



## Prohibición del castigo físico es un hito en la reducción del maltrato infantil

Como un paso fundamental en la transformación de normas y valores de la sociedad hacia la garantía efectiva de los derechos de la niñez calificó la Directora General del Instituto Colombiano de Bienestar Familiar (ICBF), Lina Arbeláez, la aprobación de la Ley que prohíbe el castigo físico o cualquier tipo de violencia corrección contra los niños, niñas y adolescentes.

PÁGINA ► 2



Lina Arbeláez, Directora General del Instituto Colombiano de Bienestar Familiar (ICBF)

## Nuevas medidas para prevenir el contagio del COVID-19 en Semana Santa

La alcaldesa Mayor de Bogotá, Claudia López, anunció las medidas que regirán en la ciudad durante la Semana Mayor



No bajamos la guardia con el cuidado en Semana Santa

"Bogotá tiene hoy una situación de cuidado colectivo extraordinario, tenemos el valle más bajo que hayamos tenido a lo largo de la pandemia, **Bogotá hoy tiene menos de 10.000 casos activos**, menos de 1.000 casos diarios que se reportan y **menos de 20 fallecidos día** y con una ocupación del **55% UCI en camas COVID-19**", dijo la alcaldesa Claudia López. La mandataria distrital indicó que acogiendo las medidas del Gobierno Nacional para ciudades que como Bogotá, que se encuentra en un **64,6% de ocupación de camas UCI General**, se decreta **restricción a la movilidad nocturna desde el viernes 26 de marzo hasta el lunes 29 de marzo; y desde el miércoles 31 de marzo al lunes 5 de abril, entre las 12:00am y hasta las 5:00am.**

PÁGINA ► 5

## Bogotá se embellece

Servicios Especiales de Prensa CARIBE PRESS

La directora del I.D.R.D., Blanca Inés Durán Hernández, anunció que se está adelantando un amplio Plan de Inversión para que Bogotá tenga mejores escenarios, parques, plazoletas, coliseos y estadios para las prácticas de la recreación y el deporte. El Campín ampliará su capacidad a 45.000 espectadores.

PÁGINA ► 10



EL CAMPÍN HOY. Capacidad para 38.000 espectadores y gramado en perfectas condiciones

VIENE PÁG► 1

## ...reducción del maltrato infantil

"La Ley aprobada en el Senado es una inmensa oportunidad para deslegitimar todo ese paradigma que por décadas ha aceptado la violencia como una opción de crianza, dejando secuelas irreparables en la vida y en el desarrollo de los niños", señaló Lina Arbeláez. "No se trata solamente de un avance legislativo en la reducción de la violencia, sino también de un mecanismo para hacer de los hogares verdaderos entornos protectores y de Colombia un lugar más seguro para la niñez".

El castigo físico es una forma de maltrato infantil, y como tal, tiene graves efectos sobre la niñez. Como lo han demostrado diversos estudios científicos, esta práctica rompe los vínculos afectivos, produce alteraciones en la estructura cerebral, aumenta las probabilidades de padecer depresión y ansiedad, y se traduce en

desventajas futuras en el desempeño académico y laboral. De allí que la prohibición del castigo físico se traduzca en mejores condiciones para el desarrollo de la niñez.

Al agradecer el compromiso de los legisladores con esta iniciativa, la Directora del ICBF recordó que la violencia contra la niñez cuesta anualmente cerca de siete billones de dólares, equivalentes al Producto Interno Bruto mundial, y la aprobación de la iniciativa será clave para transformar esta realidad.

"Además de los efectos sobre la vida de cada niño, el castigo físico tiene grandes repercusiones en el desarrollo de los países. Por ello, la Ley que lo prohíbe es también un gran paso para romper los ciclos de pobreza y reducir el impacto en el desarrollo social y económico de Colombia", agregó la Directora. Según la Encuesta Nacional de Violencias

contra Niños, Niñas y Adolescentes (2018), el 41% de los niños, niñas y adolescentes colombianos ha sufrido algún tipo de violencia. De ellos, el 72% ha sido violentado en su propio hogar. Solo en 2020 el ICBF inició 2.482 procesos de pro-

**"Prohibición del castigo físico es un hito en la reducción del maltrato infantil y la protección de la niñez: Directora del ICBF"**

tección para niños, niñas y adolescentes por violencia física en su contra, esto es cerca de siete víctimas al día.



@Jorgomezpinilla  
Jorge Gómez Pinilla

## Mi remedio para el insomnio

En el curso de los últimos meses he notado que un tema recurrente en las redes sociales es el del insomnio: por un lado, la gente que cuenta que lo padece; por otro, los desvelados que preguntan cuál puede ser el mejor método para conciliar el sueño.

Hoy dejaré de ocuparme de los temas habituales y contaré mi experiencia, pues durante muchos años tuve enormes dificultades para quedarme dormido, hasta que di con la fórmula. No puedo garantizar que a otros insomnes sufrientes les funcione, pero nada se pierde con compartirla.

El insomnio comenzó a formar parte de mis noches desde muy niño, cuando en el sermón de una misa le escuché al cura decir que "Dios vigila hasta tus más íntimos pensamientos". Yo le creí, y cuando trataba de conciliar el sueño la cosa se complicaba, porque sentía la presencia intrusiva de ese señor todopoderoso en cada cosa que yo pensaba.

