#### ACTUALIDAD

#### Protestas por salida de los provisionales

Usuarios aseguran que rutas que ofrece el SITP son más largas. Faltó pedagogía.

#### VIDA

#### Ser feliz es su propia responsabilidad

Autor del Fin de la ansiedad, Gio Zarrari, presenta el Arte de cuidarte. Entrevista.

#### DEPORTES

Equipo BMX se alista para Mundo Supercross



#### **INDICADORES**



Euro \$ 4.253,22

#### **PICO Y PLACA**

Restricción a autos con placas pares.



Bogotá Miércoles 24 de Marzo de 2021

# aguacero! NESTOR GÓMEZ / ADN

FUERTES lluvias afectan todas las localidades y la movilidad de la ciudad. El Ideam pronosticó más días pasados por agua.

#### **CULTURA**

#### Libro lleno de inquietudes

'Se regalan dudas' es la publicación de exitoso podcast.

#### DOBLES / 8 Y 9

#### La ciruela reina en Campeche

Virtualidad salvó esta tradición agrícola.

#### **■■#DEPELOS**

#### ¿Mascotas ambientales?

Los perros y gatos impactan equilibro de los ecosistemas.



## ACTUALIDAD CAD MÉRCOLES 24 DE MARZO DE 2021



#SondeoADNdeHoy @adncolombia



¿Usted se ha visto afectado por la salida de circulación de los SITP Complementarios?

Espere los resultados mañana.

#### **—**CLIMA

Tormentas aisladas

Tormentas eléctricas dispersas.

#### -NO SE PIERDA-

#### Vacantes en Lean Staffing

Lean Staffing es un proveedor de servicios de personal local. La empresa anunció que necesita personal bilingüe para atender clientes en Norteamérica. Si desea aplicar envíe la hoja de vida a este correo: hiring@leanstaffing.com.

#### Jornadas sobre derechos

Idartes, a través del Programa Culturas en Común, realiza jornadas virtuales con la comunidad, para generar acciones de reconocimiento, interacción y apropiación de los derechos y procesos culturales. Inscribase en la web.

"COPYRIGHTS © 2009 CASA EDITORIAL EL TIEMPO S.A.

#### **EDITOR GENERAL:**

EDITORA BOGOTÁ:

Ayda María Martínez Ipuz (aidmar@eltiempo.com). **EDITOR BARRANQUILLA:** Estéwil Quesada (estque@eltiempo.com). EDITOR CALI:

José Luis Valencia (josval@eltiempo.com). EDITOR MEDELLÍN:

Jorge Iván García J. (jorgar@eltiempo.com).

#### REDACTORES BOGOTÁ: Laura Albarracir

DIRECTOR GRÁFICO: COORDINADOR DE DISEÑO: CONCEPTO GRÁFICO Y DISEÑO: Diana Yamile Acosta González. **EQUIPO DISEÑO:** Yesid Molina, Henry Torres Luis Ossa y Nilson Canasto.

SERVICIOS INFORMATIVOS: CEET, AFP, EFE Y BLOOMBERG.

TELÉFONO:

#### REDACCIÓN:

Av. Calle 26 No. 68B-70. GERENTE:

Alexandra Plata (alepla@eltiempo.com). **JEFE DE PRODUCTO:** 

Laura Martinez (marlau@eltiempo.com). **PUBLICIDAD:** 

Diana Quiroga (BTL) (diaqui@eltiempo.com) cel: 320 490 01 36 Carolina Castro (pilcas@eltiempo.com) cel: 320 490 01 55.

DISTRIBUCIÓN: PREPRENSA DIGITAL:

Prohibida su reproducción total o parcial, así como su traducción a cualquier idioma sin autorización escrita de su titular. Reproduction in whole or in part or traslation without written permissions is prohibited. All rights reserved".

## Protestas por cambio en el SITP provisional

USUARIOS DICEN QUE LES AFECTA EL DESMONTE QUE EMPEZÓ EN 2015.

REDACCIÓN

Bogotá

Los buses que estaban prestando su servicio como SITP provisional desde hace años están siendo desmontados, lo que ha afectado a algunos ciudadanos.

Por esto motivo, ayer en la calle 26 con carrera 69 varios dueños de buses utilizados para el SITP provisional protestaron porque sus vehículos serán sacados de circulación para ser remplazados con los nuevos buses eléctricos.

En las protestas, los dueños de los buses pedían suspender el desmonte de las rutas del esquemas del SI-TP hasta recoger los vehículos que prestaban servicio y agilizar los trámites de chatarrización, con un pago oportuno de sus vehículos en un plazo máximo de 30 días.

#### Salen de circulación

Estos permisos para ser provisionales se otorgaron en 2015, bajo condiciones especiales, pero su servicio se ha alargado y no es, sino hasta este año, en el que todas las rutas saldrán de circulación.

Sobre la afectación a los usuarios de aquellas rutas, TransMilenio asegura que "una vez sale de operación uno de estos servicios provisionales, el componente zonal del Sistema (los buses azules) cubren las zonas v no serán desatendidas. Muchas de las rutas de Trans-Milenio que entran a remplazar las provisionales tienen su mismo trazado, y en otros casos se tienen varias alternativas de viaje que continúan permitiendo la conexión entre los sectores", sostienen.

Sin embargo, esta labor que es necesaria desde hace años ha tenido fallos en su implementación, ya que según cuentan usuarios co-



Para mitigar la afectación de los propietarios de buses se ha pagado por más de 1.300 vehículos. CARLOS ORTEGA



Durante la protesta los dueños solicitan garantías. HÉCTOR FABIO ZAMORA.

#### Un cambio necesario

Muchos de los vehículos provisionales son viejos y llevan más de 20 años rodando por las calles de la ciudad.

Una nueva flota eléctrica de cero emisiones de TransMilenio llega para reemplazar a los populares 'colectivos'.

mo Liliana Parra, nunca se les informó sobre la salida de las rutas.

"Eso fue de un día para otro, nadie nos dijo nada. Diieron que era porque en Ciudad Bolívar había muchas rutas y que las mandaron para otros lados", cuenta Parra, quien tomaba un 'colectivo' para movilizarse.

Además, las rutas del SI-TP que suplen esta necesidad no son conocidas por aquellos que todavía, preferían los buses tradicionales.

"En mi barrio hay tres rutas, más o menos, pero tuve que probar para ver cuál me funcionaba mejor y por eso llegué tarde varias veces", dice Parra.

Para las oportunidades laborales de dueños y conductores, TransMilenio responde que pueden aplicar a las cerca de 3 mil ofertas de trabajo de la empresa.

## Vacunas: empieza la fase dos

EL TURNO ES PARA LAS PERSONAS ENTRE LOS 60 Y 79 AÑOS DE EDAD.



Bogotá hundirá nuevamente el acelerador de la vacunación contra el covid-19 con el inicio de la segunda fase de vacunación para las personas entre los 60 y los 79 años.

La Secretaría de Salud anunció que para su aplicación, la población se dividió en grupos: en el primero serán vacunadas las personas entre 75 y 79 años; le seguirán los que tienen entre 70 y 74, luego los de 65 a 69 y, finalmente, entre 60 y 64 años.

Quienes formen parte de este grupo deben actualizar los datos en su EPS y esperar la llamada de agendamiento en los más de 400 puntos de va-



Recuerde actualizar sus datos en la EPS para que su cita de vacunación sea agendada. JUAN P. RUEDA/ADN.

cunación de la ciudad.

"Las personas de 60 y 79 años de edad que estén institucionalizadas en cualquiera de los hogares de protección de personas mayores, recibirán a

partir de hoy (ayer) la vacuna contra el coronavirus. De igual manera, las personas mayores de 80 años también continuarán el proceso de vacunación para recibir la segunda dosis del biológico", enfatizó el secretario de Salud, Alejandro Gómez.

Los mayores de 80 años que aún no han recibido su primera dosis pueden acercarse a cualquier punto de vacunación para iniciar su inmunización, como se tiene contemplado desde que finalizó la etapa de inmunización por agendamiento.

De esta población, que se encontraba en alto riesgo de mortalidad si contraía el virus, el 80 % ya fue vacunada con la primera aplicación de Sinovac, comentó el secretario de Salud.

Gómez aclaró que durante el pasado lunes festivo, Bogotá recibió alrededor de 50.000 dosis de vacunas Sinovac destinadas para la vacunación de personas entre 75 y 79 años.

Es decir que el objetivo es que durante estos días, previos a Semana Santa, se vacune a toda la población entre 75 y más años.

