

Mauna Kea:

# EL VOLCÁN MÁS BELLO DEL MUNDO



Ambiente seco y flujo de aire estable, la cumbre de Mauna Kea es uno de los mejores sitios del mundo, para la observación astronómica.

El Plateado:

**PETRO ASUMIÓ EL CONTROL DE LA SEDE DE LAS DISIDENCIAS DE LAS FARC**

Eliminatoria al mundial:

**2-0 ANUNCIA IA EN FAVOR DE COLOMBIA**

Eliminatoria al mundial:

# 2-0 ANUNCIA IA EN FAVOR DE COLOMBIA



Todo dispuesto para el partido Colombia frente a Chile en Barranquilla.

**C**olombia y Chile se enfrentan por la décima jornada de Eliminatorias al Mundial 2026 en Sudamérica. Los dos equipos saldrán hoy al césped del estadio Metropolitano en Barranquilla a buscar los tres puntos, después de haber perdido el último encuentro contra Bolivia y Brasil respectivamente.

Los australes llegan bastante más necesitados que los cafeteros a este encuentro, puesto que son los coleros de la tabla

de clasificación. Por otro lado, el equipo de Néstor Lorenzo espera volver al camino de la victoria tras el tropiezo en El Alto y afianzarse en el segundo puesto para acercarse a Argentina.

En el cuadro colombiano, se espera que regrese el once habitual tras las rotaciones en Bolivia. Sobre todo en la parte de la defensa y el mediocampo, retornarán figuras que han sido claves hasta ahora en el camino. La baja más importante la tiene en el lateral de-

recho con la ausencia de Daniel Muñoz por lesión muscular.

En el equipo chileno se esperan dos cambios con respecto al encuentro contra Brasil. Pulgar entraría de nuevo en el mediocampo mientras que el lateral izquierdo Morales también ingresaría en el lugar de Galdames.

#### Alineaciones

Colombia: Camilo Vargas; Santiago Arias, Davinson Sánchez, John Lucumí, Johan Mojica;

Jefferson Lerma, Richard Ríos, Jhon Arias; James Rodríguez, Luis Díaz y John Durán.

#### DT: Néstor Lorenzo.

Chile: Brayan Cortés; Felipe Loyola, Benjamín Kuscevic, Guillermo Maripán, Marcelo Morales; Erick Pulgar, Rodrigo Echeverría, Darío Osorio, Víctor Dávila, Diego Valdés; Eduardo Vargas.

DT: Ricardo Gareca

#### Pronóstico

Inteligencia Artificial anunció su pronóstico

para el encuentro entre Colombia y Chile. «Con todo en juego, se pronostica un resultado positivo, con una victoria para Colombia por 2-0».

«Este enfrentamiento no solo será una batalla por puntos, sino también una prueba de la capacidad de ambos equipos para adaptarse a las adversidades. La atmósfera en Barranquilla se espera eléctrica, y los aficionados están ansiosos por ver cómo se desarrolla este duelo crucial», advierte la IA.

El Plateado:

# PETRO ASUMIÓ EL CONTROL DE LA SEDE DE LAS DISIDENCIAS DE LAS FARC



Funcionarios del gobierno nacional y altos mandos militares llegaron en helicópteros hasta El Plateado.

**E**l ministro de Defensa de Colombia, Iván Velásquez, lideró este domingo la incursión de varios ministros y representantes de entidades en la población de El Plateado, departamento del Cauca, luego de un fuerte operativo militar de más de 30 horas para quitarle el control del territorio al Estado Mayor Central (EMC), disidencias de las FARC.

«Es una presencia que va a ser permanente, pero no es solo la presencia de la Fuerza Pública en El Plateado, es sobre todo la presencia del Gobierno en su conjunto para desarrollar los programas sociales», dijo el funcionario a medios locales desde el lugar.



El Plateado se había constituido en el cuartel central de las disidencias de las FARC desde hace 10 años. Los funcionarios del gobierno hicieron presencia en el lugar.



Hasta los niños salieron a saludar a los funcionarios del gobierno de Petro.



Los habitantes de El Plateado celebraban el ingreso del gobierno nacional en la región tradicionalmente abandonada.



Las fuerzas militares entregan a los funcionarios del gobierno nacional un informe sobre el control en esa zona del departamento del Cauca.

Próstata:

# ¡PELIGRO LATENTE!

**S**i hay algo más peligroso que golpe bajo en pelea con enano, es el cáncer de próstata, pues constituye grave riesgo para la salud sexual y reproductiva del hombre. La próstata es muy pequeña, del tamaño de una nuez, está detrás de la base del pene frente al recto, rodea la uretra en forma de tubo, ubicado justo debajo de la vejiga en forma de embudo, por dicho conducto se evacua orina y semen, justo en la punta, la próstata la abraza en función hormonal y de movilidad de espermatozoides.

La próstata al envejecer crece, su tejido se vuelve fibroso y obstruye el drenaje de la orina progresivamente. El tamaño no tiene que ver con los síntomas, próstatas me-



La próstata al envejecer crece, su tejido se vuelve fibroso y obstruye el drenaje de la orina progresivamente. El tamaño no tiene que ver con los síntomas. Es decir la tenga grande o no, le tocó que su médico de confianza le meta el dedo.

le ocurra tomar cerveza, pues así puje y puje, al prostático como al pobre, todo se le va en ganas, lo curioso es que la sexualidad sigue intacta pero las meadas infructuosas se intensifican.

Hay dos motivos que hacen urgente la práctica del examen, no llenar el tarrito de muestra del laboratorio clínico y si después de intentarlo le toca usar pañuelos desechables, no para secarse el pájaro sino las lágrimas vertidas por el esfuerzo.

El examen duele un poco, muchos pacientes los acobarda su dignidad machista, cuando el galeno introduce el dedo, del susto el culo se cierra como mano de trapequista, una vez introducido el urólogo gira el dedo para ubicar la próstata y examinar la presionándola; es normal si le incomoda, muy malo si le duele o cuando el urólogo en lugar de nuez toque una pepa de aguacate (próstata grande o inflamada); si le queda gustando el examen, no hay problema, después de los cincuenta le tocó salir del clóset.

De los 9.500 nuevos casos, más de 3.800 colombianos mueren al año por cáncer de próstata. Amigo, deje sus temores no sea cobarde, bájese el pantalón, respire profundo y deje que lo examinen, cuide lo suyo, después de todo «es mejor pájaro en mano que ciento volando». El cáncer de próstata es curable si se diagnostica a tiempo.

dianas o grandes pueden ser asintomáticas, y viceversa. Es decir la tenga grande o no, le tocó que su médico de confianza le meta el dedo. Si en la auscultación rectal le encuentran la próstata grande sin síntomas y el médico le formula diuréticos, no confié en su EPS. Mejor consulte a un médico particular, si quiere prevenir un cáncer de próstata.

Si usted padece de Nicturia, las levantadas a orinar, serán frecuentes, tres o cuatro veces en la noche. El primer campanazo de alerta se presenta cuando hay dificultad para evacuar y así puje y sus ojos se broten has-

ta desorbitarse, si sólo le alcanza para escasos goteos que dan grima; tiene que decidirse por el tacto rectal y a comprar interiores negros porque los calzoncillos blancos quedan áureos y mal olientes, pues la orina se chorrea sin darse cuenta y en el orinal, así apunte al recipiente se le mojarán los zapatos, pues más presión tendrá el biberón de un recién nacido que su uretra.

Si va de rumba, tenga la precaución de ubicarse cerca al servicio porque al toser o reírse se puede mear los calzones y gran parte de la fiesta se la pasan bailando de la mesa al orinal y no se

## Libros de Gerney Ríos González

"LAS REFLEXIONES EN SUS LIBROS DEL ESCRITOR GERNEY RÍOS GONZÁLEZ, AL AUSCULTAR LAS DINÁMICAS EMPRESARIALES Y DE ORGANIZACIONES GLOBALES, SON SERIAS Y CONDUCEN A ANÁLISIS OBJETIVOS Y CERTEROS"

FERNANDO CARDESA GARCIA  
Embajador Jefe De La Misión Europea



E-mail. riosgonzalezgerney@gmail.com

En 4 mil millones de años:

# ARDERÁ LA TIERRA Y LUEGO SE EVAPORARÁ



Así arderá la tierra para luego evaporarse.

¿Cuál será el fin de la Tierra?

¿Qué pasará con la Tierra cuando se apague el Sol? Para que esto ocurra faltan aún 5.000 millones de años...

El primero en intentar hacer un estudio detallado de la historia pasada y previsiblemente futura de la Tierra sin recurrir a la intervención divina fue el geólogo escocés James Hutton.