No recuerdo cuándo esa obsesiva vigilancia teológica dejó de ser problema, pero sí recuerdo ciertas temporadas con grandes dificultades para quedarme dormido. Por ejemplo, cuando comencé a trabajar en Inravisión con entrada a las 8 de la mañana, marcando tarjeta, siendo que los últimos tres años los había pasado en la revista *Alternativa* con jornadas laborales que se iniciaban hacia el mediodía y se prolongaban hasta las 3 o 4 de la madrugada.

Por esos días yo era un noctámbulo empedernido, más de lectura que de bohemia, practicante de la sentencia del inmenso poeta León de Greiff: "si el día me aprisiona, la noche me libera". Pero se llegó un

empleo de marcar tarjeta y todo se desbarajustó, hasta el punto de enfermarme porque en las noches no podía pegar el ojo a la hora que debía, y el insomnio se convirtió en mi más fiel acompañante nocturno. **¿Y cómo lo solucioné?** Pues fácil: renunciando a ese trabajo.

De ahí pasé a El Tiempo, ya con un horario parecido al de Alternativa, y quedarme dormido de nuevo dejó de ser problema.

Pero llegamos al funesto 2020 que quizás aún no se ha ido, el de la pandemia ligada a la ansiedad que provoca el confinamiento obligado, la dictadura del covid, y es cuando la gente comienza a preguntar que cómo hago para quitarme este maldito insomnio de encima, noche tras noche.

Y es cuando uno se acuerda del método que alguna novia psicóloga años atrás le enseñó -y practicó con positivos resultados-, consistente en administrarse un somnífero muy sencillo: la respiración profunda.

Hay quienes antes de acostarse recurren a potajes como leche hervida con valeriana o con brandy, o a ciertas aguas aromáticas, y por supuesto que no sobran. Pero el acto de conciliar el sueño está ligado antes que nada a una correcta oxigenación de la sangre que es bombeada desde el corazón a las demás partes del cuerpo, incluida la más decisiva en el caso que nos ocupa: el cerebro.

El asunto con la citada novia se ligaba en parte a unos ejercicios de tantra yoga, pero después de que ella se fue (todo es pasajero, según Buda) me quedé con la respiración profunda, que procuro practicar todos los días a la hora del sueño. Y se resume así:

PASA PÁGINA ► 10

**G@ Golpe de Opinión**

Las opiniones de los columnistas no necesariamente  
Reflejan la posición editorial del periódico.

Carrera 23 No. 52A 27 Oficina 301 • Teléfono +1 236 2781  
info@golpedeopinion.com.co

320 230 9285 • 312 655 0378 • 321 204 4989

**www.golpedeopinion.com.co**

Impresión  
Editorial ASOPRENSA.COM

Hernán Padilla  
Fundador

Diego F. Padilla  
Representante Legal

Javier Padilla  
Contenidos

Alejandro Alfaro Murillo  
Community Manager

William Molina  
Asesor Jurídico

Sonia Zárrate  
Publicidad y Mercadeo

golpedeopinion

@golpe.de.opinion

golpedeopinion

GolpedeOpinion01

Por: MANUEL NOVOA Y CHACÓN  
Agencia de Prensa CARIBE PRESS

# La Feria Internacional del Libro 2021 será presencial

**Definitivamente la XXXIII Edición de la Feria Internacional del Libro FILBO 2021 será presencial y se cumplirá en el recinto de la Corporación de Ferias y Exposiciones –CORFERIAS- entre el 9 y 23 de agosto del año en curso**

La edición XXXIII de la Feria Internacional del Libro de Bogotá, que en 2021 se llevará a cabo del 9 al 23 de agosto, tendrá a Suecia como país invitado de honor. Durante quince días, los y las visitantes podrán

sencial en Corferias y en distintos espacios de Bogotá y del país, en un formato adaptado a esta nueva realidad cumpliendo con estrictos protocolos de bioseguridad, distanciamiento físico,

amplía la relación entre las dos naciones fomentando la literatura y los valores que promueve Suecia alrededor del mundo, a través del Instituto Sueco.

Helena Storm, embajadora de Suecia en Colombia manifestó a la Agencia de Prensa CARIBE PRESS que “A pesar de las difíciles circunstancias que vivimos, desde la Embajada de Suecia en Colombia continuamos acercando nuestra cultura, e intercambiando valores y experiencias para construir juntos una relación que responda a los desafíos globales. Queremos que nuestra participación en la Feria del Libro de Bogotá sea una mano amiga en estos momentos de incertidumbre. Es por ello que planearemos una programación digital robusta al alcance de todas las personas y trabajaremos para ofrecer experiencias presenciales seguras para los y las visitantes. También invito al sector editorial colombiano a que nos ayude a acercar la literatura sueca a Colombia apostando por la publicación de nuevos títulos con las ayudas económicas que ofrecemos entre Kulturrådet (Swedish Arts Council) y la Embajada de Suecia”. “La FILBO será una realidad con una programación y exhibición comercial con la calidad a la que estamos acostumbrados. Sin duda esta contingencia será una oportunidad para fortalecer proyectos

como FILBO Ciudad, FILBO Región y La FILBO en Casa para poder llegar a más lectores y lectoras de Colombia y el mundo con eventos y libros disponibles comercialmente. El equipo de la Cámara Colombiana del libro, el gremio y por supuesto nuestro socio Corferias, estamos trabajando para que en agosto nos volvamos a encontrar con todos los cuidados. Y tener

presidente ejecutivo de la Cámara Colombiana del Libro, en entrevista concedida al Periódico GOLPE DE OPINIÓN.