De igual manera, el funcionario precisó que el objetivo es vacunar a toda la población mayor de 60 años en Bogotá, antes de que finalice abril.

**HUAWEI** 





DEL 8 AL 28 DE MARZO DE 2021



**HUAWEI** FreeBuds Pro Precio promoción

\$599.900 Precio regular: \$699.900



**HUAWEI** WATCH GT 2 Pro

Precio promoción \$999.900



**HUAWEI** WATCH GT 2 6600

Precio promoción

\$649.900 Precio regular: \$1.299.900



**HUAWEI** WATCH FIT

Precio promoción

\$349.900 Precio regular: \$549.900

¡COMPRA EL TUYO CON LOS MEJORES DESCUENTOS!





















Promoción válida del 8 de Marzo al 28 de Marzo 2021 o hasta agotar existencias, lo que suceda primero. Consulta disponibilidad de oferta, colores e inventario en puntos seleccionados a nivel nacional e Internet. El color, forma, interfaz y funciones del producto son únicamente de referencia. El producto final puede tener variaciones. Para más información consultar términos y condiciones propias de cada canal y en: http://bit.ly/Huaweek21.



## Apuesta por el turismo de Bogotá

EL AVITURISMO Y EL SENDERISMO BUSCAN ATRAER MÁS VISITANTES.



Turismo rural, aviturismo, biciturismo, senderismo v turismo de bienestar, son los principales frentes en los que trabajará el Instituto Distrital de Turismo (IDT) para atraer visitantes extranjeros a Bogotá y con ello dinamizar la economía afectada por la pandemia.

El subdirector de Gestión del Destino del IDT, Andrés Clavijo, explicó que esta coyuntura ha permitido robustecer acciones en destinos naturales de Bogotá-Región.

Con respecto al turismo rural se capacitará a las comunidades locales para que fortalezcan su oferta y formalicen sus emprendimientos.

El IDT hace causa común con el Fondo Nacional de Turismo (Fontur) para capacitar 40 emprendimientos liderados por mujeres, cerrar la brecha salarial con los hombres y



Bogotá es la capital con mayor diversidad de aves en el mundo al contar con 250 especies diferentes. IDT.

lograr que el turismo se convierta en una opción de desarrollo en Ciudad Bolívar, Usme y Santa Fe. "La propuesta es que el turismo complemente su actividad principal que es la agricultura", aseguró el subdirector de Promoción y Mercadeo del IDT, José Lamar y explicó que la atención está centrada en las fincas y granjas agroturísticas.

"Allí los campesinos muestran sus actividades diarias, cuentan su historia v los turistas hacen parte de la experiencia ayudando en la cosecha y ordeñando. Esas experiencias son muy gratificantes y se desean mucho en mercados como Canadá y Estados Unidos".

Para el aviturismo, el IDT inauguró dos observatorios, uno de ellos un sendero peatonal en el cerro de Monserrate en donde se pueden apreciar especies de colibríes y otras aves. Estas nuevas infraestructuras hacen parte de la Red de Observatorios de Aves y se sumarán a LOS TURISTAS **PREFERIRÁN OFERTA** 

LOCAL (52 %), SOSTENIBLE (34%) Y DE **INMERSIÓN REAL (29%)** 

Estudio de Euromonitor Firma inglesa

otros cuatro existentes en la capital.

La Red se ha convertido en un gran atractivo para los turistas, provenientes especialmente de Inglaterra y Estados Unidos.

En cuanto al biciturismo, la apuesta radica en dar a conocer el circuito BiciBogotá Región, que tiene 300 kilómetros de ruta en donde los ciclistas podrán conocer 42 atractivos turísticos.

Bogotá también cuenta con el proyecto BiciRegión, recorrido que uniría a los departamentos de Boyacá, Meta, Tolima y Cundinamarca.

Los trayectos brindan la oportunidad de conocer lugares históricos como la casa del escritor Jorge Isaacs, autor de la novela romántica, 'María'.

#### Impulso distrital por la lectura y la escritura

• • Redacción / Bogotá

Con el fin de afianzar la lectura, la escritura y la oralidad como prácticas cotidianas, se firmó el pacto por la 'Cultura Escrita y el Sistema Distrital de Bibliotecas '.

Al respecto, Claudia López, alcaldesa Mayor de Bogotá, dijo que "este Sistema busca fortalecer el acceso público a la información, al conocimiento, y promover la participación en la cultura escrita de los bogotanos, mediante un trabajo articulado entre la Secretaríade Cultura y la Secretaría de Educación".

Gracias a esto, la sección pública del Sistema de Bibliotecas de la Universidad de los Andes, será un espacio que desde la virtualidad estará abierto a todos los ciudadanos, con acceso a talle-



El pacto fue firmado por la alcaldesa, el secretario de Cultura, y el subsecretario de Calidad de la Secretaría de Educación. ALCALDÍA

res de lectura y diversos recursos para todas las edades.

Así mismo, el programa Biblioteca de Puertas Abiertas, de la Universidad Jorge Tadeo Lozano,

también pondrá a disposición de los bogotanos sus servicios, colecciones e instalaciones, más de 150 mil ejemplares de todas la áreas, sala de cómics, biblioteca infantil.

#### Fortalecer las **habilidades**

También buscan que los niños de los colegios distritales puedan leer y escribir antes de los ocho años de edad.

entre otros.

Este Plan gira en torno a cuatro grandes apuestas como la de generar vínculos duraderos con la lectura y la escritura; propiciar la lectura v la escritura como prácticas de la vida cotidiana; hacer de todo ciudadano un creador y un mediador de lectura y ampliar el acceso a los espacios de lectura en la ciudad.

Este provecto, también es una de las 12 apuestas para la Bogotá creadora del siglo XXI.

#### Avanza la vía alterna al llano por el Guavio

• • Redacción / Bogotá

La capital está más cerca de contar con un nuevo corredor vial para llegar al Llano.

En este momento están listos los estudios y diseños que demuestran que esta vía puede reducir más de 150 kilómetros, (o aproximadamente 3 horas), de recorrido hacia la región de la Orinoquía.

Allí se proyecta una ruta que inicia saliendo desde Bogotá hacia la Calera, o por el municipio de Sopó, continuando por la ruta al municipio de Guasca y luego hacia el municipio de Ubalá para dirigirse hacia Mámbita y posteriormente al municipio de Medina, conocido como

"la puerta al llano", donde se conecta a la vía marginal de la selva.

Sin embargo, la falta de realineación de 2.5 kilómetros se ha convertido en un obstáculo de este provecto, pues esa parte es prácticamente intransitable.

"Este es un proyecto que se ha esperado por más de 60 años, y por el que nos hemos unido en esta región, porque sabemos que nos abrirá las puertas al desarrollo económico, social y en especial al turismo", aseguró, el alcalde de Ubalá, Crispin Beltrán.

El proyecto ya está en espera del licenciamiento ambiental y su apertura podrá darse a finales de este año o a comienzos del 2022.

### Biden pide prohibir las armas de asalto

EN COLORADO, DIEZ PERSONAS MURIERON TRAS NUEVO TIROTEO.

#### WASHINGTON

El presidente estadounidense, Joe Biden, pidió ayer al Congreso aprobar "inmediatamente" medidas para reforzar el control de armas en Estados Unidos, incluida la prohibición de todas las armas de asalto v los cargadores de munición de gran capacidad.

"Podemos salvar vidas" con el control de armas, dijo Biden en una declaración desde la Casa Blanca sobre el tiroteo que el lunes deió diez muertos en un supermercado de Boulder (Colorado).

Biden dijo que no quería "esperar otro minuto. ni otra hora, para dar pasos que son de sentido común y que salvarán vidas en el futuro". "Urjo a mis colegas en la Cámara Baja y el Senado a actuar. Podemos prohibir de nuevo las armas de asalto y los cargadores de munición de gran capacidad en este país", subrayó el mandatario.

Estados Unidos aprobó en 1994 un veto federal a las armas de asalto, que en palabras de Biden "hizo que se derrumbaran los asesinatos masivos", pero en 2004 expiró sin que el Congreso lo renovara. El debate sobre el control de armas se reactiva periódicamente



Varias personas dejan flores en el supermercado de Boulder (Colorado), donde ocurrió el tiroteo. EFE

cuando hay tiroteos masivos, pero la Asociación Nacional del Rifle (NRA, en inglés) y sus poderosos aliados en el Congreso han impedido que se aprueben medidas de calado al respecto. Biden pidió en concreto que el Senado apruebe dos proyectos de ley que ya han recibido el visto bueno de la Cámara Baja y que "cerrarían los vacíos lega-

#### El atacante tiene 21 años

Un hombre de 21 años fue imputado de asesinato por el tiroteo en un supermercado en Boulder (Colorado), que dejó 10 muertos.

