

ACTUALIDAD GUAJIRA

ISSN: 2745-0694



**¡SABEMOS
VENDER!**

Revolucionando el mercado

CACTUS

**La agencia de marketing que
posiciona las marcas en La Guajira**

CONSTRUIR LA GUAJIRA

ES APOYAR DURANTE MÁS DE 20 AÑOS

LA EDUCACIÓN DE NUESTRA GENTE

#Somos
LaGuajira

En estos años, con el apoyo de sindicatos y comunidades, Cerrejón ha facilitado la educación superior de más de 12.000 personas.

Juan Guerrero
Economista

Geraldin García
Psicóloga

Faber Figueroa
Médico

#SOMOS
CERREJÓN



Cerrejón
Minería responsable

RITA PIMIENTA

Directora

Una apuesta con coraje y pasión



Trabajar en cada edición de esta revista me apasiona, es como vivir un sueño, pues recuerdo cuando era niña y veía algunas películas americanas que se desarrollaban puntualmente en Nueva York (la ciudad de mis sueños), cuyas historias giraban en torno a periodistas y editores de revista. Me encantaba verlas y siempre soñé con hacer parte de un gran equipo de editores que escribiera grandes historias.

Como ya lo he comentado antes, busqué esas oportunidades por fuera y no las encontré; pero la vida me dio un regalo sorprendentemente hermoso, ser profeta en mi propia tierra, llegar a mi Guajira a construir mis propios espacios y aquí estoy en la edición número 14 de este producto que resalta temas actuales de nuestro departamento.

Hacer estas ediciones no sería posible sin la grata complicidad de mi equipo de columnistas, quienes además son mis amigos y me ayudan a construir y consolidar este sueño que tiene mucho futuro y donde quiero que todos tengan un espacio.

Pido de manera especial que vean tiempos de contar buenas noticias, y que mi país Colombia reciba la bendición de lo alto, ¡de ser dirigido por un presidente que desde el amor y compromiso nos conduzca a un futuro lleno de oportunidades

y lejos de modelos económicos y sociales que han destruido grandes países como es el caso de Venezuela, por Dios! ¡¡Venezuela!! Recuerdo con admiración esas grandes producciones de telenovelas venezolanas y sus medios, eran extraordinarios y todo se fue a pique con la llegada de una dictadura errónea, pero soy fiel creyente del renacer que tendrá esta tierra y convencida que quien gane en Colombia, sea cualquiera de los candidatos actuales, Dios le dará la guía y luz para que conduzca nuestra nación al progreso y la paz.

Esta revista está cargada de amor, éxito e historias fascinantes, tenemos nuestra primera portada grupal y me llena de mucha emoción que sea una agencia que la está rompiendo en el mercado y que con su nombre "CACTUS", está dejando en alto el nombre de La Guajira, por eso queremos contar su historia, así como también, tratar otros temas apasionantes en esta catorceava edición.

Así que amigos, tomen su taza de café, pónganse sus lentes, preferiblemente con filtro azul para que tengan la vista protegida de la luz de los dispositivos electrónicos, descargue en su celular esta edición y disfrute de este gran ejemplar. Mi cariño y disposición siempre para ti estimado lector, ¡Gracias por recibirnos!

ACTUALIDAD

GUAJIRA

Sábado, 30 de abril de 2022

**REALIZADO POR
GN COMUNICACIONES
S.A.S.**

NIT 901399750-7
Riohacha - La Guajira,
Carrera 7 # 10-40 Of. 102
Periódico Guajira News
PBX 729 08 92

**DIRECCIÓN
GENERAL**
Rita Pimienta
direccion@guajiranews.com
300 508 7445

**GERENCIA
GENERAL**
Helen Pimienta
contacto@guajiranews.com
301 330 83 00

EDICIÓN PERIODÍSTICA
Deisis Domínguez
redaccion@guajiranews.com
322 604 7236

**DISEÑO Y
DIAGRAMACIÓN**
Equipo GN Comunicaciones
S.A.S





POR: MARGA PALACIO

Volver

Verbo bonito en la vida yeste: volver. La distancia es lo de menos; podrás venir de la China o la Conchinchina que el regreso al nido siempre será un motivo de alegría para tus paisanos. Cuando regresas a casa, el pueblo lo sabe y los “alégrate porque vengo” están a la orden del día. Bien sea porque lo anuncias, y con ello permites a los paisanos organizar un buen julepe de bienvenida, o por presentarte el día menos pensado, tocando la puerta de esa casa que un día dejaste. Desde que el carrito llega a la quince con quince y la tierra siente los latidos de tu corazón acelerado, lleno de nostalgia y emoción, los sentidos en alerta perciben con facilidad todos aquellos detalles, ignorados por quienes en la cotidianidad los tienen a la vista.

En el cielo no hay una sola nube y solo el que regresa lo aprecia, el sol te pega de frente y directo, acaricia tu piel y agradeces su exageradamente cálida acogida, mientras que un escándalo pueblerino parece que gritara a los 4 vientos: ¡Bienvenido! Los cambios de la tierra que un día dejaste pasan a segundo plano, sustituidos por la alegría de encontrar intactas esas pequeñas cosas que quienes las tienen, ni cuenta se dan. Esa mole de cemento llamado centro comercial, no representa ningún atractivo para ti, si no fuera porque es un lugar donde podrás encontrar fácilmente tantos paisanos. De no ser así, ni te asomaría por esos lares. En cambio, la alegría inmensa que te produce al caminar la calle del

comercio e individual algunas pocas ventecitas aún intactas, eso sí que no tiene precio.

¿Para qué tanto cemento? Ya sé, se llama progreso y bueno, bienvenido sea. Pero nada se compara al corazón acelerado del que volvió, cuando escucha, aún en medio del ruido del tráfico de una avenida, un pregón inconfundible, por ejemplo, el de la vendedora de dulces: “ajonjolieeeee”, grita ella y tú, ausente recién llegado, esperanzas los ojos y la buscas... Y cómo la voz y el alma no envejecen, pero el cuerpo sí, te cuesta reconocerla con sus muchas arrugas y su pelo blanco, eso sí, bien arregladita, cómo siempre; la saludas con un efusivo abrazo, así ella no te reconozca y le compras todos los dulces, hasta donde la plata de tu bolsillo aguante.

Al llegar a casa, después de tus amenos recorridos, llenos de saludos y de japeos, de “ven acá mijito” y de ¿tú cuando llegaste?, encuentras en la cocina un festival de peroles, con todos los manjares criollos con que tus familiares y amigos te quieren agradar. No hay un mortal en toda la bolita del mundo, que no se engorde en un regreso. A no ser que le exagere a la golosina y para equiparar las cargas, le dé un dolor de estómago, porque su flora intestinal ya se desacostumbró a los gérmenes, virus y bacterias de la región y cualquier queso medio rancio, lo manda derechito al baño y no hay trapo pa’ la diarrea. Igual la vaina se compone con sopitas de enfermo y hierbitas de mil aromas y la comentina sigue su curso. Los días pasan volando y al llegar la hora de partir, unos tragos melancólicos con tus amigos de infancia te despiden. No falta quien te sugiera reposar antes de emprender el vuelo, pero como a un parrandero nadie le embolata una bebete, dices adios con la misma pea sin reposo: ¡la tengo viva! Gritas desde la ventanilla del carro y orondo y borracho te vas. **A**





La Guajira,

en el puesto 26 del Índice Departamental de Competitividad 2022

El Consejo Privado de Competitividad (CPC) y la Universidad del Rosario presentaron, por novena vez consecutiva los resultados de su Índice Departamental de Competitividad (IDC) para los 32 departamentos del país y la ciudad de Bogotá. El departamento de La Guajira, con un puntaje de 3,82 sobre 10, se sitúa en la posición número 26 de la clasificación y se ubica por encima de los departamentos de Putumayo y Guaviare. Adicionalmente, La Guajira retrocede una posición frente al recálculo proporcionado para 2021.

Los resultados del IDC son particularmente importantes para la coyuntura política y económica, pues sus resultados ilustran la nueva realidad post-pandémica de las regiones. Así, el IDC 2022 evidencia un deterioro del desempeño competitivo en pilares

fundamentales para la productividad: en el pilar de instituciones el 70 % de los departamentos registró una caída en su puntaje; en salud el 64 %; en sofisticación y diversificación el 55 %; y en educación básica y media el 52 %.

Es importante destacar que en esta ocasión se introdujeron ajustes y cambios en algunos pilares, lo que imposibilita la comparación del IDC 2022 con publicaciones anteriores. No obstante, el IDC 2022 ofrece un recálculo para 2020 y 2021 con los cuales se pueden realizar análisis de evolución totalmente válidos.

La Guajira, noveno en tamaño del mercado

La Guajira presenta un desempeño sobresaliente en tamaño del mercado, en el que obtiene un puntaje de 7,31 sobre 10 y se ubica en

el noveno lugar de la clasificación. De hecho, La Guajira registra el segundo puesto en materia de grado de apertura comercial, además se sitúa séptimo en tamaño del mercado externo.

Por otro lado, La Guajira concentra sus principales oportunidades de mejora en los pilares de sistema financiero (puesto 31 con puntaje de 1,34 sobre 10) e instituciones (puesto 30 con una calificación de 3,42 sobre 10). En el pilar de sistema financiero, el departamento registra el puesto 29 en materia de *inclusión financiera* con 34,62 cuentas de ahorro activas en el departamento por cada 100 habitantes. Además, se ubica en el lugar 27 en el *índice de profundización* de la *cartera bancaria* con una participación del 15,7% de la cartera bancaria como porcentaje del PIB departamental.

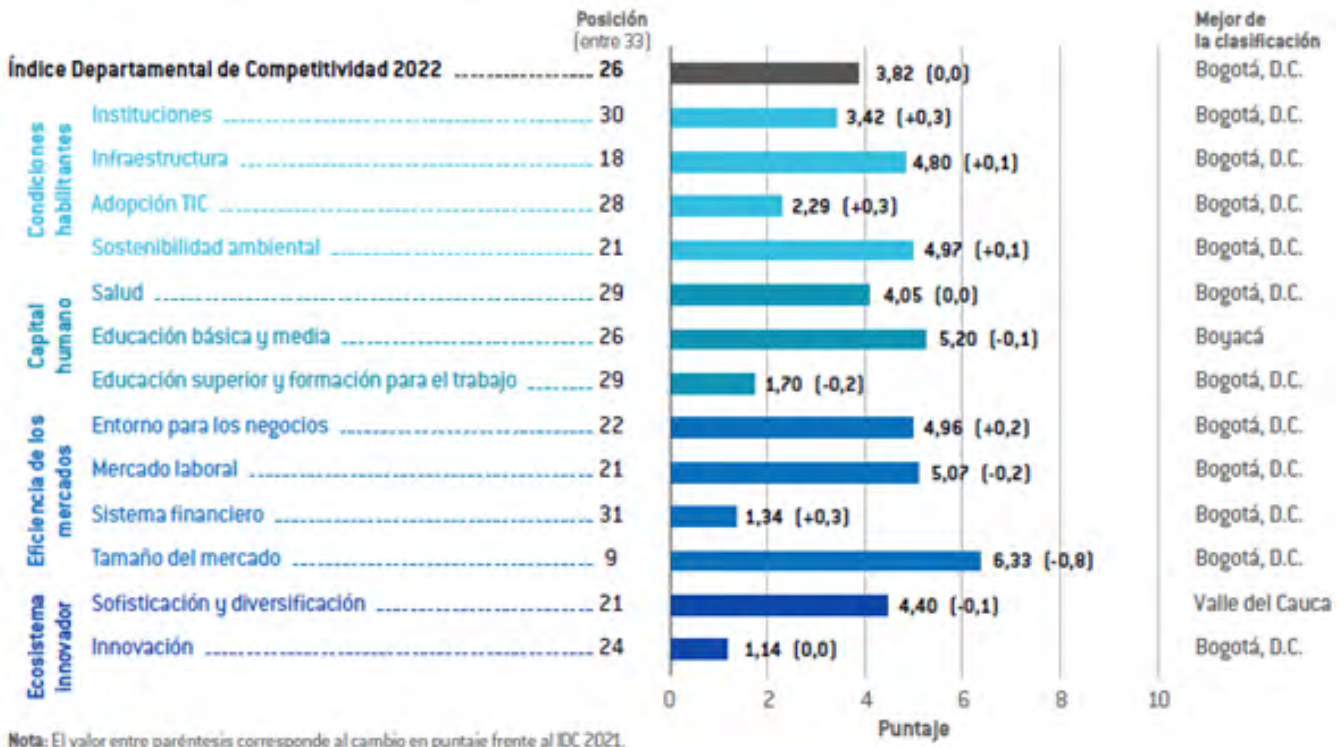
Por su parte, en materia de instituciones La Guajira obtiene la posición 31 en el índice de gobierno digital para el Estado con un puntaje de 52,85 sobre 100. Además, en materia de autonomía fiscal La

Guajira se sitúa en el puesto 29, pues como porcentaje del total de los recursos del departamento los ingresos corrientes representaron un 12%.

Finalmente, el departamento

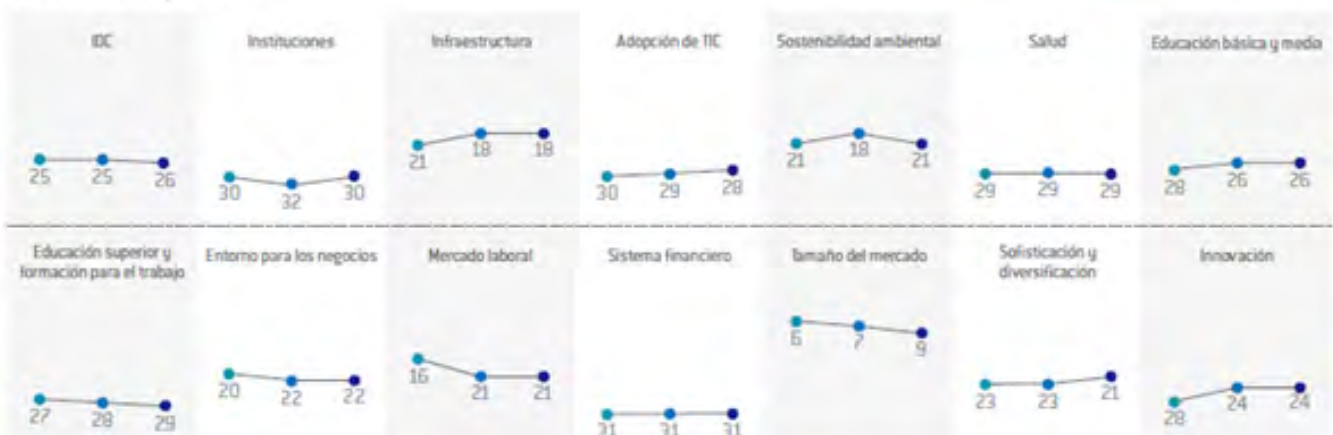
de La Guajira registra su mayor avance en el pilar de sofisticación y diversificación, en el que descuenta dos posiciones frente al recálculo proporcionado para 2021 y se ubica en 2022 en el puesto 21. **A**

Gráfica 1. La Guajira en el Índice Departamental de Competitividad 2022



EVOLUCIÓN POR PILAR 2020-2022

Posición entre 33 departamentos



Fuente: Consejo Privado de Competitividad y SCORE-Universidad del Rosario.

Para conocer el detalle de la metodología y los resultados del IDC 2022 puede consultar la página <https://compite.com.co/indice-departamental-de-competitividad/>. Así mismo, los interesados en ampliar la información de la clasificación pueden contactar a Indira Porto, coordinadora de los índices subnacionales de competitividad en el Consejo Privado de Competitividad (iporto@compite.com.co) y a Daniel Torralba, coordinador del Centro de Estudios para la Competitividad Regional-SCORE de la Universidad del Rosario (daniel.torralba@urosario.edu.co).



POBRES CON TANTA RIQUEZA...



Luís Alonso Colmenares Rodríguez

Esta semana publicó el DANE los resultados de su encuesta relacionada con el estado de la pobreza en Colombia y muestra que la situación ha mejorado. Muy poco, pero ha mejorado.

Dice el informe que 1,4 millones de personas salieron de la condición de pobreza monetaria entre 2021 y 2020. Y que 1,3 millones de personas salieron de la condición de pobreza monetaria extrema.

La pobreza monetaria está definida para las personas cuyo ingreso no le alcanza para resolver las necesidades básicas de alimentación y servicios como el agua potable, vivienda y educación.

Por su parte, la pobreza monetaria extrema es como si se tratara de

un peldaño inferior, y en este caso la persona no tiene ingreso para conseguir la canasta básica de alimentos, pero menos para servicios, es que ni siquiera puede consumir una cantidad mínima de calorías diarias que le garanticen un nivel de vida digno, como es el caso de la población indigente, por ejemplo.

O como dicen en los pueblos: es la persona que está viva por la misericordia de DIOS.

En todo caso, para el departamento de La Guajira los resultados no son alentadores y seguimos llevando el liderazgo, pero de atrás hacia adelante. Las ciudades con mayor pobreza monetaria en 2021 fueron Quibdó con 64,8% seguida de Riohacha con 56,6%. Y las ciudades con mayor pobreza

monetaria extrema fueron Quibdó con 30,4% seguida de Riohacha con 27,5%. Por su parte, los departamentos que tuvieron mayor pobreza monetaria en 2021 fueron La Guajira con 67,4% seguido de Chocó con 63,4%. Y en cuanto a los departamentos con mayor pobreza monetaria extrema fueron La Guajira con 40,4%, y Chocó con 33,3%. ¿Será que nuestra clase dirigente, políticos y gobernantes no tienen nada para decir al respecto?

