



Nuestro periódico es interactivo, toque las imágenes y los logos

DOLAR	
TRM	+0,34 % ↑
\$ 4.178	
CASAS DE CAMBIO	
COMPRA	VENTA
\$ 3.856	\$ 3.965
EURO	
TRM	+0,34 % ↑
\$ 4.178	
CASAS DE CAMBIO	
COMPRA	VENTA
\$ 4.360	\$ 4.530

Fuente: Superfinanciera



GUAJIRA NEWS

Martes



Predominio de tiempo seco con ligeras posibilidades de lluvia en La Guajira: pronóstico de Meteogujira para esta semana

PÁGINA 10



PÁGINA 3

EN DISTRACCIÓN SE REALIZÓ LA IV CUMBRE DE GESTORAS Y GESTORAS SOCIALES DE LA GUAJIRA



Uniguajira y Fundación Baylor firmaron convenio que busca mejorar la seguridad alimentaria en Manaure

PÁGINA 9

ACTUALIDAD POLÍTICA

“La comunidad hace parte de la construcción de la seguridad”: Secretario de Gobierno de La Guajira

PÁGINA 2

ACTUALIDAD

Yorbis Sierra, árbitro guajiro, seleccionado para prestigioso curso FIFA en Cali

PÁGINA 8

Gobernación y Uniguajira se unieron para combatir el dengue a través de la educación ambiental

PÁGINA 9



Hombre asesinado en un taxi con una mujer en Riohacha era firmante de paz

PÁGINA 11



Pareja asesinada en taxi en Riohacha tras brutal ataque sicarial: imágenes revelan el momento del atentado

Uniguajira y BCC oficializan convenio que beneficia a más de 50 estudiantes del departamento

PÁGINA 8



Wayuu capturado sindicado de violar mujer extranjera en playas de Riohacha

PÁGINA 13

Arrestan en una requisita a hombre armado sin salvoconducto

PÁGINA 13





El funcionario acompañó a la Policía Nacional en jornadas de prevención

“La comunidad hace parte de la construcción de la seguridad”: Secretario de Gobierno de La Guajira

La Secretaría de Gobierno del departamento, en cabeza de Misael Velásquez Granadillo, viene implementando distintas estrategias para que la comunidad denuncie cualquier situación irregular.

Según el gobierno departamental, de esta manera, “así construimos la seguridad: más comercio, más Policía, más institucionalidad. Y entérate de las pérdidas en productividad vehicular cuando hay bloqueos”.

De igual manera, Velásquez Granadillo, realizó una jornada con la Policía Nacional de La Guajira para prevenir los delitos de alto impacto en el territorio.

“Conversando con la comunidad, exhortando a que hay que denunciar, que la comunidad hace parte de la construcción de la seguridad”, dijo el Secretario de Gobierno del departamento.



Misael Velásquez Granadillo, Secretario de Gobierno del departamento.

Hay que indicar que estos operativos de prevención lo han venido realizando las autoridades de la ciudad de Riohacha en sectores como el mercado viejo, mercado nuevo, calle del

comercio, Avenida La Primera, sectores aledaños a los centros comerciales, además en zonas turísticas.

A su vez, la institución policial también ha adelantado estra-

tegias para prevenir la extorsión en la ciudad de Riohacha y Maicao, generando capacitaciones a trabajadores del INPEC. Estrategias de prevención en los entornos turísticos, educativos, comerciales, religiosos, entre otros, de municipios como Uribia, Maicao, Manaure, Dibulla, Riohacha, Albania, Distracción,

San Juan del Cesar, La Jagua del Pilar.

Precisamente, en La Jagua del Pilar, hay una estrategia del gobierno departamental que consiste en entregar una recompensa a personas que denuncian a criminales y delinquentes dedicados a delitos como la extorsión y el abigeato.



Esta se realizó en el corregimiento de Carraipia

Alcalde Miguel Felipe Aragón adelantó la jornada ‘En el corazón de Maicao’ para atender a la población vulnerable

El alcalde Miguel Felipe Aragón González lideró la campaña ‘En el corazón de Maicao’, la cual se adelantó con éxito en el corregimiento de Carraipia.

El equipo de trabajo de la alcaldía también estuvo en el

corregimiento para poder llevar oferta institucional a la comunidad vulnerable.

De igual manera, miembros del Ejército Nacional y entidades de salud de municipio participaron de las actividades deporti-



El alcalde de Maicao, Miguel Felipe Aragón, lideró con éxito la campaña ‘En el corazón de Maicao’ en Carraipia, acercando la oferta institucional a la comunidad vulnerable.

vas, culturales, lúdicas, entre otras, que disfrutaron los residentes de Carraipia.

“A través de esta campaña, llevamos un mensaje de institucionalidad que nos acerca a los habitantes de todos los rincones de Maicao”, dijo el burgomaestre.

Cabe recordar que en pasa-

dos días el Ministerio Público adelantó una brigada denominada ‘Personería al barrio’ en Carraipia para poder atender a la población víctima de la violencia en la población.

Por su parte, los nativos de Carraipia se mostraron agradecidos con la jornada de las autoridades municipales, sobre todo

para atender a los niños, niñas y adolescentes, los cuales disfrutaron las actividades lúdicas y deportivas que fueron organizadas.

Finalmente, el Ejército Nacional informó que estará adelantando este tipo de estrategias en otros sectores apartados del territorio fronterizo de Maicao.

Revista

ACTUALIDAD GUAJIRA

Disponible desde el sábado, 14 de septiembre

¡Toque aquí para descargarla!



EL CONGRESITO

Nombre coloquial para referirse al grupo de personas que se reúnen en el parque **Almirante Padilla de Riohacha**, a hablar, debatir y señalar sucesos políticos, sociales, económicos y culturales de **La Guajira, Colombia y el mundo...** Rumores o verdades que salen de las bancas...

Militante del Pacto Histórico le hace dura crítica al director encargado del ICBF, Regional, Rodrigo Elias Daza Vega

Se trata de Oscar Sánchez Ospino, quien en su cuenta de X, antiguo Twitter, asegura: "Desde la llegada del director encargado hemos venido denunciando presuntas irregularidades en el ICBF, Regional Guajira, en donde se habla de solicitud de coimas para adjudicar contratos, selección a dedo de operadores y hoy a esta denuncia se suma la que hace Escarlet Rodríguez presidenta del Sindicato de Trabajadores de Primera Infancia, Sintrapin, cuando denuncia que el director del ICBF, Regional Guajira, Rodrigo Elias Daza Vega, hizo un montaje en la adecuación de un CDI, para hacerle ver a la Contraloría que todo marcha bien".
¡Canta, canta, canta, palomita blanca!
¿Qué diría la directora Nacional del ICBF, Astrid Cáceres?
¡Y no se diga más!

La mujer víctima del sicariato en el día de ayer en Riohacha, era nieta de quien en vida fue un reconocido líder comunitario

Se trata de Luis Carlos Guerrero Peñalver. Que lastimosamente su nieta perdió la vida a causa de la inseguridad que se vive día, a día, en la capital del departamento de La Guajira. La joven mujer se llamaba Luisa Fernanda Guerrero Buelvas. Su sepelio se realizará en las próximas horas.
Hay que anotar que las autoridades competentes iniciaron la investigación para esclarecer el crimen de Luisa Fernanda Guerrero Buelvas, quien fue víctima del sicariato cuando se movilizaba en un taxi en compañía de José Ernesto Caicedo Verdecia, quien también resultó muerto.
De esta manera, la criminalidad no da tregua en el Distrito de Riohacha.
¡Y no se diga más!

Manaure, hoy, celebra sus 50 años de vida político administrativa

Luego de su creación como municipio a través de la ordenanza número 015 de 1973, sancionada el 27 de noviembre del mismo año. Empezó su vida administrativa el primero de octubre de 1974. Los autores de esta ordenanza fueron: Carlos Palacio Hoyos, Manuel Mengual Meza y Alfredo Gómez. Los dos últimos murieron hace varios años. Manaure, está situado al norte de la Península de La Guajira, constituyéndose de esta forma en el municipio más septentrional de Colombia.
La principal actividad económica del municipio gira en torno a la explotación de la sal marina. Siendo estas las más importantes y extensas de este país. Cabe destacar que, hoy, se realizarán una serie de actividades culturales y religiosas con el fin de celebrar el cincuentenario de vida jurídica del municipio de Manaure, segregado del municipio de Uribia.
¡Y no se diga más!