El atacante, Ahmad Alissa, está hospitalizado tras ser herido en una pierna. Se le acusa de 10 cargos de asesinato en primer grado. (AFP)

les en el sistema de verificación de antecedentes" de los compradores de armas. Aseguró estar "devastado" por la noticia del tiroteo en Colorado y por el hecho de que se produjera "menos de una semana después de los terroríficos asesinatos de ocho personas, del asalto a la comunidad de origen asiático" en Atlan-

Un policía, Eric Talley, falleció mientras intentaba salvar a clientes del supermercado. Es "la definición de un héroe estadounidense", dijo Biden.



El 8 de marzo se le notificó a Lula la anulación de 4 procesos. **EFE** 

#### El juez de Lula no fue imparcial, dice Corte Suprema de Brasil

• • Brasilia / EFE

La Segunda Sala de la Corte Suprema de Brasil declaró ayer que el exjuez Sergio Moro no actuó con "imparcialidad" en uno de los juicios contra el expresidente Luiz Inácio Lula da Silva, cuyas sentencias ya habían sido anuladas previamente.

La decisión responde a una apelación presentada por la defensa de Lula, fue tomada por tres votos frente a dos y se suma a otro fallo que, por un conflicto de competencias, anuló cuatro procesos contra el exmandatario que estuvieron a cargo de Moro y ordenó que sean realizados nuevamente en otros tribunales.

El voto definitivo sobre la "imparcialidad" de Moro fue proferido por la magistrada Carmen Lucia Antunes, quien en 2018, cuando se había co-

menzado a juzgar ese asunto, se había pronunciado en forma contraria, aunque ahora aclaró que "datos nuevos" le han hecho cambiar de opinión.

Según la decisión, limitada a un juicio sobre un apartamento que Lula habría recibido como soborno, la actuación de Moro quedó en duda con algunas de sus actuaciones en el proceso, como órdenes para interceptar judicialmente y en secreto teléfonos de los abogados que asistían al expresidente.

Lula fue juzgado en primera instancia. En dos procesos fue condenado a casi 26 años de prisión, de los que cumplió cerca de un año y siete meses.





## Toque de queda nocturno por dos fines de semana

APLICARÁ EN CIUDADES CON ALTA OCUPACIÓN DE CAMAS UCI. HABRÁ PICO Y CÉDULA.

BOGOTÁ

El Gobierno decretó toques de queda nocturnos para los próximos dos fines de semana, que coinciden con la Semana Santa, para prevenir un "aumento dramático" en la ocupación de las Unida-

des de Cuidados Intensivos (UCI) por el covid-19, informó ayer el presidente Iván Duque. El mandatario aseguró

que la restricción de movilidad será "desde las 10:00 p. m. y hasta las 5:00 a.m. en aquellos municipios donde la ocupación de las UCI esté por encima del 70 %" y "de las 12:00 p. m. a las 5:00 a. m. donde las UCI estén por encima del 50 %".

La medida estará vigente entre el próximo viernes 26 y el lunes 29 de marzo y entre el miércoles 31 de este mes y el lu-



Los toques de queda volverán a algunas ciudades, a partir de este fin de semana. SANTIAGO SALDARRIAGA

nes 5 de abril, estas últimas fechas que coinciden con los días de Semana Santa en las que millones de personas salen de vacaciones. "Son medidas de carácter preventivo, son necesarias v nos permiten también no sacrificar avances en la reactivación del país", expresó Duque en su pro-

grama de televisión Prevención y Acción y agregó que la idea de este decreto es que no se vea en las próximas semanas "un aumento dramático

#### Pico y cédula para prevenir

El 'pico y cedula' es preventivo y necesario para no vivir un tercer pico severo, dijo el presidente Iván Duque.

en la ocupación de las UCI".

Las autoridades colombianas temen un aumento de los contagios de covid-19 que pueda llevar a que el país viva un tercer pico de la pandemia.

Para evitar que sigan creciendo las cifras de contagios en el país, el Presidente Duque anunció que en los próximos dos fines de semana también habrá "pico y cédula en aquellos municipios en los que la ocupación de UCI esté por encima del 70 por ciento".

#### Contagio sube en **Antioquia**

La región del país donde más casos nuevos de infección por covid-19 se han presentado en las pasadas 24 horas es Antioquia, según el último boletín del Ministerio de Salud sobre el estado de la pandemia en Colombia.

De acuerdo con el reporte, en el departamento se registraron 1.171 casos nuevos. Las otras zonas del país con más casos reportados son Barranquilla (897) y Bogotá (850).

El boletín confirmó 4.946 contagios nuevos de covid-19 en el país, luego de que se procesaran 21.484 pruebas PCR y 7.090 de antígenos.

Igualmente, según el reporte, en Colombia se registraron 126 muertes más por esta causa. Con esta cifra. el total de fallecimientos en el país es de

#### 'Perdón parcial del Estado, una bofetada más'

•• Bogotá / EFE

La periodista Jineth Bedova, que llevó a la Corte Interamericana de Derechos Humanos (CorteIDH) su caso de secuestro, tortura y agresión sexual, estimó que el perdón del Estado colombiano expresado aver en la audiencia es una disculpa parcial que supone "una bofetada más" para ella. "Ese perdón parcial que ofreció el Estado colombiano es una bofetada más", consideró en una rueda de prensa Bedoya, víctima de paramilitares a los que había ido a entrevistar en mavo del 2000 en la cárcel La Modelo de Bogotá, y actual subeditora del diario EL TIEMPO.



Jineth Bedoya (d), durante la rueda de prensa ayer en la FLIP. **EFE** 

El director de la Defensa Jurídica del Estado, Camilo Gómez, reconoció ante la CorteIDH la responsabilidad del Estado al forzar hasta en 12

ocasiones que la periodista repitiese ante la Fiscalía General v otras instancias la narración de la fue víctima, y pidió perdón "por estos hechos y

Jineth Bedoya acudió a la CorteIDH en 2011, y demandó el Estado colombiano por secuestro, torturas y agresión sexual, con el apoyo de la FLIP.

por el daño que causaron".

Sin embargo, la periodista consideró que reconocer una pequeña parte de todos los hechos que se cometieron contra ella, y que en parte el Estado fue cómplice es como los casos de violencia de género en pareja donde un día el hombre pega a la mujer y al día siguiente le pide perdón.

#### Piden al Congreso de EE. UU. abogar por paz

• • Bogotá / EFE

El exjefe de las antiguas Farc, Rodrigo Londoño, pidió ayer al Congreso de Estados Unidos que insista ante el Gobierno colombiano para que acelere la implementación del acuerdo de paz firmado en noviembre de 2016 para evitar más violencia en el país.

Londoño, conocido en su época de guerrillero como 'Timochenko', manifestó a través de una carta su preocupación por la lentitud con la que el Estado colombiano avanza en el cumplimiento del acuerdo pac-

tado con más de 13.000 excombatientes que siguen comprometidos con "responder a los requerimientos de la justicia transicional".

"La respetuosa solicitud que me permito hacer a ustedes (...) es la de hacer un llamado al actual gobierno de Colombia, para que se decida por fin a implementar de manera integral el Acuerdo de Paz, que contiene propuestas concretas y duraderas para erradicar el narcotráfico, modernizar el territorio y proteger la vida", dijo el ahora líder del partido político Comunes.

## VIDA an MIÉRCOLES 24 DE MARZO DE 2021

## Ser feliz es cuestión de responsabilidad

RECUERDE QUE EL AUTOCUIDADO ES UNA TAREA DE TODA LA VIDA.

#### AYDA MARÍA MARTÍNEZ

Editora ADN

Manejar la ansiedad y trabajar por la felicidad propia es, tal vez, más sencillo de lo que parece. Es cuestión de vigilar el cuidado no sólo de su cuerpo sino también su mente y mundo emocional. Este es el mensaje de Gio Zarrari, autor de 'El fin de la ansiedad', quien lanza 'El arte de cuidarte', una oportunidad en medio de la pandemia.

#### ¿Tras 'El fin de la ansiedad', qué se busca con 'El Arte de cuidarte'?

'El fin de la ansiedad' también habla de otra finalidad: la de dar la vuelta a esa complicada experiencia vital para transformar nuestra vida, dejar de enfocarnos sólo en el problema para empezar a vislumbrar la oportunidad de meiorar. Este es el mensaje principal y muchas personas han descubierto el poder que existe en cada uno de nosotros, el poder de transformarnos, el poder de ir en busca de nuestra propia felicidad.