¿En serio, no les importa?

¿Un departamento como La Guajira, que se encuentra asentado en riquezas de toda clase, y que no haya sido capaz de resolver los problemas de la gente porque los recursos no están dispuestos para eso sino para que se los robe la politiquería?



No hay conciencia de la clase dirigente para unir esfuerzos con el fin de procurarle un mejor bienestar a los guajiros. Una tierra que lo tiene todo y le hace falta todo.

Sin embargo, los gobernantes prefieren construir piscinas olímpicas, patinódromos y canchas sintéticas, porque no les importa que los niños

estén muriendo por desnutrición, no hay empleo, no hay agua, no hay vías que sirvan, mala calidad de la educación, y somos los últimos en los resultados de las pruebas Saber. Mejor dicho, es como si en La Guajira se viviera en estado natural.

Con esas prioridades para gobernar y con esos intereses para llegar

al gobierno no puede haber unos resultados distintos porque el objetivo es robarse todo lo que aparezca.

¿Será que se habrán detenido a pensar que en la vida que les queda nunca se alcanzarán a gastar todo lo que se han robado?

Y como dijo el filósofo de La Junta: Se la dejo ahí... @LcolmenaresR **A**





Termómetro Político

Con Marcos Barros Pinedo



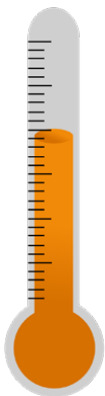
Hoy se cumplen 38 años del magnicidio de un Ministro de Estado: Rodrigo Lara Bonilla. Era el señor padre de el hoy candidato a la vicepresidencia de la República de Colombia, como compañero de fórmula de Federico Gutiérrez, Rodrigo Lara Sánchez.

Rodrigo Lara Bonilla, fue asesinado en Bogotá, por sicarios, porque se declaró enemigo de los capos del narcotráfico de la época, entre ellos, Pablo Escobar Gaviria y Gonzalo Rodríguez Gacha.

Al momento de ser asesinado Rodrigo Lara Bonilla había presentado su carta de renuncia ante el Presidente Belisario Betancourt Cuartas. E iba ser nombrado como Embajador de Colombia en Checoslovaquia.

Hoy y 38 años después, su hijo Rodrigo Lara Sánchez, aspira a lograr conquistar el segundo cargo más importante del país, en las elecciones del próximo 29 de mayo.

O en una segunda vuelta presidencial que se realizaría en el mes de junio.

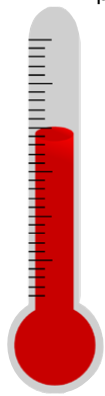


Un encuentro a todo dar: Claro, fue lo que se produjo entre el gobernador de La Guajira, Nemesio Roys Garzón y la senadora electa por el Pacto Histórico, Martha Peralta Epieyú.

Fue un diálogo ameno y muy importante enfocado al trabajo que pueda realizar ésta indígena wayuu en la Cámara Alta del Parlamento Colombiano en beneficio de los intereses del pueblo de esta sección del país.

Especialmente a lo atinente a los problemas de orden social y en todo el sentido de la palabra.

Hay que señalar que Martha Peralta Epieyú, está a la espera de que una vez finalicen los escrutinios por parte del Consejo Nacional Electoral, le sea entregada su credencial como senadora de la República. Tendrá un periodo de cuatro años y es la primera mujer elegida de manera directa y no como compañera de fórmula de algún cabeza de lista, por el departamento de La Guajira. Algo que se puede catalogar como histórico dentro del devenir político de esta península ubicada en la Costa Caribe Colombiana.



La campaña política de Federico "Fico" Gutiérrez y de Rodrigo Lara Sánchez a la presi-

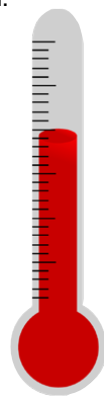
dencia y vicepresidencia de la República de Colombia, en el departamento de La Guajira, marcha viento en popa.- Desde el punto de vista de su organización y con la mayor proyección posible en cuanto a la difusión del programa de gobierno de quién fuera alcalde de Medellín y que recibió el respaldo del Partido Liberal que preside Cesar Gaviria Trujillo y está a la espera de el apoyo del Partido Cambio Radical, que lidera Germán Vargas Lleras. Y como es

conocido ya cuenta con el respaldo del Partido Conservador que orienta, Omar Yepes Alzate. Hay que señalar que el Dr. Rodrigo Lara Sánchez, hizo un recorrido por los municipios de: Barrancas, Fonseca, Distracción, San Juan del Cesar y El Molino.

Y se evidenció totalmente el compromiso de "Fico", con la segunda etapa de la Represa del Río Ranchería.

Entre los dirigentes que apoyan las candidaturas de "Fico"

y Rodrigo en esta sección del país, se destacan: Alfredo Deluque Zuleta, Hernando Deluque Freyle, Rafael Ceballos Sierra, Juan Loreto Gómez Soto, Jorge Cerchar Figueroa, Misael Velásquez Granadillo, José Ramón Molina, entre otros.



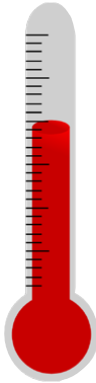


La Universidad de La Guajira desde hace varios años está viviendo momentos estelares de la mano de su rector Carlos Arturo Robles Julio y con el acertado acompañamiento por parte del Consejo Superior. En su interior se realizó un proceso eleccionario por medio del cual se escogió a Jairo Aguilar Ocampo, como representante de los ex rectores ante el Consejo Superior, con la suplencia de Wilmar Sierra Toncel. También fue escogido Alexi Salazar Argel como representante de los docentes con la suplencia de William Moscarella.

También se anota que el rector Carlos Arturo Robles Julio, estuvo en la ciudad de Bogotá, en donde fue participe de un conversatorio con algunos candidatos a la Presidencia de la República, con la finalidad de escuchar sus propuestas que tienen que ver con la educación superior en Colombia.

Hay que resaltar la importancia de los resultados del trabajo colaborativo entre la Universidad de La Guajira y la Universidad de Antioquia en el marco de la Sostenibilidad Energética para Colombia, con opiniones altamente positivas.

Por todo esto y su posicionamiento a nivel Regional, Nacional e Internacional, no cabe ninguna duda que la Alma Mater de los guajiros desde hace varios años, vive momentos estelares.



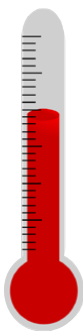
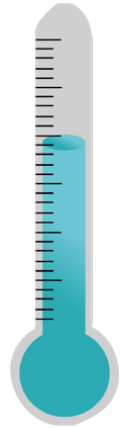
Un periodista ya dió a conocer sus firmes intenciones de ser candidato a la Alcaldía del municipio de San Juan del Cesar.- Es nada más y nada menos que Hamilton Daza Gutiérrez.

Para tales efectos está a punto de iniciar su trabajo proselitista que le permita ser alternativa

en las elecciones que se van a realizar en el mes de octubre de 2023.

Hamilton Daza Gutiérrez asegura que desde que salió egresado de la Universidad Autónoma del Caribe de Barranquilla como Comunicador Social Periodista, le viene prestando un valioso servicio al pueblo de San Juan del Cesar. Por tal motivo espera que el fruto de ese trabajo incansable pueda hacer que lo elijan alcalde para seguir trabajando y proyectar hacia su máxima expresión el desarrollo sostenible de su tierra natal incluyendo su área rural.

Puntualizó Hamilton Daza Gutiérrez.



Contra viento y marea avanza el proceso de una posible revocatoria de mandato de el alcalde de Villanueva, Carlos Alberto Barros Mattos.

Con el aval de la Registraduría Nacional del Estado Civil. Muy a pesar de el comportamiento poco cordial del burgomaestre

villanueve- ro que respira aires de arrogancia y de poca sencillez ante los organizadores del proceso revocatorio a quienes les asiste todo el derecho con el respaldo de la Constitución Nacional y la Ley 741 de 2002, por la cual se reforman las leyes 131 y 134 de

1994, reglamentaria del voto programático en la República de Colombia . Lo cierto es que si la Registraduría Nacional del Estado Civil realiza el proceso de revocatoria de mandato en Villanueva, que sea el pueblo quien dé la última palabra en las urnas.



Se mueve el Termómetro Político, en el municipio de Barrancas

Y no es para menos. Porque siguen firmes las aspiraciones de ser candidata a la alcaldía de este municipio carbonífero, de Juana Yolanda Gómez Bacci.

Hay que señalar que Juana Yolanda, actualmente es diputada a la Asamblea Departamental de La Guajira,

por un Grupo Significativo que fue avalado por la Registraduría Nacional del Estado Civil.

Es hija de Juan Francisco Gómez Cerchar y Biviana Bacci. Las elecciones se realizarán en el mes de octubre del año entrante.

Es importante resaltar que Juana Yolanda Gómez Bacci, en ningún momento está impedida ni moral, ni política-

mente para ser una posible candidata a la Alcaldía del municipio de Barrancas.

Primero, porque debe sentirse orgullosa de sus padres.

Y segundo, a Juana Yolanda, la proteje el fuero constitucional en el sentido de que por ser colombiana tiene todo el derecho a elegir y ser elegida. Lo cierto es que el tiempo apremia y al que madruga, Dios la ayuda.



El candidato a la Presidencia de la República de Colombia Sergio Fajardo y su compañero de fórmula vice presidencial, Luis Murillo, visitaron el Distrito de Riohacha...

Y lograron ante los simpatizantes de sus candidaturas socializar todas sus propuestas puestas en consideración del pueblo colombiano que ejecutarían en caso de conquistar el Palacio de Nariño. También Sergio y Luis, concedie-

ron una rueda de prensa en un elegante hotel de esta ciudad, en donde respondieron preguntas a los periodistas relacionadas con la problemática financiera de la Universidad de La Guajira, la segunda etapa de la Represa del Río Ranchería, la problemática de la gasolina, sobre la importancia de la Ley de fronteras, agua potable, salud, educación y deporte.

Hay que señalar que suenan vo-

ces de una posible reunión entre Sergio Fajardo y Rodolfo Hernández Ballesteros, éste último también candidato presidencial ¿Cuál de los dos declinaría: Sergio, en favor de Rodolfo; o Rodolfo, en favor de Sergio?

La primera vuelta de las elecciones para la Presidencia de la República de Colombia, se realizarán el 29 de mayo de la presente anualidad. **A**





MINEROS, deberían pensarlo mejor para votar a la presidencia

Por: **Adaulfo Manjarrés Mejía**

Varias de mis columnas han sido críticas frente a la coherencia de las personas, colectivos, gremios, religiones y/o sectas, movimientos y partidos políticos frente a su naturaleza de existencia y a los comportamientos contrarios que realizan, incluyéndome, pero en un momento de franqueza conmigo mismo y viendo lo que pasa en el país en materia política, hoy me quisiera referir a un sector de trabajadores mineros que es base fundamental de un movimiento político que promueve el desescalamiento del modelo extractivista del carbón y del petróleo. No lo digo yo, me baso en las notas de prensa, entrevistas y propuestas presentadas hasta el momento. Indudablemente escribo este texto desde mi condición como hijo del Departamento de La Guajira donde la economía “legal” gira casi en su totalidad alrededor del Cerrejón de manera directa e indirecta.

Gran parte del recurso humano de ese proyecto minero está compuesto por miles de Guajiros que por distintas razones no han pasado por aulas de educación superior, es decir,

desde que terminaron estudios de bachillerato, sus vidas las han dedicado a trabajar en las actividades de la mina a cielo abierto más grande del mundo y en sus líneas de proveeduría de bienes y servicios. No es caprichosa esa afirmación, está ratificada por diferentes análisis del DANE, Cámara de Comercio de La Guajira, estudios del Banco de La República y ONG'S interesadas en el tema. Lo anterior concluye que la minería en La Guajira desde sus inicios hasta ahora es la fuente principal de empleo y la mayor generadora de impuestos e ingresos a las entidades territoriales, ya que deshonrosamente debemos reconocer que a nuestras gentes les ha gustado históricamente el contrabando, la ilegalidad y las bonanzas, por eso nos distinguen en todos los lugares de Colombia, aunque no ahondaré en esto, es la verdad.

Volviendo a los mineros, estos guerreros se han pasado la vida ejecutando las actividades a las que se pretende darle sepultura y no cristiana, por lo que no tienen otro motor de sustento para sus familias. Esa paradoja de la sustitución y la reconversión

económica me lleva a unas preguntas: Si el Gobierno da la orden de cerrar las minas

activas en La Guajira, de que van a vivir esas personas? De donde irán esos ex trabajadores mineros a llevar el sustento a sus hogares? El Estado los va a indemnizar? Por qué los sindicatos mineros apoyan esa propuesta política?

No me lo estoy inventando, leyendo las propuestas programáticas de los diferentes candidatos a la presidencia es fácil advertir que uno de los ejes principales del proyecto de uno de ellos es la propuesta de transición energética, en la que se indica que la transformación económica estará enfocada en pasar de una economía extractivista a una economía productiva, y de su predominancia fósil a la economía descarbonizada. No me parece descabellada la idea en bien del planeta, la cuestión es cuánto tiempo llevaría reemplazar las divisas que dejaría de recibir el Estado por la generación de regalías, pues la tarea para transitar a modalidades sostenibles e impulsar actividades diferentes se demora, mientras tanto, de donde se financiarán las necesidades del día a día de los hogares de los mineros que gradualmente se irán retirando de la mina?

Desafortunadamente la dependencia en el Departamento de La Guajira es casi directa al sector minero del cual salen las grandes inversiones para el sector social, la financiación de las mejoras a la infraestructura pública y otros sectores a través del Sistema General de Regalías, pues las transferencias del Nación y los ingresos por impuestos no son suficientes; es decir desafortunadamente para reducir la pobreza y desigualdad en la Guajira cerrando las minas de carbón, gas, petróleo y otras no es la mejor alternativa, lo que en otros lugares del país podría ser fácil reemplazar, para este Departamento no es tan factible, por ello siempre he considerado impulsar las

políticas públicas diferenciales para las regiones.

Como demócrata siempre estaré a favor de las instituciones legalmente constituidas, reconociendo que estamos necesitando cambios sociales, económicos y de seguridad pública acordes a nuestra realidad actual, pero esto no lo logramos quitando lo único que tenemos para llevar el pan a la boca, lo que si debemos realizar entre todos es afrontar la lucha contra la corrupción y promover la educación como medio de movilización social, porque si no nos preparamos para los nuevos retos, la dependencia del estado será mayor.

Por último, aceptando en gra-

cia de discusión esa reducción de los proyectos mineros, de donde piensan sacar la plata para a indemnizar a los trabajadores? De donde obtendrá el gobierno los recursos para financiar el gasto público, si históricamente nuestro PIB depende en su mayoría de la economía extractiva por lo menos al corto y mediano plazo.

Hoy aliento a mi querido padrino Francisco Mendoza Marulanda para que siga su lucha titánica en el sector minero informando sobre las repercusiones que tendrá para La Guajira y Colombia una decisión como estás, no le pare bolas al contradictor médico del Facebook. **A**





La importancia de la publicidad en el éxito empresarial

La publicidad ha dejado de ser opcional para un negocio, y ha pasado a ser un elemento indispensable a la hora de competir en el mercado

Toda pequeña y media empresa necesita de una buena estrategia de publicidad para posicionarse en el mercado. Estas estrategias se centran en buscar ideas para vender los productos o servicios. La publicidad ha dejado de ser opcional para un negocio, y ha pasado a ser un elemento indispensable a la hora de competir en el mercado.

El éxito tras el crecimiento de tu empresa dependerá no solo del tiempo que inviertas en ella, ni del capital con el que cuentes, ni de los productos que ofreces, sino también de las ventas. La mejor forma de generar estas ventas es

hacer que las personas se enteren de lo que estas vendiendo.

La publicidad es una forma de comunicación impersonal y de largo alcance, que intenta aumentar el consumo de un producto o servicio; generalmente es pagada por un patrocinador.

La finalidad de la publicidad en una empresa en el caso de un producto nuevo, consiste en informar al público de la existencia de este. Si es un artículo con tiempo en el mercado se persuade para que sigan comprándolo y si es conocido, la publicidad trata de mantener viva la imagen de éste.

La imagen que proyecta la empresa ante el público en general hace que el consumidor crea qué será si compra los productos de determinada marca. Es por esto

que las frases, imágenes y medios que se utilizan para generar la publicidad, deben ser precisos con las características de las personas a las que se busca influir.

Para la publicidad de tu pequeña o mediana empresa es indispensable que conozcas a la audiencia, fijas un presupuesto promocional, determines el tema a promocionar y luego diseñes una campaña; estas herramientas para pequeños negocios aseguran la prosperidad de tu compañía en el ámbito publicitario.

El buen logotipo

Un logotipo es un símbolo formado por letras, imágenes y abreviaturas, que tiene como función identificar a tu empresa, tu marca y todo lo relacionado con ella. El secreto tras un buen logotipo es que con solo echarle un ojo ya las personas sepan sobre qué se trata de tu empresa o así mismo, sepan de tus productos.



