos ha adelantado temas como: «Museo», «Te Fuiste» y «Come Callao». A su regreso a España se espera que también tenga un acercamiento con medios para seguir su promoción como artista emergente.

EL FANTASMA



Por Pasión de Gavilanes:

LOS LÍOS JURÍDICOS DE CARACOL Y TELEMUNDO

La Superintendencia de Industria y Comercio (SIC) le dio la razón a Caracol en la disputa sobre el registro de la marca nominativa.

La historia es que 'Pasión de Gavilanes' es una serie creada por RTI Televisión para Telemundo y Caracol TV, aunque para este último solamente se entregó la primera temporada.

Nunca pensaron que el dramatizado tendría tanto éxito no sólo en Colombia sino en otros países, incluyendo la parte hispana de los Estados Unidos.

Pasión de Gavilanes cuenta la historia de tres hermanos que buscan vengar la muerte de un ser querido y terminan involucrados emocionalmente con las hijas del responsable, se estrenó el 21 de octubre de 2003 y se dejó de emitir el 23 de junio de 2004.

Por allí desfilaban las más cotizadas actrices y el talento masculino del momento. Las canciones se volvieron famosas y hasta la vestimenta de los protagonistas tomó auge entre sus seguidores.

Ante el éxito de la producción, la sociedad Caracol Televisión S.A. se



Valentina Ferrer

presentó ante la Superintendencia de Industria y Comercio con el fin de registrar la marca Pasión de Gavilanes –como una Nominativa– para distinguir servicios comprendidos en las clases 38 y 41 de la Clasificación Internacional de Niza, que denota difusión de programas de televisión y servicios de entretenimiento, respectivamente.

Una demanda sería para exigir sus derechos.

Los abogados de Telemundo Televisión Studios LLC recomendaron presentar oposición argumentando que la marca solicitada imita la obra Pasión de Gavilanes 2, ya que reproduce la identidad fonética, gráfica, ortográfica y conceptual. Además, dijeron, tanto la obra titulada 'Pasión de Gavilanes' como 'Pasión de Gavilanes 2' se encuentran bajo su registro.

«Es claro que la pretensión de Caracol Televisión S.A. de hacerse a la exclusividad de la expresión Pasión de Gavilanes, está encaminada a obtener su registro, para cometer actos de competencia desleal en contra de mi representada», señaló su defensa.

Bonus Trak y Sin Ánimo de Lucro:

LE CANTAN AL DESAMOR EN 'LA ESPINA'



PRIMICIA DIARIO

MARTES

12

AÑO 4 - EDICIÓN 1201 • ISSN: 2323-0606 • BOGOTÁ - COLOMBIA ABRIL DE 2022

Bogotá Histórica:

PATRIMONIO DE LA HUMANIDAD



La Candelaria, es el símbolo de Bogotá. El Patrimonio Nacional, lo es también de la humanidad, y el que en cualquier momento futuro sea aceptada como tal por la Unesco y para ello trabajan arduamente las autoridades y la comunidad. Foto Primicia-Junior-.

Douglas Josué:

**QUIERE CONQUISTAR
LATINOAMÉRICA CON
'LA ESTAMPIDA'**

Elio Leiros junto a Oumy al mic:

**SABOREAN EL
ÉXITO CON «SI
ELLA SE VA»**

WWW.PRIMICIADIARIO.COM