



Secretaría Distrital de la Mujer avanza en la 'Senda de la Integridad'

De cara a construir una ciudad más transparente en todos sus procesos la Secretaría de la Mujer avanza con la publicación de datos abiertos en el portal web datosabiertos.bogota.gov.co.

PÁGINA ► 5



Mujeres y secretaria de la Mujer, Diana Rodríguez Franco, recorren ciclorrutas seguras en Bogotá en compañía de funcionarios de la Alcaldía Mayor de Bogotá



Ante la actual temporada de lluvias, la Secretaría de Ambiente continúa con las actividades de seguimiento y control para identificar los árboles en riesgo de volcamiento.

¿Cómo identificar un árbol en riesgo de caída?

Ante la actual temporada de lluvias, la Secretaría de Ambiente continúa con las actividades de seguimiento y control para identificar los árboles que pueden presentar algún riesgo de volcamiento.

PÁGINA ► 2

¿Dónde están ubicados los gimnasios gratuitos nocturnos de Bogotá?

Te decimos dónde encontrar los gimnasios gratuitos nocturnos de Bogotá



El IDRD comprometido con la salud de los bogotanos pone a disposición en 30 parques de Bogotá un espacio para incentivar la actividad física al aire libre que promueva el deporte, los hábitos de vida saludable y la salud mental.

Los ciudadanos podrán efectuar su práctica deportiva los días martes y jueves en un horario de 6:00 p.m. a 8:00 p.m. En el que también encontrarán un instructor físico que les brinde asesoría durante el proceso. Desde noviembre estarán habilitados los siguientes gimnasios nocturnos en Bogotá:

LOCALIDAD CHAPINERO

- Parque zonal El Paraíso en la Carrera 3 Este No. 40A-12.

LOCALIDAD SAN CRISTÓBAL

- Parque vecinal La Bombonera en la Carrera 3B No. 35-22 Sur.

- Parque vecinal Vila del Cerro en la Transversal 3 B este No. 47a 46.

PÁGINA ► 7

Viene pág. 1

... ¿Cómo identificar un árbol en riesgo de caída?

Durante el último fin de semana la autoridad ambiental recibió 34 reportes de árboles en riesgo de volcamiento en 14 localidades.

En lo corrido de noviembre, la entidad ha recibido 290 emergencias relacionadas con individuos vegetales.

"Tenemos que estar muy atentos a nuestro arbolado. Necesitamos de la ciudadanía, que nos llamen y nos reporten los árboles que parezcan peligrosos: cuando tienen un

grado alto de inclinación, ramas secas o en general presentan irregularidades que a la vista parecen presentar bien. Tenemos que estar al tanto de dónde están y en qué estado están para asegurarnos de que no vayan a presentar un riesgo por volcarse", dijo la secretaria Carolina Urrutia.

¿Cómo identificar un árbol en riesgo?

Debes tener en cuenta las siguientes características para identificar a un árbol en condi-

ción de riesgo de caída:

- Tiene encharcamientos permanentes en la base del árbol.
 - Tiene ramas muertas.
 - Presenta inclinación, tiene grietas o rajaduras en el tronco.
 - Muestra cavidades, hongos o pudrición en el tronco o en las ramas.
 - Presenta daños considerables por causa de un choque.
 - Hay árboles caídos y/o muertos alrededor.
- Se observa presencia de roedores en la base del árbol.



@Jorgomezpinilla
Jorge Gómez Pinilla

Gustavo, Alejandro, Federico: uno de los tres será

Como dicen los gringos, "read my lips": el próximo presidente de Colombia está entre Gustavo Petro, Federico Gutiérrez o Alejandro Gaviria. Es tan solo un vaticinio, pero basado en hechos.

Nadie pone en duda que Petro pasa a segunda vuelta, así que faltaría dilucidar a quién se enfrentaría, si al candidato de la derecha o al del centro.

De la derecha a la fecha -valga la cacofonía- se prevén dos: el que salga de la consulta que hará la Coalición de la Experiencia, ahora demagógicamente llamada Equipo por Colombia: David Barguil, Dilian F. Toro, Juan C. Echeverry, Enrique Peñalosa, Federico Gutiérrez y Álex Char. A mi modo de ver, Fico le gana a Char. Este llega a última hora, 'abudineado' en su imagen.

Y el que salió de la consulta del Centro Democrático cuyos resultados se conocieron el lunes 22. Esta columna la escribo el domingo 21, pero doy por descontado que es Óscar Iván Zuluaga.

¿Por qué Zuluaga? Elemental, mi querido Watson: porque es lo más presentable que tiene ese partido, "el mejor exministro de Hacienda del mundo" según él mismo. Lo demás eran figuras de postín. Temí que pudiera ser María Fernanda "Fatal", un verdadero mastín de cacería, de esos que atrapan a su presa en un brinco y la despedazan a dentelladas. Ella habría llegado a enlodar el ambiente.

La paradoja es que el Centro Democrático saca ahora pecho con su "candidato único", pero tiene razón Daniel Coronell en que "Fico (es) el verdadero candidato del expresidente Uribe. Desde hace años viene presentándose como independiente cuando de

hecho es uribista".

Así que los dos candidatos de la derecha uribista que se prevé irán a primera vuelta, son Federico y Zuluaga. Y entre ambos ganaría el primero, llámese elección o consulta en marzo, porque Zuluaga solo tiene votos uribistas leales al patrón.

Respecto a la Coalición de la Esperanza, que para el profesor valluno Germán Ayala "es tan solo un nombre sugestivo", se supone que habrán de verse en consulta amplia Juan Fernando Cristo, Sergio Fajardo, Juan Manuel Galán y Jorge Enrique Robledo, quizás Carlos Amaya. A ésta también concurriría Alejandro Gaviria (ya no hay veto que valga), quien comienza a mostrar bríos de gallito de pelea tras un afortunado cruce de jabs con su tocayo César, por unas firmas en apoyo a su candidatura que ahora el Partido Liberal le quiere birlar.