En 1785 publicó el que puede ser considerado como primer libro de

geología moderna, en el cual admitía que del estudio de la Tierra no veía signo alguno de un comienzo ni perspectivas de fin ninguno.

Desde entonces hemos avanzado algo. Hoy día estamos bastante seguros de que la Tierra adquirió su forma actual hace unos 4.600 millones de años. Fue por entonces cuando, a partir del polvo y gas de la nebulosa originaria que formó el Sistema Solar, nació nuestro planeta tal como lo conocemos hoy.

Una vez formada, y dejada en paz como colección de metales y rocas cubierta por una delgada película de agua y aire, la Tierra podría existir para siempre, al menos por lo que sabemos hoy. Pero ¿la dejarán en paz? La respuesta es no. Entonces, ¿cómo y cuándo será el fin del mundo?

El objeto más cercano, de tamaño suficiente y energía bastante para afectar seriamente a la Tierra es el Sol. Mientras el Sol mantenga su actual nivel de actividad (como lleva haciendo durante miles

de millones de años), la Tierra seguirá esencialmente inmutable. Ahora bien, ¿puede el Sol mantener para siempre ese nivel? Y, caso de que no, ¿qué cambio se producirá y cómo afectará esto a la Tierra?

Hasta los años treinta del siglo XX parecía evidente que el Sol, como cualquier otro cuerpo caliente, tenía que acabar enfriándose. Vertía y vertía energía al espacio, por lo cual este inmenso torrente tendría que disminuir y reducirse, poco a poco, a un simple chorrito. El

Sol se haría naranja, luego rojo, iría apagándose cada vez más y, finalmente, se apagaría. O eso creían entonces. En estas condiciones, también la Tierra se iría enfriando lentamente. El agua se congelaría y las regiones polares serían cada vez más extensas. En último término, ni siquiera las regiones ecuatoriales tendrían suficiente calor para mantener la vida. El océano entero se congelaría en un bloque macizo de hielo e incluso el aire se licuarían primero y luego se congelaría. Durante billones de años, esta Tierra gélida seguiría girando alrededor del difunto Sol.

Sin embargo, durante la década de los treinta, los científicos nucleares empezaron por primera vez a calcular las reacciones nucleares que tienen lugar en el interior del Sol y otras estrellas. Y hallaron que, aunque el Sol tiene que acabar por enfriarse, habrá períodos de fuerte calentamiento antes de ese fin. Una vez consumida la mayor parte del combustible básico, que es el hidrógeno, empezarán a desarrollarse otras reacciones nucleares, que calentarán el Sol y harán que se expanda enormemente.

Aunque emitirá una cantidad mayor de calor, cada porción de su ahora vastísima superficie tocará a una fracción mucho más pequeña de ese calor y será, por tanto, más fría. El Sol se convertirá en una gigante roja. En tales condiciones es probable que la Tierra se convierta en una brasa y luego se vaporice. En ese momento, la Tierra, como cuerpo planetario sólido, acabará sus días. Pero no os preocupéis demasiado. Echadle todavía unos cinco mil millones de años.

Reflejo de la desigualdad:

# HAMBRE EN EL MUNDO

El hambre en el mundo causa el 45% de las muertes en niños de hasta 4 años. Las muertes por hambre en el mundo podrían evitarse. 1 de cada 4 niños en el mundo sufre raquismo.

795 millones de personas sufren desnutrición. Son 1 de cada 9 personas en el mundo, que tienen a su vez un mayor riesgo de contraer enfermedades como el sida, la

malaria o la tuberculosis. Desde 1991, el hambre en el mundo se ha reducido casi a la mitad: el porcentaje de personas con desnutrición baja del 18,1% al 10,8% en 2024.

En 2050, se necesitará producir un 50% más de comida para alimentar a 9 billones más de personas. El crecimiento demográfico se concentrará en las regiones más vulnerables a la subalimentación y al cambio climá-



La situación de hambre es crítica en África.

tico: África Subsahariana y el este y el sur de Asia. Para abastecerles habrá un 25% menos de tierras cultivables.

De los 37 países con inseguridad alimentaria, 28 están en África. Entre los más afectados se encuentra Sudán del Sur donde se declaró hambruna en febrero y Etiopía, Kenia, el norte de Nigeria, Somalia y Yemen, todavía en riesgo.

El hambre es causa y consecuencia de guerras y conflictos armados. Entre los países con mayores tasas de desnutrición, abundan los que se encuentran en emergencia humanitaria. La mortalidad a causa del hambre y la desnutrición en estos países supera, muchas veces, a las muertes por la violencia del conflicto.

**Testimonios de hambre**  
«Perdí a uno de mis hijos por culpa de la malnutrición. No tenemos suficiente comida. A veces tenemos y a veces no. Somos muy pobres, no tenemos forma de man-

tenernos y dependemos de lo que nos dan las organizaciones humanitarias»: Mohamed, Yemen.

«Hui con mi hijo. Estábamos en medio de los arbustos cuando enfermamos. Ahora mi hijo come un poco de arroz y Plumpy Nut. Yo había perdido el apetito, pero he empezado a tomar Plumpy Nut y he vuelto a tener algo de energía»: Houriatou, refugiada de la República Centroafricana.

## Niño africano

¿Qué podemos hacer para acabar con el hambre en el mundo?

En los países en guerra y conflictos activos, ACNUR trabaja para lograr el objetivo de Hambre Cero y erradicar el hambre entre la población desplazada. Niños y madres embarazadas o lactantes están entre los colectivos más vulnerables para recibir alimentos terapéuticos y superar la desnutrición.

A través de leches terapéuticas como la F75 o la F100, y suplementos nu-

tricionales como el Plumpy Nut, un niño puede recuperar el peso necesario en unas semanas.

El hambre es la causa del 45% de las muertes en niños y niñas menores de 5 años. Muchas veces, los niños llegan con síntomas de desnutrición a los campos de refugiados.

En un campo de refugiados se reparten, de media, raciones de comida suficiente para aportar a cada persona un mínimo de 2.100 calorías al día. Conseguir esto se convierte muchas veces en un reto por la falta de fondos o por las malas condiciones de salud en las que llegan los refugiados a los campos.

## Niño colombiano

En Colombia muere un niño por día a causa del hambre. Según datos del Observatorio de Nutrición Infantil, en lo corrido del 2023, 253 niños y niñas menores de cinco años han muerto por desnutrición.

## InfoLANCEROS

Asociación Internacional de Lanceros  
Mayor Lancero (R) Adolfo León Donado Muñoz  
Comandante

Septiembre de 2024

### DIPLOMADO

#### "Gerencia Estratégica y Prospectiva Empresarial"

Apreciados Asociados

Interlanza en alianza con la Cámara de Integración Geoeconómica de Colombia, Caribe e Indoamérica; Fundación Centro Andino de Estudios, Asociación de Universidades de América y Corporación Centro de Estudios Miguel Antonio Caro, desarrolla los días miércoles el Diplomado en Gerencia Estratégica y Prospectiva Empresarial. Vincúlese con su entorno familiar y amigos a este programa de capacitación en forma presencial, en la Sede de Interlanza. (Calle 57 No. 6 - 35 Piso 14)

**Educación solidaria al más alto nivel.**

OCTUBRE

02

La Asociación Internacional de Lanceros "Interlanza", se permite informar a sus asociados, grupo familiar, amigos y Reserva Activa, que el 2 de octubre de 2024 continuará el Diplomado:

**"GERENCIA ESTRATÉGICA Y PROSPECTIVA EMPRESARIAL"**

**Día: Miércoles**
**Horario: 10:00 a 12:00**
**Presencial: Sede Interlanza (Calle 57 No. 6 - 35)**

Aproveche esta oportunidad que le brinda la Asociación a la familia de las Fuerzas Militares y de Policía, su entorno familiar y amigos de capacitarse al más alto nivel y en forma solidaria.

Con especial aprecio:

Mayor Lancero (R) Adolfo León Donado Muñoz  
Comandante

Calle 57 No. 6 - 35 Piso 14 Bogotá D.C., Colombia - Teléfono: 314 3574966

facebook

www.interlanza.com.co

revinterlanza@yahoo.es

Lanceros Interlanza

@interlanza

En guerra:

# «CAUCRANIA»



El Cauca en guerra

de líderes sociales, estas y otras son la causa de esta situación. El Cauca que ha tomado la mirada nacional a este territorio por el recrudecimiento violento de la situación, ha deteriorado la credibilidad de la paz total del gobierno, de tal manera, se debe revisar por parte del gobierno nacional con mayor cuidado el estado en que se encuentra este millón trescientas mil personas, sumados al sur del vecino Valle del Cauca, el norte y costa de Nariño y demostrar una rápida y verdadera disposición de diálogo así como lo tiene en otros lugares del país también con conflictos pero hoy con ceses de hostilidades. No es solución incrementar la guerra que diariamente soporta la población, y tener que ver en todo el país las imágenes como las que nos llegan de Ucrania, de unas gentes que huyen y abandonan sus pertenencias. Lo que hace necesario por parte de los caucanos es llamar al gobierno nacional a parar esta violencia, al contrario de más guerra es reanudar el diálogo y concertar con liderazgo.