Alcaldes pónganse las pilas: proyectos en riesgo de quedarse fuera por falta de diligencia

¡Ay, ay, ay! En las oficinas de ESEGUA, lideradas por Andreina García, las cosas están que arden. Vee ¿Y eso porque? Pues resulta que los alcaldes deben agilizar motores con los proyectos y ponerse las energizer. Porque Andreina tiene una regla de oro: proyecto incompleto, proyecto fuera del comité. Proyecto sin permisos ambientales, ni prediales y sin información al día, ¡queda por fuera!... ¡No hay chance!
La ingeniera del agua y su equipo están dispuestos a trasnochar lo que sea necesario, pero ojo, que no se les va a pasar ni una coma. "Tenemos 12 proyectos y esperemos que pasen todos", dicen. Pero los rumores ya corren: Riohacha, Uribia, Hatonuevo, San Juan, Barrancas y La Jagua del Pilar... ¡parece que se están quedando fuera! ¿Será que no tienen el teléfono de la oficina de ESEGUA o la dirección, o simplemente están esperando un milagro de último minuto? El comité con los alcaldes es este miércoles y hasta hoy hay plazo, la pregunta del millón es: ¿Lograrán ponerse al día o seguirán con las manos vacías?
¡Ay, qué nervios! ¡A ponerse las pilas, alcaldes, que el tiempo apremia!

Advertimos que las opiniones expresadas en esta sección no obedecen a la identidad de este medio periodístico, provienen de comentarios enviados por la comunidad. Usted también puede hacerlo al 301-330-8300 Somos, ¡Tu periódico, el de todos!

Estarán trabajando articuladamente para la prevención del cáncer de mama

En Distracción se realizó la IV Cumbre de Gestoras y Gestoras Sociales de La Guajira

La Gestora Social del territorio, Sara Daza, participó en la IV Cumbre de Gestoras y Gestores Sociales del departamento de La Guajira.
Este evento fue realizado en el corregimiento de Chorrera, zona rural del municipio de Distracción, sur de La Guajira.
Allí estuvieron como invitadas especiales a las representantes de Liga de Cáncer de La Guajira, con quienes las ges-

toras sociales trabajarán articuladamente para la prevención del cáncer de mama.
"Abordamos temas cruciales como los derechos y deberes de niños, niñas y adolescentes, y el primer encuentro de artesanos de La Guajira, un espacio clave para preservar y promover nuestra riqueza cultural, fortaleciendo las oportunidades para los emprendedores y talentos locales", advirtió Sara Daza.
De igual manera, durante la

cumbre, las gestoras destacaron las iniciativas clave en áreas como la educación, la cultura y la salud, buscando mejorar la calidad de vida y promover el bienestar social en el departamento.
"Gracias a la Gestora Ana Olga Murillo por la atención y recibimiento con muestras culturales representativas de su municipio", dijo la gestora social del departamento de La Guajira.



EL CONGRESITO

Nombre coloquial para referirse al grupo de personas que se reúnen en el parque **Almirante Padilla de Riohacha**, a hablar, debatir y señalar sucesos políticos, sociales, económicos y culturales de **La Guajira, Colombia y el mundo...** Rumores o verdades que salen de las bancas...

Hoy se instala el último periodo de sesiones ordinarias de la Asamblea de La Guajira, año 2024

El acto de instalación corresponderá al gobernador Jairo Aguilar Deluque, o su delegado. Uno de los principales proyectos que tendrán que discutir y aprobar los 11 diputados tiene que ver con el presupuesto de la vigencia fiscal de 2025, que ya debería estar listo por parte de las secretarías de Planeación y Hacienda de la Gobernación de La Guajira. El actual presidente de la Asamblea Departamental de La Guajira, es Pablo Parra Córdoba. ¡Habrà que esperar!

A la presidenta de la Asociación de Ganaderos de La Guajira, Milagros Ojeda Brito, le preocupa la inseguridad de los afiliados

Tal como lo señaló a los medios de comunicación sonoros de esta ciudad capital. Dijo, además, la dirigente gremial que la extorsión hacia los ganaderos está a la orden del día, por parte de la felino común y algunos grupos al margen de la ley. También señaló que todo este tipo de inseguridad fue puesto en conocimiento del comando del Grupo Gaula de esta región del país. ¡Y no se diga más!

Al sur de La Guajira lo sigue rondando el fantasma de una vía de hechos

Y la hora cero sigue vigente para el 3 de octubre. Muy a pesar de que los transportadores de la zona de Fonseca incluyendo los mototaxistas, al parecer, no lograron ningún acuerdo en el marco de una reunión realizada en la sede de la Universidad de La Guajira de Fonseca, presidida por el secretario de Gobierno del departamento de La Guajira, Misael Velázquez Granadillo. Se anota que los líderes de la anunciada protesta aseguran que seguirán en vía de diálogos, especialmente con funcionarios del Gobierno Nacional, en busca de los mismos acuerdos planteados al Gobiernos Departamental de La Guajira. ¡Habrà que esperar!

Tres comunidades se tomaron ayer de manera pacífica la sede administrativa del ICBF, Regional Guajira

Elas son: las mujeres que laboran en los CDI, del ICBF; una comunidad indígena wayuu y otra que vino procedente de Dibulla. Con relación a las mujeres que laboran en los CDI, su inconformidad la fundamenta en que desde el mes de agosto no le cancelan sus salarios y los contratos de prestación de servicios se vencieron en el día de ayer. Se desconoce si en realidad hubo algún acuerdo por parte de la dirección regional del ICBF, con las comunidades mencionadas con anterioridad. ¡Habrà que esperar!

Advertimos que las opiniones expresadas en esta sección no obedecen a la identidad de este medio periodístico, provienen de comentarios enviados por la comunidad. Usted también puede hacerlo al 301-330-8300 Somos, ¡Tu periódico, el de todos!

Afirmó el mandatario ante la visita de la Ministra de Vivienda, Ciudad y Territorio, Helga Rivas Ardila **“Agradecemos al Gobierno por brindar a nuestros indígenas, fuentes de agua que dignifican la vida de cientos de familias maicaeras”**: Miguel Felipe Aragón



El alcalde de Maicao, Miguel Felipe Aragón, recibió con beneplácito la visita de la Ministra de Vivienda, Ciudad y Territorio Helga Rivas Ardila en el marco de la inauguración de un pozo para el acceso de agua en la comunidad Botonchón 2.

También el mandatario de los maicaeros recibió con agrado la visita del viceministro de Agua y Saneamiento Básico, Edward Libreros.

“En la rehabilitación del sistema de acceso al agua, ejecutado en el marco de la Sentencia T-302, proyecto que beneficia a 800 personas de la comunidad y zonas aledañas”, dijo la alcaldía de Maicao.

Cabe recordar el burgomaestre de los maicaeros ha sido enfático y contundente con el



gobierno nacional para que se dé cumplimiento a la Sentencia T-302, la cual obliga al Estado colombiano a atender las necesidades básicas de las comunidades indígenas.

Las necesidades básicas en las comunidades wayuu de Maicao son: educación, agua, alimentación, acceso a vías, vivienda, entre otras.

Por eso, Aragón González, destacó la inauguración de este pozo y espera que otras comunidades resulten beneficiadas en próximas inversiones.

“Agradecemos al Gobierno Nacional por brindar a nuestros indígenas wayuu, fuentes de agua que dignifican la vida de cientos de familias maicaeras”, dijo la primera autoridad de Maicao.