Para crear el logotipo perfecto puedes contar con un creador de logos gratis online, lo importante es que tu logo sea legible, reproducible, escalable, distinguible e impactante, para que de este modo nadie lo pueda olvidar.

Un eslogan para tu empresa

Desde los ojos del vendedor, desarrollar el mensaje adecuado se puede obtener a través de la investigación y estudio para llegar hacia las personas. Puede que sea con la psicología, sociología y economía, o mejor aún; con un buen eslogan.

Slogan o eslogan, no es más que una palabra o frase corta, un tema publicitario, o la oración que debe ser fácil de recordar y que identificara en un contexto comercial a tu empresa. En intros-

pectiva, un eslogan es como el grito de guerra que da inicio a la competencia en el mercado, y en el cual las empresas compiten la preferencia de un consumidor por sus productos.

Éste lema publicitario debe ser corto y directo, efectivo y fácil de memorizar. Debes ser creativo para elegir un eslogan que impacte, y que a su vez describa tu producto o filosofía como empresa, así mismo; debe cumplir con las necesidades de tus clientes y evidentemente, marcar la diferencia entre los competidores.

Si tu publicidad no vende es porque carece de creatividad

La publicidad de tu empresa se ve influida por las herramientas que utilices, ya que te hacen contar de primera mano con lo

más actual en el ámbito de la tecnología y de las diversas opciones para coincidir con una buena estrategia publicitaria.

La publicidad ha crecido en los últimos años, se han sofisticado las formas de llegar a las personas gracias a las nuevas tecnologías y servicios; lo cierto es que si tu empresa invierte en una buena publicidad crece más rápido y se extiende su reconocimiento. Lo primordial es **tener un buen mensaje que interese en tu oferta como vendedor.**

En efecto, el éxito de tu empresa lo origina la publicidad que se le hacen a tus artículos. Mantenerte al día con las innovaciones, con la tecnología y con la realidad del mercado te asegura poder cumplir tu objetivo: vender tu producto. **A**





Revolucionando el mercado

CACTUS

La agencia de marketing que posiciona las marcas en La Guajira

Por **Rita Pimienta**

Han pasado un poco más de tres años desde que **CACTUS** llegó al corazón de Riohacha, para desde la capital guajira, concebir las más extraordinarias ideas para impulsar la economía del departamento y disparar las pequeñas o grandes marcas a través del mundo digital.

Este grupo de creadores digitales son hoy, los grandes aliados de pequeñas ideas que transforman

el mundo, cómo lo fue en época de pandemia, donde miles de personas en el mundo entero aprovecharon el aislamiento para crear y se convirtieron en emprendedores, quienes sin miedo y con coraje se arriesgaron a ser independientes y sacar adelante sus ideas de negocio. Pues a ellos, los que desde La Guajira se unieron a esa fuerza de lucha y resiliencia, les fue conveniente tener aliados como **CACTUS** que impulsaron sus marcas y los posicionaron en el mercado.

Esta agencia que ha genera-

do gran impacto a nivel departamental lleva el nombre de un fruto de nuestra región que simboliza la resiliencia que caracteriza a La Guajira y en especial al cactus, una planta que es azotada por el sol y las altas temperaturas y aún así, se mantiene fuerte y vigorosa.

CACTUS, ha superado las vicisitudes de la pandemia y las dificultades de este tiempo, con trabajo arduo y sin desmayar han logrado consolidarse como líderes en el mercado digital de toda La Guajira, pero especialmente en el Distrito de Riohacha.



De izquierda a derecha: Adriel Corro, José Camargo y Eduardo Illidge Martínez - CEO de Cactus.



¿Cómo surgió?

CACTUS fue fundada por los hermanos riohacheros Eduardo y Adrián Illidge Martínez, provenientes del seno de una conocida familia de la capital guajira, hijos del respetado contador público Jácome Illidge, a quienes le deben su idónea educación rica en valores y buenas costumbres.

Estos profesionales, al ver las diversas necesidades que presentaba Riohacha y el departamento de la guajira en la incursión de las nuevas tecnologías, fundaron esta empresa que hoy en día se posiciona como líder en la región, en el sector del marketing digital y las producciones en medios audiovisuales.

Consolidación en corto tiempo

En sus más de tres años en el mercado han logrado consolidar importantes resultados laborales, teniendo como sus principales clientes a: La Alcaldía de Riohacha, Comfaguajira, Corpoguajira, ISAGEN, USAID, y otras empresas locales; también han trabajado en el sector político, diseñando y ejecutando importantes campañas, que en su mayoría han sido victoriosas.

Nuevos horizontes

A la fecha, se plantean nuevos retos de gran ambición, como la búsqueda de

nuevos horizontes en otras ciudades de Colombia, pero lo más importante, mantener e incrementar su posicionamiento en el departamento, como empresa líder en propiciar el desarrollo tecnológico y comercial de la región, apoyando a grandes y pequeñas empresas a posicionarse en el mundo digital.

“Cactus Agencia está a disposición de todos los guajiros, ofrecemos servicios de manejo de redes sociales, estudio fotográfico, producción de videos, tomas aéreas con drones (certificados por la Aeronáutica Civil), desarrollo web y estrategias de marketing digital. Lo más gratificante es contribuir en el desarrollo de grandes ideas y aportar nuestro grano de arena en la construcción de oportunidades para el crecimiento institucional y empresarial del departamento” expresó su **CEO Eduardo Illidge**.

El equipo es amplio, todos altamente calificados y con un gran sentido humano. Está conformado por jóvenes muy talentosos, creadores de las más fascinantes ideas para el desarrollo institucional, corporativo y comercial de empresas, emprendimientos y figuras públicas.

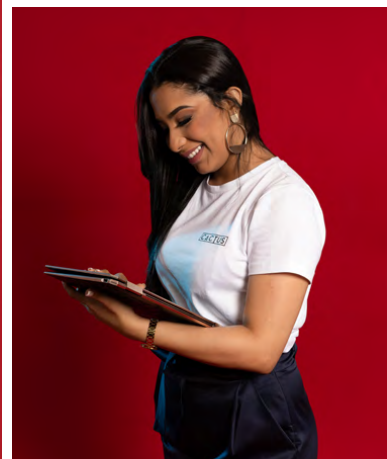




Yenny Quintero - Ing. Industrial, directora general de Cactus.



Eduardo Illidge Martínez - CEO de Cactus, apasionado por el marketing digital.



Dayana Caro - Asesora comercial, apasionada por las ventas.



Marlen Matacea - Comunicadora social, enamorada de las redes sociales.



Yoryana Añez - Diseñadora gráfica con gran creatividad.



Yessibel Iguaran - Diseñadora gráfica con gran habilidad.



Juan Julio - Diseñador gráfico apasionado por la edición.



Luis Brito - Diseñador gráfico enamorado de la edición.



José Camargo - Desarrollador web con gran habilidad en programación.



Rick Vargas - Artista polifacético, apasionado por la fotografía.



Eduar Monsalve López - Productor audiovisual de la edición.



Oscar Stid Pacheco - Fotógrafo, apasionado por la producción audiovisual.



Adriel Carro - Productor audiovisual con gran habilidad para la edición.

Dentro de su portafolio de servicios en el Marketing Digital ofrecen:

Producción de Videos, Fotografía, Diseño, Gráfico, Desarrollo web, Social media, Drone Transmisión en vivo, Cursos y capacitaciones.

Para conocer más de esta empresa, su equipo y cómo contactarlos, pueden visitar

www.cactusagenciademarketing.com





Aruba y La Guajira

Hermanamiento Territorial, Gentes y Oportunidades



Por María Isabel Cabarcas Aguilar

Aquel espíritu de evasión perpetua se sustentaba en una realidad geográfica. La Provincia tenía la autonomía de un mundo propio y una unidad cultural compacta y antigua, en un cañón feraz entre la Sierra Nevada de Santa Marta y la sierra del Perijá, en el Caribe colombiano. Su comunicación era más fácil con el mundo que con el resto del país, pues su vida cotidiana se identificaba mejor con las Antillas por el tráfico fácil con Jamaica o Curazao, y casi se confundía con la de Venezuela por una frontera de puertas abiertas que no hacía distinciones de rangos y colores. Del interior del país, que se cocinaba a fuego lento en su propia sopa, llegaba apenas el óxido del poder: las leyes, los impuestos, los soldados, las malas noticias incubadas a dos mil quinientos metros de altura y a ocho días de navegación por el río Magdalena en un buque de vapor alimentado con leña.

Aquella naturaleza insular había generado una cultura estanca con carácter propio que los abuelos implantaron en Cataca.

Vivir para Contarla, Gabriel García Márquez

En mi niñez, mi mamá relataba con entusiasmo y cierta melancolía, las historias de mi abuelo José Prudencio Aguilar Márquez y sus innumerables travesías comerciales con las islas del caribe y del acceso constante que en su familia nuclear hubo, a los apetecidos productos extranjeros los cuales llegaban también, a ella y a mi tía Chave (su hermana mayor), mientras cursaban internas la secundaria en la Escuela Magdalena en la ciudad de Santa Marta. Aquellas anécdotas y vivencias, son muy comunes y populares en los hogares riohacheros, y hacen parte del valioso acervo que mora en la memoria colectiva local.

Es así como, disciplinados investigadores como Weidler Guerra Curvelo, Joaquín Viloría, Adelaida Sourdis Nájera y Fredy González Zubería, entre otros, han develado en artículos e indagaciones académicas, los nexos a través de la historia.



Este último, escritor, gestor cultural, productor y anterior Gerente del Fondo Mixto para la Promoción de la Cultura y las Artes de La Guajira, describe por ejemplo, en el extraordinario libro Cultura y Socie-

dad Criolla de La Guajira, publicado hace casi veinte años y para el cuál además, mi mamá fue en algún momento entrevistada por el autor, los lazos familiares, económicos, culturales y sociales que nos

unen inexorablemente, con las gentes de otras latitudes que jamás serán consideradas lejanas pues tan real como la cercanía geográfica, resultan los estrechos vínculos que hacen que el universo caribeño de ese triangulo ABC (Aruba, Bonaire y Curazao), hayan sido por varios siglos, no solo referentes cercanos, si no, también, depositarios de los afectos más arraigados de las familias locales cuyos ancestros llegaron de allá o migraron hacia ese territorio insular.

Manifestaciones como la música, comida, costumbres, calidez, alegría, paisaje y cultura, coinciden con la nuestra de formas inimaginables haciendo sentir al visitante guajiro como en casa. No en vano escuché al aterrizar en ese paraíso: “Me siento en mi tierra”, por parte del Alcalde de Uribia Bonifacio Henríquez Palmar, al pisar por primera vez, tierra arubiana en la misión realizada recientemente en la denominada “One Happy Island” o “La Isla Feliz del Caribe”, apodo al cual hace honor en cada rincón y en el corazón de sus lugareños, ese hermoso oasis insular, rodeado de aguas azules y playas de arena blanca que tanto atrae a turistas del mundo entero. Probablemente, el Alcalde wayuu de la “Capital Indígena de Colombia” sigue los pasos de Caporinche, jefe wayuu quien en 1752 fue recibido con honores en Curazao por las autoridades holandesas; posterior al encuentro se suscribe un tratado.





Conocí a Clifford Rosa hace más de una década, y por años nuestra amistad se fue transformando en una alianza por hacer realidad, los sueños de integración entre Aruba y La Guajira. Este departamento ha sido para él y su familia (su esposa Cheryl e hija Chiara Cacica), destino predilecto para vacacionar, al tiempo que su incesante misión como emprendedor social ha llegado hasta las agencias del gobierno, el sector privado, los cooperantes, y la academia, en la búsqueda de estrategias que promuevan el intercambio e integración con su isla natal. En el 2020 antes que el mundo convulsionara, preparábamos este encuentro, sin embargo, llegó la pandemia e hizo de las suyas aplazando este anhelo común del cual han sido parte incontables amigos quienes lo han acompañado en la búsqueda de los espacios como ferias, reuniones, misiones y ruedas de negocios. Dos años

después, el 20 de abril de 2022, Dios permitió que celebráramos con él y su extensa cadena de afectos entre quienes figuran voluntarios, aliados y sponsors, el arduo, dedicado y amoroso trabajo social y comunitario que lidera mi estimado amigo, en el corazón de Rancho, el barrio más tradicional situado en Oranjestad y desde el cual se generan de forma constante, interesantes procesos de incidencia y transformación del entorno desde la apropiación de la identidad cultural, el emprendimiento, la integración y las actividades académicas teórico prácticas.

La cálida y emocionante celebración de los doce años de constitución de Stichting Rancho en una hermosa edificación colonial recientemente restaurada, en el costado del Restaurante Taste My Aruba en honor a B.J. Arends, fue antecedida por el lanzamiento del libro Coffee Trade in Aruba, de la autoría del periodis-

ta riohachero Benjamín Romero, en un bellissimo escenario urbano debajo de un imponente solarium color rosa, y rodeado de un público entre quienes figuraron, destacados docentes, investigadores, escritores, aliados y amigos del autor y de la fundación. La gala del aniversario, colmada de momentos muy especiales, contó con tres conferencias, una de ellas de la Rectora de la Universidad de Aruba, Viola Heutger, la docente Joycelyne Croes sobre los ODS y, a mi amada Riohacha, se me extendió como docente de la Universidad de La Guajira, la amable invitación a abrir la agenda de esa maravillosa noche significando y exponiendo, los nexos históricos entre nuestros territorios, la fraternidad de sus gentes y las innumerables oportunidades existentes en distintos sentidos, en una conferencia que se titula como este artículo.





La variada, completa y productiva agenda que desarrollamos durante cinco días en ese majestuoso tesoro del caribe insular, abarcó el encuentro con autoridades como el Ministro de Transporte, Integridad, Naturaleza y Asuntos del Adulto Mayor de Aruba, Ursell Arends. Una visita a la Planta de Reciclaje atendida por su Gerente Robert Carrasquero; una charla cultural realizada por la empresaria y artesana wayuu Dandy Osorio y esta docente para los estudiantes de intercambio de universidades de Europa quienes realizan prácticas en la Universidad de Aruba. Pude presentar también una conferencia magistral en esa misma universidad el viernes 22 de abril sobre: El Agua en la vida de las mujeres wayuu, sed, resiliencia y gobernanza. Participamos en el evento académico sobre Economía Circular por invitación de la Directora de la Biblioteca Nacional de Aruba, en la Casa de Cultura, con la presen-

cia de ponentes internacionales como el profesor Manuel Maqueda de la Universidad de Harvard entre otros excelentes ponentes. Los encuentros sociales compartidos con los carismáticos empresarios Eric Mansur y Milton Harms, permitieron identificar puntos en común a fortalecer para seguir allanando el camino hacia la necesaria y pertinente integración comercial.

Gracias a nuestro excelente anfitrión Clifford Rosa, su esposa Cheryl, al dinámico equipo de Stichting Rancho, a la Universidad de Aruba, a los funcionarios del gobierno, empresarios, voluntarios, docentes, estudiantes, amigos y hermanos caribeños, por invitarnos a ser parte de este momento y de esta misión tan especial. Seguiremos trabajando incansablemente como equipo, por la integración, la cooperación, la fraternidad y el hermanamiento territorial y humano entre Aruba y La Guajira. **A**





JORGE OÑATE

ESCULPIÓ EN MELODÍAS DE ORO SU CANTO INMORTAL



POR: **HERNÁN BAQUERO BRACHO**

Indiscutiblemente Jorge Oñate González se convirtió en leyenda de nuestra música vallenata con su canto inmortal que esculpió para siempre como el primer tenor barítono que ha tenido el vallenato en su historia musical. Jorge Oñate no morirá por siempre porque la mejor voz libra por libra que ha tenido nuestra música vernácula, será siempre un icono que muy lejos muy lejos se oirá en lontananza. El mundo

vallenato continúa acongojado, nostálgico y lloroso por su partida por este mortal virus que ha afectado a la humanidad desde año 2020. Jorge Oñate la figura quimera del canto sentimental, del cariño de su pueblo La Paz y que trascendió todas las fronteras patrias, hasta la llanura de la Orinoquia y más allá en el norte de América, se oirá por siempre al mejor cantante de todos los tiempos.

La Fundación de La Leyenda Vallenata en sus 55 versión le rinde un homenaje más que merecido a Jorge Oñate, la leyenda de nuestra música en todo su historial de vida artística homenaje que La Fundación le iba hacer en la 53 versión, pero por la pandemia no se pudo. Que vaina con ese virus que se lo llevó y no pudo ver él toda la grandeza de su historia musical en este homenaje del año 2022. Homenaje que llegará hasta el cielo infinito de lo que fue su vida terrenal como el gran artista que le aportó tanto a través de su canto inmortal a los amantes del vallenato que se internacionalizó en

todas las esferas del mundo y gracias de manera especial de La Fundación de La Leyenda Vallenata que con Consuelo Araujo Noguera, la inmortal “Cacica” por siempre, con Escalona, el Presidente López, Mirian Pupo, Los Hermanos Pavajeau, el Doctor Nando Molina y figuras míticas como Andrés Becerra, “La Polla” Monsalvo, “Poncho” Cotes Queruz, “El Viejo” Emiliano, “Colacho” Mendoza, “El Negro” Alejo, el que no muere jamás, le han dado el brillo ilustre para que la música vallenata reine por siempre. Hoy el consejo directivo en cabeza del hijo de “La Cacica” Rodolfo Molina Araujo, “El Mono” Quintero, “Pachín” Escalona el hijo del maestro Rafael Escalona, continúan en la brega demostrando por que El Festival Vallenato es el primero en su genero a nivel nacional e internacional.