#### ¿La gente no quiere ser feliz o realmente hay obstáculos para serlo?

Creo que no somos felices porque nos cuesta entender qué es realmente la felicidad, y más todavía saber apreciarla y degustarla...

El ser humano, entre los que me incluyo, seguramente sea el animal más desconectado con su esencia, con la vida v el presente, ya que sumidos en tanto pensar, querer y necesitar, nos perdemos lo que tenemos ante nuestros ojos en una búsqueda eterna por descubrir la felicidad en el mañana, sin darnos cuenta de que sólo se puede ser feliz ahora. La felicidad son momentos y esos mo-



El cuidado parte de reconocer el dolor y de definir tareas saludables que se apliquen siempre. ISTOCK

mentos son presentes, la felicidad es degustar esos instantes, darnos cuenta de que estamos vivos ,de que existen personas, situaciones y elementos que nos hacen sentir infinidad de emociones, muchas de las cuales son tan agradables que nos gustaría fuesen eternas.

#### ¿Es un arte?

Todos podemos darnos cuenta de que no es más feliz quien más tiene sino quien menos necesita y más aprecia lo que ya tiene consigo. Ser feliz es un arte y de eso trata mi libro, de apreciar los elementos de la infelicidad



**El arte de cuidarte** Gio Zarrari

tiesun
ni lieledad



"Buscar en el futuro, echar de menos el pasado y no vivir el presente lleva al sufrimiento contínuo. Si no aprendemos a apreciar, lleva a la ansiedad, el estrés o la depresión".

**Sergio González de Zárate Pérez** Experto en trastorno de ansiedad para comprender cuando estamos yendo a la deriva y empezar a actuar, cambiar y cuidarnos para atraer más momentos felices y conseguir apreciarlos, y dejar de mantenernos infelices, estresados o deprimidos.

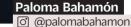
#### ¿Cuál es la clave para activar el cambio?

Está en apreciar que nuestra manera de vivir, esa realidad que nos convierte en personas felices o infelices, no depende de un lugar, un estatus, una profesión, el dinero o el éxito. La realidad de cada uno depende del modo en que decidamos disfrutar de nuestra vida, apreciarla, degustarla y tratarla, y es ahí donde siempre seremos nosotros, y no el destino o lo que pueda ocurrirnos, quien hará la diferencia. Nuestra felicidad es una decisión de apreciar la vida y disfrutar de ella. Entrevista completa en

Entrevista completa en www.diarioadn.co

iave, civitas!

Defecar



Quizá usted alguna vez haya usado la expresión 'No tiene ni donde caerse muerto'. Pero, en realidad, hay situaciones más duras para alguien muy pobre, como el hecho de no tener un lugar digno para orinar o defecar. Para quienes vivimos bajo un techo, hacer nuestras necesidades fisiológicas no implica ninguna hazaña. Pero, hasta hace poco, para los menesterosos ha sido una situación de riesgo; si los agentes del orden los pescaban haciendo popó en una esquina, los podían multar o encender a bolillazo limpio.

No lo afirmo yo sino el informe 'Algo huele mal' de Temblores ONG. De acuerdo con éste, Medicina legal reportó que el año pasado catorce indigentes fueron asesinados mientras defecaban y veintitrés fueron violentados

físicamente por la Policía. Sin embargo. ese documento le dio la base a Temblores ONG para que presentara una demanda solicitándole a la Corte Constitucional que exceptuara a los habitantes de calle de la aplicación de medidas correctivas por realizar sus necesidades en la vía pública, dado que, por ahora, no han tenido otras posibilidades.

Pues bien: el pasado 17 de marzo la Corte aprobó la sentencia C-062/2021 que impide las multas y la violencia a esa población por tal motivo y que ordena al Estado la construcción de baños públicos. Así se sientan bases legales para cambios culturales que acaben con tanta aporofobia. No puede ser posible que una 'cagada' le cueste la vida a alguien cuyos derechos deben ser garantizados en cualquier circunstancia.



La plataforma busca apoyar la reactivación del sector artesanal en www.artesaniasdecolombiatienda.com.co.*Foto artesanías de col* 

#### Tienda artesana virtual

•• Bogotá

Artesanías de Colombia anunció la puesta en marcha de una plataforma especializada en las producciones de los artesanos del país.

La plataforma ofrece 1.100 artesanías, elaboradas por 184 artesanos, que representan 17 oficios tradicionales. Está dividida en secciones de Mesa y Cocina; Hogar y Decoración; Instrumentos Musicales, Infantiles; Moda y Accesorios; Joyería, Souvenirs y Oficina; con opciones contemporáneas, étnicas y tradicionales.

## LAS DOBLES SADN MÉRCOLES 24 DE MARZO DE 2021

Barranauilla



NO SOLO ES LA PANDEMIA LA QUE GOLPEÓ AL FESTIVAL QUE SE REALIZÓ EL FIN DE SEMANA EN EL CORREGIMIENTO DE CAMPECHE (ATLÁNTICO) -UTILIZANDO LA VIRTUALIDAD-, SINO TAMBIÉN LA SEQUÍA EN ESTA REGIÓN Y LA TALA DE ÁRBOLES. CON TODOS ESTOS INCONVENIENTES, EL FESTIVAL SALIÓ ADELANTE Y LA FRUTA 'INVADE' EL CARIBE COLOMBIANO PREVIO A LA SEMANA SANTA.



dispendioso, emnieza en la



Pasa por el estrujar la pulpa para luego

#### **EN MAPA. POR CIRUELA**

Un árbol de ciruela tiene un ciclo productivo cercano a los 20 años. La fruta se recoge en bultos y se lleva para ser procesada Este año, por la de diferentes maneras. Campeche queda en la vía La Cordialidad, entre por plataformas los municipios de

Baranoa y Sabanalarga La ciruela lo ha puesto en el mapa de los lugares más visitados del departamento. pandemia, la venta su fue en La Cordialidad y

## Ciruela, reina pese a las dificultades



La escultura que destaca en la calle donde tradicionalmente se hace el Festival es en honor al fallecido recolector Vespaciano Bolívar

#### **UNA FRUTA PREFERIDA**

La ciruela es una de las cosecha de ciruela se da atlanticenses, gracias su en el corregimiento, carácter carnoso y jugoso a la vez. Y a su sabor, que puede variar entre ácido y dulce, según el caso. La

frutas preferidas por los entre febrero a mayo pero hay otros municipios como Juan de Acosta, donde se recoge entre marzo y



Hace poco más de un año la incertidumbre rondaba en las calles de Campeche, corregimiento de Baranoa (Atlántico) y no era para menos: su entrañable festival había sido suspendido de manera presencial, debido a que la pandemia provocada por el covid 19 empezaba a golpear con fuerza en todo el país.

Para el presente año, a pesar de que las restricciones en ese sentido se mantuvieron, los campechanos pudieron ofrecer sus productos en la vía principal del pueblo. donde se apostaron a lado v lado para que los fanáticos de esa deliciosa fruta y sus derivados pudieran degustarla, comprarla v llevarla.

De igual forma, la virtualidad cobró gran importancia para los comercializadores y productores, ya que la demanda fue alta y pudieron poen manos de quienes lo solicitaron por canales virtuales.

sino al resto del país.



ner el 'fruto' de su esfuerzo La campechana es negocio de familia, a orillas de la carretera ofrecen delicias a base de ciruela.