**Bernardo Ordóñez Sánchez**

El departamento del Cauca está en una guerra, es el territorio más afectado por el conflicto armado. Operan seis frentes guerrilleros comunicados entre ellos, repartidos en las siete regiones del territorio departamental. Adicionalmente el ELN, en disputa con otros grupos de bandas delincuenciales, incursiona por todo el territorio, rural y urbano. El gobierno Petro anunció la implementación de una política pública de Paz Total. Inicialmente hubo un diálogo entre todos los actores armados. El gobierno llevó a las Mesas de diálogo y negociación tanto con el ELN como las FARC ceses al fuego, inició los diálogos de paz que más adelante fracasaron, al menos en el suroccidente del país. En las conversaciones iniciales se pactó construir conjuntamente un plan de

transformación territorial del Cañón del Micay, conformado por los municipios de El Tambo, López de Micay y Argelia. El desconocimiento por parte de los representantes y funcionarios del gobierno que estaban en la negociación condujo a la desconfianza, como también el asesinato de una líder social de Toribio, llevó a la suspensión de conversaciones y del cese bilateral del fuego en el Cauca, Valle del Cauca y Nariño. Razón por la cual la guerra se ha intensificado, y hay ataques a las poblaciones diariamente en los tres departamentos, ataques a estaciones de policía y combates con la fuerza pública. Fue así como en el Cauca esas conversaciones de la Paz Total se descompuso, y los más de tres mil subversivos de los diferentes frentes de esa guerrilla de las farc, se encuentran en guerra, afectando a la población civil, sembrando la

zozobra, afectando la economía agrícola, comercial, productividad y tranquilidad de la región. Hoy el departamento del Cauca tiene doce mil miembros de la fuerza pública acantonados en todo el departamento, porque la guerra se ha intensificado. En realidad no es de conocimiento público lo propuesto inicialmente cual es la transformación del Cañón del Micay, objeto de la negociación, pero son varias las causas de esos conflictos que en el Cauca lleva setenta años. Algunos señalados son los cultivos de coca y marihuana, el comercio de minería ilegal, la pobreza extrema de la población, la falta de tierra, el desplazamiento forzado por parte de la violencia consecuencia de conseguir territorio por parte de grupos armados que quieren la tierra, el desempleo, la falta de oportunidades que ha desplazado la población, la corrupción, y el asesinato



**XVI VERSIÓN**  
GALARDONES  
HETEROGÉNEOS  
GACETAS  
DE COLOMBIA  
24-10-24

# COLOMBIA Y LA INTOLERANCIA AL ERROR



Miguel Terceros, el boliviano que derrotó a Colombia.



**Esteban Jaramillo Osorio**

No siempre la vida del fútbol es maravillosa, ni placenteros son los resultados. Es inspiración profunda con alegría en las victorias y desolación, cuando devoran las derrotas, con sus efectos inesperados. Que «exitistas» somos.

No hay tolerancia al error. Fáciles son los partidos, micrófono en mano, con analistas empeñados en minimizar los esfuerzos de los futbolistas.

Frivolizar la altura en el estadio «El alto», charlatanería pura, con de-

magia. Como hablar del espionaje con sus idioteces, los resultados de la Inteligencia artificial con pronósticos desviados, o el penalti que no fue a tenor de reglamento, como elemento de justificación.

Sus efectos se sintieron como se preveía con afectación profunda en el rendimiento individual y colectivo de la selección Colombia. Algunos jugadores martirizados al respirar, con torpezas en su accionar, como ocurrió en el gol en contra.

Comprender las caídas, que siempre es alternativa, no es fácil, cuando un estadio-trampa por sus condiciones, los temores y la ineffectividad juegan en contra, como le ocurrió a la selección nacional

Aunque las circunstancias del juego durante muchos pasajes fueron favorables y el rival de poca categoría, a Colombia le costó mucho el

trámite del compromiso. Tuvo las opciones para ganar o empatar, pero las perdió por la descoordinación en la idea y el gol.

Con la superioridad numérica a su favor desde la expulsión de Cuéllar, la que no supo aprovechar, asumió el control de la pelota, con movimientos inteligentes, pausados, de un lado a otro de la cancha, sin desgastes físicos, tejiendo con técnica, con ataques esporádicos que lo acercaron al gol, pero sin la certeza frente al arco rival.

Supo salir del asedio boliviano de los primeros minutos, cuando Camilo Vargas se destacó frente a la ofensiva local, inclinada a los balones largos buscando la portería por la velocidad que gana el balón

James jugó a sus anchas porque todo el espacio era para él. Caminador, fue el guía del juego especialmente lateral, con

el balón al piso, con toques cortos, de extremo a extremo. Cada roce físico le dio la oportunidad de robarle segundos al reloj.

Pero, cuando el partido lo necesitaba cerca de la portería contraria, por el resultado adverso, apareció sin claridad, porque sus piernas ya eran frágiles y sus asistencias imprecisas.

De centros se llenó Colombia en la ofensiva. Cerca de treinta sin poder rematar, dividiendo siempre el balón, dirigidos a la cabeza los centrales, quienes montaron un sólido bloque de contención, el que, rebasado, tuvo el aporte del portero Vizcarra, excelente en su actuación.

Díaz fue una versión más del gambeteador empañoso, negado ante el gol. El partido era para él, pero no lo entendió.

Del primer tiempo inteligente, Colombia pasó

a la complejidad del segundo, con dominio engañoso e improductivo. Con equivocadas decisiones del técnico, empeñado en oxigenar y no en potenciar, sin chispa en las soluciones para mejorar el pase final o la definición. Mal jugó Bolivia, pero ganó, con un gol maravilloso de Miguel Terceros que Camilo, tan milagroso en la jornada, no pudo evitar.

Fue atípico el partido, incómodo el trámite, grande el desgaste, sin alternativas tácticas bien ejecutadas, con relevos poco funcionales y desespero en el banco del entrenador

El partido que no acerca, no aleja, a Colombia del mundial, era para los futbolistas livianos y no para corpulentos como Córdoba y Ditta.

Quizás algunos minutos para Quintero, apuntalado en sus pases y en la pelota quieta, pudieron mejorar el trámite final.



Crónica de Gardezabal:

# PROHIBIDO DESTETARLOS



**Gustavo Álvarez Gardezabal**  
El Porce

La tendencia prohibicionista con que la Iglesia Católica construyó moral y políticamente al estado colombiano y sus habitantes está volviendo a renacer como arma del gobernante.

A la exageración de declarar contrabando toda botella de aguardiente Amarillo de Caldas que se expendía en Valle, Antioquia y Cundinamarca, los gobernantes han unido la prohibición a los menores de edad de viajar solos en buses intermunicipales o interdepartamentales, o en su defecto con un documento certificado ante Notario donde sus padres le autoricen a hacer el viaje.

La medida, que busca en el fondo que los hijos no se desteten de los hogares hasta que no cumplan la edad ficcional de la mayoría de edad a los 18 años, puede terminar generando una protesta



¿Cuántos jóvenes de la provincia colombiana tienen que viajar diariamente en buses y busetas intermunicipales para poder ir a la escuela, al colegio o a la universidad?

juvenil de marca mayor, que seguramente pagarán los buses o busetas que hagan esas rutas o las Terminales de Transporte en donde, para no contrariar a los divinos inteligentes del gobierno Petro, les exigirán al subirse al bus que muestren con la debida autenticación el documento de permiso.

¿Cuántos jóvenes de la provincia colombiana tienen que viajar diariamente en buses y busetas intermunicipales para poder ir a la escuela, al colegio o a la universidad?

Sacar la disculpa moralista a ultranza de que al impedir el viaje de los menores sin la pre-

sencia o la venia de sus padres evitan el tráfico sexual, suena a regreso a la época de las cavernas conventuales. Los muchachos de ahora se saben defender solos. Ya no se pierden porque tienen celular y buscan googlemaps para hallar el destino. Y, aunque les duela a los moralistas del gobierno izquierdista de

Petro y a los ministros y superintendentes monjiles que expiden esas circulares prohibitivas, los muchachos de ahora, crecen, aprenden y viven muchos años antes de lo que lo hicieron nuestros padres. Dejemos las huevonadas y la estulticias anticuadas y ridículas. Muchas gracias. Nos vemos esta semana.