La historia de Jorge Oñate se inicia un 3 de octubre de 1967 en el paradero el Páramo, allá en la Paz, había una parranda vallenata (estaban entre otros el negro Morón, Alcides Daza y el doctor Cherna Oñate) y un



pelao de escasos 15 años (nacido el 31 de marzo de 1949) pidió permiso para cantar: Cuál no sería la sorpresa de los presentes por la voz extraordinaria de este muchacho: era Jorge Oñate González. El hijo del Teniente González y Delfina Oñate Mejía. Cursaba el segundo año en el colegio Sagrado Corazón de Jesús de Valledupar. Allí en esa parranda comenzó a trinar el Jilguero de América, heredero musical de su abuelo Juan Oñate (quien tocó acordeón y música de viento). En esa parranda Jorge demostró públicamente sus dotes para el canto vallenato. La noticia corrió en la provincia como pólvora, era un muchacho de gran especialidad en el manejo de la voz, un cantante fuera de serie. El rumor llegó a los oídos de los amantes del folclor y de los artistas

de esa época. Y comenzaron a surgir propuestas entre los conjuntos del momento. Fue así como en 1968 grabó su primera larga duración titulada “Festival Vallenato” con Emilio Oviedo, en el que grabó composiciones de Alonso Fernández Oñate como “María Eugenia” y otros temas musicales que en el momento le dieron realce al folclor.

En el año de 1970 en la tercera versión del Festival de La Leyenda Vallenata irrumpe tocando la guacharaca con su canto que ya trinaba como los mejores jilgueros de la naturaleza y se confundía con los ruseñores que cantaba en las sábanas de Valledupar, presentándose en el concurso de acordeón profesional acompañando a Emilianito Zuleta Díaz – quien en 1969 se alzó como primer rey aficionado del festival

vallenato – donde Emilianito ocupó el tercer lugar. En 1972 también en la guacharaca acompaña a Miguel López quienes eran los artistas más sonados del momento y se lleva la corona, que era el conjunto más exitoso de la música vallenata. Años más tardes en 1992 acompaña al hijo de Miguel López, Alvarito quien se corona como rey vallenato y que era también la sensación en el canto en el acordeón no solo a nivel regional sino nacional.

Jorge Oñate se convirtió en la buena estrella para sus acordeoneros. Fue así como ganó con Miguel López, Alvarito López, “Chiche” Martínez, Fernando Rangel y Cristian Camilo Peña. Oñate era un defensor acérrimo de la música vallenata. A sus compañeros siempre los trataba bien, les compensaba bien su trabajo.





Para él sus músicos eran también sus estrellas, así me lo manifestaba hace algunos días Fred Quintero, quien fue su corista por muchos años y una de las mejores primeras voces del vallenato.

Uno de los momentos más sublimes de Jorge Oñate fue cuando contrajo matrimonio con su paisana Nancy Zuleta, su grande amor, su compañera sin par. Esto ocurrió en el año de 1974 y desde ese momento Nancy fue su asesora de imagen y lo acompañaba en todas sus presentaciones musicales, ganándose con derecho propio el título de “La patrona”. Que hermoso lo que inspiraba este hombre unamuniano de carne y hueso que no solo cosechó triunfos con su canto inmortal, sino que cosechó miles de amigos y de compadres. Con sus colegas artistas siempre en los momentos más difíciles, Oñate se hacía presente para darle el último adiós a un colega en el canto o en los arreglos musicales.

Al inicio de la historia de la música vallenata, se impuso primero el acordeonero o acordeonista, hablando de la década de los 20, 30 y 40. De ahí en adelante comenzaron a surgir voces, las cuales se iniciaron en la guitarra, pero fue finalizando la década de los 60, cuando surgió la voz más impactante y que comenzó a revolucionar la música de “Francisco El Hombre” personaje mítico de La Guajira, a quien se le debe la patria potestad de esta música inmarcesible.

Esta voz que se ha convertido a través del tiempo en el precursor de nuestra música es la de Jorge Oñate González.

Y gracias a todo el reconocimiento que merece el “Rui señor del Cesar” o “Jilguero de América” es que la academia latina de la grabación, que otorga el grammy, le entregó en las Vegas en noviembre del año 2010, siendo su acordeonero el finalista en la emisión Rey de Reyes, Cristian Camilo Peña. El premio a la “Excelencia Musical”, distinción que le entregó el presidente de la Academia, el mexicano Gabriel Abaroa y que Jorge Oñate recibió con la mayor alegría, y le dio las gracias a Dios por este premio que enorgullece a la música vallenata, a la Paz su pueblo, a su familia, a sus seguidores y en fin a la gente del Cesar y de La Guajira. Este premio que lo recibió por segunda vez un colombiano – el primero lo había recibido el Maestro Rafael Escalona – el consejo directivo de la academia, selecciona cada año a 6 personas reconocidas por haber abierto brecha en el camino de la música vallenata.

En 1969 se cristaliza una de las uniones que más dieron alegría en el mundo de la farándula. Jorge Oñate y Miguel López, unión que se dio gracias a uno de los iconos de la caja, “El gran Pablo López”, ellos hicieron una prueba CBS (hoy SONY) en el apartamento de Pablo y fue así como grabaron su primer larga duración “Lo último en Vallenato”. Allí se destacaron

Poncho Zuleta en la guacharaca y Pablo López en la caja, e incluyeron famosas canciones como Bertha Caldera, La Paz, Diciembre Alegre, Mis Viejos, El Gallo Viejo, Dinastía de los López, bajo el siempre recordado título de “Jorge Oñate y los Hermanos López”, Vinieron después grandes éxitos como: Diosa Divina, Jardincito, Reyes vallenatos, Las Bodas de Plata, El Cantor de Fonseca, Duelo Vallenato, Rosa Jardinera, Fuera de Concurso, Canto a mi tierra y lo mejor de los hermanos López. En estos siete años imborrables se destacaron temas que hicieron historia como Cerro Murillo, Tiempos de la Cometa, La Vieja Gabriela, el Historiador, Mi gran amigo. No voy a Patillal, Palabras al viento, Dos rosas. Es de anotar que después de Oviedo, Oñate parrandeaba con otro de los López “El Debe” ya fallecido

En mayo de 1975, graba con Emilianito Zuleta Díaz, un LP para el recuerdo donde se destacaron temas como Mujer conforme, La Gira y la Parranda y la Mujer. En diciembre del mismo año se unió a uno grande, Colacho Mendoza “Rey de Reyes”, haciendo paradigma en el primer LP de ellos: “Los dos amigos”. Unión ésta que se mantuvo hasta 1978. En este lapso llevaron al acetato un sin número de canciones contenidas en las obras musicales denominadas: Únicos, Campesino parrandero, En la Cumbre y Silencio.

De esta unión quedaron para la inmortalidad temas como: Los Tocaimeros, Los dos amigos. Yo soy tu negro, Campesino parrandero, Rosa Angelina, Silencio.

En el segundo semestre de 1978 se une a otro rey vallenato: Raúl "El Chiche" Martínez Con quien grabó 3 largos duración: el cambio de mi Vida, siempre unidos y noche de estrellas. En 1981 se consolida la unión con Juancho Roís (Q.E.P.D.), unión que se prolonga hasta el año de 1985 y quedaron allí temas grabados para la posteridad, entre los que se pueden mencionar: El cantante, Ruiseñor de Mí Valle, Paisaje de sol, 13 Aniversario, Canto y Tradición, y el Cariño de mi pueblo.

En su desarrollo histórico Jorge Oñate se destacó por grabar con los valores más insignes de nuestro folclor y es así como el inicio del año de 1986, lo hace Con el hijo de Miguel López, Alvarito, con quien mantuvo una sólida unión hasta el año de 1995. Grabaron 8 extraordinarios discos que le merecieron los mejores aplausos del público y el reconocimiento de discos de oro y platino por sus ventas millonarias. Estos trabajos fueron titulados: Ahora con Álvaro López, El Jilguero, El folclor se viste de gala, Homenaje 20 años de vida artística, El más fuerte, Mi mejor momento, Bailando así, el Vallenato de siempre y Nací para cantar. De nuevo con Alvarito López, quien, al quedar libre por la muerte del Inmortal

Diomedes Díaz, el destino los vuelve a unir y en el año 2016 realizaron el mejor trabajo musical "Patrimonio Cultural" el CD más escuchado en toda Colombia, por su cadencia musical en la voz de Jorge Oñate y la melodía de Alvarito López. Alvarito en los 50 años del Festival Vallenato se alza con la Corona Rey de Reyes. Premio más que merecido a un artista con clase y dinastía en la ejecución del acordeón.

A partir del año 1996 Jorge Oñate consagra su melodía al Rey de Reyes, Gonzalo Arturo "El Cocha Molina". Después grava otro de larga duración para la historia con el rey vallenato Julián Rojas, que se convirtió en todo un éxito a nivel Nacional. Y luego viene la consagración total con el joven y rey vallenato Cristian Camilo Peña, con quien produjo tres trabajos inolvidables y que hicieron del cantante más importante en el vallenato en uno de los grandes juglares de nuestro folclor. Desde esa fecha hasta el día de su muerte el Ruiseñor del Cesar se volvió como el vino viejo, que entre más añejo vale más su contenido. Con el trabajo discográfico con el rey Cristian Camilo Peña, quien es un fenómeno en el acordeón, batió todos los récords en sintonía, en ventas millonarias, en aplausos y su fanaticada volvió orgullosa de tener a su ídolo otra vez en la cima de la farándula vallenata. Después con Julián Rojas también hizo de las suyas y hoy con Javier Matta continuaba en la cima con sus éxitos

de ayer y de hoy. Fueron más de 48 años conservando la misma voz, la del "Jilguero de América", bautizado así por el vallenatólogo Jaime Pérez Parodi, nombre que surgió de las giras por el continente americano.

La voz de Jorge Oñate era clara, nítida, llena de las mejores notas musicales. Su cadencia en la interpretación de los diferentes ritmos musicales era bien sostenida. Su voz iba acorde con los fuelles del acordeón: sube y baja, baja y sube en unos tonos vocales que lo hacían líder en el canto de la música de Francisco El Hombre, de Escalona, del maestro Emiliano, eso que con mucho honor se llama vallenato. En Jorge se conjugaban las notas musicales del Do mayor, de Re, del Si Bemol bien sostenido para hacer de él el cantante más completo que ha surgido en la música vernácula. Quien diga lo contrario es un necio en cuestiones de voces musicales.

Cantantes como Jorge Oñate no nacen todos los días, que le han dado lo más granado de su producción musical al folclor vallenato lo hicieron merecedor de todos los elogios, de todos los reconocimientos y de todos los honores. Ya la academia de la música de los grammys le hizo el reconocimiento "premio a la excelencia. ¡Juepaje que viva Jorge Oñate en su máxima expresión por siempre en la tierra y en el cielo.! **A**





Fabrina Acosta Contreras

Una escritora feminista en un mundo de desigualdades

*Su más reciente libro que reúne todas sus columnas, **Brujas: resistencia y unión femenina**, está en la Feria del Libro en Bogotá.*

Por: Rita Pimienta

Siempre será un placer hablar de Fabrina Acosta Contreras, una escritora guajira que nos ha hecho conocer las realidades más sorprendentes, ilusionantes y también indignantes de nuestra tierra, el Caribe y Colombia en general.

Su inspiración y enfoque en los temas de género, así como el desarrollo integral de la Guajira, nos ha permitido reflexionar sobre temas que requieren atención en las

políticas sociales y culturales y han cambiado nuestra forma de pensar.

Porque construir una cultura ciudadana de respeto requiere compromiso y amor, Fabrina se ha entregado en alma y corazón a dejar fluir su pasión por las letras, pero aprovechando cada una para hacer patria, para construir nación a través de ideas, iniciativas y grandes historias de vida plasmadas en sus libros, cómo es el más reciente caso con *Brujas: resistencia y unión femenina*, una apasionante obra que nos lleva a lugares extraordinarios

de La Guajira, nos recuerda, o a quien no conoce, le cuenta, anécdotas extraordinarias de nuestras mujeres del pasado, nuestras abuelas, tías y todas aquellas mujeres que desde años atrás abrieron caminos sin conocer los derechos que existen actualmente.

Este resumen de columnas de la escritora guajira, que además es un homenaje a sus 11 años de columnista, fue publicado por la Uninorte Editorial, que lidera Adriana Maestre y actualmente está en la Filbo en Bogotá (Feria del libro 2022).

Brujas: resistencia y unión femenina

Selección de columnas de opinión

Fabrina Acosta-Contreras



Fabrina acosta acompañada de Florence Thomas, mentora del feminismo en Colombia, quien además ha sido prologuista de dos de sus libros.

En esta nueva obra, este apasionante libro llamado Brujas: resistencia y unión femenina, presenta una selección de textos que aluden a temas como violencias basadas en género, derechos sexuales femeninos, masculinidades corresponsables, liderazgos femeninos étnicos y uno especial del cual surge el título de la obra que ensalza a las mujeres ancestrales, las mujeres guajiras de antaño que con resiliencia pujanza, amor y fuerza abrieron caminos.

Este texto que da nombre al libro fue dedicado a su abuela, Rita Contreras, quien cumplió 109 años antes de fallecer (cuando justamente se imprimía la obra). Rita Contreras impulsó a Fabrina Acosta en el camino del feminismo desde su ejem-

plo de mujer fuerte y los relatos de historias resilientes que protagonizó.

El libro “Brujas: resistencia y unión femenina” es de libre acceso y puede consultarse en este enlace <http://hdl.handle.net/10584/9942> o contactando a la Editorial Uninorte. **A**



RIOHACHA

Caribe, Acogedora y Sostenible



Memorias de gestiones propuestas en el POT 2002, para analizar qué ha pasado 20 años después

MACROPROYECTO “TRANSITAR”

LA VIA 40 Y LA CIRCUNVALAR SUR



Por: María Curiel
Rectora Colegio Gimnasio Latino

Con la visión de una Riohacha transformada para el progreso, el POT 2002 propuso el Macroproyecto “Transitar”, integrando acciones subsectoriales con énfasis en los servicios al transporte, telecomunicaciones, servicios institucionales y comerciales de apoyo al sector, con un alcance regional, nacional

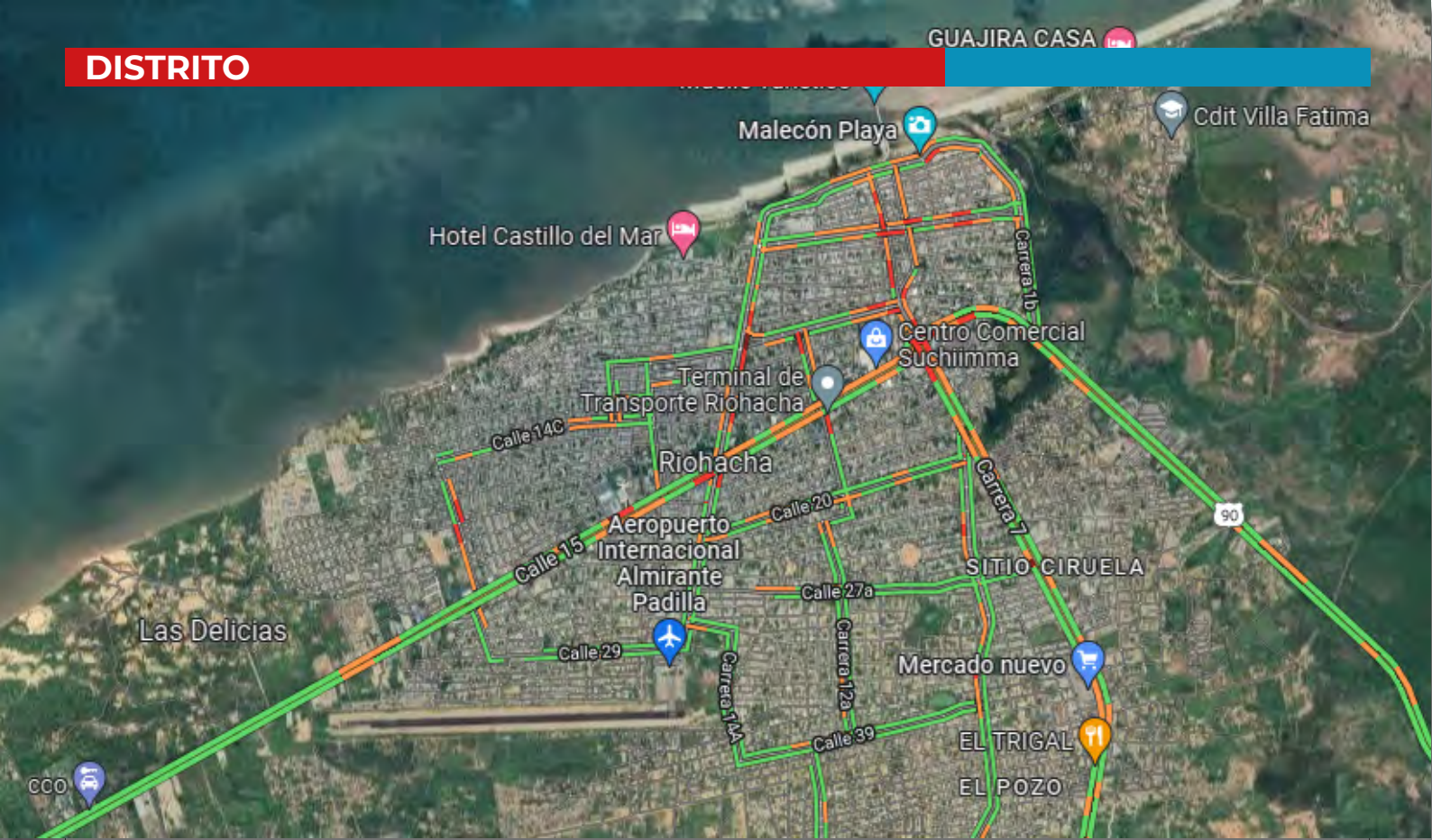
e internacional, contemplando proyectos como Terminales de transporte, Central de Carga, Sistema de intersecciones viales y el primer tramo de la vía Arteria “Circunvalar del Sur”(Componente urbano del POT, pág. 111).