'Nos ha tocado lidiar con ductos solo a un costado de concertación cultural. muchas vicisitudes', comenta la carretera, ya que la calle, Pero no solo ha sido el virus Enrique Boyano, uno de los que tradicionalmente usa- el que afectó la realización miembros de la Fundación mos, aún no está autorizada del festival, otros factores Festival de la Ciruela, organi- para ese fin. Pero hemos tra- han influido en que cada vez zadora del evento que duran- bajado duro para ayudarlos a sea más difícil que se lleve a te 32 años ha mostrado las vender, tanto de manera pre- cabo y que sus organizadores bondades de esta noble fru- sencial como virtual', agregó deban redoblar esfuerzos por ta, no solo a los atlanticenses, con satisfacción Efraín Bro-sacarlo adelante cada año. chero, presidente de la mis- Uno de esos problemas es "Para esta ocasión dispusi- ma fundación, que destacó el la baja producción de fruta, mos de carpas para que las apoyo del Ministerio de Cultudesde hace varios períodos:

personas ofrecieran sus pro- ra a través del programa de esto se debe, en parte, a la in-

tala de muchos árboles fruta-pal. mil habitantes tiene Campeche. En un alto porcentaie ellos se

dedican a la siembra.

productos derivados

recolección.

preparación de

de la ciruela v su

comercialización

cación de calzado.

tensa sequía previa al tiempo blación de árboles por parte de ocultar en el pueblo la nosde cosecha, pero también a la de la administración munici- talgia por no disfrutar como

En 1988 se realizó el primer festival, como manera de unir a los recolectores, productores y comercializadores del corregimiento y sacarle provecho a la fruta. FOTOS: KRONOS

les por parte de los mismos Por lo pronto, la fruta, que rante evento. campesinos, que venden la se recoge en el período pre- Y es que llegar a Campeche madera para su uso en fabri- vio al festival alcanzó para cu- durante el puente festivo de brir la demanda de este año marzo se había convertido en Cerca de un 30 por ciento atípico, siendo reforzada por un plan imperdible para ceres la reducción de la produc- la que preservan los produc- ca de 70 mil personas que vición de ciruela en toda la zo- tores para usar durante los 12 sitaban durante cuatro días

esperan que sea puesto en Pero pese a la buena venta con cerca de 12 mil habitanmarcha un provecto de repo- de los productos, no se pue- tes.

tradicionalmente se hacía du-

na del corregimiento donde meses que lo preceden. este acogedor corregimiento



Con la pulpa de la ciruela se pueden hacer variedades de productos, desde panes, pudines...



pasando por salsas y mermeladas hasta bebidas como juaos o vinos



En la casa de Sara Araújo y David Sánchez se trabaja para satisfacer alta demanda de pudines y tortas.



Con la ciruela v otras frutas de cosecha se elahoran ricos productos, pero tamhién artesanías de alta





#### Las preguntas que los hombres se deberían hacer

#### ¿En qué te diferencias de tu papá? Ese es el referente más cercano y es clave saber qué de ese patrón quiero hacer

¿Tienes una hija? o imaginémonos, ¿si tu hija se casa con un hombre como tú, irá a ser feliz? Sirve para identificar qué comportamientos debes cambiar.

¿De ese equipaje de hombría que te impuso la sociedad machista qué puedes sacar ya? Un comportamiento que quieres dejar ir, que te hace daño.

¿Cuándo fue la última vez que aplaudiste, hiciste visible. promoviste o apoyaste a una mujer?

Imaginate que eres una mujer v vas a salir a la calle: ¿Qué te da miedo que te pase por ser

## Nuevas masculinidades: ser mejores para evolucionar



LIDERAZGOMUJER.COM @Paolaruedalopez

"Los hombres recibimos una mochila o equipaje de la mal llamada masculinidad o comportamientos que se nos exigen para poder ser hombres y en la medida en que vamos creciendo, nos van echando un montón de mandatos de vida: no llore, sea duro, usted es el que manda, no haga oficio, el último que llegue es una niña, en caso de guerra cualquier hueco es trinchera, los hombres pueden tener varias mujeres, los hombres no pueden sentir dolor, los hombres no se cuidan, los hombres no dialogan sino que se imponen, los hombres son fuertes y resuelven a golpes..

Y esa maleta se pone grande, pesada y comienzan las contradicciones porque es propio del ser humano sentir dolor, sentir miedo, SENTIR: ¿Pero si lo humano es llorar cuando siento un dolor entonces qué hago? Y viene otro mandato: No busque ayuda, los hombres son berracos!!!

Entonces los hombres nos callamos esas emociones, esos dolores y como no podemos buscar ayuda, es ahí donde viene una de las grandes

DEJAR ATRÁS EL MACHISMO ES UNA TAREA QUE LIDERAN VARIOS SECTORES EN EL PAÍS PARA IMPULSAR UNA SOCIEDAD INCLUYENTE.



Llorar, manifestar descontento y no quardarse nada es un ejercicio difícil para los hombres. Se puede desaprender desde la casa. ISTOCK

causas del suicidio", asegura Javier Omar Ruiz Arroyave, cofundador del Colectivo Hombres y Masculinidades.

Lo cierto es que el patriarcado o sistema machista reparte roles: a los hombres les dio la calle y a las mujeres la casa y por eso creemos que debemos comportarnos de cierta manera. Refranes como: los hombres en la cocina... generan contradicción con una sociedad que necesita balance, armonía, equidad. Las tareas del hogar deben ser compartidas por lo que debemos avanzar en la reconciliación de espacios, de roles.

Los nuevos referentes



El Colectivo Hombres y Masculinidades comenzó en 1994. Hoy creemos que hemos salvado vidas e impulsamos colegios que imparten educación no sexista que genere reflexión.

Javier Omar Ruiz Arrovave Lidera procesos en masculinidades



Cuando intenté ser ese hombre que grita, me enfermé. Me declaro como ex machista. Entendí que mi manera de ver el mundo es una manera legítima de ser hombre.

David Escobar Director de Comfama de masculinidad o nuevas masculinidades, reconocen al papá presente que es capaz de abrazar, besar, acompañar v aplaudir a hijos e hijas. Reconoce a los hombres que valoran el diálogo y que no necesitan gritar o la fuerza para dar a conocer sus puntos de vista. Permite abordar fenómenos de agresividad v maltrato, violencias de género, sexismo, homofobia, vulneración de derechos de las mujeres, y en general, situaciones que están asociadas a las maneras como hombres y mujeres viven su condición de género y sus relaciones

Vea la entrevista completa en la cuenta de Paola Rueda en YouTube

#### Una escuela para poder desaprender el machismo

• • Bogotá

La Escuela de Desaprendizaje del Machismo (Endema) es una iniciativa que beneficia a todos.

**Hombres:** aporta mayor bienestar físico y mental, aumento de la expresividad emocional y menores enfermedades y muertes asociadas a comportamientos de riesgo.

Mujeres: evita sobrecargas en el trabajo de cuidado, mayor autonomía, despliegue de sus potencialidades en los campos educativo y laboral y disfrute del Derecho a Vivir una Vida Libre de Violencias.

Parejas y familias: relaciones más armoniosas, vivencia de una crianza afectiva, convivencia pacífica y mejor comunicación.

Sociedad: bajos índices de violencia, reconocimiento y valoración de la diversidad, mayor desarrollo económico, mejor convivencia e impulso a la equidad. Test para identificar creencias y actitudes machistas https://muiereslibresdeviolencias.gov.co/desaprendizajedelmachismo/

La iniciativa resulta de la alianza de la Consejería Presidencial para la Equidad de la Mujer, la Delegación de la UE en Colombia v la Universidad EAN para promover el desaprendizaje de imaginarios, actitudes y prácticas machistas.



¿Su simpático can es más dañino para el clima que un SUV?, por ello los científicos piden a los amantes de los perros y gatos no mirar para otro lado: su animal tiene un impacto sobre el planeta.

En 2009, el libro Es hora de comerse al perro de Brenda y Robert Vale enfureció a los amigos de las mascotas. La conclusión era clara: el consumo de carne por parte de un perro de talla media impacta sobre el planeta el doble que un SUV conducido por 10.000 km.

"No tengo nada contra las mascotas, hacen mu-

Pero para tomar decisiones claras, hay que contar con información", explica Gregory Okin, profesor de la Universidad de California Los Ángeles, quien en 2017 calculó que los 160 millones de perros y gatos estadounidenses eran responsables del 25 al 30% del impacto medioambiental del consumo de carne, es decir 64 millones de toneladas de CO2.

#### Gran perro, pequeño

"El impacto de CO2 de los alimentos industriales convencionales para mascotas es insignificante", asegura Sébastien Lefebvre (VetAgro-Sup, Lyon). Esto se convertiría en un problema "si

#### **Emisiones** en la lupa

Según su estudio de 2019, un perro mediano emite de 4,2 a 17 tns de CO2 si vive en Holanda o de 1,5 a 9,9 en Japón.

10 toneladas de CO2 es equivalente a las emisiones de dos autos conducidos durante un

los humanos dejan de consumir" o se vuelven vegetarianos", ironizó. Pero antes de esto, los cortes de carne de baja calidad o las entrañas despreciadas por los humanos pueden ser "degustadas por los carnívoros domésticos". Para Okin, este argumento no se sostiene: "He viajado bastante por el mundo, constatando que algunas cosas que yo no consumiría, otras personas lo harían con placer". "En algunos países como Holanda (...) se produce carne sólo para consumo animal", afirma el profesor Pim Martens, de la Universidad de Maastricht. No obstante, "al igual que para los humanos, la huella carbono depende del lugar en que vivas en el mundo", indicó.