¿Y quién creen que ganaría esa consulta amplia del centro? Exacto, Alejandro, hoy con un poder de convocatoria mayor que el de un Fajardo desgastado, en parte por lo de las ballenas, en parte por la aparente persecución jurídica que le montó la Fiscalía uribista para crecer a Petro, "el enemigo interno". Hablando de ballenas, siempre he considerado un error de buena fe el de aquellos que en la segunda vuelta pasada prefirieron votar en blanco. Excepto en el caso de Fajardo. Él habría podido impedir el regreso de Uribe, pero hizo un cálculo político: "si pierde Petro, yo seré el próximo presidente". Y le abrió las compuertas del poder a su paisano y se fue a ver ballenas, el muy irresponsable.

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

f golpedeopinion

@golpe.de.opinion

golpedeopinion

GolpedeOpinion01

Por: JUAN MANUEL NOVOA ACERO | Agencia de Prensa CARIBE PRESS

COPA AMÉRICA FEMENINA Colombia será la sede en 2022

“Las diez selecciones de fútbol femenino, afiliadas a la CONMEBOL, se darán cita en Colombia, entre el 8 y 30 de julio de 2022, no solo para participar en la Copa América sino para definir los cupos al Mundial de Australia y Nueva Zelanda”

Gracias a la positiva gestión del presidente de la Federación Colombiana de Fútbol, Ramón Jesurún Franco, y su Comité Ejecutivo, ante la Confederación Sudamericana de Fútbol –CONMEBOL– se logró conseguir para nuestro país la sede, para la organización y realización, de la Copa América Femenina 2022 que otorgará los cupos al Mundial

de Fútbol de la especialidad a cumplirse en Australia y Nueva Zelanda en 2023.

El Consejo Directivo de la CONMEBOL, en reunión del pasado 27 de octubre de año en curso aceptó la postulación de Colombia y de inmediato estableció las fechas para la celebración del evento, que irá del 8 al 30 de julio del año venidero y que seguramente se cumplirá en los escenarios de Bogotá (Estadio El Nemesio Camacho El Campín), Medellín (Estadio Atanasio Girardot), Cali (Estadio Olímpico Pascual Guerrero) y Barranquilla (Estadio Metropolitano Roberto Meléndez).

SELECCIONES Y CUPOS

Aunque todavía no se ha determinado el sistema del calendario

que se utilizará para la realización del certamen, ni las selecciones que serán cabezas de grupo, se pudo establecer que se encuentra confirmada la participación de las diez selecciones que hacen parte de la Confederación, es decir que en el Torneo estarán los representativos de Brasil, Argentina, Uruguay, Chile, Paraguay, Perú, Ecuador, Bolivia, Venezuela y por ende la anfitriona Colombia. Las selecciones que ocupen los tres primeros lugares ganarán el cupo directo para hacerse presente en el Mundial de Fútbol Femenino 2023 que se disputará en Australia y Nueva Zelanda. Dos casillas adicionales, es decir los representativos que ocupen el cuarto y quinto lugar, irán a un repechaje entre diez selecciones de



ANFITRIONAS. La Selección Nacional de Colombia que se prepara para participar en la Copa América 2022 y una de las favoritas para ganar el título.

las demás Confederaciones del Mundo. El repechaje mundial se disputará entre diez selecciones, de la siguiente manera: 2 de la Confederación Asiática (AFC), 2 de la Confederación Africana (CAF), 2 de la Confederación Norteamericana, Centroamericana y del Caribe (CONCACAF), 1 de la Confederación

de Oceanía (OFC), 1 de la Unión Europea de Fútbol Asociado (UEFA) y las 2 de la Confederación Suramericana (CONMEBOL). El técnico de Colombia, Nelson Abadía, quien se encuentra al frente del combinado nacional desde 2017, viene adelantando partidos de preparación ante México, Ecua-

dor y a finales de noviembre lo hará ante su similar de Uruguay, mientras que la Federación Colombiana de Fútbol espera concretar el plan de trabajo y compromisos amistosos de preparación para el primer semestre del año venidero, antes de la iniciación del certamen en territorio nacional.



**AGENCIA DE PRENSA
Caribe Press**

LA AGENCIA DE LAS BUENAS NOTICIAS

Email: caribepress@gmail.com
Celulares: 305 3210499 | 300 7060070
www.agenciadeprensacaribepress.com
Bogotá D.C. - Colombia



30 Años

Agencia de prensa

María del campo, identidad de la cacaocultora colombiana, cambia de imagen

Luego de cinco años siendo la representante de los cacaocultores a nivel nacional, María del campo cambia de imagen. María del Campo mantiene la vinculación con la madre tierra como mujer trabajadora, productora y emprendedora y conserva la energía femenina que da vida. La nueva imagen de María de Campo reafirma su liderazgo para continuar trabajando hombro a hombro con los hombres y las mujeres del subsector cacaotero. Por un campo con mayor igualdad, sostenibilidad y prosperidad para las familias cacaocultoras colombianas.

Desde hace cinco años fue elegida por primera vez María del Campo como la imagen de la Cacaocultora Colombiana, quien representa a las 52 mil familias productoras del cacao fino y de aroma que enorgullece a todo el subsector y se han hecho merecedores de varios reconocimientos internacionales. Hoy la imagen de María del Campo cambia en la búsqueda de un campo con mayor igualdad, sostenibilidad y prosperidad para las familias cacaocultoras colombianas.

En estos cinco años, María del Campo ha llevado la voz de las familias cacaocultoras a distintos espacios académicos, políticos y sociales, ha afianzado el vínculo de los y las productoras con FEDECACAO y ha promocionado el cacao colombiano en escenarios comerciales nacionales e internacionales.

"Nosotros quisimos homenajear a los cacaoteros pero especialmente a la mujer, esto porque ellas se hicieron cargo de sus familias y fincas ya que por orden público los hombres tuvieron que irse y ellas, cumplieron un gran rol de liderazgo; por eso este es un homenaje a María del campo, quien es la imagen de la mujer cacaotera. Así como Juan Valdés es icono del café, María del Campo es el icono del cacao", afirmó Eduard Baquero López, presidente de la Federación Nacional de Cacaoteros -Fedecacao-.

Además, María del Campo ha inspirado el liderazgo, empode-



María del campo es un referente para las familias cacaoteras gracias a su mensaje de empoderamiento y ardua labor por visibilizar estas comunidades

ramiento y emprendimiento en las mujeres cacaocultoras y está acompañando e impulsando la evolución de la cultivadora colombiana de la mano de todas las personas que formamos parte de la cadena del cacao y el chocolate.