Transporte:

# DISTRIBUCIÓN MULTIMODAL

Gerney Ríos González

Los agentes económicos contarán con dos niveles estratégicos a saber: Red de transporte multimodal y Red de distribución. Ambos se complementan entre sí, por lo cual el gobierno construirá, si es el caso, la más óptima malla de vías de comunicación, con verdaderas autopistas, sin descuidar las relaciones de producción-distribución con sus respectivos costos adicionales. Para los conductores de vehículos de carga significará menos tiempo de recorrido hasta sus destinos, dobles calzadas más amplias y menor desgaste de sus automotores. Colombia tendrá 3 mil 200 kilómetros de estas rutas en el año 2020, constituyendo un salto en su competitividad, progreso para el turismo, el comercio y la real conexión entre las diferentes vocaciones del territorio.

La ubicación del sector productivo colombiano, no es la mejor, en cuanto a exportaciones de los excedentes agrícolas o manufacturados. El diseño de una red de transporte tendrá como referentes los valores asociados y una relocalización de la infraestructura de los ramos económicos. Diseño, topología y capacidad, tienen que ser el resultado del modelado, un agregado del complejo industrial, lo que permitirá el establecimiento o configuración de opciones que darán al país una mejor posición competitiva y geológica de conjunto.



Terminal marítimo

La estructuración del tejido de distribución multimodal de productos y servicios en la organización, debe apoyarse en el soporte de decisiones estratégicas para las operaciones de transporte. Vital el adelanto de estudios sobre la estructura actual y potencial, teniendo de base los mercados presentes y futuros. Las vías terciarias son esenciales para conectar al sector primario con las realidades económicas globales.

El modelo estratégico requiere la implementación de una serie de planes matemáticos y financieros. Estos describirán como agregado la cadena de suministros y la lógica del proceso inversionista a largo plazo. El conjunto contiene los eslabones necesarios desde proveedores de materia prima hasta llegar al consumidor con inclusión de servicios postventas y regreso de productos no admitidos.

Cuando el planeamiento estratégico va enfocado a las actividades propias

de acarreo y distribución, el problema centra en asuntos administrativos de la cadena de suministros y operaciones logísticas. Debe darse soporte a lo anterior para absolver preguntas sobre un complejo óptimo de vehículos de transporte, ubicación de terminales de entrega, zonas de atención a usuarios, rutas de cubrimiento nacional y determinación de políticas en el manejo de inventarios.

No es fácil la tarea de transportar productos entre ciudades cuyas distancias hay que tener presente al implementar la política sectorial. Representa además costos para conductores, empresas de carga y aún la misma infraestructura del país. Trascendental visualizar mejor la problemática y trazar planes a futuro. Surge la decisión de gerentes y empresarios de construir y desarrollar «centros de logística» o multimodales, cuyo objetivo no es otro que prestar y mejorar los servicios de acarreo de mercancías, ahorro de cos-

tos y agilización del tráfico en las vías, generado todo en la movilización de fletes hasta el consumidor que las precisa.

Los módulos logísticos ayudarán sin duda a descontaminar el ambiente, reducir la inseguridad, desorden y otras fallencias pertinentes; controlados será fácil la regularización del transporte de carga. Se reducirá el impacto sobre la malla vial de las ciudades con la recuperación del espacio público y un mejor ordenamiento del tráfico automotor. Existen dos centros logísticos, Bogotá e Ibagué cuyos resultados permiten a conductores de grandes trayectos efectuar paradas y descargue de camiones trokes, con el direccionamiento de mercancías a pueblos intermedios.

Estos lugares deben ser solo para «profesionales del volante», con una función geosocioeconómica, sitios en los que puedan descansar, de los apremios del viaje, largas jornadas entre puertos y ciudades. Servirán

para el descargue de fletes, cambio de vehículos o reabastecimiento de combustible, útil a la persona, por mantenimiento y aseo, además, serviteca para automotores. La construcción de terminales de carga tiene en cuenta planteamientos de las asociaciones de transportadores de contar con centros de logística. Constituyen espacios generadores de servicios integrales, con oficinas y locales de comercio, venta y arriendo de bodegas, infraestructura necesaria al almacenaje de mercancía portuaria, eje agroindustrial y hotelaría de carretera.

Los centros logísticos están dictados en la prioridad de solucionar problemas de movilidad en las ciudades cuando entran los «doble trokes» con su voluminosa carga. Encamina esta iniciativa a observar los parámetros del ordenamiento territorial de ley, abaratar costos, facilitar la movilidad y hacer óptima la cadena de suministros y logística, tan emparentadas entre sí para el progreso general.

Este planteamiento estratégico tiene sus bases en modelos de programación utilizados en el sentido mixto lineal. Las variables de interés relacionan procesos de inversión con cantidades susceptibles de tomar valores numéricos diferentes, comprendidos o no dentro de un cierto límite binario y la acción de agentes económicos con pormenores de concatenación logística.

# SEMANA DE RECESO ESCOLAR Y LA POLÍTICA

**Bernardo Ordóñez Sánchez**

De acuerdo a decisiones normativas, las diferentes instituciones de educación, toman una pausa de cinco días calendario llamada la semana de receso escolar, la cual presenta un impacto transversal que va más allá del ámbito académico, afectando la dinámica económica y, en ocasiones, la política.

En el desarrollo de esta semana de receso se vieron a muchas personas beneficiadas por los subsidios que otorga el gobierno, realizando inmensas filas en el banco agrario y demás medios de servicios financieros, situación que se reflejó en los todos municipios del país.

También en el discurrir de esta semana muchas familias aprovecharon este espacio para viajar y con ello se benefició diversos sectores de producción como el transporte, hoteles, restaurantes y las diversas actividades recreativas. En especial los lugares turísticos que aumentan la demanda, impulsando temporalmente la economía local.

De igual forma, se puede avizorar que mientras algunos viajan a descansar, los que no contaron con esta



La juventud jugará un papel importante en el próximo debate electoral.

suerte y tuvieron que cumplir con sus jornadas laborales, se vieron obligados a buscar otros medios para tener a sus hijos ocupados en esta semana de receso, y seguramente generando gastos como el de contratar un cuidador de los hijos o el pago de las famosas vacaciones recreativas, y gastos adicionales en los centros de comercio y actividades de entretenimiento.

En esta semana se generó una situación política que podría haber causado un impacto en la opinión pública, pero se vio menguada ante el receso escolar, en la que la mayoría de la población estaba dispersa o desconectada de las diferentes noticias en especial la decisión del Consejo Nacional Electoral CNE, emitida el siete de octubre, de ordenar abrir una investigación contra el primer mandatario y el partido del presidente, frente a los topes de gastos en la campaña presidencial del 2022;

por la semana de receso no recibió la misma cobertura mediática o atención que si hubiese sido en otra semana. Tal vez por ello qué se diluyó la respuesta ciudadana o las críticas.

Esta decisión del CNE es lo suficientemente importante, y podemos ver como se reflejaran las diferentes reacciones ante el tema que en forma inicial no tuvieron realce, pero en forma diferida veremos cuando las actividades cotidianas se reactiven y los diferentes medios tomen reacciones del debate político.

Cabe resaltar que este tema de las campañas políticas en las elecciones de las diferentes corporaciones como concejos, alcaldías, congreso y presidente, la percepción es que las campañas se juegan con topes más altos que los establecidos por la ley.

Este impacto acumulativo, debe tenerse en cuenta

para futuros eventos electorales o políticos.

En cuanto a la respuesta mediática generada por el presidente Petro, al reaccionar como víctima, aduciendo el «inicio de golpe de estado» (antes lo llamaba golpe blando), ordenando a sus huestes alistarse, llamando a una movilización. Es el mismo presidente quien aprovecha la ocasión para reorganizar estrategias que promueva su organización política, de igual forma, denuncia persecución contra su gobierno, estableciendo una narrativa que sugiere que las instituciones, en este caso el CNE, están siendo utilizados para deslegitimar su gobierno o su partido.

Es común que se interprete la posible sanción, en este caso, una multa por parte del CNE, como parte de una estrategia más amplia de sus opositores para debilitarlo. De allí que las afirmaciones del presidente son dramáticas al referirse a «golpe de estado», es más para posicionarse como víctima de un ataque institucional que podría afectar la viabilidad electoral de su partido, limitando la capacidad de actuar políticamente, esto lo anuncia como un movimiento para desplazarlo del poder alimentando la narrativa de un golpe.