“La Guajira la curia y la copa bendita”

“Lo dice el Padre Serrano el gobierno me tiene pique mejor que me manden preso yo no doy el alambique”



Luis Eduardo Acosta Medina

La Guajira ha sido testigo y la curia protagonista de un acontecimiento que amerita ser visibilizado y digno del aplauso ciudadano, por obra y gracia de La Divina Providencia fue escogido el lugar más septentrional de Colombia para realizar la Novena Copa de La Fé con tres sedes para la realización de los partidos de futbol, Riohacha, Dibulla y Barrancas

Se trata de una torneo inédito para los ojos de nuestros territorios macondianos, pues nunca se había realizado en la Región Caribe, es un torneo corto en el cual sus intervinientes son un mayúsculo grupo de hombres que tienen vara alta con el altísimo, se trata de una competencia futbolística entre equipos pertenecientes a las Diócesis e integrados por sacerdotes lo que hace más atractivo el asunto porque no es usual ver a estos hombres de hábitos largos y y petacazos en misa vestidos de pantalón corto y calzoncillos largos corriendo en el campo disputando el balón y sacándole la madre a los árbitros.

Mientras observaba uno de sus partidos vino a mi mente el aparte que hemos transcrito de la canción costumbrista titulada “EL PADRE SERRANO” de la autoría de Francisco Irenio Bolaño que es la canción número 15 del álbum “El Vallenato Mayor” grabado por Ivan Villazón con el Acordeón del Decimo Rey Vallenato José María Chema Ramos en el año 2009, y no podía ser de otra manera porque los Curas tienen a Riohacha y al resto del Departamento alborotado

La verdad que la presencia

entre nosotros de tantos hombres al servicio del altísimo es una noticia extraordinaria, es el preludio de mejores tiempos para este pueblo anestesiado por tantas desdichas, desesperanzados por tanta impiedad y desconcertados por tantas injusticias, es además un voto de confianza para nuestra gente en este tiempo crucial de tribulaciones cuando los mismos guajiros nos hemos colgado al pescuezo el aviso diciendo que somos lo menos importante y los más corruptos del mundo.

No hay duda que el entusiasmo de los prelados jugadores es contagioso, que con su magia han alimentado de fe el espíritu colectivo y han propiciado la palpación de Dios en el corazón de la más importantes de las “IAS” . que es la ciudadanía, de ese conglomerado de hombres y mujeres que con profunda fe cristiana reafirma en cada peripia su profunda fe en un ser superior para quien no hay tiempos cortos ni largos sino perfectos.

Monseñor Francisco y sus



muchachos merecen el reconocimiento público por estas horas sublimes bajo el cielo alegre que trajo la luz y el agua bendita para hacer germinar sobre la mollera de sus habitantes la alegría marchitada por inmerecidas penurias, son estos motivos que justifican afirmar que las cosas están cambiando para bien porque cada vez es menos notoria la llegada a estas tierras de cosas y personajes útiles a la sociedad, mientras es cada vez mas notoria la presencia en cualquier lugar de gente mala adulada por gente buena que hoy son sus serviles y después serán sus víctimas.

Curioso ver a estos señores sin las sandalias del pescador, pero no hay duda mostraron lo mas alto de la condición humana, su humildad, capacidad de asociación, resiliencia ante los guarapazos recibidos y mucha capacidad para correr sin que el diablo los asustara, y no dudamos en afirmar que ese torneo ayudó a poner el balón al piso, para recordarle a la comunidad que los curas también se divier-

ten, que el deporte desarma espíritus y que ellos también con lo que inventan mueven la economía.

La llegada de mas de 542 curas a la región reactivó la economía, el sector hotelero no vivía un buen momento, los transportadores tampoco, la gastronomía mostraba síntomas de desaceleración, y los vendedores de raspao sonaban su clin clin clin sin encontrar por las calle gente sofocada y con plata para comprarles, pero Dios les mandó ese regalito y en los alrededores de las canchas hicieron la navidad en el mes de septiembre, con razón todos preguntan cuando volverán los curas a jugar?

Con lo que acaba de suceder hay alegría en el cielo y dicha en la tierra, en el cielo porque desde allá el Papa Juan Pablo Segundo miro los partidos recordando cuando se desempeñó como portero en el equipo MKS de Cracovia y en la tierra al enterarse del chisme el Papa Pachito estará dichoso porque trae a su mente los gratos recuerdos de muchacho detrás de la bola y le remueve las fibras al primer hinch del equipo San Lorenzo de Almagro en el mundo

Oportuno recordar que por su parte Juancho Pablo en entrevista para una revista internacional el 11 de diciembre dijo que “El fútbol es un método excelente para promover la solidaridad en un mundo afectado por las tensiones raciales, sociales y económicas” y dicen sus mas respetados biógrafos que durante su largo pontificado hasta cuando falleció el 2 de abril de 2005, pronunció alrededor de 120 discursos y mensajes sobre el deporte, es decir que con el invento de los curas quedo complacido todo el mundo.

Pacho el Papa -así le decimos los que tenemos confianza

con el- en entrevista que publicó la Revista holandesa Straatnieuws en 2015 en un acto de sinceridad reconoció que jugaba futbol en su patria pero que no fue precisamente una estrella en la actividad, dijo expresamente que "En Buenos Aires a los que jugaban como yo les llamaban 'pata dura', que quiere decir que tienes dos piernas izquierdas. Igualmente seguía jugando y muchas veces lo hacía de portero"., motivo suficiente para que este señor en estos días con este peculiar campeonato esté mas orgulloso que pata de palo con varices.

Reconocimiento especial merecen las barras, deben servirles de ejemplo a los barristas del futbol profesional colombiano que parece que asistieran a los estadios a descargar la violencia que traen de sus casas y de la calle como si el diablo hubiera tomado el control de su almas, necesitan un conjuro para ver si dejan los cuchillos en casa para ir a ver a sus equipos, a diferencia de lo ocurrido en el Atanasio Girardot de Medellín a donde en un solo partido hubo veinticinco heridos graves a cuchillo limpio, de los partidos de La Copa de La fe salió mucha gente para el medico pero afectados de catarro porque se le ocurrió a San Pedro abrirle las llaves de sus benditas aguas precisamente desde que comenzó el torneo.

Gracias a la Diócesis de Riohacha encabezada por Monseñor Pachito por depositar con sus laterales de todo el país, también de México y San Cristóbal su confianza en la tierra que vio nacer al Nelson de los mares de América el Almirante José Prudencio Padilla López tiene usted suficiente razón para andar mas contento que avispa carnicera sobre maticas de tomates.



Tragedias por fenómenos naturales y acción humana en desamparo



Martín Barros Choles

El peligro nos persigue y acecha, pero poco se hace por prevenirlo, hasta que nos sorprenden causando tragedias lamentables por imprevisión y descuido. Fenómenos sísmicos naturales, como el cambio climático, el fenómeno de El Niño y La Niña, sequías, inundaciones, incendios forestales, huracanes, terremotos y tsunamis, golpean el medio ambiente y a las personas, quienes resultan víctimas de sucesos que se presentan sin previo aviso, destruyéndolo todo y arrasando lo que encuentran a su paso. Estos fenómenos se desatan con furia inclemente, dejando consecuencias letales que requieren atenciones urgentes y emergentes para el auxilio y la salvación.

Para enfrentar estos fenómenos, se necesitan organismos especializados en socorrer y velar por la salud y vida de las personas afectadas, entre los que se destacan la Defensa Civil, la Cruz Roja, los cuerpos de bomberos, la Policía, la Fuerza Naval y el Ejército, entre otros. Estos se lanzan en misiones loables, rescatando de aguas, derrumbes, sofocando y extinguendo fuegos que originan graves daños.

Es preocupante la inestabilidad en la que operan los cuerpos de bomberos en múltiples municipios de Colombia, los cuales dependen del apoyo de las administraciones municipales, que no disponen de presupuesto para su funcionamiento. Los bomberos deben constituirse en una institución nacional, similar a la Policía o el INPEC, adscrita al Ministerio del Interior, operando en conjunto con la UNGRD para garantizar una atención eficiente en la prevención y manejo de emergencias.

Además, se les debe garantizar un salario justo y proporcionarles el equipo necesario para enfrentar y apagar incendios.

La UNGRD debe ser un organismo destinado a la atención, prevención y solución de problemas humanitarios y ambientales, que no debe estar dirigido por personas corruptas, cuyo único objetivo sea enriquecerse a costa de las tragedias. Las personas encargadas de este organismo deben ser consecuentes, humanitarias y no estar contaminadas por la corrupción o la politiquería, garantizando confianza y fiabilidad.