"María del campo es un referente para las familias cacaoteras gracias a su mensaje de empoderamiento y ardua labor por visibilizar estas comunidades. Contar con su participación en esta versión de Chocoshow no solo es un honor, sino también una oportu-

nidad de conexión con esta líder para los más de 100 expositores que serán parte de esta versión", manifestó, Doris Chingaté, jefe de proyecto en Corferias.

Para este cambio de imagen, la diseñadora Martha Isabel González fue la encargada de este cambio. "El amor por Colombia, el reconocimiento al trabajo de las familias productoras de cacao que se esfuerzan día a día por entregar uno de los mejores cacaos y que nos ha permitido recibir cuatro reconocimientos en el Salón Mundial de Cacao y el Chocolate de París; fue mi

fuelle de inspiración para diseñar el nuevo vestido de María del Campo" aseguró.

INTERPRETACIÓN DE LA NUEVA IMAGEN

Según la diseñadora, la falda es el lienzo donde se plasmaron los colores del campo colombiano y enmarca la biodiversidad a través de las flores, las aves y las mariposas. El mapa de las regiones destaca los distintos orígenes del cacao colombiano y los proyecta al mundo en un sueño exportador. La familia representa el amor, la unión y la solidaridad; valores ne-

cesarios para darle vida al campo y lograr la productividad y calidad que hace que nuestro producto sea reconocido como fino y de aroma.

El árbol de cacao que entrega sus mazorcas para ser desgranadas, fermentadas y secadas, es una invitación a mantener el cuidado y la dedicación en la poscosecha con el fin de destacar el perfil sensorial del cacao colombiano. La cacaocultura está evolucionando de la mano de los distintos actores de la cadena y por ello, los productos de chocolatería vinculan a la agroindustria y nos llevan a imaginar las infinitas posibilidades que nos brinda el cacao.

En la blusa a la altura del pecho se destaca el mapa de Colombia y en las mangas el tricolor para facilitar la ubicación geográfica de nuestra imagen en los escenarios nacionales e internacionales. Por último, los zapatos le dan firmeza para caminar, el bolso le entrega autonomía y el sombrero la protege del sol.

"Queremos aprovechar Chocoshow para decirle a las mujeres que no solo tenemos la oportunidad de estar vinculadas a la parte productiva, sino también en frentes comerciales, ambientales, sociales y políticos, lo cual se fortalece en el momento que creemos en nuestro potencial, nos involucramos y desarrollamos nuestros proyectos productivos y agroindustriales permitiremos que el campo se reactive y tenga futuro", Concluyó María del Campo.

Carta a L.



Andrés Hoyos

Querida L., hacía tres años no te escribía, según vi revisando mis archivos. Vaya lapso. Muy enterado estoy de los avatares que ha sufrido tu país allá en el Cono Sur, donde la fortuna de los viejos e incorregibles populistas, que lucía prometedor hasta hace poco, hoy está en la olla. Ya me contarás si esta explota y vuela de aquello al zarzo. Por aquí andamos en desorden, aunque yo tal vez no hablaría de despelote, a menos que me estuviera refiriendo a la escuela de formación de policías de Tuluá, en el Valle del Cauca, donde un coronel y otros oficiales insensatos no tuvieron mejor idea que poner en escena un happening nazi, con Hitler a bordo y todo. Sí, la Policía colombiana alberga algo de extrema derecha, pero sobre todo alberga una extrema cursilería. Ya tres altos oficiales fueron despedidos, lo que desde luego no basta. Por si acaso, aquí tampoco venden inyecciones de síndrome

sis en las farmacias. Las elecciones colombianas del año entrante, en particular las presidenciales, prometen tener consecuencias de fondo. Sí, sí, ya sé que eso es lo que se dice siempre, sea cierto o no. Va a haber cuatro candidatos, hasta cinco, tras la realización de las consultas (primarias) que coinciden con las elecciones parlamentarias de marzo, de los cuales de repente pasen a la 1ª vuelta solo tres o cuatro candidatos con votos. En el tarjetón, claro, habrá además varios polizones sin votos, según es usual en América Latina. Todo parece indicar que con Iván Duque terminan los tiempos del predominio uribista en el Estado colombiano, por suerte. Pasada la pandemia la economía va más o menos bien, pero yo agregaría que casi todo lo demás va regular, mal o muy mal. Empezando por la derecha, al final los uribistas encuestados escogieron a Óscar Iván Zuluaga sobre la más fogosa María Fernanda Cabal. Yo

creo que este personaje gris difícilmente resultará un candidato viable. De ahí sigue la Coalición de la Experiencia, integrada sobre todo por altos exfuncionarios. Todos salen bajitos en las encuestas. Vaya uno a saber cómo se resuelve el dilema implícito de que si un candidato de derecha tiene muy pocas posibilidades, dos no tienen ninguna. En el centro y el centroizquierda está la Coalición de la Esperanza, en la cual tendrá que aterrizar Alejandro Gaviria, después del zafarrancho que tuvo con César Gaviria y su fracción del Partido Liberal, quienes lo andan chantajeando con las firmas que recogieron para que pueda ser candidato a la Presidencia. Métodos de gente decente, pues. Por último, está la ya cantada candidatura de Gustavo Petro, que tiene un piso sólido y también un techo muy difícil de romper, a menos que enfrente a alguien como la Cabal, en cuyo caso sí tiene posibilidades de ganar.

Viene pág. 1

... Secretaría Distrital de la Mujer avanza en la 'Senda de la Integridad'

Se han dispuesto para la consulta ciudadana los archivos del 'Registro público de derechos de petición de 2020': el 'Registro de activos de información de 2019 y 2018'; la 'evaluación de seguridad nocturna para las mujeres en Bogotá D.C.'; el 'índice de condiciones de seguridad nocturna en Bogotá para las mujeres'; la 'participación deportiva de las mujeres en Bogotá'; la 'información de la ubicación de las sedes de las Casas de Igualdad de Oportunidades para las Mujeres' y la 'caracterización de las personas atendidas a través de la estrategia de Casa de Todas de la Secretaría de la Mujer'.

La información dispuesta en este espacio virtual al alcance de toda la ciudadanía resulta de gran importancia, porque allí podrán enterarse sobre qué personas acceden a los servicios de Secretaría de la Mujer, cuáles son las clases de servicios que existen y a cuáles prefieren acudir.