Es probable que con esto fortalezca lo que viene diciendo de una persecución política, en un contexto de polarización. Afirmación que debe tener elementos que la respalden, en este caso que la decisión del CNE ponga en riesgo serio la estabilidad del partido del poder. Cada posición puede tener estrategias: por parte del gobierno: Cuestionar la legitimidad de la decisión del CNE; Reforzar el discurso de «golpe de estado»; Minimizar la sanción; Controlar el discurso mediático y la opinión pública; Buscar apoyo internacional; Fortalecer alianzas internas; Reformas institucionales y equilibrar la defensa de su imagen sin profundizar una crisis política que pueda erosionar su legitimidad. Por parte de la oposición: Defender la legitimidad de la decisión del CNE; Presión política; Aprovechar para ganar terreno político; Pedir explicaciones en el legislativo; Mantener un tono moderado y evitar escaladas y la polarización excesiva para contrarrestar las tensiones de «golpe de estado».

El anuncio en la semana de receso puede interpretarse como un timing estratégico: podría percibir que el momento fue elegido intencionalmente para aprovechar la distracción pública y evitar reacciones más fuertes.

ISSN: 2323-0606

Víctor Hugo Lucero Montenegro  
Fundador-director

Javier Sánchez  
Jefe de Redacción

Guillermo Romero Salamanca  
Coordinador

**Consejo Editorial:**

Luis Ángel Carmona,  
Gloria Victoria Chaves,  
Oscar Javier Ferreira,  
Fabio Hoyos Navarro,  
Benjamín Losada Posada,  
Luz Dary Nieto,  
Claudio Ochoa Moreno,  
María Claudia Ortega,  
Yodirlandi Palechor Salazar,

Janeth Ramírez,  
Gerney Ríos González,  
Catherine Rodríguez Duque  
Coordinadora de editores

Freddy León Cuellar  
Editor Pacífico  
Miembro del Círculo  
de Periodistas de Cali

Rafael Hernando  
Camargo Vásquez  
Miembro del CNP  
Editor Nacional

Alejandro Arias  
Editor Atlántico

Luis Eduardo Romero  
Editor Cundinamarca

Juan Romero  
Editor Espectáculos

Armando Martí  
Editor cultural

Armando Meléndez  
Editor Redes Sociales

William Fonseca  
Gerente

Andrés Felipe Betancourt Pabón  
Director Comercial

Corresponsales en el mundo

Estados Unidos:  
Lorena Sánchez - Luis  
Guillermo Vega

Paraguay  
Ignacio Martínez

Cuba  
Lázaro David  
Najarro Pujol

Europa  
Carlos Andrés  
Lucero Carmona

Fotógrafos:  
Rodrigo Dueñas Juan Francisco Zuleta

Diseño y diagramación:  
Felipe Ballesteros

Correo electrónico:  
primiciadiario@gmail.com  
Teléfono 3002196363 - 3002124304  
Bogotá, D.C.-  
Colombia - Sur América



Educación para la empatía:

# UN CAMINO HACIA LA INCLUSIÓN EN LA SOCIEDAD ACTUAL



Menús y cartas digitales en restaurantes: salud, sostenibilidad y futuro

**Eduardo Frontado Sánchez**

**E**n la vertiginosa realidad que vivimos, donde la inmediatez y los recursos tecnológicos dominan nuestra rutina, es fundamental detenernos a reflexionar sobre la importancia del proceso educativo. En medio de esta vorágine, ¿estamos realmente preparados para ser seres humanos íntegros capaces de enfrentar cualquier situación? La tendencia actual a hablar de empatía

y encuentro con el otro se ha vuelto omnipresente, pero ¿entendemos verdaderamente su significado y lo internalizamos como parte esencial de nuestra existencia? En este contexto, la educación emerge como un factor preponderante en nuestras vidas, una necesidad imperante que a menudo pasamos por alto.

En la sociedad contemporánea, marcada por alergias alimentarias y diversas restricciones, los restaurantes y lugares de comida deben estar

preparados para enfrentar estas realidades. Sin embargo, resulta preocupante observar que, a pesar de preguntar sobre posibles intolerancias, muchos establecimientos no están debidamente equipados para atender estas necesidades, poniendo en riesgo la salud de los comensales.

La diversidad y la inclusión son temas candentes, pero ¿Cómo las entendemos? ¿Son una cuestión de educación o simplemente una moda pasajera? La cocina, por ejemplo, es un espacio

donde se prepara para diversos gustos, pero es igualmente esencial adaptarse a las necesidades y requerimientos de aquellos que llegan con la esperanza de disfrutar de una comida sin preocupaciones.

Este planteamiento no busca exaltar las diferencias, sino fomentar una mentalidad abierta, inclusiva y empática. La empatía, entendida como la capacidad de ponerse en los zapatos del otro, se convierte en un pilar esencial para la construcción de una sociedad

más comprensiva. Personalmente, aprecio el acto de comer como uno de los grandes placeres humanos, pero entiendo que para quienes padecen intolerancias o alergias, esta experiencia puede convertirse en una verdadera tortura al elegir dónde y qué comer. Recordemos siempre que lo humano nos identifica y que la diversidad, lejos de separarnos, nos une. Trabajamos en colectivo por una sociedad cada vez más inclusiva, menos limitada y más abierta a abrazar lo diferente.

Cómo se distribuyen el tiempo y el oficio:

# HOMBRE Y MUJER



Hombre y mujer

La Encuesta Nacional del Uso del Tiempo (ENUT), encontró que, en Bogotá, las mujeres emplean tres horas y 11 minutos diarios más que los hombres en el desarrollo de las actividades del cuidado no remunerado al interior de los hogares, lo que significa para ellas contar con menos tiempo que los hombres para educarse, desarrollar una actividad laboral remunerada, descansar o divertirse. Según datos de la Dirección del Observatorio y Gestión del Conocimiento Cultural, los hombres en Bogotá no participan equitativamente de las responsabilidades del hogar y

solamente reportan encargarse de la limpieza de los vehículos o de hacer reparaciones en la vivienda y en los electrodomésticos.

Frente a preguntas sobre la participación de padres de niños y niñas menores de siete años en las actividades de crianza, los hombres reportaron que:

- Un 3% se encargaron de cambiar pañales frente a un 30% de las mujeres que así lo hicieron.


- Un 10% de los hombres dijeron encargarse de la preparación de alimentación y alimentación de sus hijos e hi-

jas frente a un 50% de las mujeres que así lo hicieron.

- Un 11% de los padres dijo encargarse de llevarles a citas médicas, frente a un 50% de las mujeres que así lo hicieron.

- Y solamente un 7% de los padres aseguró responsabilizarse de dialogar, aconsejar y escuchar, frente a un 40% de las mujeres.


- El 10 por ciento de los hombres dijeron utilizar un buen tiempo con sus amigos. Las mujeres en un 3 por ciento dicen dedicarle algún tiempo de las amigas.



**XILÓPALO**  
PREMIO NACIONAL  
DE PERIODISMO DIGITAL  
• 2024 •

**PARTICIPA EN LA CATEGORÍA DE CARICATURA**

Destaca tu talento a través de ilustraciones que comuniquen realidades de la sociedad.



**Premioxilopalo.com**

# HIJOS DE CRIANZA

Enrique Ramírez Yáñez

**E**n nota anterior, hice referencia a los hijos de crianza, una institución que es común en Colombia, de la que la jurisprudencia de las altas cortes se ha venido ocupando en los últimos años. Comenté que el hijo de crianza:

1. No es un hijo biológico. 2. No es un hijo adoptivo, pues la adopción exige un procedimiento estricto y riguroso que se supone no se ha cumplido. 3. Su característica principal, según la Corte Suprema de Justicia, consiste en que el padre de crianza, además de tratarlo y tenerlo como hijo, debe presentarlo así ante el grupo social en el que se desenvuelve, que sus parientes y vecinos deben conocerlo y considerarlo como hijo real de ese padre de crianza. 4. Que, dados estos presupuestos, el hijo de crianza puede demandar ante la jurisdicción de Familia su reconocimiento como tal, a través de la figura procesal que se conoce como «posesión notoria del estado de hijo de crianza», y, si su demanda tiene éxito, será declarado como tal y tendrá todos los derechos y obligaciones que la ley les concede a los hijos, incluyendo los derechos herenciales y patrimoniales.