Por su parte, Andrés López Valderrama, presidente ejecutivo de Corferias aseguró que “La FILBO ha sido, durante 34 años, el escenario cultural y editorial más representativo del país y la región. Por esta razón, y luego de un año en el que asumimos con

de bioseguridad, combinado con las fortalezas de la virtualidad que permitan disfrutar de un encuentro cargado de experiencias con los libros, la cultura, los negocios y las novedades editoriales.

Es así, como para nosotros es motivo de orgullo poder contar este año con Suecia como país Invitado de Honor porque nos permite compartir y afianzar con el público visitante su



**Enrique González Villa, presidente ejecutivo de la Cámara Colombiana del libro**

acercarse de nuevo a los libros, a sus autores y autoras, y a todos los y las agentes del sector que le dan vida a la feria.

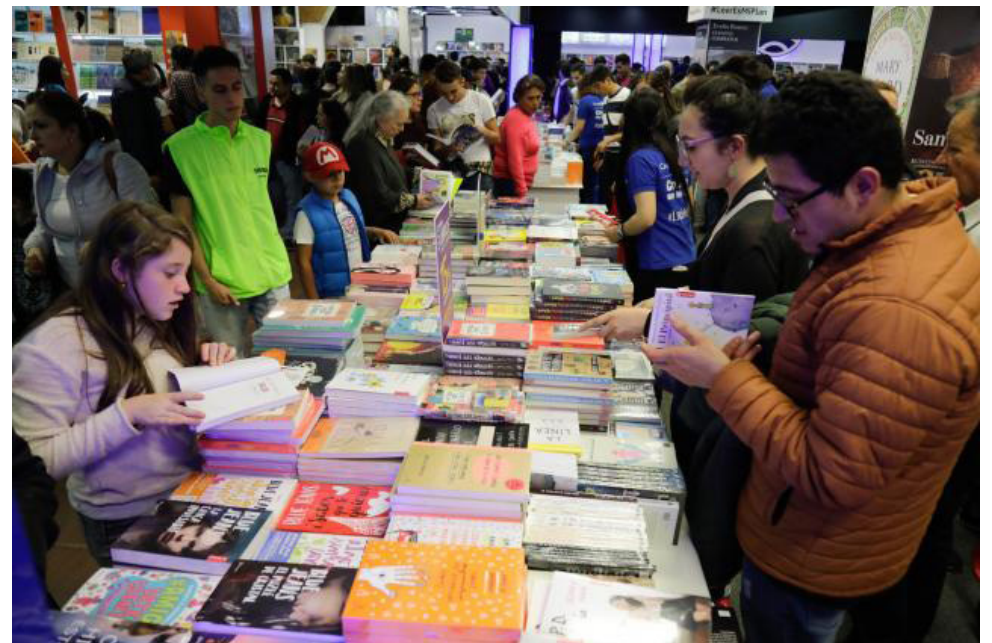
La cultura y, en este caso los libros, son un refugio, un bálsamo, la ilusión de transformación y cohesión social para que, como diría la escritora española Irene Vallejo, “entre palabras y ficciones inventemos un mundo para dar sentido al caos y sobrevivir en él”. Planear la FILBO, con todos los cuidados, en un escenario como el que estamos viviendo, es una luz, una esperanza que queremos compartir con los colombianos y colombianas.

Es así como la FILBO se realizará de manera pre-

autocuidado y mutuo cuidado. Además, se complementará con eventos virtuales que nos permitirán volver a vivir encuentros, conversaciones, firmas de libros y demás actividades de manera biosegura.

## PAÍS INVITADO

Suecia ha mantenido relaciones bilaterales con Colombia durante más de 140 años. Actualmente, como socio para la construcción de la paz y el desarrollo sostenible, intercambia perspectivas con el país en temas de paz, derechos humanos, inclusión, igualdad, sostenibilidad, medio ambiente, y economía naranja. En los últimos años ha apostado por el fortalecimiento de la promoción cultural que



**Nuevamente Corferias será el escenario de FILBO, en esta ocasión en agosto de 2021**

la confirmación de Suecia como país invitado de honor, es una magnífica noticia porque nos permite darle continuidad a las distintas acciones que hemos trabajado en los últimos meses con la Embajada de Suecia en Colombia para seguir promoviendo su cultura en nuestro territorio”, afirmó Enrique González Villa,

creatividad y resiliencia el reto de tener nuestra exitosa #FILBOEnCasa a través de la tecnología, hoy desde Corferias, junto con la Cámara Colombiana del Libro, estamos comprometidos con entregarle al país una FILBO 2021 renaciente y fortalecida en un formato presencial, adaptado a esta nueva realidad con todos los protocolos

cultura basada en sostenibilidad, educación, innovación, igualdad e inclusión. Así mismo, la FILBO representa una apuesta continua en la reactivación económica de nuestro país y al fortalecimiento de todos los actores de la cadena del libro en la que las industrias culturales, escritores y editoriales hacen parte”.