Así mismo, pueden descargar en línea la ubicación exacta de los datos de espacios de encuentro entre mujeres que acuden para el conocimiento de sus derechos y el desarrollo de procesos orientados al empoderamiento social y político que se constituyen en el mecanismo privilegiado por el sector Mujer para la atención en los territorios y por medio del cual se dan a conocer los derechos contenidos y priorizados en la Política Pública de Mujeres y Equidad de Género en Bogotá. Mujeres que recorren Bogotá en bicicleta. Además de la plataforma de 'Datos abiertos', la ciudadana encontrará información relacionada con los indicadores en porcentaje de mujeres que se mueven en bicicleta en Bogotá, porcentaje de mujeres que montan en bicicleta y de ellas, quienes montan para recrearse o movilizarse, así como conocer el número de mujeres que practican algún deporte o ejercicio en la ciudad y la diferencia en porcentaje frente a los hombres que realizan las mismas actividades. Las cifras destacan

que en Bogotá, el 51,7% de los hombres mayores de 13 años declaran que realizan algún deporte, en contraste con la proporción de mujeres, que representan el 27,8%.

De las mujeres mayores de 13 años que dicen no practicar deportes, el 40,1% señalan que se debe a la falta de tiempo, el 13,4% por no tener instalaciones deportivas cerca de sus hogares y el 10,4% porque tienen limitaciones físicas para realizarlos.

El 41,4% de las personas que practican deportes en Bogotá están en el rango etario entre 18 y 35 años, sin embargo, al desagregar por sexo, se observa que la proporción de mujeres de esas edades que realizan ejercicio es del 37,6%, en tanto la de los hombres es el 43,6%.

Se registran brechas significativas en las actividades deportivas, por ejemplo, en la de montar en bicicleta (29,7% de las mujeres y 55,0% de los hombres).

Depresión y ansiedad en espacios educativos, un reto de las instituciones y los hogares

Según datos de UNICEF, 1 de cada 7 niños y jóvenes está en riesgo de pasar por algún problema de salud mental a partir de la pandemia. Las adolescentes, luego de la pubertad, son quienes más tienden a pasar por episodios de depresión o ansiedad, según Gisela Briseño, Orientadora del Gimnasio, Los Arrayanes. En Colombia, la última encuesta de salud mental mostró que el 6,6 % de los niños y las niñas han pensado en suicidarse.

La llegada de la pandemia afectó evidentemente la salud mental de muchas personas, incluida la de los niños y jóvenes, principalmente por la educación a distancia, ya que se han identificado problemas como la pérdida de conexión social, la disminución del acceso a los servicios de salud mental, la falta de identificación de problemáticas, denuncias y apoyo para los jóvenes que sufren abuso o maltrato en el hogar, mayores consecuencias psicosociales de la falta o exceso de alimentación, las rutinas interrumpidas y el estrés relacionado con el aprendizaje en línea y falta de conectividad. Esto ha generado un aumento en los casos de depresión y ansiedad en esta población.

Como lo expresa Gisela Briseño, psicóloga orientadora de la sección de preescolar del Gimnasio, Los Arrayanes, “la depresión y la ansiedad han aumentado durante la pandemia en la población más joven, esto provocado por el confinamiento a raíz de la pandemia; pasar tanto tiempo con nuestros familiares hizo que muchos no supieran cómo manejar las emociones y menos cómo gestionárselas positivamente, lo que llevó a muchos chicos, sobre todo luego de la pubertad, a que entraran en estos procesos tan complejos”.

Es por esto que desde el área de orientación de

instituciones educativas como Los Arrayanes, el proceso de observación es muy importante. El hecho de que cada uno de los orientadores esté en una

identificar algún signo o sintomatología que avise a tiempo sobre una depresión o ansiedad.

“Desde el área de orientación, realizamos durante

colegio y tener algún tipo de intervención” añadió la orientadora de Arrayanes.

Lo más importante es que se brinde el servicio a los estudiantes para comunicarse

terna adecuada”.

¿Qué provoca la depresión en los estudiantes?

El tema de la pandemia fue un disparador importante, encontrarse solos, no com-

empeorar.

Características de la depresión en niños y jóvenes

1. Actitudes, los estudiantes que son muy brillantes, emprendedores y de repente tienen un bajón, demuestran que sus actitudes y comportamientos empiezan a transformarse.

2. Los cambios emocionales, van más dirigidos a esa parte de tristeza evidente y permanente, irritabilidad, malestar. Viven en un constante mal genio, todo les molesta, de todo se quejan, nada les satisface.

3. El cansancio, tiene que ver con la falta de sueño, la falta de alimentación o la alimentación exagerada.

4. La agitación motora, esta es excesiva y no logran controlarla, lo que evidencia problemas en casa y es la forma de extrapolar esa sensación.

5. El aislamiento, salirse de los espacios comunes de relaciones sociales, mal rendimiento académico y demás.

6. La baja atención, que provoca autolesión o el cutting. “En preescolar no tenemos este tipo de situaciones tan marcadas, pero en cursos más avanzados donde se encuentran adolescentes, sí la depresión es igual en niños y en niñas, antes de la pubertad, pero luego de esta, nos hemos dado cuenta que se dispara más en las chicas, ellas tienen más tendencia a entrar en estas fases de depresión” afirma Briseño.

PASA PÁGINA ► 10



La principal solución para combatir la depresión y la ansiedad en niños y jóvenes es la comunicación constante con los padres, docentes y círculos sociales cercanos.

sección especial y pueda tener un grupo para poder ser observado, se puede empezar a identificar muchos de sus comportamientos y sus características, de cómo reaccionan ante las diferentes situaciones que se les van presentando.