Los investigadores parecen estar de acuerdo en que un perro grande tiene una huella carbono mayor que un gato pequeño. Entonces. ¿qué solución para los dueños de mascotas? ¿Deshacerse de ellas? ¡No!. se trata de tomar decisiones conscientes.

"No es blanco o negro. Gatos y perros inciden

con muchas cosas positivas", como los beneficios psicológicos, insiste Martens. "¿Adoptar un hámster o un pájaro?", sugiere Okin. "Puede ser en cuanto a huella carbono sea mejor tener una lagartija o una araña, pero la interacción no es la misma", afirma.

Siga medidas sostenibles con su mascota. ISTOCK

Una solución para la relación animal-planeta es no alimentarlos demasiado. También se pueden elaborar croquetas a partir de insectos, por ejemplo. Además, su perro puede volverse vegetariano, no así su ga-

#### San Lázaro protege a los perros del mundo

• • Nicaragua / AFP

El domingo pasado, los dueños de mascotas de Centroamérica, especialmente, vistieron con sus mejores galas a sus perros y los llevaron a las iglesias para celebrar el Día de San Lázaro, el santo protector de los perros.

Cada año, los dueños de estos animales de compañía, llegan a recibier la bendición del protector de los



El perro va con su dueño a la iglesia, quien deja una vela al santo. AFP

animales v enfermos, que este año también recibió las peticiones para que las familias no se vean afectadas por el impacto del co-

La festividad se realiza desde el siglo XIX, previo a Semana Santa, y es similar a los festejos españoles de San Antonio Abad, también patrono de los animales. Los dueños engalanan a sus mascotas antes de ir a la iglesia.

#### Las claves para la educación canina

•• Bogotá

Si usted recién adoptó un perro tenga en cuenta que su educación no difiere mucho de la de un niño. El primer paso es establecer un vínculo. Antes de dar orientación a su amigo peludo, debe ganarse su confianza y respeto, para lo cual lo mejor es compartir espacios, jugar y acariciarlo para que entienda que tiene un nuevo compañero de vida.

A ello se suma la paciencia, pues educarlo toma tiempo para enseñarle cómo se debe comportar, así como establecer límites, como el permiso de subir a muebles y camas, acceso a cuartos y otros espacios.

## DEPORTES and MIÉRCOLES 24 DE MARZO DE 2021

## Selección Colombia se alista para Copa Mundo en Bogotá

EL EVENTO SERÁ CRUCIAL DE CARA A CONSEGUIR **CUPOS A JUEGOS** OLÍMPICOS.

#### REDACCIÓN

Bogotá

Hace menos de dos semanas, la selección Colombia de BMX brilló en desarrollo de las válidas internacionales UCI HC y C1 que se cumplieron en la nueva pista de la Unidad Recreodeportiva El Salitre. Ahora, el grupo liderado por los medallistas olímpicos Mariana Pajón y Carlos Ramírez enfila baterías para lo que será los días 29 y 30 de mayo la Copa Mundo Supercross.

"Me siento muy orgullosa de disputar una Copa Mundo en mi tierra y me pone más feliz saber que varios deportistas del país van a poder correrla y cumplir ese gran sueño. Tenemos una gran pista, muy técnica y es un escenario que estará a la altura", aseguró Mariana, bicampeona olímpica.

Y es que el hecho de ayudar a los más pequeños a cumplir sus sueños, tal y como ella lo realizó hace un tiempo, es algo especial para la antioqueña. quien espera que la situación sanitaria de acá a la fecha de realización del certamen permita a los niños y jóvenes disfrutar en vivo del espectáculo que cierra la fase de clasificación a los Juegos a cumplirse en Tokio.

"Cuando empecé a montar no escogí ni el ser famosa ni reconocida, soñaba con montar en mi bicicleta, salir, ser la mejor del mundo, pero después me di cuenta de que eso viene en un combo y con una gran responsabilidad, sobre todo con los niños. Cuando uno de ellos dice que quiere ser como yo, es algo que de verdad me ate-



Mariana Pajón tiene en su historial dos títulos olímpicos y anhela un tercero, el cual podría llegar a mitad de año en Japón. cortesia

rriza porque me recuerda que también tuve ídolos. Les digo que primero sean mejores que yo, que sean mejores personas, que se esfuercen al máximo y luchen por sus sueños (...) vamos a cuidarnos todos para que muchos niños estén viéndonos", afirmó.

Teniendo en cuenta que esta es la última oportunidad que bastantes pilotos tendrán para clasificar a los Olímpicos, se espera una gran presencia de figuras, al igual que un nivel bastante exigente, igual a mayor al que se observará en las justas en Japón.



Carlos Ramírez es de los referentes olímpicos de Colombia. cortesía

Hechos

de interés

presentó ayer su

campaña contra la

violencia de género

#NiSilencioNiViolencia.

El Ministerio del Deporte

Ayer, igualmente, la Federación Colombiana de Ciclismo confirmó todo su apoyo al paracycling.

deportistas representaron a la selección Colombia en las válidas internacionales UCI HC y C1 que se realizaron hace dos semanas en la pista de El Salitre.

#### DENNIS VENCIÓ Y **ALMEIDA** ES LÍDER

Rohan Dennis (Ineos) destacó ayer la importancia que para él tuvo la victoria en la contrarreloj de la Vuelta a Cataluña, prueba donde el líder es Joao Almeida (Deceunick).

#### PODOROSKA DIO UN **GOLPE IMPORTANTE**

Nadia Podoroska superó la primera ronda del WTA 1.000 de Miami (EE.UU.) tras vencer con solvencia a la egipcia Mayar Sherif por 6-3 y 6-1, después de 1 y 12 minutos. **EFE** 

#### ALONSO, LISTO PARA SU REGRESO

Fernando Alonso, dos veces campeón del mundo de Fórmula Uno, se mostró "muy emocionado" ante su regreso a la categoría este fin de semana en el circuito de Baréin. EFE

#### Muñoz juega el Mundial

• • Redacción

Juan Sebastián Muñoz afrontará desde hov el World Golf Championships-Dell Technologies Match Play, certamen que se cumplirá en Austin (Estados Unidos).

La competición tendrá a los mejores 64 jugadores del planeta según la clasificación del PGA.

La primera fase será todos contra todos y en ella el bogotano medirá su talento en el Grupo 3 con el español Jon Rahm, el estadounidense Ryan Palmer y el irlandés Shane Lowry.

#### **UNA CARTA PARA LA CIUDAD**

La Copa Mundo de Supercross es uno de los eventos con los cuales Bogotá quiere fortalecerse como epicentro deportivo en la región, algo fundamental de cara al

sueño que representa ser sede en 2027 de los Juegos Panamericanos, distinción que entre otras ciudades pelea por Barranquilla. La capital colombiana espera recibir en un

futuro nuevas competiciones en otras disciplinas, al tiempo que fortalecerá la infraestructura con nuevos escenarios y la adecuación de otros ya existentes.

## Santa Fe venció a Once Caldas y ahora es líder

'CARDENALES' LLEGARON A 25 UNIDADES Y YA PIENSAN EN JUNIOR.

#### REDACCIÓN

Los goles conseguidos ayer por Kelvin Osorio y Dairon Mosquera fueron claves para la victoria de Santa Fe 2-0, en El Campín, frente a Once Caldas, pero de no haber mediado la labor del arquero Leandro Castellanos la suerte para 'los Cardenales' hubiera podido ser diferente.

Una triple actuación suya cuando el partido se encontraba sin anotaciones fue fundamental para los intereses de los bogotanos, a lo que hay que sumar un penalti atajado en el complemento cuando ya su escuadra estaba arriba en el marcador gracias a la diana de Osorio.

Ese remate desde el punto blanco atajado a David Lemos, apenas comenzando la segunda



Jhon Arias (d) volvió a ser clave en el trabajo ofensivo de Santa Fe ante Once Caldas. cortesía @santaFE

anímico a los dirigidos por Hárold Rivera, quienes se plantaron mejor en el campo, asimilaron de buena forma los cambios y, como si fuera poco, sentenciaron el duelo con el golazo de Mosquera, el que no solamente

parte, sirvió de envión sirvió para el triunfo sino que puso a 'los Cardenales' líderes de la Liga Bet-Play con 25 unidades, las mismas que tiene otra escuadra bogotana, La Equi-

La jornada 14, que ayer también tuvo el triunfo de Boyacá Chicó 3-0 ante Envigado, seguirá hoy con América versus Medellín, Tolima con Junior y Nacional ante Jaguares, mientras que 'los Aseguradores' jugarán mañana con Alianza Petrolera (4:00 p.m.) y Millonarios visitará a Águilas Doradas (8:00 p.m.).