Uno de los objetivos de este macroproyecto fue Incrementar de los índices de accesibilidad y conectividad, tanto al interior del casco urbano de la cabecera municipal, como entre ésta y los demás centros poblados, por medio del mejoramiento del sistema de vías, transportes y telecomunicaciones. Entre las propuestas del Plan vial dos de alto impacto para la descongestión del transporte de carga son la vía 40 y la Circunvalar del Sur.

La Calle 40, es un eje transcendental que siguiendo el trazado del gasoducto, desde su intersección con la

Troncal del Caribe salida a Maicao, pasando por la intersección con la vía a Valledupar a la altura de la Casa Indígena continuando con su prolongación al sur del aeropuerto “Almirante Padilla”, continuando por este alineamiento, que es coincidente con la servidumbre del gasoducto subterráneo hasta interceptar a la Troncal del Caribe por la salida a Santa Marta, aproximadamente 1.400 metros antes de llegar al puente Guerrero.

La Circunvalar del Sur, partiendo desde un punto en la Troncal del Caribe salida a Maicao ubicado frente a las instalaciones del Sena, tomando un tramo sobre caminos existentes hasta interceptar la vía Riohacha Valledupar y siguiendo hasta la Troncal del Caribe salida para Santa Marta en las proximidades de la intersección de Calle 40.



Al consultarle a Mario Brochero Zúñiga-Arquitecto, exprofesional de Urbanismo de Planeación Distrital ¿Qué ha pasado en estos 20 años?, responde:

Desde la aprobación del POT, las distintas administraciones han contemplado la vía 40 como prioridad en los planes de desarrollo, pero no han tenido una gestión contundente. En el caso de la vía 40 no ha sido posible ejecutar este proyecto, primero por requisitos de servidumbre que han sido superados y segundo por aspectos técnicos de profundidad necesaria en algunas tuberías que no permitía aumentar la

carga de tráfico. Promigas resolvió este problema profundizando la tubería, y la Gobernación de La Guajira realizó el proyecto de consultoría para intervenir urbanísticamente este importante tramo vial.

En el caso de la Circunvalar del Sur, al no existir proyectos de impacto regional o nacional que impulsen la necesidad de esta vía, ha sido poca la gestión, que implica desarrollar consultas y negociación de tierras en especial con las comunidades indígenas wayuu que ancestralmente tienen la posesión.

Podemos concluir que después

de 20 años la Vía 40 y la circunvalar del sur siguen siendo proyectos necesarios para impulsar el desarrollo de Riohacha y mitigar los conflictos de movilidad, teniendo en cuenta que se encuentran registrados un promedio de 7 mil 500 carros y 5 mil motos, y el riesgo de accidentes aumenta según informe del Observatorio Nacional de Seguridad Vial sobre las ciudades con más accidentes de tránsito, con corte a noviembre de 2021, que registra a Riohacha con incremento de 70,59 de siniestros. **A**



Marta Arredondo

una diseñadora con identidad Guajira



Por: Fabrina Acosta Contreras

“Para liberarse, la mujer debe sentirse libre, no para rivalizar con los hombres, sino libres en sus capacidades y personalidad.”

Indira Gandhi

Las mujeres de mi tierra son sublimes, creativas y valientes. Son de una esencia que las hace únicas, como si haberles permitido nacer en la Guajira fuera el valor agregado de estar vivas, una tierra que ha parido mujeres poderosas y capaces de reinventarse con la fuerza del sol y del mar.

En este sentido, como feminista y creyente de que el mejor sendero para la transformación social es el de la igualdad y equidad de género, he decidido exaltar a mujeres guajiras que se destacan por su liderazgo y fuerza, en este mes de noviembre, en el cual, se conmemora el Día internacional de la No-violencia contra las mujeres.

Para ello, inicio este ciclo de escritos con una mujer que se destaca por su originalidad y resiliencia, ella es **Marta Arredondo** una eterna enamorada de su tierra, de las costumbres, historias, cultura y particularidades que constituyen el territorio que la vio nacer.

Una Mujer y mil batallas ganadas

Marta nació en un época de expedita violencia en la Guajira, ella desde niña vivió el dolor de las pérdidas repentinas por causa de conflictos que cegaban la vida de seres queridos, así fue como a los 11 años debió vestirse

con un diseño de resistencia y valentía, después de la muerte de varios familiares, entre ellos su hermano, y con ese vestido seguir enfrentando pruebas tan dolorosas como la enfermedad de su madre, de la cual, dice que su mayor aprendizaje fue reconocer que debía buscar nuevos horizontes y partir a otras tierras a estudiar lo que le apasionaba –diseño de modas– y es éste un reto que tenía que enfrentar en la época en que, en la Guajira, se valoraban (exclusivamente) profesiones como la medicina, el derecho o la odontología, además de considerar trivial carreras como el diseño, era también poco usual considerar que las mujeres pudieran trascender de las labores domésticas y el sometimiento a un marido, a la vida profesional y pública; ella asumió ese reto con suficiente categoría hasta lograr sus objetivos, dice que creció entre hombres machistas con discursos discriminatorios acerca de los roles femeninos pero esto en lugar de frenarla la motivó a seguir y a convertirse en una de las mujeres emprendedoras y referentes de la guajira.

Las batallas seguirían para esta mujer aguerrida, pues enfrentaría la muerte de su padre, de su esposo y

su hermana Kathe, y seguía alimentando aquella valentía que desde los 11 años había tenido que asumir por pérdidas que inevitablemente estremecen el alma, no duda en afirmar con voz emotiva que los duelos la han convertido en la mujer que es en el presente, una que reconoce lo efímera que es la vida y que vive cada momento con pasión y entrega, aquella que quiere dejar huella en su paso por el mundo y que, por medio de su talento y profesión, se propone demostrar que todos los sueños se pueden cumplir y que el mundo siempre tendrá puertas abiertas para quienes se atreven y ella siempre está dispuesta a crear y lograr.

Diseños con identidad guajira

Marta toma su historia y la inmortaliza entre telas, colores y tejidos; no duda en afirmar que ser diseñadora es su misión y que no hubo un momento donde descubrió esta pasión, sino que siempre la sintió y su ser se movía hacia ese propósito, con el diseño no solo piensa en pasarelas, vestidos o trajes sino en el aporte que puede hacer la moda a la sociedad, a las nuevas generaciones, a la cultura y a la identidad de los territorios.



Ella mantiene su fe intacta y por eso siempre tiene ideas y sueños que respaldan ese ser que cree en que todo puede ser mejor, que la Guajira recupere su autoestima y que los tejidos coloridos con sus diseños con propósito e identidad estarán transitando con libertad por el mundo entero. Para ella no hay senderos estrechos porque su mente y espíritu son amplios y aguerridos, habla con emoción y contundencia, por eso dialogar con ella implica un performance maravilloso, ríe, reflexiona y lanza sus ocurrencias con la seguridad de impactar a otros de su esperanza, no se rinde, siempre está pensando en diseñar y crear para seguir demostrando que la moda no es un tema efímero que solo involucra estéticas, sino que es un universo de identidad, amor propio, proyección y disciplina.

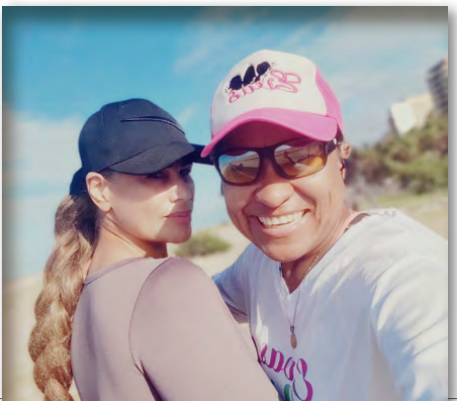
Liderazgo con sello guajiro

Es una lideresa innata, una mujer espontánea de amplias expresiones y una nobleza con la cual, enaltece su humanidad, ella demuestra ese lado sentipensante de los seres humanos, no se deja sumergir por la banalidad, sigue siendo tan ríohachera y auténtica que inspira a enamorarnos de la bella tierra guajira y de toda su cosmovisión.

Gracias Marta por demostrar que se puede tener una actitud radiante, un espíritu fuerte y soñador sin fecha de vencimiento, a pesar de todas las pruebas que la vida traiga, escucharte es deleitar una poesía cultural que deja ver el amor por tu tierra, por lo que haces y la

capacidad de amar genuinamente a tu entorno y a ti como fuente inagotable de buenos sentimientos, que nuestra tierra guajira siga pariendo mujeres como tú, capaces de romper paradigmas, crear empresa, de no rendirse y de demostrar que a pesar de la fuerza del machismo que intenta oprimir los liderazgos femeninos siempre existen mujeres valientes que logran trascender y escribir con tintas imborrables grandes historias.

Que el mundo siga encendiendo luces y cámaras para que se accionen en infinitas pasarelas los grandes diseños de una mujer atrevida que lleva con honor la cultura guajira y la fuerza femenina. **A**



CRÉDITOS Y RESULTADOS

POR MARTÍN NICOLÁS BARROS CHOLES



Los créditos son operaciones financieras, en transferencias y entrega, de dinero, a título de préstamos y bienes, muebles e inmuebles, con el debido valor comercial, sujetos, intereses pactados, que se causen, durante el término estipulado, independiente del capital, para sanear la obligación, sin incluir intereses adicionales moratorios, que se originan por incumplimiento de pagos, en fechas determinadas, de manera proporcional. Los créditos se promueven y reciben, para diferentes destinaciones y condiciones, previstas y proyectadas, mediante acuerdos, en procura de soluciones.

Existen muchas ofertas y modalidades de créditos, de entidades financieras, bancos, corporaciones, operadoras de servicios domiciliarios, establecimiento de comercio y otros; clandestinos, como el “paga diario” o “gota gota” y agiotismo. Los créditos se desembolsan, con garantías: hipotecarias, bancarias, prendarias, solidaria, inmobiliarias, derechos concebidos y fiadores o codeudores; entre otros.

Los créditos tienen ventajas para resolver asuntos, iniciar labores remunerativas, adquirir bienes, profesionalizarse de manera académicas, para compras y emprender; acciones y operaciones, variadas, comercial, corporativas, servicios y personales. Pero también tiene desventajas, que afectan agudamente, a los deudores, expuestos, agnias, acosos y sosiegos; que ha llevado algunos al suicidio, cuando se estanca, limitan y ven en peligro, su patrimonio, como consecuencia de un crédito incumplido, por diferentes situaciones negativas, que nunca faltan y atormenta.

Los créditos requieren disciplinas en manejos, planificando cálculos específicos, para la cual fue adquiridos, amparándolo con solvencia, de disponibilidad económica reservadas, cuando se trate de créditos de: inversión, producción, servicios y comercialización.

Los créditos no son peritas en dulce. La aprobación y desembolso, se recibe, con halagos y alegría, pero después, se transforma en martirios, intranquilizante, que nos espanta hasta dormidos. La falta orientaciones crediticias y la ignorancia, sobre cláusulas contractuales, puede atormentar al deudor, que requiere de apoyo, para prevenir fracasos. Desde que se aprueba y suscribe, contrato de crédito, comienzan a generarse intereses, de rentabilidad al acreedor, exprimiendo a los deudores, en plazos y términos, definidos.

Las ofertas de créditos, rondan publicitariamente, en medios de comunicaciones y redes sociales, pero no faltan, estafas y maniobras engañosas, utilizadas para robar y extorsionar, a sus víctimas, que no se percataron, de trampas insertas en contratos financieros, no sujeto a ser modificable.

En vista que entidades bancarias, exigen cantidades de requisitos, personas con algunas necesidades y urgencias, de soluciones, acuden a préstamos informales personales, pagaderos en cuotas diarias, semanales



Imagen de referencia.

y mensuales; con intereses que pueden oscilar del 5% al 20% mensual, aun cuando, se tiene establecida por ley, una usura, del 6% anual, que resulta letra muerta, por inexistencia de autoridades competente, que ejerzan controles, no obstante la existencias, de múltiples denuncias y problemas, que se han generado, con usuarios deudores.

Cuidado y prevención, de créditos, con aplicaciones en líneas, extra rápidos, que contradicen, lo que ofrecen, acosando a sus víctimas, con llamadas y mensajes, durante 24 horas de un día, amedrantando, amenazando y desacreditando, ante los contactos en redes sociales, exigiendo, pago de capital e intereses, desproporcionados, en fechas anticipadas a la convenida de manera verbal, para cumplir con la obligación. En forma similar, actúan “los paga diarios”, que han ejecutados asesinatos, por incumplimientos de pagos.

Los créditos dejan huellas inolvidables, de sabores, agrisados unos, otros, amargos y tóxicos, pero como en los juegos de azar, muchas personas se han habituado a créditos, hasta innecesario, todo por vivir endeudadas, teniendo como evitarlo. El crédito no es un regalo y conlleva, algunas veces, a circunstancias desagradables y letales, cuando se incumplen. Por eso no se debe jugar con la candela, con esas operaciones peligrosas. Ni someterse a restar ingresos, por causas de intereses en créditos.

Es necesario y pertinente, que el gobierno, implementen apoyos y facilidades de créditos, que sustituyan y erradiquen, paga diarios y similares, mediante plataforma y asesoría, técnica profesional, para darle buen uso a los recursos de créditos, protegiendo al deudor. De esta manera, se abren espacios, para la vinculación de personal, que presten los servicios mancomunados, relacionadas, en atención, orientación, asesorías y control, a: comunidades, actividades informales, emprendimientos, servicios y otras. De igual forma, deben facilitarse créditos, con tasas de interés, que no superen un máximo, del 10% anual. **A**



El emblemático 'Callejón de las Brisas' será remodelado

El proyecto en el cual se invertirán más de 600 millones de pesos se ejecutará en tres meses.

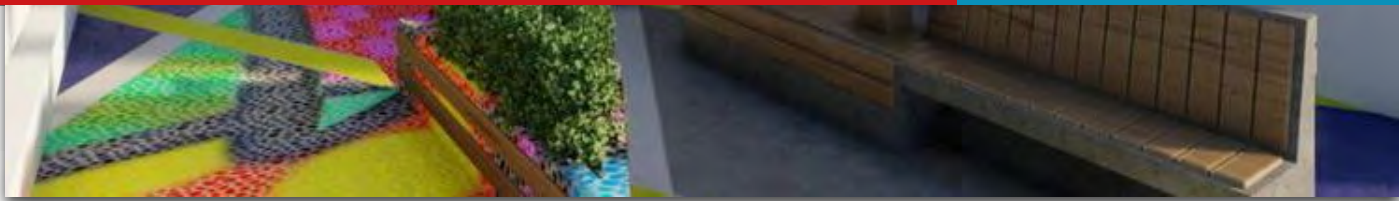
Con una inversión superior a los 600 millones de pesos, la Administración Distrital **remodelará y adecuará el mobiliario, los pisos, los zócalos y las redes de alcantarillado del Callejón de las Brisas, un sitio emblemático de Riohacha** donde convergen la cultura, el turismo y parte del desarrollo económico de la ciudad.

Los diseños de esta obra que iniciará pronto su ejecución, **están inspirados en la milenaria étnia Wayuu, por eso se resaltarán los colores y figuras que tradicionalmente se plasman en las mochilas tejidas por hombres y mujeres en las rancherías de Riohacha.**



Jaider Curiel Deluque, Secretario de Turismo y Desarrollo Económico del Distrito.





“Este es un espacio icónico y dinámico económicamente hablando puesto que encontramos **hoteles, restaurantes y agencias turísticas, que se van a ver beneficiados del proceso de modernización de esta infraestructura.** Esperamos que esta inversión redunde en potencializar el turismo, **queremos que los propios y visitantes puedan compartir mejores experiencias en la ciudad**”, señaló Jaider Curiel Deluque, secretario de turismo y desarrollo económico.

En cuanto se emita el acta de inicio, **la Administración Distrital y el contratista procederán a realizar jornadas de socialización con la comunidad aledaña**

y posteriormente las actividades preliminares que contemplan demoliciones, revisión de tuberías hidráulicas y sanitarias.