De la misma forma, el papel de los padres y docentes es primordial, ya que apoyan con este proceso de observación debido a que pasan más tiempo con los estudiantes, lo que permite ver en qué se está fallando, además de

el año varios talleres con los estudiantes para que puedan entender qué es la depresión, la ansiedad, el bullying y otros temas que les vamos tocando para que los empiecen a identificar y saber si ellos mismos están teniendo algún tipo de característica o comportamiento así, les brindamos el apoyo, el espacio para que hablen y ver si lo podemos gestionar nosotras mismas o si tenemos que entrar en un proceso de hablar con la familia y hacer algún tipo de remisión externa para que un profesional ajeno al

y tener espacios abiertos y empáticos que muchos no tienen en sus hogares. Según Briseño, “para identificar los casos, no hay un método como tal predeterminado, nosotros dentro de la institución trabajamos como orientadores para que la parte escolar no se vea afectada por el proceso interno que están viviendo los estudiantes afectados. Cuando vemos un caso que necesite atención externa urgente, por la guía del Ministerio de Educación Nacional, remitimos el estudiante a la institución médica ex-

partir tanto tiempo con sus compañeros, tener que escuchar y vivir situaciones familiares difíciles de manera permanente, el consumo de alcohol o drogas, el estrés excesivo, la autoexigencia, la separación de los padres, la muerte de un familiar cercano, mascota o el mismo estrés que genera la presión de los padres o carga estudiantil puede generar signos de depresión. Cada quien maneja este tipo de situaciones de una forma diferente, pero si no se sabe tratar a tiempo, las consecuencias pueden

Viene pág. 1

... Te decimos dónde encontrar los gimnasios gratuitos nocturnos de Bogotá

LOCALIDAD USME

- Parque zonal San Cayetano en la Carrera 15 Este No. 74-00 Sur.

LOCALIDAD TUNJUELITO

- Parque zonal Venecia en la Diagonal 47A Sur con carrera 53A.

- Parque vecinal Laguneta en la Diagonal 51 sur No. 55a 08.

LOCALIDAD BOSA

- Parque metropolitano El Porvenir en la Carrera 97C No. 50 S.

- Parque metropolitano El Recreo en la Carrera 97 C No. 69 A SUR

- Parque metropolitano Villa del Río en la Calle 55A Sur con carrera 66.

LOCALIDAD KENNEDY

- Parque zonal La Amistad en la Transversal 78B No. 41B Sur

- Parque zonal Gilma Jiménez en la Calle 51 A Sur No. 85 A - 00.

- Parque vecinal Carimagua en la carrera 72M No. 38c 03 sur.

LOCALIDAD FONTIBÓN

- Parque zonal Carmen en la Laguna de la Diagonal 16 b con carrera 104.

- Parque zonal Villemar en la KR 96G No. 20C 38.

LOCALIDAD ENGATIVÁ

- Parque de bolsillo Granjas del Dorado en la Transversal 113D No. 67a -16.

- Parque zonal Villa Luz en la Carrera 77 A No. 61 - 63.

- Parque vecinal Alcaldía de Engativá en la Calle 71 No. 73A - 44.

LOCALIDAD SUBA

- Parque lineal Imperial en la Carrera 107 No. 150 B - 99.- Parque zonal Casa Blanca en la Kr 80 con calle 146.

- Parque Zonal La Gaitana en la Kr 125 B No. 131 A -26.

LOCALIDAD TEUSAQUILLO

- Parque vecinal San Luis en la Calle 60 con carrera 20.

LOCALIDAD ANTONIO NARIÑO

- Parque zonal Villa Mayor en la Calle 31 Sur No. 30-99.

- Parque vecinal Santander en la Calle 29 Sur con carrera 29 Localidad Puente Aranda.

- Parque zonal Veraguas Central en la Calle 4 carrera 31D.

- Parque vecinal Maricutana Bayona en la Carrera 54 y 53f calle 4.

Localidad Rafael Uribe Uribe

- Parque metropolitano Bosque de San Carlos en la Carrera 12 A Calle 36 Sur Y 36 B Sur

- Parque zonal Estadio Olaya Herrera en la Carrera 21 # 25-35.

- Parque vecinal Marruecos en la Calle 49 sur con Carrera 5 Q.

LOCALIDAD CIUDAD BOLÍVAR

- Parque zonal El Ensueño en la esquina Nor-Occidental de la Avenida Calle 68 Sur con la Transversal 70 D.

- Parque vecinal La Coruña en la Carrera 47 # 58 C - 12 Sur.

RECOMENDACIONES

- Antes y después de usar las máquinas realice un proceso de limpieza y desinfección.
- Durante toda la actividad física los usuarios deben estar distanciados mínimo cuatro metros entre cada uno.
- El uso de tapabocas debe ser obligatorio durante toda la práctica.
- Se recomienda a cada usuario llevar su propio kit con gel antibacterial, toalla, tapabocas adicional, alcohol y su respectiva hidratación.
- Antes de realizar la práctica realice un chequeo de su estado de salud previo al uso del gimnasio nocturno.
- Asista con ropa cómoda y apropiada para la actividad.
- Llegue 10 minutos antes del inicio de la actividad para realizar el registro.
- Siga las recomendaciones de nuestro profesional.



INSTITUTO DISTRITAL DE
RECREACIÓN
Y DEPORTE



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

Por: MANUEL NOVOA Y CHACÓN | Servicios Especiales de Prensa CARIBE PRESS

GUARRÚ Y LA MORENA

Los nuevos aires del bullerengue, un espectáculo inmarcesible

“El pasado domingo 31 de octubre, en el Parque de Los Hippies de la Localidad de Chapinero, se vivió un espectáculo cultural maravilloso, lleno de colorido, música y talento. Salió a la luz pública la agrupación GUARRÚ Y LA MORENA, la nueva propuesta musical y folclórica de Colombia”



MARAVILLOSA. La vocalista, compositora y artista santandereana, LA MORENA es el alma de GUARRÚ (Foto: Archivo personal de Guarrú).

Para la celebración del Día de las Brujas, el pasado domingo 31 de octubre, la Alcaldía Local de Chapinero y la Subdirección para Asuntos LGBT de la Secretaría de Integración Social, de la misma localidad, invitaron al evento presencial “Bogotá Pride Festival”, para emprendedores, actividades con mascotas, shows artísticos, música y la presentación de los finalistas de BOGOTALENT, jornada que contó con la presencia de gran cantidad de expositores, medios de comunicación, invitados especiales y asistentes en general. Lo más destacado, sin lugar a dudas, fue la final de los artistas de BOGOTALENT en donde el grupo GUARRÚ Y LA MORENA se llevó los aplausos y el primer lugar por su maravillosa e impecable presentación llena de colorido, talento y música. Pese a las inclemencias del tiempo, los artistas de esta agrupación mantuvieron la atención del público durante más de una hora para recibir una cerrada y prolongada ovación, además del galardón como los mejores del

concurso capitalino. Indiscutiblemente, sin temor a equivocarnos, estamos frente a una nueva alternativa que tiene como objetivo primordial “revivir” varios de los patrimonios musicales y folclóricos de Colombia. Como responsable de la agrupación se encuentra el percusionista barranquillero (tamborero) Abelardo Jiménez quien se ha rodeado de jóvenes, pero talentosos artistas, en busca de la recuperación de aires como el bullerengue en donde su voz líder, relevante e indiscutible es LA MORENA, una excepcional mujer trans, que le imprime toda su energía y colorido a cada una de las notas musicales de GUARRÚ.