Por: JUAN MANUEL NOVOA ACERO  
Agencia de Prensa CARIBE PRESS

# Confirmadas fechas y calendario de la copa américa 2021

**Por determinación de la Conmebol Bogotá no podrá ver jugar la Selección Colombia en el estadio El Campín, como estaba programado inicialmente, desde casi cerca de dos años**

En una determinación considerada como absurda e impopular, por los periodistas deportivos, especialistas, aficionados y conocedores del fútbol, la Confederación Suramericana de Fútbol –Conmebol– determinó en el nuevo sorteo para la Copa América 2021 que Bogotá no podrá ser anfitrión de su seleccionado por considerar que el escenario capitalino tiene problemas de iluminación. La directora del Instituto de Recreación y Deporte IDRD, Blanca Inés Durán Hernández, desmintió tajantemente la fútil y poco creíble razón con que le quitaron a los hinchas del fútbol ver al combinado nacional en el Coliseo de la calle 57, mientras que el Ministro del Deporte, Ernesto Lucena, hace esfuerzos ante la entidad para rescatar la posibilidad que el partido inaugural del Grupo B (Zona Sur) se haga en Bogotá, como se había programado desde el año anterior y que sería entre los seleccionados de Colombia y Ecuador.

Por su parte, recordadas e inolvidables figuras del fútbol colombiano, como Faustino "Tino" Asprilla, criticó severamente la determinación y manifestó que países como Brasil, Argentina y Uruguay, todos campeones del mundo, permiten que sus ciudades capitales siempre puedan ver y apoyar a sus selecciones nacionales, aunque se tengan varias sedes. La Conmebol en un acto, al mejor estilo de Poncio Pilatos, se "lavó las manos" y programó el partido Brasil – Ecuador para el 28 de junio y el juego por el tercer y cuarto puesto para el 9 de julio en el legendario y mítico estadio de los bogotanos. A última hora se hacían esfuerzos para que por lo menos otros dos partidos de la Copa se pudieran disputar en el estadio bogotano y de esta manera permitir disfrutar "algo" del certamen a la gran afición capitalina.

**EL CALENDARIO**  
Definitivamente Catar y Australia, los países invitados, decidieron no asistir al evento, por lo que el mismo solo se jugará con las diez selecciones tradiciones de Suramérica. En el Grupo A (Zona Sur) jugarán Argentina (país

anfitrión), Bolivia, Uruguay, Chile y Paraguay. El juego inicial será el 13 de junio en el Estadio Monumental de Núñez. Mientras que el Grupo B (Zona norte) participarán Colombia (país sede), Brasil, Perú, Ecuador y Venezuela.

La Selección Colombia, que ahora dirige Reinaldo Rueda, debutará en el estadio Metropolitano de Barranquilla frente a Ecuador el 14 de junio; luego viajará a Medellín para jugar en el Atanasio Girardot contra Venezuela; el 21 de junio enfrentará en el Olímpico Pascual Guerrero de Cali a su similar de Perú y cerrará la primera ronda el 24 del mismo mes en Barranquilla ante Brasil. Clasifican cuatro selecciones por grupo. Si Colombia clasifica a la segunda ronda, como se espera, seguirá jugando en la capital del Atlántico, en la denominada "Casa de la Selección".

Reinaldo Rueda, quien se encontraba al frente de la selección de Chile, asumió en días pasados la dirección técnica del combinado nacional y tendrá la difícil tarea de, por lo menos, lle-

gar hasta la final de la Copa América 2021, teniendo en cuenta que el combinado patrio no ha respondido a las expectativas en la eliminatoria a la Copa Mundo Catar 2024 lo que ha causado bastante preocupación entre la crónica deportiva y la afición en general que ven con desconfianza el desempeño de la selección que en los últimos tiempos estuvo al mando del portugués Carlos Queiroz.

## LA HISTORIA

La primera Copa América se jugó en Argentina entre el 2 y 17 de julio de 1916 con motivo del centenario de la independencia del país, con la participación de los seleccionados de Argentina, Uruguay, Brasil y Chile. El campeón del torneo fue Uruguay, que hasta el momento es el que más títulos ostenta con 15 primeros lugares, mientras que Argentina la ha ganado en 14 oportunidades, Brasil 8 veces, Paraguay, Chile y Perú 2 títulos para cada uno; mientras que Colombia (2001) y Bolivia cuentan con un galardón. Ecuador y Venezuela la no saben qué es un título.

Las dos mejores presentaciones de Colombia en este evento, el más antiguo del mundo, han sido en 1975 cuando, bajo la dirección técnica de Efraín "Caimán" Sánchez, se logró el subcampeonato frente al Perú,

Luego, en 2001 bajo la dirección de Francisco "Pacho" Maturana y haciendo las veces de anfitrión alcanzó el único título que hasta el momento ha logrado en este certamen. Participaron doce selecciones, con Mé-



**Reinaldo Rueda tiene la difícil tarea de superar lo hecho por Efraín "Caimán" Sánchez (1975) y Francisco "Pacho" Maturana (2001)**

en un tercer partido disputado en el estadio Nacional de Caracas el 28 de octubre de ese año. La selección cayó 0-1 frente a su similar "inca" con gol de Hugo Sotil. Colombia había ganado 1-0 en El Campín con anotación de Ponciano Castro, luego cayó 0-2 en Lima y finalmente fue a Caracas en donde alcanzó el subtítulo continental.

jico y Honduras como países invitados. El Torneo se disputó entre el 11 y 29 de julio de dicho año, la selección terminó invicta y jugó la final en Bogotá en donde derrotó a Méjico 1-0 con gol de Iván Ramiro Córdoba. El goleador del certamen fue Víctor Hugo Aristizábal con 6 anotaciones, mientras que la valla de Oscar Córdoba jamás fue vencida.