“Tenemos algo que resaltar de este proyecto y es que **nos vamos a sumar al cierre de las brechas en el uso y la implementación de energías alternativas para el sostenimiento de los locales comerciales de la zona**”, explicó Keider Freyle Sarmiento, secretario de infraestructura y servicios públicos quien agregó que esta obra **generará traumatismos e incomodidades por alrededor de tres meses que tarda su ejecución, pero luego quedará al servicio de la ciudadanía.** **A**





CLAUDIA BEJARANO, PRESIDENTA DE CERREJÓN, ENTRE LAS 50 MUJERES DE IMPACTO 2022 EN LATINOAMÉRICA

La presidenta de Cerrejón Claudia Bejarano, ha sido seleccionada entre las 50 Mujeres de Impacto en Latinoamérica en el 2022. El equipo de periodistas de Bloomberg Línea, tras un minucioso análisis del impulso femenino en la región, elaboró la lista con personalidades de 14 países de América Latina entre las cuales incluyó líderes

empresariales en distintas industrias y tuvo en cuenta factores como el liderazgo, impacto financiero e influencia social.

En el listado solo siete colombianas fueron seleccionadas para hacer parte de este especial entre las que se incluyen empresarias de sectores como la infraestructura y construcción, minería, consumo y energía, entre otros.

Claudia Bejarano fue reconocida por su valioso papel en una industria dominada por hombres, en donde ha marcado un hito al convertirse en la única mujer en Colombia al mando de una empresa minera en operación en 2020 en donde ha logrado liderar importantes proyectos estratégicos que han hecho sostenibles a la organización.



“Es para mí un honor recibir este tipo de reconocimientos. Como siembre digo, lo recibo en mi nombre y en el de los más de 11.000 colaboradores que trabajan en Cerrejón, entre directos y contratistas. Representamos a una empresa, de la cual estamos orgullosos, comprometida con hacer una minería responsable que asegure la salud y seguridad de sus

colaboradores, que mantiene un buen relacionamiento con sus comunidades, que respeta los derechos humanos y que está firmemente comprometida con el cuidado del medio ambiente”, afirmó Claudia Bejarano, presidenta de Cerrejón.

El listado de colombianas está conformado por grandes representantes

como Bibiana Taboada, codirectora del Bando de La República, Mónica Contreras, presidenta de Transportadora de Gas Internacional (TGI), Luz María Correa, presidenta de El Cóndor, María Lorena Gutiérrez, presidenta de Corficolombiana, María Fernanda Mejía, Directora de Newell Brands y Sofía Vergara, reconocida actriz. **A**



Uniguajira y Universidad Carlos III de Madrid investigan sobre pobreza energética en el departamento

La Universidad de La Guajira se proyecta cada vez más internacionalmente a través de alianzas y colaboraciones con instituciones de educación superior que fomentan el desarrollo científico. En esta oportunidad la Alma Mater recibió desde la Universidad Carlos III de Madrid en España al estudiante Guillermo Gregorio Recio Herráiz para la realización de una pasantía de

investigación sobre pobreza energética.

La movilidad se logró luego de que el joven universitario ganara una beca en la institución europea para trabajar en el proyecto Modelo de Medición de la pobreza energética en la zona rural del departamento de La Guajira, en articulación con el programa de Ingeniería Mecánica y el grupo de investigación DESTACAR de Uniguajira durante los meses abril y julio.

“La estancia es muestra de los avances de internacionalización en investigación que la universidad ha logrado consolidar en los últimos años, además del relacionamiento estratégico y de alto impacto que logran tener nuestros docentes en escenarios de movilidad internacional saliente”, aseveró Olisney Deluque Montaña directora de la Oficina de Relaciones Internacionales de la Universidad de La Guajira.

Consideramos que esta es una oportunidad para ayudar al fortalecimiento de los procesos de investigación y continuar potencializando junto a aliados estratégicos como es el caso de la Universidad Carlos III, publicaciones y estudios que no solamente impacten nuestro contexto, sino que además sean de relevancia a nivel global” complementó Deluque Montaña.

En este orden de ideas, la investigación de la que hace parte Guillermo Recio se encuentra adscrita al grupo de investigación Desarrollo de Estudios y Tecnologías Ambientales del Carbono (DESTACAR), de Uniguajira y tutelado por el asesor Ulpiano Ruiz-Rivas Hernando con quien realizó su tesis desde España.



Guillermo Gregorio Recio Herráiz, estudiante de la Universidad Carlos III de Madrid y pasante de investigación en Uniguajira.

Ruiz-Rivas posee amplio conocimiento y experiencia en la temática, fortalecida por el trabajo colaborativo anteriormente con el co-investigador del proyecto José Gregorio Quintero Baldovino quien es también miembro del grupo DESCATAR de la Universidad de La Guajira. Su rol es respaldado por los docentes e investigadores de la Alma Mater Marlon José Bastidas Barranco y Gail Albeiro Gutiérrez Ramírez.

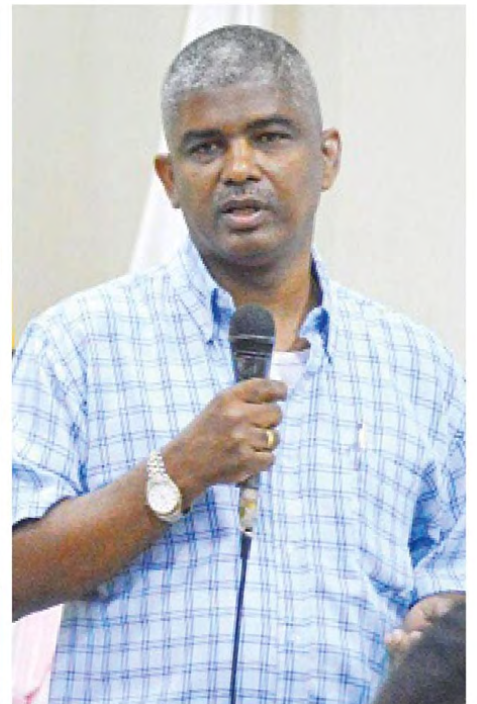
El estudio tiene como el objetivo determinar un modelo que per-

mita medir la pobreza energética en la zona rural del departamento de La Guajira, al identificar las características de la cobertura eléctrica en el territorio y definir las poblaciones más representativas que carezcan del servicio.

Los académicos aseguran que actualmente el departamento cuenta con un alto potencial de energías renovables y uno de los principales de Colombia en solar y eólica. A pesar de esto, es uno de los más pobres respecto a cobertura ener-

gética, principalmente en las zonas rurales, donde presenta índices de Pobreza Multidimensional del 68.2%, el más alto a nivel de la costa Caribe.

A través de los resultados obtenidos con la investigación, se espera ayudar a solventar esta problemática y contribuir al desarrollo bajo las premisas de energía asequible y no contaminante en la región al tiempo que se reduce la brecha que existe entre la zona urbana y la rural.



Investigadores José Gregorio Quintero Baldovino, Ulpiano Ruiz-Rivas Hernando y Marlon Batidas Barranco.

Ruiz-Rivas posee amplio conocimiento y experiencia en la temática, fortalecida por el trabajo colaborativo anteriormente con el co-investigador del proyecto José Gregorio Quintero Baldovino quien es también miembro del grupo DESCATAR de la Universidad de La Guajira. Su rol es respaldado por los docentes e investigadores de la Alma Mater Marlon José Bastidas Barranco y Gail Albeiro Gutiérrez Ramírez.

El estudio tiene como el obje-

tivo determinar un modelo que permita medir la pobreza energética en la zona rural del departamento de La Guajira, al identificar las características de la cobertura eléctrica en el territorio y definir las poblaciones más representativas que carezcan del servicio.

Los académicos aseguran que actualmente el departamento cuenta con un alto potencial de energías renovables y uno de los principales de Colombia en solar y eólica. A pesar de esto, es uno

de los más pobres respecto a cobertura energética, principalmente en las zonas rurales, donde presenta índices de Pobreza Multidimensional del 68.2%, el más alto a nivel de la costa Caribe.

A través de los resultados obtenidos con la investigación, se espera ayudar a solventar esta problemática y contribuir al desarrollo bajo las premisas de energía asequible y no contaminante en la región al tiempo que se reduce la brecha que existe entre la zona urbana y la rural.



El pasante español tiene conocimiento previo en pobreza energética y a través de las primeras mediciones ha comenzado a entender cómo funciona el proceso en La Guajira. “En Europa se tienen mucho en cuenta los temas económicos. Sucede que todo el mundo tiene acceso a los servicios energéticos y el tema de la pobreza energética está encaminado a quien es capaz de pagar esos servicios y quien no. Aquí está más relacionado con quienes tienen acceso a la cobertura eléctrica porque hay muchos hogares que no la tienen, en parte, por la falta de infraestructura”, puntualizó Recio Herráiz.

Asimismo aseguró que “la po-

breza energética es una línea de investigación relativamente nueva, incluso en Europa no tiene mucho tiempo. Es una problemática que no se debe generalizar ya que no se pueden aplicar las mismas medidas en todo el mundo, varía mucho a nivel local y está relacionado con la cultura y las necesidades de la zona. Por eso es clave que alguien lo mida justo en La Guajira”.

Sobre la iniciativa, el líder del grupo DESTACAR Marlon Bastidas Barranco, añadió que “esta alianza traerá beneficios como el fortalecimiento de los lazos entre las dos instituciones y formalizar una nueva línea de investiga-

ción en el tema de la pobreza energética debido a que registra muy pocos antecedentes en Colombia. Del mismo modo, se trabaja en la publicación de artículos en revistas de alto impacto internacional y finalmente en mejorar los indicadores del programa de Ingeniería Mecánica”.

Tanto Uniguajira como la Universidad Carlos III de Madrid, son instituciones educativas que le apuestan a la cooperación internacional. Este tipo de alianzas ayudan al desarrollo a nivel global, a ganar experiencia y sobre todo con los resultados de las investigaciones, contribuir a solucionar los problemas que existen en el contexto. **A**





Home Palace

CORTINAS
ONDA PERFECTA

LO MEJOR EN ESTILO PARA
TUS VENTANAS



Cra. 7#10-40
Riohacha, La Guajira



3008341077




homepalace2020@gmail.com



@homepalace2020



Home Palace



¿Qué tan obsesivos o compulsivos son los colombianos por la limpieza?

Hablar de limpieza y orden, para algunos se reduce a un tema de aseo, quizás ornato y hasta embellecimiento. Sin embargo, cuando las prácticas de estas nociones logran “alterar” el curso normal de las relaciones interpersonales o roles de un individuo con su entorno, algo hay por examinar.

De acuerdo con Giselle Olivella López, Magíster en Psicología Clínica y docente del programa de Psicología de Areandina sede Valledupar, “si el deseo o conducta constante de querer tener orden y limpieza interfiere con el desarrollo adecuado de sus relaciones familiares, de pareja, hijos,

amigos o en el trabajo, tendríamos que identificar que hay una condición que de manera particular, está alterando”. Según la experta Olivella López, técnicamente el Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales, MDE por sus siglas en inglés, (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders o DSM), dice que se debe generar un malestar clínicamente significativo para denominar que algo es un trastorno, señalando además que, “un malestar clínicamente significativo hace referencia a que, hablando de limpieza y orden, esa condición que está teniendo la persona, interfiera en todas sus áreas de ajuste, entiéndase

estas como los aspectos o roles que desempeña la persona”, explica la psicóloga.

Ahora bien, al preguntarnos si ser limpio, ¿se podría convertir en un trastorno? La docente Olivella es enfática en señalar que “una persona puede ser muy ordenada o muy pulcra con respecto a ciertas áreas de su vida. Si eso no interfiere, ni genera malestar a los otros, ni a la persona misma, no tendríamos que definirlo como una conducta problema”. En otras palabras, si somos flexibles o nos adaptamos, sin mayor incomodidad a momentos donde hay desorden, todo irá bien.

La atención hay que centrarla en aquellas situaciones que nos llevan al punto de sacarnos de control y esto puede pasar cuando se tiene obsesión por la limpieza. “Si la persona es tan ordenada y pulcra que llega al punto en que un contexto de desorden o de suciedad no lo puede manejar, no lo soporta, no lo tolera, incluso lo evade o se escandaliza, pelea o discute porque hay desorden, estaríamos hablando de una condición que es importante revisar”, señala la experta Olivella, Magíster en Psicología Clínica.

Un Trastorno Obsesivo Compulsivo (TOC) por orden y limpieza está compuesto por obsesiones desde la parte de los pensamientos y por compulsiones para obtener el orden, la perfección y la limpieza extrema. “Cuando hablamos de obsesión, nos referimos desde algo relacionado con la parte cognitiva, es decir, todo lo que tiene que ver con pensamientos, la manera constante en que la persona lo hace asociando la situación. Mientras que compulsión, es hacer muchas cosas para limpiar u ordenar, como aquellas personas que necesitan lavarse hasta siete veces las manos para sentir que están limpias o limpiar una superficie demasiadas veces, lo que nos lleva tener una persona con trastorno de orden y limpieza”.

ñala Olivella López.

¿Hay tratamiento para este TOC de orden y limpieza?

Podría decirse que una obsesión, al ser una preocupación elevada por algo, generará ansiedad. En el plano de la limpieza, la psicóloga Olivella enfatiza que “este trastorno obsesivo compulsivo puede llegar a ser incapacitante, donde la persona puede sentir que no debe salir de su casa por miedo a gérmenes y suciedad, pensar que esto lo puede contaminar o enfermar”.

Podría parecer que la crisis sanitaria ambiental, llevó a muchas personas a tener una obsesión con la limpieza, donde el lavado de manos es más frecuente y el contacto físico, aún tratamos de manejarlo de la mejor manera.

Sin embargo, la experta Olivella aclara que un tratamiento podría darse, luego de un diagnóstico realizado por un profesional de la salud.

“Para hablar de tratamiento o procesos de intervención, es importante hacer énfasis que hablamos de trastornos mentales que se puede abordar desde la parte farmacológica, teniendo toda la revisión y el apoyo médico psiquiátrico. Por otro lado, se puede trabajar con psicología clínica desde la terapia conductual, que trabaja directamente esas obsesiones y compulsiones que causan esa afectación y ese malestar que, clínicamente es significativo en la vida de esa persona”, finaliza la docente Olivella. **A**



MÁS CONFIANZA EN EL SEÑOR

Por **Robinson Mejía**
Pastor CBI Riohacha



“Viniendo entonces los discípulos a Jesús, aparte, dijeron: ¿Por qué nosotros no pudimos echarlo fuera? Jesús les dijo: Por vuestra poca fe; porque de cierto os digo, que si tuviereis fe como un grano de mostaza, diréis a este monte: Pásate de aquí allá, y se pasará; y nada os será imposible”.
S. Mateo 17:19-20 RVR1960.

Mientras que Jesús y los discípulos están debajo en el monte de la transfiguración, los discípulos que están debajo del monte se muestran incapaces de sanar a un niño endemoniado. Al ver esta escena, Jesús señala la falta de fe en sus discípulos.

La fe es como la semilla de mostaza, que contiene vida y un gran potencial. La fe es lo que nos lleva a soportar grandes dificultades, y problemas como del tamaño de un monte. La fe es el poder de Dios para superar las limitaciones humanas.

La fe, que nos parece pequeña o débil, puede alcanzar lo humanamente imposible. Jesús al señalar “este monte”, está representando un obstáculo, dificultad o problema humanamente insoluble, nada de lo cual es imposible de manejar por Dios a través de la gente consagrada que conoce exactamente cuáles son sus potestades y cuál es su poder, voluntad, propósitos y provisión.

Cuando siembras una semilla, Dios cambia la naturaleza de esa semilla de modo que llegue a ser una planta, y el poder

de la vida surge en esa tierra y joven planta, de tal manera que aun una gruesa capa de tierra no puede impedir que brote y crezca.

Jesús dice que nuestra fe en Dios es como una semilla. Cuando ponemos nuestra fe en acción, esto es, cuando la depositamos en Dios, toma una naturaleza totalmente nueva; se convierte en un milagro en potencia.

¿Cuál es el monte que debes remover en tu vida? ¿La soledad, la pérdida de un trabajo, la enfermedad, una relación rota, dificultades en tu hogar? ¿Alguna otra cosa? ¡Anímate! ¡Jesús te muestra el camino para que lo logres!

Primero, Dios te dice que posee una medida de fe. “Digo, pues, por la gracia que me es dada, a cada cual que está entre vosotros, que no tenga más alto concepto de sí que el que debe tener, sino que piense de sí con cordura, conforme a la medida de fe que Dios repartió a cada uno”. (Ro. 12:3). Esa fe está dentro de tí. En segundo lugar, Dios dice que puedes poner en acción tu

fe para lograr que tus necesidades sean resueltas. ¿Cómo? Haces algo como un acto de fe. Siembras la pequeñísima semilla de mostaza de tu fe en una acción de amor. Entonces, cuando tu fe ya ha sido sembrada y está creciendo, háblale a tu monte y observa como Dios actúa.