Así estaban las cosas hasta que el Congreso Nacional, en su sabiduría ( más bien poca, en este caso), expidió la Ley 2388 de 2024, POR MEDIO DE LA CUAL SE DICTAN DISPOSICIO-



Hijos de crianza

**NES SOBRE LA FAMILIA DE CRIANZA,** que, en mi opinión, es altamente perjudicial e inconveniente, pues viene a enredar y dificultar lo que las cortes ya habían desenredado y aclarado, es decir, que el de «Hijo de Crianza» es, en realidad, un nuevo estado civil. Y que su reconocimiento le da al individuo un estatus de igualdad absoluta tanto con los hijos matrimoniales y extramatrimoniales, como con los adoptivos.

### Sustento así mi afirmación:

**PRIMERO.** Me parece innecesario y ajeno a nuestra estructura jurídica que el legislador se encargue de definir y de establecer normas que rijan las «familias de crianza». La familia es, claro, la estructura básica de la sociedad, pero los derechos y las obligaciones que a ella se refieren se predicán de sus integrantes, personas natu-

rales, y no de ella como institución colectiva. No es «la familia» la que tiene derecho a ser educada, son los hijos. No es «la familia» la que tiene la obligación alimentaria con los menores, sino sus padres, sus abuelos, sus hermanos. No es «la familia» la que está llamada a recibir la herencia del difunto, sino sus hijos, sus padres, sus hermanos, sus sobrinos, su cónyuge, en el orden que determine la ley.

En fin, que hablar de «familias de crianza» es algo exótico, ajeno a nuestro ordenamiento legal, que puede crear confusiones y problemas.

La ley define la familia de crianza como «aquella en la cual han surgido de hecho, y por causa de la convivencia continua, estrechos lazos de amor, afecto, apoyo, solidaridad, respeto, auxilio y ayuda mutuos entre sus integrantes propios de la

relación, durante un período de tiempo no menor a cinco (5) años».

**Definición inútil:** Así definida, la «familia de crianza» es exactamente igual a la familia surgida del matrimonio o de la unión marital de hecho. No entiendo la razón de ser de esta disposición, ni veo los efectos jurídicos que conlleva su existencia.

**SEGUNDO.** El hijo de crianza se define como «persona que ha sido acogido (sic) para su cuidado, protección y educación durante un período de tiempo no menor a cinco (5) años, por una familia o personas diferente (sic) a la de sus padres biológicos; sean estas personas consanguíneas o no».

Redacción a la que le encuentro dos graves deficiencias: La primera, que no permite diferenciar al hijo de crianza de otras circunstancias

similares, como las que ocurren cuando en una familia se acoge, para su protección y cuidado, a un sobrino, a un primo, o incluso a jóvenes desamparados con los que no se tienen lazos de consanguinidad. Y la segunda, y más grave, que excluye la posibilidad, bastante frecuente en la vida moderna, de que el menor sea hijo biológico de uno de los miembros de una pareja, y surja con el otro una relación especial de afecto que lo lleve a considerarlo, e incluso a registrarlo, como su hijo verdadero. Como esta hipótesis ya fue estudiada y aceptada por la Corte Suprema, la ley en referencia es un retroceso en el camino que debe llevar al reconocimiento pleno de sus derechos a los hijos de crianza.

**TERCERO.** El padre o madre de crianza se define como «persona (s) que de forma voluntaria y en virtud de lazos



Pablo y Sandra, con sus cuatro hijos adoptados SERGIO GONZÁLEZ VALERO

afectivos y emotivos ha (n) acogido dentro de su núcleo familiar a un menor del cual no son sus progenitores, pero que pueden tener o no una filiación biológica, y se encargan de su protección y cuidado como uno más de sus hijos durante un período de tiempo no menor a cinco (5) años.» (Subrayo).

Esta definición es un auténtico galimatías y una monumental contradicción. Si partimos de que filiación «es el vínculo jurídico existente entre los padres y los hijos», la norma no puede afirmar que los padres del menor «no son sus progenitores», y simultáneamente predicar que con él «pueden tener o no una filiación biológica», puesto que una cosa no puede ser y no ser al mismo tiempo: Si los padres de crianza no pueden ser los progenitores de sus hijos de crianza, tampoco pueden tener con ellos una «filiación biológica», pues ello conduciría a que sí son sus progenitores. Francamente, no

quisiera estar en la piel de los jueces de familia a quienes les toque empezar a aplicar esta norma.

CUARTO. También define, innecesariamente, a los abuelos y nietos de crianza. La redacción de estas disposiciones es una pesadilla, un atentado impune contra la gramática española. Por no alargarme demasiado, prescindo de comentarlas.

QUINTO. Se establece un procedimiento para que un individuo sea reconocido como hijo de crianza. Hay dos maneras: i) A través de un proceso de jurisdicción voluntaria ante un juez de familia; ii) Por escritura pública, ante el notario del círculo notarial en donde vive el reconocido. En ambos casos, hay que adjuntar un montón de pruebas para demostrar lo que ya voluntariamente el demandante o compareciente está reconociendo.

SEXTO. En la poca docta opinión del autor de

esta nota, la disposición más nefasta y regresiva de la ley 2388, aparece en el párrafo segundo del artículo tercero, que expresa: «En todo caso el procedimiento de la declaración como hijo de crianza solo procederá por iniciativa voluntaria de los padres de crianza».

Quiero ello decir, ni más ni menos, que el hijo de crianza nunca podrá demandar a su padre de crianza para que lo reconozca como tal, en vida de éste. Ni tampoco, una vez fallecido el padre, podrá demandar su reconocimiento, para efectos hereditarios.

Lo que significa un gigantesco salto hacia atrás, pues la nueva ley les niega a los hijos de crianza unos derechos que ya les habían sido reconocidos por la jurisprudencia, consumándose así una tremenda injusticia contra este sector de la población.

Ojalá la Corte Suprema «enderece este entuer-

to», como diría Don Quijote.

SÉPTIMO. Pero tan grave como las materias reglamentadas, son las que la ley dejó sin reglamentar. Veamos:

¿Pueden los hijos de crianza heredar a sus padres, abuelos y her-

manos biológicos, y viceversa, concurrir estos parientes a la herencia de quien se vinculó a otra familia como hijo de crianza?

¿En caso de morir un hijo de crianza, sin que a su vez haya tenido hijos, lo heredan sus padres de crianza o sus padres biológicos, o deberán concurrir todos a compartir la herencia?

¿Debe el hijo de crianza alimentos a sus padres biológicos?

¿Debe el padre biológico alimentos a su hijo, pese a formar parte de otra familia como hijo de crianza?

¿Por qué razón la nueva ley les niega a los abuelos, a los nietos y a los hermanos de crianza el derecho a alimentos, si el actual artículo 411 del Código Civil se los reconoce a los biológicos?

¿Pasará esta ley el examen de la Corte Constitucional, si alguien la demanda?

**Libros de colección**  
Autor: Gerney Ríos González

"Este texto reproduce una juiciosa investigación socio histórica, que narra el viacrucis sufrido por los pueblos indígenas de la América, en plena ebullición geopolítica". Marco Tulio Calderón Peñalza, Rector UGC.

**HISTORIAS DE TRENES**  
Gerney Ríos González

Historias de Trenes, abre a los ojos la necesidad y promueve la construcción de los ferrocarriles en Colombia para no quedar al margen del progreso global.

"Debemos vislumbrar un siglo XXI de esperanza y un tercer milenio de lucha por la vida y el progreso basado en el respeto de la biodiversidad en las naciones de la Gran Colombia". Marco Tulio Calderón Peñalza, presidente Asociación de Universidades de América.

Los países bajos un ejemplo:

# SIN PERROS CALLEJEROS

Hace menos de un lustro Holanda demostró ser un lugar donde los derechos de todos los seres vivos buscaban ser respetados; hoy es el primer país sin animales abandonados.



Los holandesas tienen sus perros como un miembro más de la familia.

elmundoal instante.com

**N**ingún perro volverá ser sacrificado ni recluso a una perrera por vagar en las calles de Holanda.

Conocido por ser un país vanguardista con políticas amigables con el medioambiente, Holanda demuestra ser un lugar donde los derechos de todos los seres vivos buscan ser respetados.

Y hoy es el primer país sin animales abandonados.

## ¿Cómo lo logró?

Estos son los puntos del plan que implementó Holanda para lograr lo que muchos no pueden.



En las calles de las diversas ciudades colombianas se común observar grupos de perros callejeros.

- El primer paso que tomó el gobierno holandés fue realizar jornadas masivas de esterilización y castración obligatoria.

Los costos fueron absorbidos por el gobierno. Un trabajo que logró esterilizar al 70 por ciento de las hembras.

- El segundo fue crear leyes contra el abandono animal, las cuales tienen condena de hasta tres años de cárcel y multas de

más de 17 mil dólares.