De lo contrario, los recursos del presupuesto nacional para la atención de riesgos y desastres se esfuman por prácticas corruptas, afectando a quienes sufren las tragedias.

Si no ha habido soluciones para las emergencias en Putumayo, Mojana, La Guajira y otras zonas afectadas por inundaciones, derrumbes, temblores, huracanes e incendios, ¿qué podemos esperar de futuras tragedias, si algunos alcaldes se niegan a suscribir convenios con los cuerpos de bomberos, argumentando la falta de recursos presupuestales?

La UNGRD podría reformarse e incorporar el término "prevención", convirtiéndose en la Unidad Nacional de Prevención y Gestión del Riesgo de Desastres (UNPGRD), con el fin de destinar recursos económicos para prevenir y apoyar a los órganos de socorro, especialmente a los bomberos, para atender emergencias como los incendios forestales, que se originan tanto por causas naturales como por acciones malintencionadas de personas que prenden fuego para apropiarse de tierras baldías.

Los incendios no son fáciles de sofocar debido a la falta de medios y equipos, los cuales deben ser financiados por la UNPGRD para evitar la propagación de incendios que destruyen miles de hectáreas y dejan a muchos campesinos en la ruina.

En La Guajira, hay 40 carros tanque inmovilizados en dos batallones, en Riohacha y Uribia, debido a que no han encontrado una aseguradora que les venda pólizas de responsabilidad extracontractual y seguro de accidentes, debido a detalles técnicos relacionados con el origen de los vehículos. Además, es ne-

cesario contar con una entidad que administre y responda por las operaciones de distribución de agua, asegurando presupuesto para los costos laborales de conductores, mecánicos, combustible, mantenimiento y otros servicios. De lo contrario, si se entregan a los alcaldes, estos vehículos podrían desaparecer sin que nadie responda por su uso.

Aparte de los incendios e inundaciones, también estamos expuestos a actos terroristas por parte de organizaciones criminales que generan zozobra, pánico y sometimiento. Estas situaciones requieren atención cuando afectan indirectamente a las personas, generando un ambiente de inseguridad que también debe ser atendido.

Es nuestra obligación cuidar el medio ambiente y la biodiversidad, que están siendo gravemente afectadas por la contaminación con dióxido de carbono, desechos tóxicos, y la deforestación. El mal manejo del suelo, el agua y el aire está contribuyendo al desequilibrio de la tierra, lo que provoca tormentas y desastres sísmicos cada vez más frecuentes.





El Festival Cuna de Acordeones en honor a Ismael Fernández Gámez y Rita Fernández Padilla



Alcibíades Núñez Manjarres

El 18 de septiembre se celebran cada año las fiestas patronales de Villanueva en honor a Santo Tomás, su patrón. En esta fecha también se lleva a cabo el Festival Cuna de Acordeones, declarado patrimonio cultural y artístico de la Nación. Este festival reúne durante un fin de semana de septiembre a los villanueveros, foráneos y amantes del vallenato en una gran fiesta llena de alegría, jolgorio, y expresión artística, cultural y folclórica nacional.

Villanueva es un municipio ubicado en el sur del departamento de La Guajira, Colombia, en las estribaciones de la serranía del Perijá, tierra de grandes dinastías del vallenato como los Zuleta, Romero, Bolaño, Celedón, Maestre, Murgas, Barros, López y Cotes, entre otras. Este año, el festival fue organizado por el abogado Raúl Hernández Maestre, presidente; Luis "El Papa" Pastor, vicepresidente; Hilda Peñaloza, fiscal; Daniela Mendoza, secretaria; y Cielo Peñalosa Ovalle, alcaldesa municipal. Las fiestas fueron transmitidas por Señal Colombia y Telecaribe.

El evento comenzó el 18 de septiembre, con un homenaje a dos grandes personajes relacionados con la música vallenata: el periodista, gestor cultural, empresario de medios de comunicación y gerente de Telecaribe, Ismael Fernández Gámez, y la cantautora Rita Fernández Padilla. Rita es acordeonera, pianista, cantante y composi-

ra, pionera del vallenato interpretado por mujeres, autora del himno de Valledupar y creadora del grupo musical vallenato y

guajiro "Las Universitarias". Entre sus composiciones destacan "Sombra perdida", "Amor y pena", "Reflejos de amor" y "El

son del tren", grabadas por el Binomio de Oro, Jorge Oñate, Alfredo Gutiérrez, los Hermanos Martelo, Fruko y sus Tesos, y la Billo's Caracas Boys, entre otros. Fue la primera mujer en ocupar el cargo de presidenta de la Sociedad de Autores y Compositores de Colombia (Sayco).

Artistas como Jean Carlos Centeno y Ronal Urbina, Peter Manjarrés y Luis José Villa, Beto Zabaleta, Andrés Ariza Villazón, Salsa Power Band, Sentir Vallenato, José Alfonso "El Chiche" Maestre, Alzate, Rafa Pérez, Mono Zabaleta, Daniel Maestre, Julio Rojas y Tavo Sumoza,

así como locales como Jonathan Bolaños y Ernesto Mendoza, hicieron parte de este evento, divirtiendo al público con interpretaciones como "Realízame mis sueños", "Qué pena", "No te quiero perder", "Amigo el corazón" de Jean Carlos Centeno, y el homenaje de Elder Dayán a las dinastías musicales de Villanueva, como los Zuleta, Romero, Maestre y Celedón. Beto Zabaleta deleitó a los presentes con "Tu hombre soy yo", "Volví a soñar", "El besito" y "La Gemela". El Chiche Maestre se lució con éxitos como "Forastero", "El llanto de un rey", "Mis hojas secas", "Ahí vas paloma", "El culpable soy yo" y "Los adioses de mi vida".

Finalmente, se dieron a conocer los ganadores de la 46ª versión del Festival Cuna de Acordeones de Villanueva:

- **Acordeón Profesional:** Eduardo Bolaños (ganador).

- **Acordeón Juvenil:** 1º puesto, Santiago Oñate Quintero (Valledupar); 2º puesto, Óscar Polo Serrano (Ciénaga de Oro); 3º puesto, Sara Valentina Rhenals Escobar (Santa Marta).

- **Acordeón Infantil:** 1º puesto, Jhon Emiliano Olmos Prieto (Casanare); 2º puesto, Richard José Sardoth Carrillo (Maicao); 3º puesto, Nicolás Andrés Vega Henríquez (Villanueva).

- **Canción Inédita:** 1º puesto, "Por el bien de mi folclor" de Juan Carlos Arteta (Barranquilla); 2º puesto, "Rosa Celestial" de Jesualdo Borrego Ramírez (Villanueva); 3º puesto, "Acordeón de Dios" de Ceida Acosta Díaz (El Molino).

- **Piquería Profesional:** 1º puesto, Iván Becerra (Valledupar); 2º puesto, Teobaldo Peñaloza (Villanueva); 3º puesto, Alcides Manjarrez (Fonseca).



Junto a los mejores árbitros del país

Yorbis Sierra, árbitro guajiro, seleccionado para prestigioso curso FIFA en Cali

Con orgullo y alegría, Guajira News celebra el continuo ascenso del árbitro guajiro Yorbis Sierra, quien sigue cosechando éxitos en su carrera arbitral en Colombia.

Recientemente, fue invitado a participar en el 'Curso FIFA RAP para Árbitros', un programa de formación internacional que busca preparar a los futuros árbitros FIFA. Este evento se llevará a cabo del 30 de septiembre al 7 de octubre en Cali, bajo la organización de la Federación Colombiana de Fútbol y la Comisión Arbitral Nacional.

El curso, que reunirá a árbitros de la categoría A, B y árbitros FIFA de todo el

país, es un paso importante para Yorbis Sierra, quien se mostró emocionado y agradecido por esta oportunidad. "No me lo esperaba, ya que aún me encuentro en la categoría B. Nos invitaron a cinco árbitros de esta categoría, y es

un honor estar entre ellos", expresó con humildad.

El programa, dirigido por la FIFA, está diseñado para fortalecer los conocimientos y habilidades de

los árbitros, con entrenamientos intensivos y actualizaciones en las reglas del juego. "Es una experiencia muy importante para mí como guajiro, ya que tendré la oportunidad de capacitarme a nivel internacional y compartir con grandes referentes del arbitraje", señaló Sierra.