**AGENCIA DE PRENSA**  
**Caribe Press**

LA AGENCIA DE LAS BUENAS NOTICIAS

Email: [caribepress@gmail.com](mailto:caribepress@gmail.com)

Celular 302 – 337 13 22

[www.agenciadeprensacaribepress.com](http://www.agenciadeprensacaribepress.com)

Bogotá D.C. - Colombia



30 Años

Alcaldía Local de Teusaquillo

## Con 1.766 millones para el sector artístico y creativo, Teusaquillo avanza exitosamente en la reactivación cultural



• Gracias al impulso de la Alcaldía Local y el trabajo conjunto con artistas, cultores, profesionales, amantes a las artes y organizaciones del sector, Teusaquillo registró 212 en iniciativas, el mayor número de inscritos para la convocatoria Es Cultura Local en todo Bogotá.

• En total, 43 iniciativas se pusieron en marcha y están al alcance de toda la ciudadanía de la localidad.

Con éxito avanzan los 43 proyectos ganadores de la convocatoria Es Cultura Local en la localidad de Teusaquillo.

Esta beca, lanzada para beneficio de la base cultural de la localidad, busca generar alternativas que permitan mejorar las capacidades de gestión y aportar a la recupe-

ración de los encadenamientos productivos de Teusaquillo.

Justamente, por tratarse de uno de los sectores más golpeados por la crisis producto de la pandemia, este renglón productivo fue priorizado con recursos por 1.766 millones para otorgar 28 estímulos de \$40.000.000 para organizaciones y 15 estímulos de \$26.000.000 para agrupaciones.

Los ganadores deben desarrollar la propuesta teniendo como fecha límite de ejecución el 30 de julio de 2021 y acorde con las condiciones de la convocatoria.

Compartimos a continuación el listado de los proyectos ganadores para que los conozca, siga en redes sociales y acompañe en sus diversos procesos artísticos y culturales.

VIENE ► 1

## ...prevenir y mitigar el contagio del COVID-19 en Semana Santa

"Vamos a entrar a Semana Santa con la pandemia bajo control, con un valle bajito y estable; y esperamos volver de Semana Santa en la misma situación. Por el cuidado que hemos tenido, individual y colectivo, y por ser la ciudad que mejor vacunación lleva a cabo, esperamos poder seguir teniendo una situación manejable", resaltó la Alcaldesa Mayor.

Solo se permitirá la movilidad de personas que cumplan funciones esenciales, las cuales deben contar con su respectiva acreditación, los vehículos en los que se transporte este personal también deberán contar con la identificación que les permite la libre circulación. Además, **entre el 28 de marzo y el 4 de abril**, fecha en que tendrá lugar Semana Santa, tal y como se había concertado y anunciado con las autoridades eclesásticas las iglesias, parroquias, templos, centros de culto y Empresas Administradoras de Planes de Beneficios EAPB-EPS deberán:

- Cumplir en forma estricta las medidas de bioseguridad.
- Evitar aglomeraciones en actividades como recorridos, procesiones, concentraciones y similares que aumenten las probabilidades de contagio entre los asistentes.

- Propiciar un mayor número de horarios para las celebraciones litúrgicas con el

fin de garantizar el cumplimiento de aforo y el distanciamiento social.

- Promover el uso de diferentes medios de comuni-



cación para la transmisión de cultos religiosos como televisión y redes sociales.

- Desde los aseguradores, se debe favorecer la toma de muestras para detección del COVID-19 a la población general con el fin de identificar población asintomática.

En compañía de los secretarios de Salud, Alejandro Gómez y de Gobierno, Luis Ernesto Gómez, la alcaldesa recordó la importancia de cumplir con las medidas acordadas, para que se pueda prevenir un tercer pico de contagios en la ciudad.

Vale la pena recordar que, justamente para evitar aglomeraciones, el Sendero Peatonal de Monserrate y los senderos aledaños estarán cerrados desde el domingo 28 de marzo hasta el lunes 5 de abril.

**Nuevo modelo para cuidar vidas y empleos**

La alcaldesa presentó el nuevo modelo para la aplicación gradual, progresiva y segura de Medidas de Salud Pública y Sociales, orienta-

das a controlar la transmisión del COVID-19.

Este modelo contempla dos grandes grupos de indicadores: la medición de la transmisión del contagio y la capacidad del sistema de salud; con esto se puede estimar de una manera integral cuáles son las mejores condiciones para el desarrollo social y económico de la ciudad.

El modelo se expresa en **un semáforo que muestra qué actividades pueden realizarse y cuáles pueden ser suspendidas de acuerdo con la evaluación en cada uno de los estados** (verde, amarillo, naranja, rojo).

Para determinar el estado en el que se encuentra la ciudad, se realiza un seguimiento por semana epidemiológica, por lo cual se puede presentar un ajuste en las medidas cada 14 días.



PÁGINAS WEB  
OFFSET  
REDES SOCIALES  
DISEÑO  
GRÁFICO  
WEB  
IMPRESIÓN  
DIGITAL  
GRAN FORMATO  
PROMOCIONALES  
ECOLÓGICOS



Todo lo relacionado  
con las artes gráficas,  
páginas web y  
marketing virtual  
para su empresa.