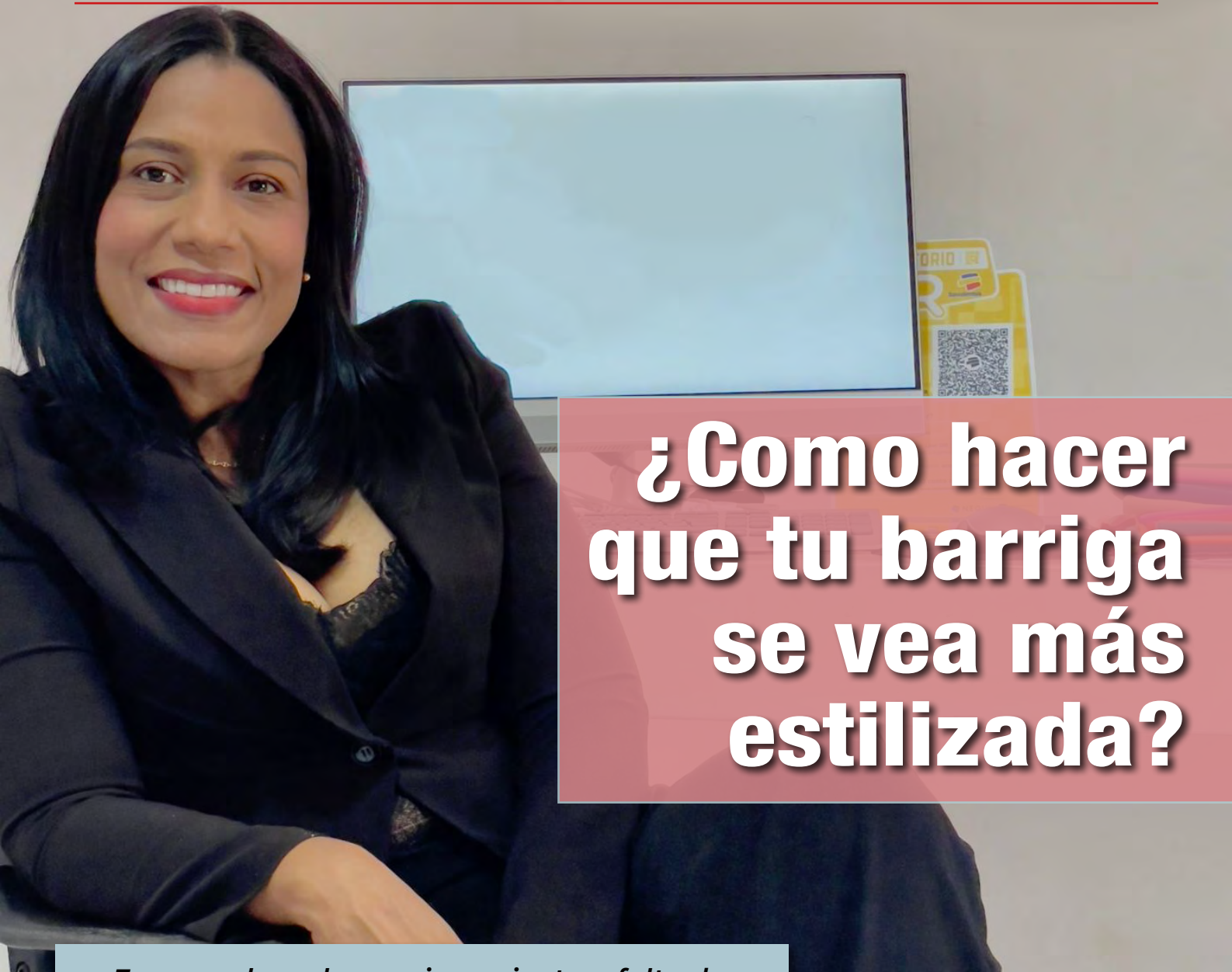
Dios tiene una manera de llenar tu necesidad, de resolver tu problema. Todo depende de cómo tu fe se convierte en una semilla.

*Cuando dejamos que nuestra fe en Dios actúe, se convierte en algo milagroso. Dios les bendiga. **A***

**La fe es lo
que nos lleva
a soportar
grandes
dificultades**



ENTÉRATE CON *Carlenis Ortiz*



¿Como hacer que tu barriga se vea más estilizada?

Es normal que las mujeres sientan falta de confianza al momento de lucir sus prendas, por el miedo de mostrar lo que pensamos que nos hace falta quitar, [La barriga].

Para muchas, su vientre puede ser un freno significativo para la confianza en sí misma. Ya no hay excusas para lucir radiantes sin que ese sea tu tormento, hoy te regalo estos excelentes tips para que luzcas más brillante y segura cada día:

1. AMA TU CUERPO Y TRABAJA EN EL

Tenemos una gran facilidad para odiar

nuestro cuerpo, nos juzgamos todos los días diciéndonos ¿yo por qué tengo este barriga enorme ?
¡No quiero esta barriga!

¿Qué haré con esta barriga?

Es el momento de trabajar en ella y lucirla con más seguridad.

Normalmente le atribuimos todo a los alimentos, sin olvidar que somos mujeres y tenemos muchos cambios físicos en nuestro cuerpo y hay otros factores que influyen en el volumen del vientre.

Adolescencia, edad, embarazo, menopausia, cambios hormonales (anticonceptivos hormonales, reglas...), y ciertas enfermedades; estos son los principales factores de las modificaciones corporales en las mujeres.

Por eso hay que tener una buena alimentación, tomar mucha agua, visitar al ginecólogo, hacer ejercicio, etc...

2: TU BARRIGA CUENTA UNA HISTORIA

No la rechaces tan violentamente, te lo pido. Aprende a vivir en armonía con ella y favorece tu silueta con tus prendas y las buenas reglas del saber estar, hoy vive con ella > no «contra ella >

3: NO COMPARES TU CUERPO

No es saludable para la mente y nos perjudica de manera indirecta. No es lo mejor y cada condición de cuerpo es diferente, tu barriga con la de una deportista de alto nivel, el de una mujer que aún no ha tenido hijos a una mujer que ha tenido uno.

Al cuerpo de una mujer que no tiene la misma morfología que tú, son miles de situaciones así que deja de lastimarte y sigue adelante.

4: ¿CÓMO VERME MEJOR?

disimular nuestra silueta, cuando en ella tenemos barriga es una tarea fácil de llevar si no las proponemos.

No hay nada más gratificante que la fluidez de usar ropa que te haga sentir libre y hermosa, como las prendas sueltas, es muy top para todo tipo de cuerpo y más cuando tenemos barriga prominente, ya que La ropa ajustada no está prohibida, pero será mucho mejor con una faja. Para que te haga sentir más segura.

Es importante a la hora de escoger la prenda, que te ayude a esconder la barriga sin tu esconderte.

Resaltar nuestras silueta escondiendo un poco la barriga con estos vestidos

wrap-dress.

Es excelente para los cuerpos con flacidez, si usas fajas ajustadas será de mucha ayuda porque reflejarás un abdomen plano.

Si tu barriga está de forma redonda o inflamada no uses estos tipos de vestidos, te harán como de embrazo!



vestidos ~*peplum

El corte peplum no puede hacer daño al camuflar una pequeña barriga suelta. Por otro lado, si tu barriga está muy redonda, presta atención, ya que puede hacer el efecto contrario. Un top o un vestido peplum tiene un toque que generalmente comienza desde la cintura.



Las chaquetas abiertas

Excelentes opciones, estas piezas alargan la silueta y, asociadas a tops o vestidos fluidos, son ideales para reforzar el efecto de vientre plano. La chaqueta abierta crea dos líneas verticales a lo largo de tu busto. Esto te da un efecto alargando y refina todo tu cuerpo, incluido el vientre.



Los jeans

siempre están presente en nuestro armario, pero hoy te recomiendo los de tiro alto tienen un efecto aplanador en el vientre, elige con un poco de elástico para tu facilidad y comodidad,

Con respecto a la altura del tiro de tus jeans, a menudo un tiro medio alto será más agradable que un tiro (muy) alto. Con una barriga imponente, los jeans de tiro alto tienden a comprimir la cintura y casi cortan la respiración al sentarte.



Los escotes

Los hombros te ayudarán a disimular la barriga cuando están descubiertos

Los hombros desnudos y los escotes bastante pronunciados enfatizan tu busto y desvían la atención de tu vientre. Sin embargo, opta por un tops o vestidos fluidos que no moldee el vientre para que el efecto

de vientre plano sea total.

¿QUÉ PRENDAS EVITAR CUANDO TENEMOS BARRIGA?



Materiales muy delgados y ajustados... Tengo la impresión de que algunas mujeres piensan que usar ropa ajustada las estiliza, pero es todo lo contrario! La ropa ajustada solo fija la atención en esta área de tu figura. Especialmente la ropa muy delgada no es realmente halagadora. Vístete para el éxito en mi taller online y presencial Imagen y Estilo con Carlenis Ortiz Asesora de imagen personal y laboral.



JONAS Capitulo 1.

**NO HAY
ALMOHADA MÁS CÓMODA,
QUE UNA BUENA CONCIENCIA**

Por **Vicky Pinedo Pimienta**
Columnista Cristiana



Los marineros, aterrados y a fin de aliviar la situación, comenzaron a clamar cada uno a su dios y a lanzar al mar lo que había en el barco. **Jonás, en cambio, había bajado al fondo de la nave para acostarse y dormía profundamente.**

Jonás 1:5 NVI

Leo este verso y me pregunto ¿cómo podía dormir Jonás profundamente, sabiendo que estaba llevándole la contraria a Dios? ¿Cómo podía estar tan tranquilo sabiendo que estaba desobedeciendo? ¿Será que creía que no habría consecuencias si huía de la voluntad de Dios? O Tal vez pensaba que estaba en lo correcto y Dios estaba equivocado... en fin, las personas en ese barco sabían que Jonás era un servidor de Dios, era un profeta reconocido y en una situación como esta, en la que una tormenta estaba a punto de hundir el barco, lo mínimo que esperaban era que este orara a Dios y no que se quedara durmiendo.

El capitán del barco se le acercó y le dijo:—¿Cómo puedes estar durmiendo? ¡Levántate! ¡Clama a tu dios! Quizá se fije en nosotros, y no perezamos. Jonás 1:6 NVI

Pienso en la serenidad de Jonás en

medio de su rebeldía, tal vez tenía la confianza que esto no pasaría a mayores y Dios buscaría otra persona para hacer el trabajo que le habían encomendado o dejaría de hacerlo porque este decidió no ir a Nínive.

Esto me trae a la memoria dos palabras “ conciencia cauterizada”

El término cauterizar significa destruir un tejido con un instrumento caliente, una corriente eléctrica o una sustancia cáustica, como marcar con un hierro ardiente la piel de un animal. La mente cauterizada representa una conciencia endurecida; una persona con mente cauterizada es insensible a la voz de Dios, por ello no discierne entre el bien y el mal, son incapaces de sentir vergüenza por nada, no siente remordimiento ni dolor por su pecado.

El equivalente a una conciencia cauterizada es tener un corazón de piedra.

Pero ¿Cómo llegamos a ese punto? ¿Cómo sabemos que nuestra

mente está cauterizada? Cuando el pecado que cometemos ya no causa en nosotros el mínimo sentimiento de culpa sino que lo vemos como algo normal, nuestro corazón se asemeja a una piedra, cuando deja de latir por agrandar a Dios y comenzamos a pensar solo en beneficios propios y en satisfacción propia.

Por un momento esto sucedió con Jonás y es posible que nosotros también lleguemos a este punto si no reaccionamos a tiempo. Por esto, debemos analizar ¿Cómo esta nuestro corazón?, ¿Cómo esta nuestra mente?, ¿Realmente nuestro corazón late para Dios?, ¿Realmente nuestra mente piensa solo en agrandar a Dios?

La única forma de revertir un corazón de piedra es a través de la humildad, esa que me lleva a advertir que no estoy bien y que necesito volver a Dios, esa que me lleva a reconocer que no debo acomodarme a una vida de pecado deliberado y permanente.



Pienso en la serenidad de Jonás en medio de su rebeldía, tal vez tenía la confianza que esto no pasaría a mayores y Dios buscaría otra persona para hacer el trabajo que le habían encomendado o dejaría de hacerlo porque este decidió no ir a Nínive.

Esto me trae a la memoria dos palabras “ conciencia cauterizada”

El término cauterizar significa destruir un tejido con un instrumento caliente, una corriente eléctrica o una sustancia cáustica, como marcar con un hierro ardiente la piel de un animal. La mente cauterizada representa una conciencia endurecida; una persona con mente cauterizada es insensible a la voz de Dios, por ello no discierne entre el bien y el mal, son incapaces de sentir vergüenza por nada, no siente remordimiento ni dolor por su pecado.

El equivalente a una conciencia cauterizada es tener un corazón de piedra.

Pero ¿Cómo llegamos a ese punto? ¿Cómo sabemos que nuestra mente está cauterizada? Cuando el pecado que cometemos ya no causa en nosotros el mínimo sentimiento de culpa sino que lo vemos como algo normal, nuestro corazón se asemeja a una piedra, cuando deja de latir por agradar a Dios y comenzamos a pensar solo en beneficios propios y en satisfacción propia.

Por un momento esto sucedió con Jonás y es posible que nosotros también lleguemos a este punto si no reaccionamos a tiempo. Por esto, debemos analizar ¿Cómo esta nuestro corazón?, ¿Cómo esta nuestra mente?, ¿Realmente nuestro corazón late para Dios?, ¿Realmente nuestra mente piensa solo en agradar a Dios?

La única forma de revertir un corazón de piedra es a través de la humildad, esa que me lleva a advertir que no estoy bien y que necesito volver a Dios, esa que me lleva a reconocer que no debo acomodarme a una vida de pecado deliberado y permanente.

Cuando el Espíritu Santo vino a nuestro corazón, nuestra mente o conciencia estaba dormida, El la despertó, y por ello cada vez que obramos mal, la conciencia nos ha reprochado. Cuando eso pasa, lo que procede inmediatamente, es ponernos a cuentas con Dios y pedir perdón apelando a nuestro abogado que es Cristo, para que la conciencia sea aligerada, ya que el problema no es el pecado en sí, el reto más grande es no reconocerlo una vez que tenemos conciencia del mismo. Si no lo hacemos vamos cauterizando poco a poco nuestra conciencia.

¿Cuánto más la sangre de Cristo, el cual mediante el Espíritu eterno se ofreció a Sí mismo sin mancha a Dios, purificará nuestra conciencia de obras muertas para que sirvamos al Dios vivo?” Hebreos 9:14

Pero hay veces en que nos cansamos de obedecer a la conciencia. Y entonces argumentamos contra ella a favor de nosotros. Y esto se repite una y otra vez. Entonces llega un momento en que la conciencia deja de hablar o dejamos de oírla y de ahí en adelante, cuando obramos mal, nos parece que hacemos bien.

Lo peligroso de esto es que podemos estar viviendo con la conciencia cauterizada, y seguir enseñando la palabra de Dios, seguir

testificando, seguir orando, seguir haciendo lo mismo de siempre, pero nuestras no bendecirán a otros, solo serán un címbalo que retiñe.

Permanentemente dentro de nosotros tenemos una batalla debemos procurar dejar los argumentos y ponernos del lado de la buena conciencia. Cada vez que se encienda una luz de advertencia en nuestro corazón tenemos que atenderla.

¿Cómo podemos ser renovados de nuestra mente? Teniendo un encuentro genuino con Jesús. Practicando una comunión diaria con El, meditando en la palabra, orando y desechando todo pecado que nos asedia.

De cada uno de nosotros depende si dejamos que nuestra conciencia se cauterice o si renovamos diariamente nuestra mente en el Señor.

Si queremos vivir una vida que de verdad agrade a Dios debemos examinarnos a la luz de la palabra, de esa manera vamos a obtener el favor de Dios y seremos una completa bendición en TODO lo que hagamos.

Para finalizar, es preciso anotar que no es lo mismo tener una conciencia tranquila, que tener una buena conciencia... En el caso de Jonás el tenía tranquila su conciencia y por ello dormía profundamente, pero Jesús también dormía en medio de la tormenta, sin embargo, su calma procedía de tener una buena conciencia, el sabía vivía ara agradar a Dios, se aseguraba de no ofender su nombre ni desobedecer, adicionalmente su confianza estaba siempre puesta en Dios y el poder que tenía para resolver cualquier situación adversa. Y podemos verlo claramente en Marcos 4:35-38 NVI



Ese día al anochecer, les dijo a sus discípulos: —Crucemos al otro lado. Dejaron a la multitud y se fueron con él en la barca donde estaba. También lo acompañaban otras barcas. Se desató entonces una fuerte tormenta, y las olas azotaban la barca, tanto que ya comenzaba a inundarse. Jesús, mientras tanto, estaba en la popa, durmiendo sobre un cabezal, así que los discípulos lo despertaron. —¡Maestro! —gritaron—, ¿no te importa que nos ahogemos?

Necesitamos reflexionar hoy en si tenemos la conciencia tranquila o realmente tenemos una buena conciencia.

1 Timoteo 1:5 dice: “Pues el propósito de esta orden es el amor nacido de un corazón puro, una buena conciencia y una fe no fingida”.

“Una buena conciencia es una conciencia sin ofensa (Hch. 24:16)”. Nuestra conciencia es buena no porque hemos hecho buenas obras, sino porque no hemos hecho nada que nos repruebe, cuando sabemos que no hemos ofendido a Dios o a cualquier otra persona. Es posible que hagamos buenas obras, ayudemos a los que están en necesidad, y aun así no tengamos una buena conciencia, ya que las buenas obras no pueden eliminar o cubrir una ofensa.

En 1 Timoteo 1: 18- 19 nos

muestra lo importante que es tener una buena conciencia:

Timoteo, hijo mío, te doy este encargo porque tengo en cuenta las profecías que antes se hicieron acerca de ti. Deseo que, apoyado en ellas, pelees la buena batalla y mantengas la fe y una buena conciencia. Por no hacerle caso a su conciencia, algunos han naufragado en la fe.