El curso se realizará en dos fases, donde los árbitros seleccionados serán sometidos a pruebas físicas, teóricas y prácticas. Además, tendrán la

oportunidad de interactuar con otros árbitros de élite, lo que les permitirá mejorar sus competencias en el arbitraje moderno.

Sin duda, Yorbis Sierra es un ejemplo del talento guajiro que sigue sumando logros a nivel nacional, representando con orgullo a su tierra en eventos de gran prestigio. En Guajira News, nos llena de felicidad poder contar historias como la suya, que inspiran y resaltan el potencial de nuestra región.



Uniguajira y BCC oficializan convenio que beneficia a más de 50 estudiantes del departamento

La Universidad de La Guajira en su propósito de impulsar la formación de los futuros profesionales de la región, firmó el Convenio de Cooperación No. 036 de 2024 con la empresa minera colombiana Best Coal Company S.A.S (BCC), para la entrega de incentivos económicos a estudiantes oriundos de los municipios de San Juan del Cesar y Fonseca, zona de influencia de la entidad.

La alianza beneficia a 55 jóvenes que actualmente cursan su pregrado en las diferentes sedes de la Alma Máter y tiene

una duración inicial de un año. Además, su puesta en marcha, se produjo con el primer giro a universitarios naturales de los corregimientos de Cañaverales, Sitio Nuevo y Conejo, en el municipio de Fonseca.

Mediante esta cooperación, se busca brindar oportunidades a alumnos de escasos recursos y que de esta manera garantizar su estancia académica en Uniguajira. "El objetivo de nosotros, además de ayudar a estos estudiantes en su formación personal y profesional, es darle un alivio económico a los padres

de familia de estos jóvenes en el entendido de todas las necesidades que hay en la región. La idea es dar continuidad a este programa y ampliar no solamente en el monto, sino en el número de incentivos", indicó Jaime Álvarez Afanador, Gerente de Sostenibilidad de BCC.

Es preciso indicar que, la universidad en el marco del pro-

yecto facilitará todos los medios esenciales y especiales para que se preste el servicio educativo curricular y extracurricular. Esto, en búsqueda de garantizar los escenarios propicios para su óptima formación y estancia en la institución.

Por último, se indicó que la entrega de los beneficios se realizará dos veces por semes-

tre a partir de esta firma y en ese sentido, los jóvenes podrán destinar los recursos según sus necesidades en materia de vivienda, alimentación, transporte y permanencia académica. En consecuencia, el Centro de Regionalización de Uniguajira vigilará periódicamente el cumplimiento del mismo para su debida ejecución.



Carlos Arturo Robles Julio, rector de Uniguajira y Jaime Álvarez Afanador, Gerente de Sostenibilidad de BCC durante la firma del convenio.

En el primer año del Plan de Desarrollo Departamental 'Cumpliendo la Palabra' Gobierno de Jairo Aguilar indicó que ha logrado atender a 1200 adultos mayores

El Gobierno de La Guajira, en cabeza de Jairo Aguilar, le sigue cumpliendo a los adultos mayores del departamento.

Por ello, ya son más de 1.200 los atendidos, desde diferentes estrategias, en el primer año del Plan de Desarrollo Departamental 'Cumpliendo la Palabra 2024 - 2027'.

Por eso, desde la Secretaría de Gobierno, a través de Misael Velásquez Granadillo, han permeado el territorio con acciones concretas, como las Jornadas de Apoyo al Desarrollo.

Asimismo, la Macro Oferta Institucional y programa de Bienestar a la Tercera Edad, devolviéndole la confianza a la institucionalidad.

En esa medida, la Gobernación de La Guajira ha acercado la oferta institucional y los servicios hacia municipios como:

Maicao, Uribia, Riohacha, Fonseca, San Juan del Cesar, Distracción y La Jagua del Pilar.

Finalmente, jornadas lúdi-

cas, acompañamiento psicosocial, entrega de kits nutricionales, kits de alimentación, recreación en Centros Vida, so-

cialización de oferta institucional, entre otros, son las atenciones que ha brindado el gobierno de Jairo Aguilar.



Atención integral a adultos mayores en La Guajira bajo el plan 'Cumpliendo la Palabra'.



Por medio de la actividad 'La educación ambiental: Pilar de la gestión ambiental territorial' Gobernación y Uniguajira se unieron para combatir el dengue a través de la educación ambiental

En un esfuerzo conjunto para erradicar el dengue en el territorio, la Gobernación y la Universidad de La Guajira llevaron a cabo una actividad educativa denominada, 'La educación ambiental: Pilar de la gestión

ambiental territorial'.

Este evento, realizado en colaboración con la empresa de servicios públicos Aqualia, tuvo como objetivo instruir a los estudiantes sobre estrategias efectivas para prevenir la propagación

del dengue.

Durante la actividad, Jaime Wberth Orozco, coordinador de la estrategia 'La Guajira Territorio Libre de Dengue', destacó la importancia de conocer y aplicar las medidas de prevención.



La Gobernación de La Guajira y la Universidad de La Guajira realizaron una jornada educativa para prevenir el dengue, resaltando la importancia de la gestión ambiental territorial.

"Se dieron a conocer los 6 pasos para eliminar criaderos, los 4 pasos para el lavado de tanques y las acciones necesarias en caso de presentar síntomas del dengue", afirmó Orozco. Esta iniciativa busca no solo

educar a la comunidad estudiantil, sino también fomentar un compromiso colectivo en la lucha contra esta enfermedad, promoviendo la conciencia ambiental y la salud pública en La Guajira.

Otra importante gestión de Carlos Arturo Robles Julio Uniguajira y Fundación Baylor firmaron convenio que busca mejorar la seguridad alimentaria en Manaure



Manaure, con altos casos de desnutrición en menores, implementará un proyecto de piscicultura sostenible a través de un convenio entre la Universidad de La Guajira y Fundación Baylor.

Manaure es el cuarto municipio de La Guajira con más casos de desnutrición aguda moderada y severa en menores de 5 años, según el boletín epidemiológico semanal de la Goberna-

ción de La Guajira.

Para mitigar esta problemática, la Universidad de La Guajira y Fundación Baylor firmaron un convenio que busca mejorar la seguridad alimentaria en la re-

gión.

Como primera acción, se desarrollará un proyecto de piscicultura sostenible en la comunidad indígena Jeyusirra, Manaure y se instalará un tanque de 5 metros de diámetro para el cultivo de tilapia roja, utilizando energía solar.

Asimismo, la comunidad

gestionará el sistema tras recibir formación, con el apoyo de la universidad, y la producción será distribuida entre sus habitantes.

Este proyecto no solo contribuye a mejorar la alimentación en una de las zonas más afectadas por la desnutrición, sino que también promueve la

autosuficiencia y sostenibilidad en las comunidades indígenas, brindando herramientas para enfrentar los desafíos alimentarios de manera autónoma y sostenible.

Este convenio es una importante gestión del rector de la Universidad de La Guajira, Carlos Arturo Robles Julio.



Desde la ESE del hospital Nuestra Señora de los Remedios de Riohacha **Secretaría de Salud Departamental celebró la Semana Andina 2024 para prevenir embarazos en la adolescencia**

La Secretaría de Salud Departamental desde La ESE Hospital Nuestra Señora de los Remedios de Riohacha estuvo celebrando la Semana Andina 2024.

Allí participaron el Plan de Intervenciones Colectivas en articulación con el ICBF, UNFPA, la Policía Nacional, OIM, Profamilia, y diversas EAPB e IPS.

Hay que indicar que esta importante jornada tuvo como objetivo la prevención del embarazo en la adolescencia y el respeto por los derechos sexuales y reproductivos.

Asimismo, durante la semana, se realizaron actividades para sensibilizar sobre la importancia de la educación integral

en sexualidad, promoviendo el respeto, la equidad de género y el bienestar de nuestra comunidad.

Acompañaron la actividad: Manfre Carrillo, subgerente fi-

nanciero de la ESE HNSR, delegado por el gerente Cristian Brito; Yoryane Magdaniel, coordinadora de Sexualidad y Derechos Sexuales y Reproductivos de la Secretaría de Salud Departamental.