320 928 4548 • 464 3711 • 321 204 4989

@alealfa23 botandohumo@gmail.com

BotandoHumoPYD botandohumo Alejandroalfaromurillo alealfa239150

www.botandohumo.com

Productos  
y Servicios



Asistencia



Descarga  
la App  
más  
completa  
para los  
amantes  
de las  
mascotas



Conferencias

Click  
PETS

Google Play  
DESCARGAR APP



350 500 4820

soyclickpets@clickpets.love



www.clickpets.love





Autor: Ignacio León Manjarrés | Título: (Sin título) | Dimensiones: 70 x 50 cms. Técnica: Óleo sobre lienzo | Año: 2019 | Valor: \$ 4.800.000 | Contacto: 310 2333624



Autor: Ignacio León Manjarrés | Título: (Sin título) | Dimensiones: 100 x 70 cms. Técnica: Óleo sobre lienzo | Año: 2019 | Valor: \$ 7.500.000 | Contacto: 310 2333624

# Ciclovía  
TeCuida

En la Semana Mayor,  
¡Ciclovía te acompaña!

Horario habitual  
de 7:00 a.m. a 2:00 p.m.

los días:

Domingo 28 de marzo  
Jueves 1 de abril  
Domingo 4 de abril

INSTITUTO DISTRITAL DE  
RECREACIÓN  
Y DEPORTE

Agencia de Prensa

# Comercios que habiliten cicloparqueaderos tendrán beneficios tributarios

- » **Así lo establece el Plan Marshall en el cual se otorgan incentivos para la reactivación económica de la ciudad.**
- » **El beneficio aplica para los sectores de industria, comercio y servicios, cuya actividad económica no sea la de estacionamientos.**
- » **Se puede acceder al descuento tributario del ICA hasta por cinco (5) años, contados a partir del siguiente año gravable al que se realicen las inversiones para la habilitación y mantenimiento de los mismos.**

Con el fin de generar mayor oferta de cicloparqueaderos que ofrezcan condiciones de calidad para los ciclistas, la Administración Distrital otorgará descuentos tributarios de hasta el 120% en el impuesto de Industria y Comercio (ICA) a los establecimientos comerciales cuya actividad económica no sea la de plazas de estacionamiento o garajes para automóviles o bicicletas y que implementen módulos de cicloparqueaderos en sus sedes.

Los establecimientos que, adecuen estacionamientos para bicicletas, a partir del Decreto 091 de 2021 y de acuerdo al procedimiento definido por la Secretaría Distrital de Movilidad (SDM), podrán acceder a un descuento tributario hasta por 5 años, contados a partir del siguiente año gravable al que realicen las inversiones, siempre y cuando, cumplan las condiciones de diseño y calidad establecidos por la Administración Distrital y permanezcan habilitados durante los próximos cinco (5) años contados a partir de su entrada en funcionamiento.

Para acceder al descuento los comercios deben tener en cuenta:

- Si tienen entre 12 y 120 cupos de estacionamientos

para vehículos, deberán asignar al menos un 25% más de cupos para bicicletas.

- Si tienen más de 120 cupos de estacionamientos para vehículos, deberán asignar al

bicicletas.

Los comercios interesados en aplicar al incentivo deberán cumplir con los requisitos establecidos por el Comité Interinstitucional de Ciclopar-

incentivar la oferta gratuita de cicloparqueaderos en comercios dedicados al servicio de estacionamiento fuera de vía. En este caso, los parqueaderos que voluntariamente

deberán constituir una póliza de responsabilidad civil extracontractual anual por cada uno de los inmuebles dedicados a esta actividad, expedida por una compañía de seguros legalmente autorizada.

Esta póliza tendrá por objeto responder ante los usuarios por daños o hurtos que sufran los vehículos, sus accesorios y los artículos personales dejados al interior de los vehículos debidamente reportados, incluidas las bicicletas.

## ¿Cuál es la importancia de los cicloparqueaderos?

Estructurar una red de cicloparqueaderos en la ciudad es un componente fundamental para incentivar el uso de la bicicleta en los ciudadanos.

En muchos casos, no tener un cicloparqueadero disponible se convierte en un obstáculo para desplazarse en bicicleta ya sea al estudio, trabajo, para realizar diligencias o para conectar con el Sistema de Transporte Público.

Tener un espacio seguro, cómodo, accesible y fácil de usar para estacionar la bicicleta es altamente valorado por quienes se movilizan en este medio de transporte sostenible.



menos un 30% más de cupos para bicicletas.

- Si tienen entre uno y 11 cupos de estacionamientos para vehículos, deberán asignar al menos ocho cupos más de estacionamiento para bicicletas.
- Si no tienen parqueadero para vehículos, deberán asignar al menos seis (6) espacios para el estacionamiento de

queaderos contenidos en el Decreto 091 del 24 de marzo de 2021 en el cual se indica el procedimiento para dar el aval a los proyectos, su seguimiento y control y los motivos de su cancelación.

## Otro incentivo que busca beneficiar a los ciclistas

A través del Acuerdo 794 de 2021, el Concejo de Bogotá estableció lineamientos para

decidan cumplir con los cupos mínimos que el Distrito determine para el estacionamiento de bicicletas, prestando un servicio gratuito para los usuarios deberán contar con el 'Sello de Calidad Oro', bajo la estrategia de cicloparqueaderos de la SDM.