LA MORENA

Una preciosa y bella santandereana, de escasos 27 años, es la figura más destacada e importante del espectáculo musical que hace vibrar desde lo más profundo a quienes se ubican frente a la tarima. Bailarina, cantante y compositora, es una emblemática vocalista que impregna de fuerza

y encanto musical a cada una de las canciones que interpreta en forma magistral. Es una artista integral en toda la extensión de la palabra, podríamos asegurar que nos encontramos frente a un nuevo fenómeno musical que muy seguramente dará mucho que hablar nacional e internacionalmente. Verdaderamente maravillosa en el escenario.

Pero, además de ser la vocalista estrella de GUARRÚ es la talentosa y brillante compositora de cada uno de los temas que salen de sus magistrales cuerdas vocales. Se ha propuesto recuperar el bullerengue y sus innatas raíces, por lo que interpreta apasionadamente, como ella lo denomina “anécdotas nuevas y muy actuales de dichos aires musicales”, en temas como “María Flores” (Bullerengue Sentao),

En la entrevista que concedió en forma exclusiva para la Agencia de Prensa CARIBE PRESS contó que la palabra GUARRÚ, muy caribeña, significa lo mejor del café que queda en el asiento o fondo de la olla cuando se hierve el grano molido y por ende lo que no se consume en la taza o pocillo cuanto es degustado en su totalidad. Es decir, la esencia, lo mejor, el extracto, la calidad, ... en fin, lo que pretende ser la agrupación que en este momento lucha por un lugar y reconocimiento en el “Maravilloso Mundo del Espectáculo” en Bogotá.

LOS INTEGRANTES

Los artistas que conforman a GUARRÚ son una heterogénea combinación de talentos nacionales, una verdadera “Selección Colombia”, llegados de

general y el de las entidades estatales y privadas, porque ya las casas discográficas se encuentran en vía de extinción.

Además de la inigualable y carismática MORENA podemos destacar el trabajo de Abelardo Jiménez, su director general y figura responsable de la creación del grupo, talentoso compositor, percusionista y corista; Wilmer Guzmán, tamborero, corista e intérprete del llamador; Daniela Paola Guauque Montaña, corista e intérprete de las maracas y el llamador; Dalia Gabriela, corista; Paula Andrea Sánchez Velásquez, bailarina y corista; Jorge Raúl Bojacá Mogollón, corista, gaitero y maraquetero; Andrés Benavides, corista y bailador; Leidy Mantilla, corista y cantante; Karina Alondra Torres Fajardo, cantadora y Laura



TALENTO MUSICAL. Todos los integrantes de GUARRÚ, la nueva propuesta musical de la patria, una verdadera “Selección Colombia” (Foto: Archivo personal de Guarrú).

“La Casita Blanca” (Chalupa), “Allá en la Orilla del Mar” (Fandango de Lengua), “Piel de Bullerengue” (Cumbia) y “Bájate de la Nube” (Chalupa), todos nacidos de su talento, creación e imaginación.

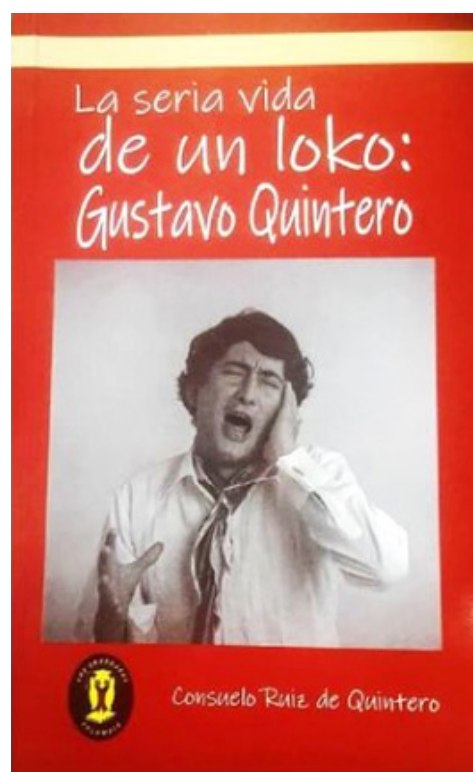
todos los rincones de la patria, pero cada uno con su aporte de genialidad musical. Indiscutiblemente un grupo lleno de ilusiones y aspiraciones que merece el apoyo del público en

Dayana Castro Bustos, bailadora y corista. Un puñado de músicos que hacen parte de “Los Nuevos Aires del Bullerengue, ... un Espectáculo Inmarcesible”. Vale la pena verlo y disfrutarlo.

Servicios Especiales de Prensa CARIBE PRESS

LA SERIA VIDA DE UN LOKO: GUSTAVO QUINTERO

(Consuelo Ruiz de Quintero)



Se encuentra en circulación un libro que cuenta toda la vida artística del cantante de música tropical Gustavo Quintero Morales, conocido en el mundo del espectáculo como “El Loko” y quien falleció en Medellín el 18 diciembre de 2016, luego de haber dejado un legado musical de más de cien producciones discográficas con varias de las mejores agrupaciones musicales del país. La obra, escrita por Consuelo Ruiz de Quintero, que acompañó al artista cerca de 35 años, cuenta paso a paso todas las vivencias del que fuera considerado como el gran showman de Colombia por su forma original de presentación en tarimas y escenarios, dentro y fuera del país. Es una maravillosa recopilación en la que la viuda de Quintero se tomó la tarea de ordenar pacientemente muchos escritos que dejó el cantante. Además, narra en forma cronológica cada uno de los exitosos momentos que tuvo durante su paso por Los Teen Agers, Los