Así como estudiantes, docentes y personal administrativo de las diferentes instituciones educativas.

“Gracias a todos por su participación y compromiso. A toda

la comunidad por unirse a nuestras actividades, concursos y eventos durante esta semana”, dijo la ESE del hospital Nuestra Señora de los Remedios de Riohacha.



La ESE Hospital Nuestra Señora de los Remedios de Riohacha celebró la Semana Andina 2024, con actividades enfocadas en la prevención del embarazo adolescente y el respeto por los derechos sexuales y reproductivos.

Bajo el concepto ‘Creando y educando con material reciclado’

Corpoguajira realizó taller de reciclaje creativo en Centro Etnoeducativo de Barrancas

El grupo de Educación Ambiental de Corpoguajira realizó un taller de reciclaje creativo bajo el concepto ‘Creando y educando con material reciclado’, dirigido a estudiantes del Centro Etnoeducativo Workasainry.

Este evento se desarrolló en la sede Tamaquito II del muni-

cipio de Barrancas, sur de La Guajira.

Con cartón y tapas plásticas los estudiantes elaboraron un abecedario, con botellas plásticas se realizaron manualidades, carros y materas para embellecer el jardín.

“El objetivo fue mostrarles a los estudiantes que es posible

construir sus propios juguetes con los residuos que generamos. Igualmente, se les enseñó cómo hacer plastilina casera”, advirtió la Corporación.

En la actividad, que se realizó en alianza con la ludoteca municipal y la secretaria de Educación, participaron estudiantes de los grados primero a sexto.

Hay que decir que estas jornadas y actividades son direccionadas por Samuel Lanao Robles, encargado de la Corporación Autónoma Regional de La Guajira, teniendo como objetivo

generar educación ambiental en establecimientos educativos. Además, para poder preservar y cuidar los ecosistemas en los 15 municipios del departamento.



Corpoguajira realizó un taller de reciclaje creativo en el Centro Etnoeducativo Workasainry, enseñando a los estudiantes a crear juguetes y manualidades con material reciclado.

Predominio de tiempo seco con ligeras posibilidades de lluvia en La Guajira: pronóstico de Meteoguajira para esta semana

El director de Meteoguajira, José Radith Zúñiga, presenta su pronóstico meteorológico para este lunes 30 de septiembre, donde destaca que la semana estará marcada por condiciones variables en el departamento. Según el reporte, aunque predominará el tiempo mayormente seco, las probabilidades de lluvias no desaparecen por completo.

En su análisis, Zúñiga expli-



có, a través de gráficas y datos visuales, que las lluvias podrían presentarse de manera aislada, especialmente en algunas zonas de La Guajira. Sin embargo, aclaró que la tendencia general muestra una disminución signi-

ficativa de las precipitaciones en comparación con semanas anteriores.

Este pronóstico será clave para las actividades agrícolas y pesqueras de la región, así como para la planificación de eventos y desplazamientos en las áreas más vulnerables del departamento. Las autoridades y la población deben estar atentos a cualquier actualización, ya que las condiciones podrían cambiar ligeramente.

Toque la imagen para ver esta nota en video



Toque aquí para unirse a nuestro grupo de noticias y recibir a diario el periódico

www.guajiranews.com | @Guajiranews

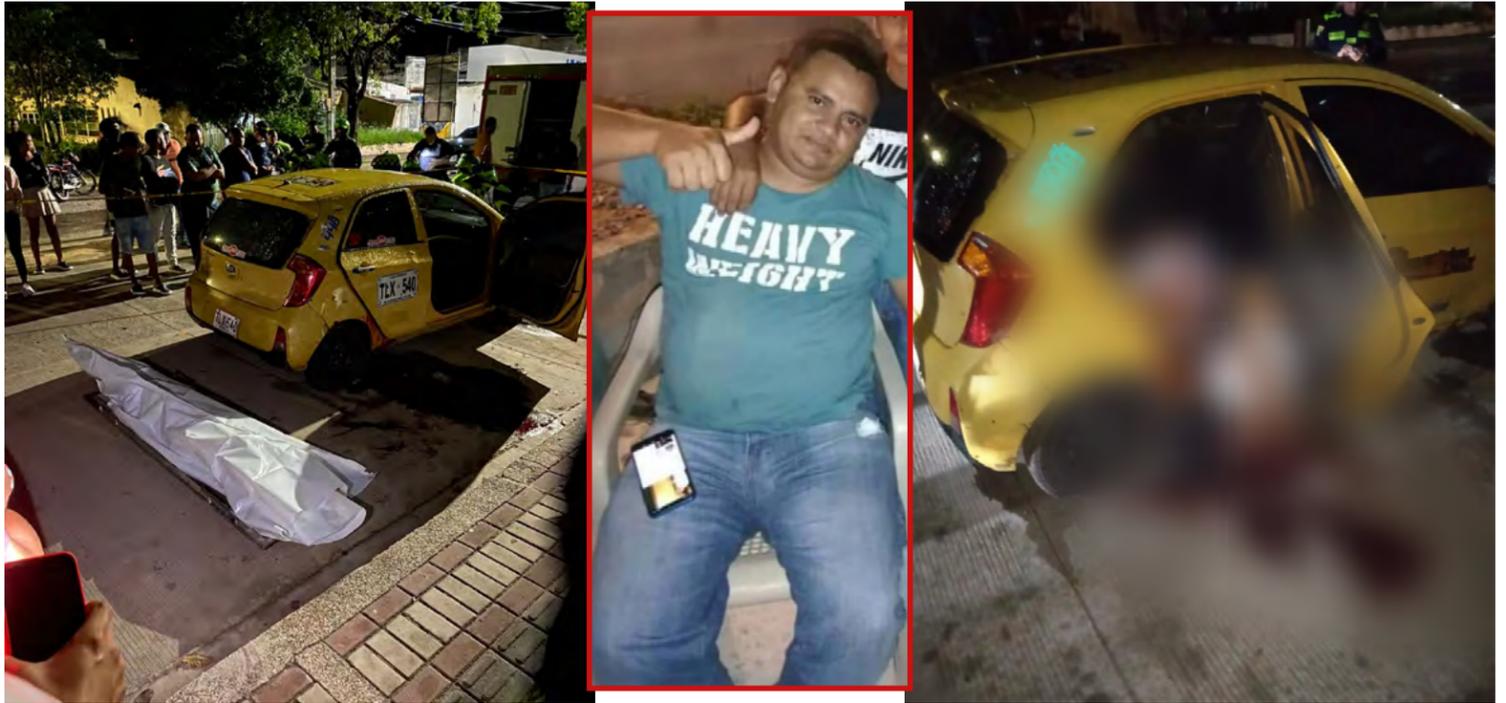


(301) 330-83-00

Nuestros botones interactivos

Toca cada uno para seguirnos y unirte a nuestro círculo informativo.

Lo confirmó la Agencia para la Reincorporación y la Normalización (ARN) Hombre asesinado en un taxi con una mujer en Riohacha era firmante de paz



José Ernesto Caicedo, firmante de paz, fue asesinado junto a su acompañante en Riohacha, un hecho que lamenta profundamente la ARN.

La Agencia para la Reincorporación y la Normalización (ARN) informó que el hombre asesinado a tiros en Riohacha cuando se movilizaba en un vehículo tipo taxi, identificado como José Ernesto Caicedo, era un firmante de paz.

La información la confirmó la ARN en su red social de X, donde lamentó lo ocurrido.

"En la madrugada de hoy, lunes, fue asesinado José Ernesto Caicedo, Firmante de Paz de 38

años, quien se movilizaba junto a una joven de 25 años (también asesinada) a bordo de un taxi por la avenida Los Estudiantes de Riohacha, La Guajira", afirmó la Agencia.

De igual manera, advirtió la entidad que "José Ernesto reconocía los beneficios del PRI y, por ello, decidió firmar el acta y continuar en el proceso. De manera reiterada, lamentamos profundamente que hechos de violencia como este arrebaten

la vida a quienes le han dicho 'sí' a la paz".

A su vez, la Agencia entregó cifras de firmantes de paz asesinados en la región caribe.