- El tercero fue implementar altos impuestos para la compra de perros con pedigree —animales de raza.
- El cuarto fue realizar campañas de concientización para que los ciudadanos cuidaran a los animales desamparados. Esto permitió que el 1.5 millones de perros callejeros logran tener un hogar, es decir que el 90 por ciento de la población adoptó a un perro.

Todo un ejemplo para Colombia donde el maltrato a los perros y el abandono que los obliga a deambular por las calles y campos del país.



El insomnio:

# ¿UN VERDUGO O UN MAESTRO?

Yadira Castillo Meneses

**H**ablar de nuestras vulnerabilidades no siempre es fácil. Vivimos en una sociedad que nos exige ser auto contenidos para encajar en ciertos estereotipos o estándares de lo que nos define como personas exitosas o ejemplos a seguir. A riesgo de salirme de ese marco, creo que llegó el momento de hablar de la batalla que he librado conmigo misma y que hoy me abre la puerta para vivir desde mi interior con libertad y tranquilidad. Es una batalla contra el insomnio que para mí encontró muchas respuestas a través de la hipnosis y que hoy la comparto porque quizás pueda contribuir a mejorar la calidad de vida de alguien que esté en búsqueda de soluciones.

Por varios años sufrí de un desorden de sueño que me acompañaba a donde estuviera y sin importar las circunstancias. En general, siempre lo atribuí a las cargas de estrés, que es lo que todos hacemos por descarte. Sin embargo, desde octubre del 2021 el insomnio se volvió crónico, podía pasar dos o tres días sin dormir nada y no sentía que mi cuerpo entrara en una fase de agotamiento que me exigiera ir a una cama. Por el contrario, me impresionaba la energía con la que podía enfrentar el día a día, al tiempo que me agobiaba la idea de no poder apagar mi cerebro.

En la cuarta noche podía dormir tres o cuatro horas y eso parecía ser suficiente para seguir. Era claro que algo estaba pasando, en mi desorden de sueño de tiempo atrás lo normal era no dormir bien una noche, máximo dos, pero en todo caso sabía que a la segunda o tercera noche podría entrar en un sueño profundo o por lo menos recargar baterías. De igual manera, era un insomnio que me abandonaba por periodos, pero esta vez ya no fue así.

Así, empecé con mi batalla frontal contra el insomnio. Para ese momento tenía cla-



Somnolencia es una actitud exagerada para el sueño. Es un estado en el que ocurre una fuerte necesidad de dormir o en el que se duerme durante periodos prolongados.

ro que no quería hacer uso solamente de la medicina convencional para mitigar o recuperar la arquitectura del ciclo circadiano. Algo en mí me decía que había llegado el momento de buscar respuestas de fondo a esta situación. Ya estaba cansada de vivir en una montaña rusa. Las señales fueron llegando y las personas también. En ese viaje que emprendí tuve la fortuna de conocer muchos seres de luz que iluminaron y siguen iluminando mi camino de una manera sabia.

Mi batalla por el insomnio me ha llevado a un proceso de crecimiento personal y espiritual en el que he aprendido que mucho de lo que me llega contribuye a que todas las piezas del engranaje funcionen armónicamente. De esa manera, una señal llegó indicándome que debía asesorarme de Gloria H, una excelente psicóloga transpersonal que había conocido hacía algún tiempo. Paralelo con ello, visité de nuevo a mi médico acupunturista, pero las cosas no cambiaban. Para octubre de 2021 ya había hecho uso del cannabis medicinal, pero me volví resistente.

Es decir, después de unas semanas en las que sentía un cierto alivio, de repente ya no lograba dormir por lo que cada vez sería necesario aumentar la dosis. Preferí suspender el cannabis y pasé a la medicina biológica, así que empecé con la melatonina Ortho molecular, unos comprimidos biológicos, sueros y unas bebidas naturales, pero nada de eso funcionaba para mí. Como se llegaba la época de navidad supuse que mis altos niveles de estrés eran los que me tenían presa de mis malas no-

ches, pensando en ello viajé a la casa de mis padres y luego al exterior con la idea de desconectarme, pero tampoco fue así, por el contrario, recuerdo que llegué a tomarme 30 gramos de melatonina y tampoco funcionaba para mí.

Cuando regrese en enero, consulté de inmediato al neurólogo y, como era de esperarse, me medicó, pero me ordenó unas terapias para estimular el nervio vago, además de revisar niveles de cortisol y pedirme una resonancia de cerebro. Recuerdo que en la mitad de las terapias pude dormir bien dos noches, pero de resto, ni la medicina ni la terapia combinadas funcionaban para mí.

Ya sin resultados óptimos, mí psicóloga me recomendó buscar una experta en deco-dificación biológica, tuve una sesión fantástica para mi vida, pero mi intuición me seguía diciendo que necesitaba algo más fuerte. Para mitigar los impactos adversos que te causa la falta de sueño reparador, decidí buscar una terapeuta experta en masajes bajo una técnica japonesa.

Confieso nunca antes haber experimentado tal nivel de dolor en ciertos puntos de mi cuerpo, sin embargo el sueño no mejoraba, en todo caso sentir que estaba despejando mis campos energéticos y liberando ciertos nudos donde las emociones confluyen me parecía bastante. En una de las sesiones mi psicóloga indicó que ella creía que yo era una paciente ideal para una regresión, fue entonces cuando me comunicó con el médico Calixto Herrera, un especialista en inmunología y experto en regresiones. De

entrada, me dijo que necesitaría aproximadamente cinco sesiones, pero que se consideraba optimista. ¿Por qué cinco sesiones y no menos? Según el doctor, el insomnio ya había tomado ventaja, de manera que no tenía sentido entrar en el subconsciente e implantar una técnica si antes no se ponía la casa en orden.

En la prehipnosis el médico me dejó claro que no perdería mi estado de consciencia, pues lo que experimentaría era un estado de alta sugestionabilidad, lo cual me hacía pensar que no perdería mi sentido de la orientación, por ejemplo. Durante la primera sesión intentas bajar la guardia y aprendes paso a paso las técnicas para comunicarte con tu subconsciente, aprendes además a identificar y reconocer la energía que está dentro de ti y la que te rodea. Luego, es posible que identifiques energías de baja vibración que crean bloqueos energéticos.

Una vez esas energías son conducidas a su lugar de origen, el camino se despeja para conectarse con más facilidad con tu subconsciente. En las siguientes sesiones me conecté con algunos momentos cruciales de mi vida y finalmente pude, literalmente, entrevistarme con el insomnio. De hecho, logré preguntarle por qué se empeñaba en seguirme, por qué no me abandonaba después de todas mis búsquedas. Su respuesta fue contundente, el insomnio quería protegerme de seguir un camino que no responde a lo que realmente soy, quería mostrarme que necesitaba sanar mi pasado y soltar para vivir en libertad y poder fluir, traer paz y armonía a mi vida.

Ahora, puedo entender que el insomnio puede ser tu mejor maestro, no necesariamente tu peor verdugo. Con las regresiones logré conectarme con mi subconsciente y entender que el insomnio no solo está asociado a los niveles de estrés que nos causa nuestro día a día, más allá de eso responde a la manera cómo procesamos nuestras emociones. En otras palabras, responde a

la manera cómo reprimimos nuestros sentimientos y los llevamos con nosotros sin elaborarlos.

Es una respuesta a la mala costumbre de cargar con falsas creencias o con emociones distorsionadas por esos erróneos pensamientos que asumimos como verdaderos desde que somos niños, jóvenes o desde que vivimos un momento traumático en nuestra vida. Lo mejor de todo es que, nos hacemos adultos en buena parte influenciados por lo que esas falsas creencias acompañadas de emociones (rabia, miedo, impotencia, rechazo, abandono, sensación de insuficiencia, etc) dicen de nosotros, a partir de ellos perfilamos nuestra identidad o mejor nos definimos. Ahora, entiendo que el insomnio convierte nuestras noches en una cárcel, nos volvemos presa de nuestra principal carencia, que es la falta de sueño o una vigilia que se hace agotadora. Eso que no tenemos fue para mí una clara sensación de ausencia de libertad. Así pues, con las regresiones logré entender que estaba presa de un montón de emociones acumuladas desde años atrás y que ellas resonaban con mi realidad profesional-laboral, personal y espiritual.

El insomnio se hizo crónico porque llegó al punto de no retorno, es decir, cuando ya hay que darle un giro radical a las cosas y eso era lo que me estaba pidiendo mi subconsciente a través de lo que mi cuerpo manifestaba. Entendí, entonces, que todos venimos con una luz propia pero que por vivir en inconsciencia de alguna manera esa luz se apaga o nuestra magia se invisibiliza, entendí que necesitamos vivir en consciencia para escoger si vivimos presos o no de nuestras falsas creencias.