Alejandro Domínguez, presidente de la Conmebol, afirmó ayer durante un encuentro virtual que se está trabajando con las autoridades de Argentina v Colombia para que la Copa América, que tendrá lugar en ambos países del 13 de junio al 10 de julio de este año, se dispute con la presencia de aficionados en las tribunas.

......

#### MÁS DE FÚTBOL

años de edad tiene Ansu Fati, futbolista de la selección española y el Barcelona, quien ganó el premio NxGn 2021 que acredita al mejor jugador joven del mundo dentro de un grupo de 50 promesas de esta disciplina.

#### Sería en Madrid

El duelo Real Madrid -Liverpool, por cuartos de final de Champions, se podrá jugar en el Alfredo di Stéfano tras levantar España las restricciones de entrada por vía aérea y marítima a pasajeros del Reino Unido. EFE





## CULTURA ann





'Se regalan dudas' tiene más de 2 millones de oyentes en Latinoamérica. Colombia está en el top de oyentes. FOTO PENGUIN RANDOM HOUSE

## Uno de los podcast más populares ahora es libro

LAS PREGUNTAS DE LAS DOS AMIGAS. LETY Y ASHLEY, PASARON A LAS LETRAS.

#### LAURA ALBARRACÍN

'Se regalan dudas' es uno de los podcast más populares en todas las plataformas de audio.

Los temas que Ashlev Frangie y Lety Sahagún se preguntaban en sus charlas como amigas, captaron la atención de millones de oventes.

Las relaciones de pareja, el autoestima y las redes sociales son algunos de los que han abordado en su podcast y ahora en su libro.

En entrevista, Ashley Frangie habló sobre el proceso de construcción.

#### ¿Cómo empezó 'Se regalan dudas'?

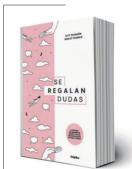
Empezó como un hobbie, nosotras nos hemos

educado con podcast en inglés, pero vimos que otra gente también tenía muchas dudas y que en Latinoamérica también queremos educarnos.

#### ¿Por qué el nombre?

Al comienzo no teníamos nombre, pero sabíamos que íbamos a hacer muchas preguntas, que íbamos a traer a varios invitados para responderlas y salió de una votación en un grupo de WhatsApp.

¿Cómo pasaron del podcast a un libro?



#### 'Se regalan dudas'

Ashley y Lety Penguin Random House

#### **MUY BIEN RECIBIDO**

"Ya vamos por varias reimpresiones, ha sido de los más vendidos en México. Estamos en el top 3 de Amazon. Se ha acabado en muchas librerías y ahora está en Colombia, y en Estados Unidos", cuenta Ashlev. En Colombia, el libro de

tapa blanda está disponible en Busca libre, Carulla, Éxito, Panamericana y la Librería Nacional por \$45.000, mientras que el ebook cuesta \$72.900 y el audiolibro, narrado por las autoras y podcasters \$77.900.

Al ver que tanta gente se estaba uniendo a esta comunidad quisimos hacerlo llegar a los mayores formatos posibles.

#### Sobre el proceso creativo...

Primero decidimos qué cosas podían ser contadas y apuntamos todas las dudas que nos han cambiado la vida. Las cosas que nos movieron. Luego el proceso creativo fue colaborativo con nuestra comunidad. Recibimos más de 160 mil respuestas y luego hicimos lo visual, que es un elemento muy importante de nuestro proyecto.

#### ¿Por qué darle participación a las personas?

Duramos ocho meses leyendo las respuestas que nos enviaron y leyéndolas nos dimos cuenta que nos hicieron cambiar de opinión sobre muchos temas.

Además, nosotras creemos que los libros son para ravarse.



Para hallar noticias distintas a las que se derivan del odio, la ambición y la enfermedad es preciso practicar la arqueología. Los israelíes dedicados a esta disciplina nos sorprendieron la semana pasada con nuevos hallazgos de los Manuscritos del Mar Muerto.

Se trata de pergaminos y papiros que contienen una antigua versión de la Biblia hebrea y otros textos religiosos del tiempo de Jesucristo, que teólogos, historiadores, lingüistas y paleógrafos ordenan y estudian. Los primeros vestigios se hallaron hace unos 70 años. En 2018 mostraron un manuscrito del Génesis.

Esta vez los trozos contienen versos de los profetas Zacarías (8:16-17) y Nahum (1:5-6):

"He aquí las cosas que debéis hacer: decid verdad unos a otros: juicio de paz juzgad en vuestras puertas; mal unos contra otros no

meditéis en vuestro corazón, y juramento falso no améis, porque todas estas cosas las odio yo, oráculo de Yahveh"

"Tiemblan los montes ante él, y las colinas se estremecen; en su presencia se levanta la tierra, el orbe y todos los que la habitan.

Ante su enojo ¿quién puede tenerse? ¿Quién puede resistir el ardor de su cólera?

Su furor se derrama como fuego, y las rocas se quiebran ante él".

En la insaciable búsqueda de los científicos por descubrir en qué hemos creído los humanos y cómo nos hemos matado o amado por esas creencias, estos hallazgos arrojan luces, tenues o fulgurantes. para entender nuestra construcción espiritual.

Los textos que llegan del pasado tienen un no sé qué de encantador. Son como ventanas abiertas al abismo del tiempo.

saldaletra@gmail.com

#### Presentan 'Parece que Dios hubiera muerto'

• • Redacción / Bogotá

Una mañana, cuando las vacaciones escolares recién inician, la narradora de esta novela recibe una terrible noticia: su mamá está muerta.

Ahora que han pasado más años de su vida sin su madre que con ella, decide regresar a ese lugar fangoso que es la adolescencia para reconstruir no solo ese momento que rompió su vida en dos sino el tiempo que lo precedió y las maneras en que el silencio se había apoderado de

Con gran destreza na-

LA AUTORA REGRESA A UN

**EPISODIO DOLOROSO DE SU VIDA:** LA MUERTE DE

SU MADRE.

rrativa, Diana Ospina

Obando reconstruye la mirada de la adolescente para hablarnos de heridas profundas, de soledades y silencios.

La autora, que tiene amplia experiencia como escritora, ha dedicado años a la docencia.



### En la piel de Alejandro Guzmán

**NETFLIX ESTRENA** HOY 'QUIÉN MATÓ A SARA', UNA SERIE DE SUSPENSO.

#### AYDA MARÍA MARTÍNEZ

Tras ser injustamente encarcelado por la muerte de su hermana. Alejandro Guzmán regresa a la vida de la poderosa familia Lazcano para remover su pasado, vengarse y revelar los secretos que encubren quién mató a Sara.

Se trata de la nueva serie protagonizada por el colombiano Manolo Cardona, bajo la dirección de Bernardo de la Rosa v David Ruiz, con un guión de José Ignacio Valenzuela, y la producción de Juan Uruchurtu para Perro Azul.

"Es un 'thriller' de misterio, una serie de suspenso en el que el elemento de la



Además de Cardona, en el elenco están Carolina Miranda, Ginés García, Eugenio Siller, entre otros. NETFLIX

venganza es el motor de los personajes y las motivaciones de Alex Guzmán para revolver la vida de los que tuvieron que ver con la muerte de Sara. Tiene elementos muy interesantes, en un formato para una serie corta premium", dijo y destacó la innovación del formato pa-

ra la región, siguiendo ten-

dencias europeas y esta-

dounidenses.

La serie se caracteriza por mantener una tensión permanente que atrapa al televidente. "El escritor tuvo esta gran destreza literaria para amarrar esas puntas y generar tensiones que hacen que el televidente quede pegado. Es como un rompecabezas v una telaraña literaria interesantes en la que quedas atrapado", detalló.

Además, de realizar una investigación previa con

años de cárcel estuvo encarcelado de manera injusta el protagonista de la serie por la muerte de su hermana Sara, lo que desata esta serie de acción, suspenso y

psiquiatras y personas con experiencias similares a la del protagonista de la historia, Cardona se sometió a arduas iornadas de entrenamiento físico, pues en el rol es un entrenador de gimnasio que, además practica boxeo.