"Desde la firma del Acuerdo Final de Paz, se han registrado 16 homicidios en la región Caribe. Expresamos nuestras condolencias a sus familiares y amigos. Que la paz no nos cueste la vida", finalizó.

Sobre este lamentable hecho, las autoridades judiciales

del CTI y de la Sijin tratan de dar con los responsables.

"Asesinan a firmante de paz José Ernesto Caicedo Verdecía y a su acompañante Luisa Fernanda Guerrero Vuelvas en Riohacha, La Guajira. Ambos fueron atacados mientras se movilizaban en un taxi. La paz sigue siendo cobrada con vidas", dijo Germán Gómez López, firmante de paz y congresista por el departamento de Atlántico.

La Institución Educativa Remedios Solano celebrará en octubre la semana cultural



Alcibiades Núñez Manjarres

La Institución Educativa Remedios Solano de Barrancas realizará este año la Semana Cultural del 1 al 4 de octubre. El eslogan de esta feria es "Innovarte: Ciencia, Tecnología, Arte y Emprendimiento".

El 1 de octubre se llevará a cabo el desfile inaugural por el municipio. La presentación de la revista Gimnástica tendrá como punto de salida el Parque de la Identidad, a las 6:00 a.m., y el desfile concluirá en el Parque Romero Gámez.

El 2 de octubre se realizará la Feria del Comercio y Emprendimiento en las instalaciones del plantel educativo, donde se expondrán varios emprendimientos elaborados y presentados por los estudiantes de la Básica Primaria y Bachillerato. En esta actividad, los alumnos podrán demostrar las habilidades, destrezas y competencias desarrolladas a lo largo del proceso de enseñanza-aprendizaje en el área de Comerciales.

El 3 de octubre se presentará el evento "Talentos, Creatividad, Ciencia y Tecnología" en las

instalaciones del colegio, donde los estudiantes harán una demostración de experimentos, maquetas, experiencias, talentos y juegos matemáticos.

Finalmente, el 4 de octubre

se celebrará el Día de Religión y Cultura, comenzando con una eucaristía en honor al patrón San Francisco de Asís, oficiada por el sacerdote José Luis Redondo. Posteriormente, se pre-

sentarán bailes representativos de cada uno de los departamentos de la Región Caribe Colombiana.

La Institución Educativa Remedios Solano de Barrancas, a través de su pensum académico y su proyecto educativo, promueve diariamente proyectos de emprendimiento. El colegio tiene un énfasis comercial, y en esta área, al igual que en el resto, se planean, organizan y trabajan contenidos pensando en el futuro de los estudiantes emprendedores. En esta institución se enseña Fundamentos Contables, Administración de Empresas, Técnicas de Oficina, Informática, Legislación Laboral y Comercial, además de la cáte-

dra de Emprendimiento desde el grado sexto hasta once. Los docentes implementan la estrategia educativa "Escuela de Emprendimiento Porvenir", a través de la cual se orienta a los estudiantes sobre la creación e innovación de ideas de negocio, fomentando su espíritu emprendedor.

El Remedios Solano está articulado con el SENA, donde semanalmente cuatro instructores imparten educación en Recursos Humanos, Contabilidad, Asistencia Administrativa y creación de contenidos multimedia.

Más allá de un espacio de ventas, la feria empresarial es un escenario para que los estudiantes presenten sus ideas de negocio, generen alianzas estratégicas con otras instituciones educativas y el sector productivo y empresarial de Barrancas y Hatonuevo, además de proyectarse a la comunidad.

Se ha extendido la invitación a todas las autoridades civiles, militares, eclesiásticas y educativas. Se espera contar con la visita de docentes y estudiantes de las Instituciones Educativas de Barrancas, egresados y padres de familia, quienes estarán presentes en los eventos programados para esta Semana Cultural en la Institución Educativa Remedios Solano de Barrancas.



Los 15 alimentos con más proteínas que ayudan a ganar masa muscular

Son nutrientes esenciales para el crecimiento y mantenimiento de los tejidos del cuerpo, por lo que incorporarlas en la dieta diaria es clave para una buena salud

Las proteínas son un macronutriente esencial para el funcionamiento adecuado del cuerpo humano. No sólo forman parte de los músculos, huesos, piel, cabello y tejidos fundamentales, sino que también intervienen en la producción de enzimas y hormonas que regulan procesos clave como el metabolismo y la actividad inmunológica.

Según expertos de la Escuela de Salud Pública de la Universidad de Harvard, las proteínas desempeñan un rol clave al impulsar reacciones químicas en el organismo y transportar oxígeno a través de la hemoglobina en la sangre. Por ello, mantener un adecuado consumo de proteínas es fundamental para la reparación de tejidos, la regeneración celular y el mantenimiento de la energía diaria.

Los 15 alimentos con más proteínas

- **Salmón.** Es una de las mejores fuentes de proteínas animales, ya que además de aportar 22 gramos de proteína por porción de 85 gramos, es rico en ácidos grasos omega-3, los cuales benefician la salud cardiovascular. Además, contiene vitaminas B y selenio.

- **Carne de res magra.** La carne de res es una excelente fuente de proteínas de alta calidad, con 21 gramos por cada 100 gramos de producto. También es rica en hierro y zinc, lo que contribuye a fortalecer el sistema inmunológico.

- **Pechuga de pollo.** La pechuga de pollo es una opción preferida por su alto contenido proteico (24 gramos por porción de 113 gramos) y su bajo contenido en grasa. Además, es rica en fósforo y vitamina B6, lo que ayuda a mantener los huesos fuertes y un metabolismo saludable.

- **Huevo.** El huevo es una fuente completa de proteínas con 6 gramos por unidad. A pesar de controversias anteriores sobre su consumo, se ha demostrado que es beneficioso, y es una excelente fuente de colina, esencial para la función cerebral.

- **Yogur griego.** Con casi 20 gramos de proteínas por porción de 200 gramos, el yogur griego es ideal para el desayuno o la merienda. También aporta calcio y vitaminas B, promoviendo la salud ósea y digestiva.

- **Garbanzos.** Cada taza de garbanzos cocidos contiene 14,5 gramos de proteínas. Además de ser una excelente fuente de fibra, ayudan a controlar los niveles de colesterol y de azúcar en la sangre.

- **Quinoa.** Este pseudoceereal es una proteína completa, con más de 8 gramos de proteína por taza cocida. Es rica en fibra y zinc, lo que la convierte en una excelente opción para personas que siguen dietas vegetarianas o veganas.

- **Mantequilla de maní.** Con 8 gramos de proteínas por cada dos cucharadas, la mantequilla de maní también es una buena fuente de grasas saludables. Es una opción recomendada por la nutricionista Rebecca Stib para quienes buscan bajar de peso sin perder proteínas en su dieta.

- **Ricota.** La ricota proporciona 23 gramos de proteínas por taza, siendo una opción láctea rica en proteínas y baja en calorías. La dietista Staci Gulbin recomienda optar por versiones bajas en sodio para aprovechar al máximo sus beneficios.

- **Nueces y almendras.** Las nueces y almendras, además de ser una buena fuente de proteínas, son ricas en grasas saludables y fibra. Estas ayudan

a mejorar la salud cardiovascular y a proporcionar energía prolongada.

- **Tofu.** El tofu es una fuente popular de proteínas vegetales, con 20 gramos de proteínas por cada taza cocida. Es una opción versátil y rica en calcio, perfecta para dietas vegetarianas o veganas.

- **Camarones.** Con 24 gramos de proteínas por cada 100 gramos, los camarones son bajos en calorías y ricos en yodo, necesario para el correcto funcionamiento de la glándula tiroidea.

- **Porotos.** Media taza de porotos cocidos proporciona una cantidad de proteína similar a 30 gramos de carne asada, siendo también ricos en fibra y nutrientes esenciales como el

potasio y el magnesio.

- **Carne de cerdo magra.** La carne de cerdo magra contiene 21,6 gramos de proteína por cada 100 gramos. Según el profesor Taylor Wallace de la Universidad de Tufts, es una de las proteínas animales más accesibles y completas.

- **Avena.** La avena aporta entre un 11 y 17% de su peso en proteínas, siendo uno de los cereales más ricos en este nutriente. Además, es una excelente fuente de fibra soluble, que ayuda a regular el colesterol.