Con lo anterior no quiero demeritar la medicina convencional, siempre será valiosísima, tan solo quiero significar que hay ocasiones en que nuestras vidas nos piden algo más que no necesariamente está apegado a un método científico.

Hazael presenta 'Oasis:

# MÚSICA PARA SANAR'



Hazael es un artista de música indie con texturas de música latina

**Diego Armando Bález Peña**

**H**azael es un artista de música indie con texturas de música latina y sonidos «garage» de Medellín, Colombia el cual destaca por su mensaje de salud mental y sanación personal, pues busca en sus canciones una medicina para aquellas problemáticas de sa-

lud mental que afectan a la población global. Hazael empezó a grabar canciones desde 2018, acumulando así 6 sencillos: 'Resistencia para un nuevo comenzar', 'A mi lado', 'El viaje', 'Reflejo de valor', 'Mi hogar', 'Amor que lucha', estos 2 últimos como parte de su nuevo álbum 'Oasis: Música para sanar'.

En 'Oasis: Música para sanar' el artista hace ca-

tarsis de la experiencia colectiva en pandemia, compartiendo el mensaje de estar en contacto con otras personas para superar los problemas, la resiliencia y el pedir ayuda. Su propósito principal es generar empatía con todos aquellos que han padecido situaciones similares de salud mental, haciendo mención en que estas situaciones son más comunes de lo que se cree.

Hazael ha estado trabajando en el álbum desde 2020. El álbum tiene una fuerte influencia en los trabajos discográficos 'Between Days' de Far Caspian, y 'VHS' de CastleBeat, debido principalmente a cómo abordan las historias en sus canciones, los mensajes que dejan en ellas y la forma (género) en que las presentan. Desde la parte conceptual, el autor recurre a fuentes bi-

bliográficas para abordar el trabajo de la mejor manera posible, tomando referentes como Marcelo Miranda en 'La música como una herramienta terapéutica en medicina' y Gonzalo Pereyra en 'Musicoterapia. Efectos de la cronicidad y alternativas terapéuticas' los cuales abarcan desde el estudio psicológico terapias alternativas benéficas para tratar problemas de salud mental.

# EL FANTASMA



La polémica cantante de vallenato, Ana del Castillo reveló su estado sentimental: «Soltera pero nunca sola».

Así se sinceró sobre su vida amorosa en Instagram, dejando claro que disfruta de su soltería.

En un ambiente relajado y sincero, informó el Canal RCN, la artista aprovechó la oportunidad para hablar abiertamente sobre su estado sentimental, uno de los temas que más curiosidad genera entre sus seguidores.

Durante la sesión de preguntas y respuestas, uno de sus fanáticos quiso saber más sobre su situación amorosa, a lo que Ana, sin rodeos, contestó: «Soltera pero nunca sola».

Esta frase, cargada de su característica picardía y seguridad, dejó claro que, aunque no está en una relación formal, se siente acompañada y plena en este momento de su vida.

La cantante no dio más detalles sobre si hay alguien especial en su vida actualmente, pero su respuesta reflejó una actitud despreocupada y feliz con su soltería.

Ana del Castillo, quien se ha destacado no solo por su talento en la música vallenata sino también por su personalidad arrolladora, siempre ha mantenido una relación cer-



Eliana Forti

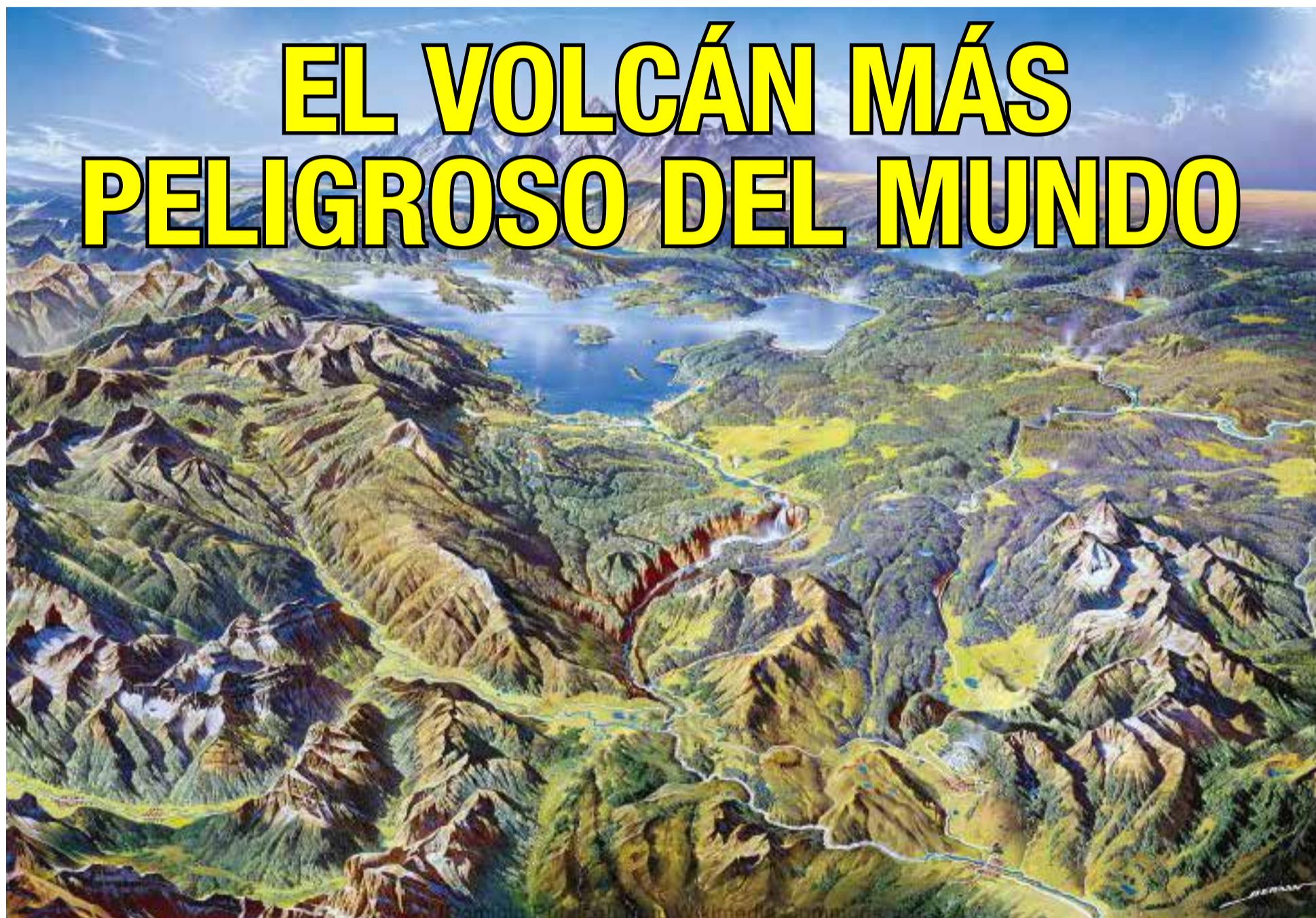
cana con sus seguidores, compartiendo tanto los éxitos de su carrera como detalles de su vida personal.

En esta ocasión, la interacción en redes sociales permitió a sus fans conocer un poco más de la faceta íntima de la cantante.

Con el objetivo de destacar la exitosa carrera artística del maestro nariñense Hugo Ortega, la empresa de entretenimiento «Pachanga y Pola» realizó un maravilloso evento el pasado fin de semana, en Ipiales – Nariño, su tierra natal, donde se dieron cita artistas, medios de comunicación, familia y seguidores, para rendir tributo a quien con su alegre inspiración ha dejado un inmenso legado para la música colombiana.

Sayco se unió a los homenajes con la entrega de un «Pergamino de Honor» que destaca su importante trayectoria musical, como compositor, percusionista y productor, actividades que lo han llevado a ser reconocido como una de las figuras más influyentes de los aires sureños, de carnaval, currulao y salsa. La nota de estilo fue entregada, en representación de la Sociedad de Autores y Compositores, por su Director Societario, Jorge Vizcaíno, quien estuvo acompañado por la Coordinadora Regional, Judith Miranda.

La Caldera de Yellowstone:



## EL VOLCÁN MÁS PELIGROSO DEL MUNDO

Si hay un volcán que sin duda pueda alzarse con el título del volcán más peligroso del mundo, ese es el Volcán de Yellowstone. Esto es así por que más que de un volcán, se trata de un supervolcán.

Cómo se distribuyen el tiempo y el oficio:

# HOMBRE Y MUJER

Los países bajos un ejemplo:

# SIN PERROS CALLEJEROS