Los establecimientos que prestan el servicio de estacionamiento fuera de vía,

Que en Semana Santa  
**tu promesa**  
sea con **la naturaleza**

# Libres  
# YEnCasa



SECRETARÍA DE  
AMBIENTE



**Gatita desaparecida  
el 25 de marzo por  
la zona de la Merced Norte.**

**Contacto:**

320 811 5485  
314 300 01 11  
314 813 17 16



SECRETARÍA DE  
BARRIOS UNIDOS



VIENE ►1

## Bogotá se embellece

Hace varios años que los alcaldes, directores del Instituto de Recreación y Deporte –IDRD– y funcionarios de diferentes entidades distritales, han

entre otros, es la directora del Instituto desde enero de 2020, por nombramiento directo de Claudia López, Alcaldesa Mayor de Bogotá. Desde su llegada al cargo,



anunciado y realizado gestiones tendientes a mejorar los parques y otros escenarios con el ánimo de brindarle a los bogotanos y los residentes en la ciudad mayor bienestar, comodidad y tranquilidad para la práctica de infinidad de actividades y de paso irle cambiando “la cara” a la capital de la República. Por diferentes circunstancias, la mayoría de ellas se han quedado en el “tintero”, pero con la llegada de Blanca Inés Durán a dirección del IDRD parece que las cosas van a cambiar radicalmente y los proyectos se convertirán en una realidad. La ingeniera industrial, egresada de la Universidad de los Andes en Bogotá, con maestría en Gobernación y Comunicación Política de la Universidad George Washington de los Estados Unidos, cuenta con una exitosa trayectoria cercana a los veinte años en el sector público.

La burgomaestre conoce ampliamente la ciudad, ya que ocupó el cargo de Alcaldesa de la Localidad de Chapinero, luego estuvo al frente del Espacio Público, es activista de los derechos de las personas de la Comunidad LGBT y ha sido catedrática de varias universidades,

se propuso adelantar una amplia campaña para renovar y embellecer la imagen de Bogotá en diferentes escenarios como plazoletas, parques, coliseos, estadios deportivos y espacio público en general, en un arduo trabajo con varios de sus funcionarios y alianzas con otras entidades públicas, que ni siquiera la pandemia del Corona Virus ha podido detener o interrumpir.

### LOS ESCENARIOS

Entre las actividades más relevantes y notorias que poco a poco le darán a Bogotá la dimensión que se requiere para estar a la altura de las grandes capitales de Suramérica. La más importante, tal vez será la remodelación y ampliación de la capacidad de

estadio Nemesio Camacho “El Campín”. La funcionaria confirmó que en una alianza con APP (Asociación Público Privada), la misma que remodeló el antiguo Coliseo El Campín, ahora conocido como Movistar Arena, se adelantan gestiones y trabajo para que el principal escenario de la capital sea un verdadero orgullo de Bogotá.

El estadio aumentará su capacidad de 38.000 a 45.000 espectadores, contará con un techo retráctil, fachada similar al Movistar Arena, zona para 1.500 parqueaderos y en sus alrededores la Plazuela de Los Campeones y el Coliseo de los Gladiadores, además de canchas de tenis, piscinas y restaurantes, entre otros. En la actualidad ya se le han hecho trabajos a la cancha y otras dependencias internas como las graderías, camerinos, alumbrados y zonas mixtas para la prensa. El Campín fue inaugurado el 10 de agosto de 1938 y su última remodelación importante en el 2011 con motivo del Campeonato Mundial Juvenil celebrado en Colombia.

Por su parte, el Parque Estadio Olaya Herrera, ubicado en el barrio de su mismo nombre, en la Localidad de Rafael Uribe Uribe, al sur de la ciudad, en donde no se juega fútbol

profesional, solo el famoso Hexagonal del Olaya con equipos aficionados a fin de cada año, que tiene una capacidad para 2.500 espectadores se le harán reformas en sus graderías para que pueda albergar aproximadamente 10.000 seguidores del fútbol, al igual un tratamiento especial para mejorar el césped y otras dependencias. Se trata de que sea la sede del equipo Tigres que juega en la B del fútbol profesional colombiano y posiblemente de otros de la capital como Bogotá F.C. y Fortaleza.

Finalmente dijo que, al estadio Metropolitano de Techo, sede del equipo profesional de fútbol La Equidad, se le harán varios cambios sustanciales, teniendo en cuenta que la grama se encuentra en perfectas condiciones y es considerada una de las mejores de Colombia.

De la misma manera, informó a la Agencia de Prensa CARIBE PRESS y el Periódico GOLPE DE OPINIÓN que se remodelarán varios de los parques de las veinte localidades de la ciudad y el mantenimiento de varios escenarios icónicos de la misma.



**EL CAMPÍN REMODELADO.** Capacidad para 45.000 espectadores, techo retráctil, en medio de una Villa Deportiva moderna, con todas las comodidades para Bogotá

VIENE ►2

## ...remedio para el insomnio

Con el cuerpo relajado, bocarriba y la cabeza sostenida sobre una almohada, inhalamos por la nariz para llenar de aire al máximo posible no los pulmones sino el estómago, primero el estómago. A continuación pasamos ese aire a los pulmones, inflándolos hasta el tope; contenemos la respiración tres segundos y comenzamos a exhalar, ya no por la nariz sino por la boca, lentamente. Aquí el ejercicio consiste en expulsar hasta el último mililitro de aire que hayan guardado los pulmones, exprimirlos a más no poder. Y cuando ya sienta que no queda nada por exhalar, repetimos el mismo ejercicio.