Hispanos, Los Graduados y el Combo Colombia. De la misma manera, hace un recuento de su niñez, de su vida familiar en Rionegro (Antioquia), en donde vivió sus primeros años, en un hogar conformado por trece hermanos, hijos del agricultor Eleuterio Quintero y Ana Julia Morales, dedicada a las labores de la casa. Buena parte del libro fue contada en vida por el propio Gustavo, por lo que la autora considera que es una obra biográfica escrita a cuatro manos, porque mientras él narró las experiencias, anécdotas y vivencias con los músicos de las cuatro agrupaciones que integró, ella se dedicó a resaltar aspectos de la vida que compartieron durante más de tres décadas y de donde quedaron tres hijos (Javier Gustavo, Melissa y Jonathan), producto del amor eterno que se juraron. Todos los galardones, éxitos, premios y reconocimientos que ganó “El Loko” aparecen registrados en la pluma de Consuelo, sin dejar de lado los nombres de las canciones que lo inmortalizaron. También aparecen detalladas las giras, festivales, carnavales, ferias, presentaciones internacionales y cada uno de los pasos que Quintero dio durante su extensa y exitosa carrera profesional. Las dos últimas partes del libro son una verdadera joya fotográfica en donde se registran los momentos más inolvidables y destacados del vocalista. El penúltimo capítulo muestra una magistral recopilación de registros familiares y seres queridos. En el último, están las que lo muestran acompañado de personalidades, periodistas, artistas, amigos, empresarios, varios de sus propios compañeros de trabajo y directivos de las casas discográficas con las que grabó. De la misma manera, infinidad de registros de prensa y portadas de las producciones musicales en las que plasmó su voz. La obra se puede adquirir en todas las librerías Nacional del país.

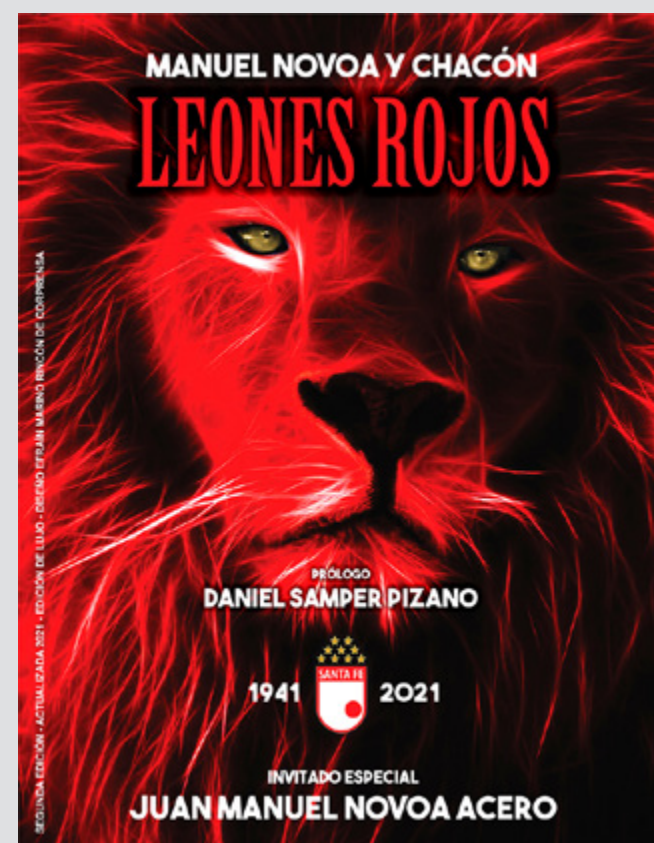
LEONES ROJOS

(Manuel Novoa y Chacón)

SEGUNDA EDICIÓN

El pasado 28 de febrero del año en curso, el equipo de fútbol Independiente Santa Fe cumplió 80 años de fundado pero por la pandemia del Covid-19 no hubo celebración de ninguna índole. Sin embargo, el periodista y escritor Manuel Novoa y Chacón continuó adelantado la preparación del Libro Leones Rojos (segunda edición) en donde se cuentan las ocho déca-

das del equipo conocido como “Los Leones”, la historia de sus principales ídolos y la reseña de los títulos nacionales e internacionales. La obra cuenta con cien capítulos entre prólogo, presentación, introducción, directivos, delanteros, mediocampistas, defensas, porteros, mascota, periodistas, directores técnicos, hinchas y homenajes, entre otros. De nuevo el prólogo es del reconocido periodista y escritor colombiano Daniel Samper Pizano, reconocido santafereño, mientras que la presentación de libro se le encargó al joven periodista Juan Manuel Novoa Acero, también ferviente seguidor de la institución capitalina, en calidad de Invitado Especial. La nueva portada es obra del periodista y publicista Efraín Marino Rin-



cón, mientras que la producción y diseño gráfico interno es de Natalia Reyes Gómez. El libro cuenta con 25 nuevos capítulos, mientras que se actualizaron 15 de los anteriores, se adicionaron 40 fotografías y se realizó una reingeniería completa. El tamaño es carta y contará con aproximadamente 300 páginas. Se ha tomado la determinación de hacer el lanzamiento el viernes 28 de enero de 2022 en las instalaciones del legendario Gimnasio Moderno, cuna de grandes seguidores del equipo o en su defecto en el Salón Presidente del Instituto Distrital para Recreación y el Deporte –IDRD-. A partir del 1 de diciembre de 2021 se va a iniciar la preventa con un descuento del 20% para los hinchas y seguidores del equipo.

Viene pág. 6

... Depresión y ansiedad en espacios educativos

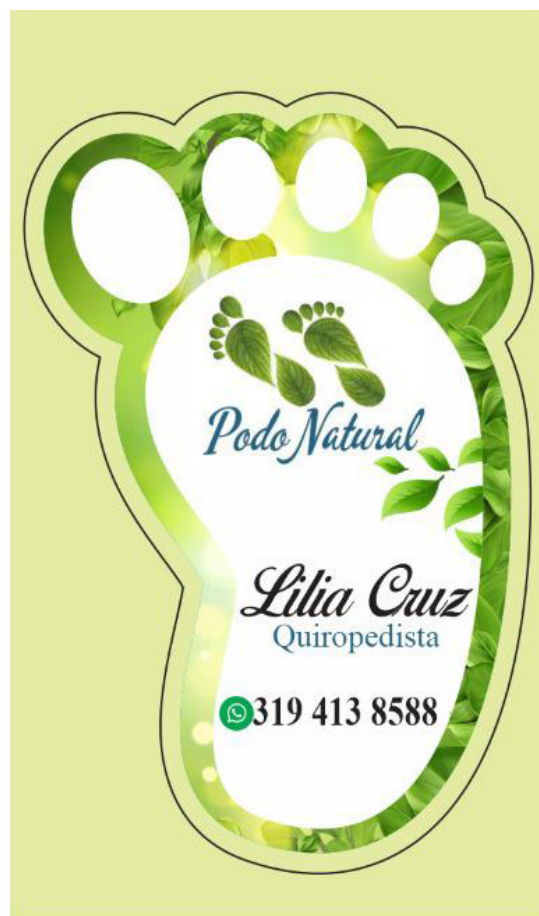
¿Cómo tratarla?