El estado de nuestra conciencia afecta directamente nuestra fe y cuando permitimos que una ofensa permanezca sin ser resuelta, hace que nuestra fe vaya disminuyendo, dejemos de creer en Dios y lleguemos a naufragar como lo hizo Jonás. **A**





Dieta keto, ¿Cómo Hacerla? Beneficios y Riesgos

La premisa de la dieta keto o dieta cetogénica de eliminar o reducir al máximo los hidratos y acudir a las grasas y las proteínas, es una tendencia que se populariza cada vez más.

Este plan de alimentación bajo en hidratos de carbono y rico en grasas, comparte muchas similitudes con las dietas bajas en carbohidratos. Recientemente, se ha observado su auge en determinados ámbitos deportivos y es actualmente una alternativa muy usada para adelgazar.

Aunque es cierto que numerosos estudios han demostrado que una dieta cetogénica tiene su utilidad para ayudar a bajar de peso, la verdad es que no es recomendable para todos. Por eso, antes de aventurarse a iniciarla, conviene conocer en qué consiste, cómo hacerla, sus beneficios y riesgos. La premisa de la dieta keto o dieta cetogénica de eliminar o reducir al máximo los hidratos y acudir a las grasas y las proteínas, es una tendencia que se populariza cada vez más.

Este plan de alimentación bajo en hidratos de carbono y rico en grasas, comparte muchas similitudes con las dietas bajas en carbohidratos. Recientemente, se ha observado su auge en determinados ámbitos deportivos y es actualmente una alternativa muy usada para adelgazar.

¿En qué consiste la dieta keto?

El término dieta keto es la adaptación de ketogenic diet, es decir, dieta cetogénica. Se refiere a un modelo de alimentación cuya misión principal es la creación de cuerpos cetónicos, compuestos metabólicos generados en el hígado como respuesta a la falta de reservas de energía.

Esta dieta está relacionada con la reducción de los carbohidratos de forma drástica y su reemplazo por grasas, lo que expone al cuerpo a un estado metabólico llamado cetosis, donde el organismo al quedarse sin reservas de energía tiene que recurrir a las grasas para usarlas como combustible inmediato.

La dieta keto reduce el azúcar de la sangre y los niveles de insulina, y produce una transición en el metabolismo del cuerpo en la que se sustituyen los carbohidratos por las grasas y las cetonas.

¿Cómo funciona la dieta cetogénica?

El organismo obtiene la glucosa a partir de los hidratos de carbono simples, como la leche, el azúcar o la fruta, o de los hidratos de carbono complejos, como los cereales, harinas, pastas o legumbres.

La glucosa que circula por la sangre, se almacena en el hígado o en los músculos en forma de glucógeno, constituye la principal fuente de energía de todo el organismo, especialmente para el cerebro y el corazón. Así que, mientras exista glucosa, o en su defecto glucógeno, el cuerpo humano no emplea sus reservas de grasa.

A este respecto, la dieta keto consiste en disminuir la ingesta de hidratos de carbono y aumentar el contenido de proteínas y de grasas saludables, en proporciones de entre 50 y 60% de grasas, un 20 a 30% de proteínas y un 10%, o menos, de carbohidratos.



Con la dieta keto se consigue que el cuerpo cambie su suministro de combustible para funcionar casi completamente con grasa. Con esto se logra que los niveles de insulina se vuelven muy bajos, lo que a su vez permite que la quema de grasa aumente drásticamente.

Tipos de dietas cetogénicas

Hay varios tipos de dietas cetogénicas, entre las que se pueden mencionar:

Dieta cetogénica estándar. Es un plan de alimentación muy bajo en hidratos de carbono, con una ingesta moderada de proteínas y alto en grasas. Con esta variante se consume un 75% de grasas, un 20% de proteínas y solo un 5% de carbohidratos.

Dieta cetogénica cíclica. Este plan incluye periodos de consumo de carbohidratos más frecuentes, por ejemplo, 5 días de alimentos cetogénicos seguidos de 2 días con carbohidratos.

Dieta cetogénica adaptada. Con esta modalidad se permite añadir carbohidratos los días de entrenamientos deportivos.

Dieta cetogénica alta en proteínas. Es parecida a una dieta cetogénica estándar, la diferencia es que incluye más proteínas. Con este tipo de dieta keto se consume un 60% de grasas, un 35% de proteínas y un 5% de carbohidratos.

Es digno de mención que, solo las dietas cetogénicas estándar y alta en

proteínas han sido objeto de estudios minuciosos. En cambio, las dietas cíclicas o adaptadas, son métodos más avanzados y lo emplean principalmente los atletas.

¿Qué beneficios aporta la dieta keto?

La dieta keto puede aportar muchos beneficios, entre los cuales se encuentran:

Aumenta la saciedad y disminuye el apetito. Numerosos estudios han establecido que una alimentación basada en los parámetros de la dieta cetogénica -el consumo de grasas y proteínas-, contribuye a controlar el hambre, porque genera una sensación de saciedad durante más tiempo.

Evita la cardiopatía. Puede mejorar los factores de riesgo como la grasa corporal, los niveles de colesterol HDL, la presión sanguínea y el nivel de glucosa en la sangre.

Reduce las crisis epilépticas. Investigaciones científicas sostienen que la dieta keto puede reducir en buena medida los episodios epilépticos en los niños.

Ayuda a enfermos con diabetes tipo 2. Su provecho para los pacientes diabéticos consiste en que controla los niveles de azúcar en sangre, y por otro parte, disminuye y reduce el impacto negativo de los altos niveles de insulina.

Usada en la prevención y tratamiento de ciertos tipos de cáncer. La reducción en la ingesta de carbohidratos

disminuye los niveles de glucosa, el cual es el combustible que alimenta a las células cancerosas. Esta dieta es usada además para tratar muchos tipos de cáncer y reducir el crecimiento de tumores.

Evidencia científica del funcionamiento de la dieta keto

Hay por lo menos 31 ensayos controlados aleatorizados que muestran una pérdida de peso más rápida con las dietas bajas en carbohidratos, según los últimos informes realizados en la entidad Colaboración sobre Salud Pública del Reino Unido. Tres de estos estudios publicados por renombrados medios científicos son:

Annals of Internal Medicine año 2004. Esta revista médica de la American College of Physicians, publicó un estudio que evidenció que en comparación con una dieta baja en grasas, un programa de dieta baja en carbohidratos reportó una mayor pérdida de peso.

New England Journal of Medicine año 2008. Esta revista publicada por la Sociedad Médica de Massachusetts (EUA) habló de un estudio de dos años en el que 322 personas se les asignó de forma aleatoria a seguir una dieta mediterránea, una dieta baja en grasas y una dieta baja en carbohidratos. Al culminar, el grupo que comió bajo en carbohidratos había perdido más peso que el resto.

The Journal of Nutrition año 2015. Esta revista de la Sociedad Estadounidense de Nutrición trató de una investigación que reveló que una dieta baja en carbohidratos y alta en grasas reduce la grasa abdominal e intermuscular y aumenta la sensibilidad a la insulina en adultos con riesgo de diabetes tipo 2.

¿Cómo se hace la dieta keto?

Las dietas cetogénicas se caracterizan por menús de cinco comidas, donde los huevos, la carne, los lácteos, las verduras, el pescado, los frutos secos y las semillas son los protagonistas. Además hay mucha presencia de alimentos ricos en grasas saludables como el aguacate o pescados como el atún, el bacalao o el salmón.

Con la finalidad de alcanzar el estado de cetosis en la dieta keto se reducen al máximo los hidratos de carbono simples y complejos. En función de las circunstancias de cada persona y su condición física, se suele establecer el límite máximo de hidratos diarios entre 20 y 50 gramos.

La proporción aproximada de aporte de calorías diarias en la dieta keto es:

60 a 75% de grasas.

25 a 30% de proteínas.

5 a 10% de carbohidratos.

Alimentos que debe comerse en la dieta keto

Una dieta cetogénica consiste, principalmente, en obtener las calorías de alimentos grasos y algunas proteínas. Para conseguirlo las comidas se deben elaborar en torno a los siguientes alimentos:

Carnes. Carnes rojas, jamón, salchichas, chuletas, pollo y pavo.

Quesos. Quesos no procesados, como el cheddar, de cabra, cremoso, azul o mozzarella.

Pescados grasos. Tales como el salmón, las truchas, el atún y la caballa.

Huevos. De preferencia ricos en omega-3 y pasteurizados.

Nueces y semillas. Entre ellas semillas de lino, de calabaza, de chía, almendras y nueces.

Aceites saludables. Los mejores son el aceite de oliva virgen extra, aceite de coco y aceite de aguacate. **Aguacate.** Se consumen enteros o en guacamole hecho de forma natural.

Verduras bajas en carbohidratos. Entre estas la mayoría de las verduras verdes, tomates, cebollas y pimientos.

Condimentos. Se pueden sazonar los alimentos con sal, pimienta, algunas hierbas y especias saludables. **Productos KETO:** existen preparados específicos para este tipo de dieta, batidos, barritas, snacks...

Alimentos que deben evitarse en la dieta keto en la dieta keto se debe evitar cualquier alimento alto en carbohidratos. Entre los alimentos que se reducen o eliminan en la dieta cetogénica se enumeran:

Comidas azucaradas. Se evita el consumo de refrescos, zumos de frutas, batidos, helados y dulces.

Frutas. Todas las frutas están permitidas, con excepción de las pequeñas porciones de frutos del bosque, como las fresas.

Cereales o féculas. Se eliminan productos derivados del trigo, arroz, pastas y cereales.

Productos dietéticos. No se consumen al ser altamente procesados y ricos en carbohidratos.

Algunos condimentos o salsas. Se evitan los que contienen azúcar y grasas saturadas.

Grasas saturadas. Se limita la ingesta de aceites refinados y mayonesa.





Alcohol. En vista de su gran contenido en carbohidratos, se eliminan muchas bebidas alcohólicas en esta dieta.

Judías o legumbres. No se consumen guisantes, alubias rojas, lentejas y garbanzos.

Hortalizas de raíz y tubérculos. Se eliminan las patatas, batatas y zanahorias.

Ejemplo de dieta keto gourmet o cetogénica

Charles Orrico, nutricionista del gimnasio Fit Club Madrid, propone un menú gourmet para un día que cumple con las exigencias de una dieta cetogénica: Desayuno. Tortillas de queso y frutos secos al natural.

Comida. Salmón con vegetales como brócoli, kale, col, espinacas y aceite de oliva.

Merienda. Tarta de atún y aguacate.

Cena. Pescado a la plancha con vegetales y una onza de chocolate negro de postre.

Plan de alimentación cetogénico semanal

En una proyección semanal de la dieta keto, las opciones para alimentarse serían las siguientes:

Desayuno. A base de bacon, huevos, tomates, albahaca, tortilla de queso de cabra, batidos de leche cetogénica, tortilla con aguacate, salsa, pimientos, cebolla y especias, yogur sin azúcar con mantequilla de cacahuete, cacao en polvo y stevia y tortilla de queso y jamón con verduras.

Comida. Se pueden realizar con ensalada de pollo con aceite de oliva y queso feta, ensalada de mariscos con aceite de oliva y aguacate, lonchas de jamón y queso con nueces, hambur-

guesa con salsa, queso y guacamole.

Cena. Se puede usar salmón con espárragos cocidos en mantequilla, albóndigas, queso cheddar y verduras, chuletas de cerdo con queso parmesano, brócoli y ensalada, pollo relleno de pesto y queso cremoso acompañado de verduras, hamburguesas con bacon, huevo y queso, pescado blanco, huevos y espinacas cocinadas en aceite de oliva.

Aperitivos cetogénicos. Un puñado de nueces o semillas, queso con aceitunas, 1 o 2 huevos duros, chocolate negro 90%, un batido de leche bajo en carbohidratos con leche de almendras, cacao en polvo y mantequilla de nueces, yogur de leche entera con mantequilla de nueces, cacao en polvo y fresas con crema.





Ventajas y desventajas de la dieta keto

Cuando se entra en estado de cetosis los ácidos grasos se transforman en el hígado en un proceso metabólico que busca obtener energía de manera rápida. Es aquí cuando se liberan las cetonas, moléculas que el organismo emplea ahora como fuente energética.

En presencia de la cetosis, el cuerpo se vuelve increíblemente eficiente y consigue convertir toda la grasa en energía, también le puede suministrar más energía al cerebro. Ahora bien, además de estas ventajas deben ponderarse sus desventajas.

Ventajas de la dieta keto

-La dieta keto podría reducir los síntomas de Alzheimer y disminuir su progresión.

-La dieta cetogénica puede ayudar a reducir los niveles de insulina, lo que podría jugar un papel fundamental en el síndrome del ovario poliquístico.

-La disminución en los niveles de insulina y la reducción en la ingesta de

azúcar o alimentos procesados podrían mejorar el acné.

-Al quemar la grasa contribuye a una pérdida de peso más acelerada.

-Ayuda a tener una energía más constante y un mayor rendimiento mental.

-Mejora los niveles de colesterol, azúcar en sangre e insulina y la presión arterial.

Desventajas de la dieta keto

-No está recomendada para personas con enfermedades metabólicas.

-Todavía es objeto de investigaciones médicas y nutricionales.

Riesgos de la dieta keto

Una dieta cetogénica estricta debe emplearse con objetivos concretos en circunstancias determinadas y, siempre supervisada por un profesional.

La dieta keto no se aconseja en determinadas patologías, como en el caso de personas con problemas de tiroides, renales, hepáticos o pancreáticos.

En esta misma línea, no se recomienda seguir esta alimentación a

largo plazo, ya que es muy desequilibrada, por lo que no sería una dieta adecuada para mantener el peso, y puede provocar efecto rebote.

Aunque la dieta cetogénica es segura para las personas saludables, puede que aparezcan algunos efectos secundarios al inicio como parte del proceso de adaptación del organismo, como una disminución en la energía y en la capacidad mental, un incremento en la sensación del hambre, insomnio, náuseas, malestar digestivo y disminución del rendimiento en el ejercicio.

Por último, como la dieta cetogénica puede cambiar el equilibrio del agua y minerales del cuerpo, es conveniente añadir un extra de sal a las comidas o tomar suplementos minerales.

La dieta keto es genial para las personas con sobrepeso o para los que desean mejorar su salud metabólica, sin embargo, no es buena para todas las personas y nunca debe realizarse sin consultar a un médico. **A**





OMAR GELES HACE HOMENAJE A SU HIJA CON

AMOR DE PAPÁ

**EN ESTA OCASIÓN EL INTÉRPRETE VALLENATO
EXTIENDE INVITACION A JUANCHO DE LA ESPRIELLA
PARA DARLE VIDA A ESTE ÉXITO**

Sin duda alguna hablar de OMAR GELES es referirse a uno de los más importantes cantautores vallenatos de Colombia, sus letras se han destacado como los textos perfectos para cada ocasión. En esta oportunidad el también acordeonero quiere regalar otra majestuosa letra dedicada a esos seres que llenan de luz y amor los corazones de los hombres que son los hijos. “AMOR DE PAPÁ” es la confirmación de ese vínculo inexplicable pero profundo entre padre e hijo.

Este sencillo que es autoría de OMAR GELES fue grabado y producido en Valledupar en sus estudios y promete ser el nuevo himno de los padres para sus hijos, pues narra como la vida se transforma a través de esa primera vez que se ven estos seres que llegan para transformar vidas. El video es protagonizado por su hija menor Isabella Geles, la dirección y producción del mismo estuvo a cargo de Fredy Melo y fue

grabado en la ciudad mundial del vallenato.

En esta ocasión OMAR GELES invita para hacer dupla otro de los más destacados acordeoneros vallenatos que es JUANCHO DE LA ESPRIELLA quien a través de su instrumento plasma con sonidos esa sensación mágica y maravillosa de la paternidad.

Esta canción llega después del sentido homenaje que se le realizó a OMAR GELES durante la edición 2022 de los premios Upar Awards en donde destacaron su aporte no solo a la composición sino al crecimiento de grandes figuras del género en la actualidad.

“AMOR DE PAPÁ” estará disponible a través de plataformas digitales y Youtube desde este 29 de abril mientras el artista sigue en la preparación de una producción sorpresa que recopilará su historia musical desde el primer día.

“

El dinero no es la clave del éxito; la libertad para poder crear lo es ”.

-Nelson Mandela

CARDONCITOS

por Marcos Barros Pinedo



Piedad Córdoba cambió a "Teodora" por Francia Márquez.

Gustavo Bolívar cambió a Gustavo Petro por el comandante "Aureliano".

El Alcalde "Llorón" y se acostumbró al maltrato. Y pensar que el pueblo le podría revocar su mandato.

Expectativa por la nueva canción que va a componer "Chema" Moscote Pana. No será "Noche de Bohemia", sino "Noche de Tendereta".

Un Comando del M - 19 se tomó el Palacio de Justicia, porque el Presidente de Colombia, era un "Bebé".

Con fé difunde la palabra de Dios. Aunque le dicen el "Pastorcito Mentiroso".

El nuevo técnico de la Selección Colombia de Fútbol debería ser "El Pibe" Valderrama. Para que a sus "dirigidos" solo les diga: "todo bien; todo bien".

Hay quienes aseguran que cuando el gato está ausente algunos ex - contratistas de la Alcaldía de el municipio de Maicao, se divierten.

Ya el recinto donde sesiona la Asamblea Departamental de La Guajira, no es tan sagrado que digamos. Porque le hace falta el "Varón de Dios".

La lengua de don Pedro no es de acero, pero corta con desmedro.

¡Y... pare de contar!