**¿Cuántas veces?** Mínimo diez, de ahí en adelante todas las que pueda; la hiperventilación a nadie le hace daño. Después de la quinta exhalación el cuerpo comienza a sentirse relajado, y la relajación suele expresarse acompañada de cierto cosquilleo en las manos o en los párpados, señal de que el oxígeno se ha filtrado hasta esas partes. Y el resultado que debe producir es sueño, por supuesto, incluso he sabido de personas que se quedan dormidas entre la décima y la doceava exhalación. Si usted es de los (las) que no se pueden dormir sin cambiar varias veces la posición del cuerpo, esto no constituye inconveniente mientras no abandone los ejercicios de respiración profunda, al menos hasta el cosquilleo. Des-

pués del cosquilleo, si usted no ha parado, lo que comienza a sentir es el paso de la sangre por las venas de la frente y la cabeza en pulsaciones rítmicas.

Es obvio que en la medida de lo posible se debe mantener la mente en blanco, pues si hay una preocupación rondando fija en el cerebro, el bichito del desvelo seguirá haciendo de las suyas.

No hay panacea para el insomnio y es imposible garantizar que lo que aquí se recomienda actúe como el somnífero ideal para Raimundo y todo el mundo, pero es lo que al suscrito le ha funcionado y en tal medida quiso compartir con sus lectores.

**Y diciendo esto, a la cama. Les deseo dulces sueños.**

**Post Scriptum:** Difiero de Alejandro Gaviria cuando desde la tapa de su último libro dice que Otro fin del mundo es posible. La humanidad está condenada a las consecuencias de su propia estupidez. Nada más insensato por ejemplo que prohibir el consumo de drogas (el problema reside en la prohibición), o el trato criminal e irresponsable que desde siglos atrás se le da al medio ambiente. Mejor dicho, no hay escapatoria posible. Y es tema de próxima columna: ¡Qué humanidad tan estúpida!

# El Ministerio de Educación Nacional y MINTIC abren convocatoria para capacitar gratuitamente a 8.500 docentes en pensamiento computacional y programación

El Ministerio de Educación Nacional y el Ministerio TIC abrieron oficialmente la convocatoria para la Cuarta Fase del proyecto "Programación para niños y niñas" a través de la cual se busca conformar un grupo de 8.500 profesores de colegios públicos para que se capaciten en programación y pensamiento computacional, dos áreas fundamentales para la empleabilidad de las generaciones futuras.

Esta convocatoria, que estará abierta hasta el próximo 13 de abril, busca potenciar las capacidades de los docentes en temas de pensamiento computacional y programación de micro:bit, de tal manera que se promueva el desarrollo de

proyectos creativos en el aula de clase y así potenciar habilidades como el pensamiento crítico y el pensamiento lateral en niños y niñas de todo el país. Tal y como explicó la Ministra TIC Karen Abudinen, "uno de los compromisos que hemos asumido desde el MINTIC es hacer frente al déficit de talento humano que podría enfrentar el país para 2025, pues para dicho año se calcula un desequilibrio de más de 112 mil programadores en Colombia, según un estudio realizado por la consultora McKinsey & Company". El objetivo para este año, sin embargo, no es sólo la cantidad de niños y niñas impactados, sino impulsar desde un enfoque de género el interés

de las niñas, las jóvenes y las adolescentes por las áreas STEM (ciencia, tecnología, ingeniería y matemáticas, por sus siglas en inglés).

"Con este proyecto en conjunto con el Ministerio de las TIC buscamos impulsar nuevas rutas de aprendizaje en el proceso educativo que permitan, con calidad educativa, promover el desarrollo del enfoque STEM por parte de nuestros docentes para preparar a los estudiantes para los retos de la Cuarta Revolución Industrial, motivando el desarrollo del pensamiento computacional a través de la programación, en niñas, niños, adolescentes y jóvenes", señaló la Ministra de Educación, María Victoria Angulo.



A lo largo de las diferentes fases del proyecto se han beneficiado 21.000 estudiantes de instituciones educativas públicas con la formación de 9.000 educadores entre 2019 y 2020; la meta para 2021 es impactar a medio millón de niños y niñas por medio de estos educadores.

De esta forma, el gobierno

del presidente Iván Duque continúa trabajando para lograr la transformación digital del país, cerrar la brecha digital y seguir posicionando a los docentes como los líderes naturales de la transformación educativa, de cara a los retos que plantea la Cuarta Revolución Industrial.



Para más información escanea el código

**COLEGIO MODERNO INTEGRAL ERIKA**

RESOLUCIÓN:  
18-032 15 DE NOVIEMBRE DE 2017  
DANE 311001800201

**Formación en valores, inglés intensivo, desarrollo en la creatividad a través de las danzas, la música y el arte.**

**INSCRIPCIONES ABIERTAS**

**Te APOYAMOS en el CUIDADO INTEGRAL de tu hijo (a) brindándole Cariño, Confianza, Seguridad y Aprendizaje,**

**714 0030 - 316 5791272**

**PAUTE CON  
NOSOTROS**



Periódico • Portal Web



**G@ Golpe de Opinión**



Periódico • Portal Web

# MÁS INFORMACIÓN EN



golpedeopinion



@golpe.de.opinion



golpedeopinion



GolpedeOpinion01

Carrera 23 No. 52A 27 Oficina 301 • Teléfono +1 236 2781 •  
info@golpedeopinion.com.co



320 230 9285 • 312 655 0378 • 321 204 4989

**www.golpedeopinion.com.co**