Si bien, al protagonista lo impulsa la venganza, Cardona es todo lo contrario: "Mi posición es clara y es el perdón, la reconciliación, el dialogo y el amor. Al personaje lo acompaño, no lo juzgo es mi responsabilidad transitar con él por sus pensamiento, lo que me exigió mucha concentración y energía", dijo.





#### HORÓSCOPO



Muy buena época para encontrarte contigo mismo y enfrentar de una vez por todas lo que obstaculiza tu progreso y bienestar.



#### **CANCER**

22 de Junio 23 de Julio

Pasas por un momento productivo en tu vida que debes saber aprovechar, para sentar las bases de un . futuro inmediato más seguro en lo económico que te permita mejorar tu calidad de vida.



#### **LIBRA**

24 de Septiembre 23 de Octubre

La parte sentimental se podrá ver seriamente afectada por los celos permanentes conque agobias a tu pareja ¡Ten cuidado, tu inseguridad podría alejar a esa persona que amas profundamente!



#### **CAPRICORNIO**

22 de Diciembre 20 de Enero

Hoy el día te ofrece un nuevo comienzo. Deia atrás el pesimismo de los últimos días y comienza a llenarte de optimismo y de una gran seguridad en que llega una etapa de alegrías, amor y mucha prosperidad



#### **TAURO**

21 de Abril 21 de Mayo

Obtienes el reconocimiento a tus méritos y te llenas de incentivos para llegar a tus metas. En este momento el dinero apenas te permite cubrir tus gastos, pero la suerte está de tu lado y esta situación cambiará



#### **LEO**

24 de Julio 23 de Agosto

Hoy es muy posible que hoy continúan algunos inconvenientes que venían presentándose a nivel laboral. Sé paciente y trata de analizar muy bien las distintas situaciones que se presenten antes de actuar.



#### **ESCORPIÓN**

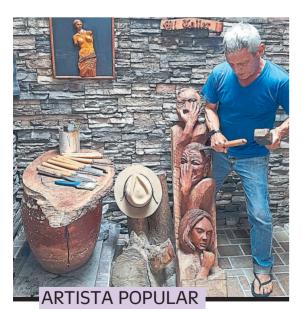
24 de Octubre 22 de Noviembre

¡Despierta! Es ahora cuando puedes exaltar tus habilidades profesionales, si te conduces con asertividad v de forma propositiva. Hov debes buscar algún tipo de actividad que te permita recargar tus energías.



19 de Febrero

Tienes una excelente oportunidad para ponerte al día en los estudios ¡No hay mejor momento para esto qué ahora! No es un día para asumir compromisos porque esto te pondría en una situación complicada.



León Antonio Zapata, de Villavicencio, y ganador de mención de honor en el VI Salón BAT de Arte Popular, hará una exposición virtual mañana a las 4:30 p.m en las redes sociales de la Fundación BAT.



#### **GÉMINIS**

22 de Mayo 21 de Junio

Comienza una etapa en la que la suerte está de tu lado en todos los aspectos de tu vida, pero debes actuar con inteliaencia v mucha prudencia para que las oportunidades que llegan no te cieguen.



#### **VIRGO**

24 de Agosto 23 de Sept

Es posible que la empresa para la que trabajas, pase algunos momentos difíciles, lo que te causa temor ¡Ten calma! que esto te puede afectar tu salud. Deja que las heridas por ese amor fallido sanen plenamente.



#### **SAGITARIO**

23 de Noviembre 21 de Diciembre

Te sigue ofreciendo la vida posibilidades para alcanzar una mejor calidad de vida, así que trata de disponerte para valorar las nuevas oportunidades que tienes. El día llega con una sorpresa que llenará tu corazón.



#### **PISCIS**

20 de Febrero 20 de Marzo

Las actividades de labor social te permiten realizarte espiritualmente pues dan alimento a tu ser interior. Comienza una fase de recuperación económica, que te permitirá salir los líos más arandes

#### -BREVES -

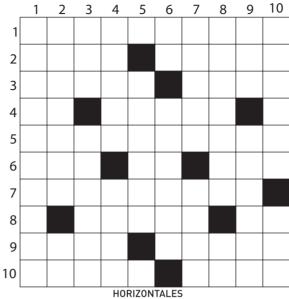
#### Escritoras en casa

Acantilado y Carena invitan esta semana a conocer escritoras, su obra y su proceso creativo. Facebook live de Tornamesa, Lerner y Wilborada. Jueves a las 10:30am

#### Serie animada

Este jueves por las redes de Maloka y el Parque Explora, a las 7:00 p.m, se lanzará Qué nota la ciencia, serie sobre científicos del país en el mundo.

#### **L**OS PASATIEMPOS



HORIZONTALES

1.- Impopulares pero eficientes. 2.- Capital de Azerbaiyán, al revés. Puesto rebuscado. 3.- Fustigue al revés. Hijo de Caín. 4.- Nel Lema. Cabra montés. 5.- Para Rafael Videla el chafarote argentino condenado a cadena perpetua por los crímenes de lesa humanidad cometidos durante su gobierno, al que llegó por el Golpe de Estado un día como hoy de 1976, también lo es

el Golpe de Estado un día como hoy de 1976, también lo es atacar a través de ideas contrarias a nuestra civilización occidental y cristiana a otras personas. 6.- Isla francesa medio ilegal. Nota. Posesivo generoso. 7.- Los libros lo son del pensamiento, decía el poeta gringo Henry Wadsworth Longfellow que murió un día como hoy de 1882. 8.- Ordenar. ¡Cuidado!. 9.- Parecido. Recuerdo. 10.- Castaño oscuro. Importancia. VERTICALES

1.- Embaucadores. 2.- Guitarra hawaiana. Segundo. 3.- Carro en inglés. Oiga, mire, vea. 4.- Dividir. Gocen. 5.- Suma. 6.- Astato. Palmas para artesanías. 7.- Engordé. Catalina, última esposa de Enrique VIII, al revés. 8.- Darío Fo, el teatrero italiano que nació un día como hoy de 1926 decía que ya que hay oradores tartamudos, humoristas tristes y peluqueros calvos, podría tartamudos, humoristas tristes y peluqueros calvos , podría haber políticos así. Berilio. 9.– Hoyo en uno al revés. Exposiciones. 10.– Miembros masculinos. Juguete de avaro.

#### ISUMAS

Ponga TODOS los números del 1 al 16 para que la suma de filas y columnas



7 8 3 5 6 9 2 4 1 1 5 9 4 7 2 6 3 8 6 2 4 8 1 3 9 5 7 2 3 8 9 5 4 1 7 6 5 1 7 3 2 6 4 8 9 4 9 6 7 8 1 3 2 5 Horizontales: Chicharrón. Ao. Ai. Arce. Transvaal. Erratas. Am. Corso. Obra. Ira. Rana. Sencillez. Ms. Oc. Enes. Amansado. Sucesos. As. Verticales: Catecismos. Horrores. Narra Ac. Catecismos. Horrores. Narra. Ac. Canas. Come. Históricas. Va. Al. No. Reasonless. Rca.

🕞 @crucigramese

#### **SUDOKU**

Complete el cuadro para que en cada columna, fila y caja, estén todos los números del 1 al 9 sin repetición.

	3		2				7	
		8						4
					1			6
			8		4		3	
	2	3						7
	5		ത				6	1
			9 5 6					
			6	7		9		
		7			9		1	

					9		
			8			3	9
თ	5		6	2			
						5	
9			3			1	7
တ	4	1			2		
						7	3
8	1					2	
		6	1				5

#### **HITORI**

eliminar el menor número posible de celdas del cuadro de tal manera que no queden números repetidos en todas las filas y columnas. y columnas que no quede celdas eliminadas contiguas horizontal o verticalmente v finalmente no queden celdas con

aisladas

Encierre con un círculo el contenido de la casilla 2b(4) porque está entre dos números iguales y por lo tanto, al menos, uno de ellos será tachado. Rellene la casilla 1e(1) porque en esa fila ya existen otros dos unos unidos y por lo tanto uno será eliminado y el otro no. Ahora encierre con círculos los contenidos de 1d y 2e. Es forzoso eliminar el contenido de 2c(4) y 3e[5] y encerrar con círculos 1c. 2d. 3c. Etc. 3e(5) y encerrar con círculos 1c, 2d, 3c, Etc

1	1	8	8	3	7	7	6
2	8	1	5	7	7	3	4
4	4	6	5	5	2	3	7
8	4	4	1	2	1	5	3
8	3	7	7	4	6	8	8
6	5	7	7	4	1	6	2
5	6	2	4	1	7	7	8
6	1	4	7	8	5	6	2