Una de las principales herramientas para abordar esto, es el tema de la comunicación ya que parte de la depresión y la ansiedad es que les hace ser introvertidos y a callar todo lo que están sintiendo. Abrir el espacio para comunicarse es clave.

Además, cambiar los hábitos de salud, revisar lo que se está consumiendo y saber si se está cayendo en excesos y evaluar lo que se está comiendo. Manejar el estrés, la respiración, y el hecho de aceptar las situaciones que no se pueden cambiar, mejorando las relaciones interpersonales para no caer en la soledad.

“La Red PaPaz es un espacio que nos ayuda a comprender estos temas que aquejan a los niños y jóvenes, convirtiéndose en un trabajo de coayuda entre el sistema educativo y el hogar, para que nos llenemos de herramientas y así evitar tantas situaciones difíciles y cómo manejarlas” concluyó Briceño, orientadora del Gimnasio Los Arrayanes.

Es importante recordar que debemos estar todo el tiempo abiertos a la comunicación, para poder guiar y acompañar a los niños y jóvenes que estén pasando por procesos de depresión o ansiedad.



Viene pág. 2

... Gustavo, Alejandro, Federico: uno de los tres será

Así las cosas, por descarte vislumbro una primera vuelta el 29-05-22 a la que concurren Gustavo Petro por la izquierda, Fico Gutiérrez por la derecha y Alejandro Gaviria por el centro.

Si en esa primera jornada Fico le gana a Gaviria, el presidente sería Petro, dando también por descontado que una opinión pública mayoritaria, horrorizada por cuatro años de corrupción rampante y criminalidad desbordada, preferiría lanzarse al albur de probar con Petro.

Pero si en primera vuelta Alejandro Gaviria le gana al candidato in pectore de Uribe, significaría que los 4'602.916 votos que obtuvo Fajardo en la primera vuelta de 2018 (votos por igual antiuribistas y antipetristas) le habrían sido endosados a su causa. En este escenario de Petro versus Gaviria, considerando que según reciente encuesta de Dugon “la indecisión es de

un 58,69 por ciento, seguido del voto en blanco con 14,40 por ciento”, cualquier cosa puede pasar. (Ver encuesta de T&SE sobre 5.102 personas, con margen de error inferior al 3,5%).

Es cierto que la derecha uribista llega con abultada chequera por cuenta de la dictatorial abolición de la ley de Garantías, lo cual se traduce en una multimillonaria compra de votos desde la misma Presidencia de la República. Pero tan descomunal aparato de corrupción electoral no garantiza que sea Fico quien enfrente a Gustavo Petro en la segunda vuelta, a no ser que...

A no ser que, sumado al clientelismo desatado desde las instancias del poder ejecutivo corruptor y el legislativo comprado, se esté cocinando un “millonario” fraude electoral. Millonario, sí, porque hay cinco millones de votos que aparecen en la contabilidad de la Registraduría -entidad de control controlada por el Gobierno, valga la redundancia-, pero no en las cifras del DANE. Y según el regis-

trador Alexander Vega, “las bases de datos del DANE no son confiables”. Válgame Dios, ¿qué se traen entre manos?

En todo caso, si las cosas se dieran desde la lógica del sentido común, el desbarrancadero del desprestigio donde hoy se halla sumido el uribismo daría para pensar, así fuera con el deseo, que serían dos los candidatos que se verían las caras el 19 de junio de 2022 para definir el verdadero cambio que necesita Colombia: Gustavo Petro por la izquierda, Alejandro Gaviria por el centro.

A no ser que...

Post Scriptum: Vistas las cosas con rigurosidad analítica, un buen negocio político para Sergio Fajardo sería si ante su enredada situación jurídica actual, le diera por declinar su aspiración a favor de Alejandro Gaviria. Así se reivindicaría con el país por el error cometido en 2018, le haría un gran favor a la democracia y se ubicaría en el primer lugar del partidito para 2026, luego de haber solucionado sus líos legales.

25N Día Internacional de la Eliminación de la Violencia contra las Mujeres

“No **desconfío** de ti, es de los demás. **Sola es mejor**, así no te expones”

#DATE CUENTA ES VIOLENCIA

¿Eres o conoces alguna mujer víctima de violencias?



Ve a las Casas de Igualdad de Oportunidades para las Mujeres:

Lunes a viernes, 8:00 a.m. a 5:30 p.m.

Hay 20, una en cada localidad. O llama a nuestras 60 líneas de abogadas y psicólogas.



#DateCuentaEsViolencia



**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

A portrait of Dickson Cardona, a man with long dark hair, wearing a blue knit beanie, a light blue surgical mask, and a blue and black jacket. He is smiling slightly. His black t-shirt has the text 'CANDELA TEATRO' and 'www.candela-teatro.com' printed on it.

Bogotá está
mejorando

**CON MÁS TRABAJO
PARA SU GENTE**

“ Soy **Dickson Cardona**.
Recibí **50 millones** de
pesos del programa Cultura
Local, de la Alcaldía de
Bogotá, para sacar adelante
mi proyecto turístico en la
localidad de Los Mártires.
Fue increíble que apoyaran
mi propuesta.”

Como Dickson, otros
3.848 artistas, creativos,
agentes culturales,
patrimoniales y del sector
artístico recibieron
recursos para poder
salir de la crisis.

*Corte de información octubre 30 de 2021



#BogotáEstáMejorando

Inscríbase a los programas en:

<https://bogota.gov.co/servicios/oportunidades-y-apoyos>

Escanea el código para conocer esta y otras historias



BOGOTÁ