¿Cómo ayudan las proteínas a ganar masa muscular?

Las proteínas juegan un papel fundamental en el crecimiento y la reparación muscular.

Durante el ejercicio, se producen microlesiones en las fibras musculares.

El cuerpo utiliza las proteínas para reparar estas fibras, volviéndolas más fuertes y gruesas. Consumir una cantidad adecuada de proteínas antes y después del entrenamiento asegura que el cuerpo tenga suficientes aminoácidos disponibles para este proceso.

Según los especialistas, ingerir aproximadamente 20 gramos de proteínas en torno a los entrenamientos ayuda a promover la síntesis muscular.

¿Cuál es la importancia de la masa muscular para la salud?

Mantener una adecuada masa muscular es vital para la salud general. A medida que envejecemos, la masa muscular disminuye, lo que afecta la movilidad, el equilibrio y la fuerza física.

Esta pérdida está asociada con un mayor riesgo de caídas y fracturas. Además, el tejido muscular juega un rol clave en la regulación del metabolismo, ya que quema más calorías en reposo que otros tejidos, lo que ayuda a controlar el peso y prevenir enfermedades metabólicas como la diabetes.

Cómo incorporar los alimentos con proteínas a la dieta diaria

Según las recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud (OMS), el consumo recomendado de proteína está entre 0,8 y 1 gramo/kilo de peso corporal al día, en personas con poca actividad física. Así, una persona de 80 kilos debería consumir diariamente entre 64 y 80 gramos de proteína.

Sin embargo, en el caso de deportistas que buscan aumentar o mejorar su masa muscular, la cantidad diaria recomendada sube, situándose entre 1,6 y 2,2 gramos por kilo de peso corporal, de acuerdo al organismo.

Incorporar alimentos ricos en proteínas es sencillo con algunos ajustes a la dieta diaria:

- **Desayuno:** Añadir yogur griego con frutos secos y una porción de avena para comenzar el día con un aporte equilibrado de proteínas.

- **Almuerzo:** Una ensalada de quinoa con pollo a la parrilla o tofu es una opción rica en proteínas y fácil de preparar.

- **Cena:** Optar por salmón o carne de res magra acompañada de vegetales para una cena balanceada.

- **Snacks:** Un huevo duro, almendras o una porción de ricota con frutas son meriendas rápidas y nutritivas que aportan proteínas durante el día.

Diversificar las fuentes de proteínas en las comidas garantiza que el cuerpo reciba los aminoácidos esenciales para mantenerse saludable y activo.



Pareja asesinada en taxi en Riohacha tras brutal ataque sicarial: imágenes revelan el momento del atentado

Una pareja fue asesinada a balazos durante una persecución mientras se movilizaba en un taxi por las calles de Riohacha en la madrugada del lunes 30 de septiembre.

Las víctimas fueron identificadas como Luisa Fernanda Guerrero Vuelvas, de 25 años, y José Ernesto Caicedo Verdecía, de 38 años, de nacionalidad venezolana, quien había sobrevivido

do a un atentado sicarial hace más de un año.

Según las primeras investigaciones, la pareja se encontraba en un taxi marca KIA, línea Picanto, de placa TLX-540, afiliado a Transportes Díaz y con número interno móvil 448. Ambos solicitaron el servicio en la carrera 7H con calle 42, alrededor de la 1:00 a. m., con destino al Hotel Elyamar V, ubicado en la calle 12A con carrera 10, en el centro

de la ciudad.

Al llegar a su destino, dos sujetos a bordo de una motocicleta les dispararon en repetidas ocasiones con armas de largo alcance.

Imágenes exclusivas obtenidas por Guajira News muestran el momento exacto en que los sicarios abren fuego contra el taxi.

En respuesta al ataque, José Ernesto Caicedo habría intentado repeler la agresión con un



José Ernesto Caicedo Verdecía, de 38 años y Luisa Fernanda Guerrero Vuelvas, de 25 años, occisos.



Toque la imagen para ver video del momento exacto del ataque sicarial.

arma de fuego, lo que inició una balacera. El taxista, en un intento por huir del ataque, aceleró y recorrió varias calles de la ciudad, hasta detenerse en la avenida Los Estudiantes con calle 14B, en el barrio El Libertador, frente al estadio Federico Serrano Soto.

Al detenerse el vehículo, el conductor descubrió que los pasajeros ya no presentaban signos vitales y que el taxi tenía más de 10 impactos de bala. La Policía Nacional llegó al lugar minutos después, encontrando

la macabra escena en el asiento trasero del vehículo.

Las autoridades continúan con las investigaciones para esclarecer los motivos del ataque y capturar a los responsables, mientras que las imágenes obtenidas del atentado brindan nuevas pistas sobre el trágico suceso.

Este hecho ha generado gran conmoción en Riohacha, y se espera que en las próximas horas se obtengan más detalles sobre los posibles móviles detrás del asesinato.

Maicao

Arrestan en una requisa a hombre armado sin salvoconducto

Al ser informados sobre una persona sospechosa, las autoridades se acercaron a verificar y detuvieron a un hombre, quien se encontraba armado, sin el respectivo salvoconducto.

La intervención fue adelantada por el personal de la Seccional de Vigilancia, de la Policía Nacional, adscritos a la Estación Maicao, cuando efectuaban un patrullaje de rutina.

El cuadrante recibió una alerta de la central de comunicaciones dirigiéndose ayer, lunes 30 de septiembre, a las 12 y 30 de la madrugada, hasta la carrera 12 con la calle 1 C, en el barrio La Concepción, del municipio fronterizo.

Los uniformados observaron a un masculino que cumplía con la descripción entregada, quien vestía suéter gris y bermuda del mismo color.

En ese momento lo abordan y le solicitan una requisa, hallándole en la pretina de la bermuda, del lado derecho, una pistola, con su proveedor y ocho cartuchos.

Los policiales lo identificaron como Samuel David Jaramillo Vega, a quien le indagan por la documentación que legalice el arma de fuego, a lo cual manifestó no tener permiso alguno. Siendo arrestado.



Samuel David Jaramillo Vega, arrestado.

Manejaba en Maicao moto robada en Riohacha



Por conducir una motocicleta que estaba reportada como robada, un ciudadano extranjero deberá responder ante las autoridades por el delito de receptación.

El caso se presentó en la esquina de la calle 16 con la carrera 15, del barrio San Martín en el municipio Maicao, el pasado domingo 29 de septiembre.

Los policiales abordan alrededor de las 9 y 30 de la mañana a Aldrín José Fonseca Atencio, de 22 años, de ocupación mecánico, nacido en Maracaibo, Venezuela.

El personal efectuaba labores

de control y registro a personas y verificación de antecedentes, cuando abordaron a Fonseca Atencio, pidiéndole una requisa.

Le solicitaron la documentación del rodante, confrontándola en el dispositivo PDA, arrojando una orden de inmovilización de la Fiscalía Seccional Unidad de Gestión de Alerta Temprana, en Riohacha.

En ese momento los integrantes de la patrulla revisaron una motocicleta marca Bajaj, línea Bóxer, CT100, modelo 2016, placa TBC 80D, con el color negro nebulosa.

Wayuu capturado sindicado de violar mujer extranjera en playas de Riohacha

Después de ser agredida por un indígena en las playas de Riohacha, una turista extranjera denunció lo ocurrido, logrando que la policía capturara al presunto responsable de la violación

sexual.

La mujer relató que el caso de acceso carnal violento se presentó a orillas del mar, cerca del malecón, en la avenida La Marina de esta ciudad.

En un momento de tranquilidad

en esta zona turística de la capital de La Guajira, los visitantes y trabajadores que se encontraban allí escucharon los gritos de auxilio.

Los representantes de la ley, miembros del Grupo de Protección al Turismo y Patrimonio Nacional de la Policía Nacional, estaban próximos al lugar y se acercaron para conocer la situación. La mujer venezolana informó que el presunto autor era un indígena, quien vestía una pantaloneta de color gris, y fue ubicado de inmediato.

Los policiales alcanzaron a un hombre identificado como Luis Ismael Epinayú, de 19 años, a quien le leyeron sus derechos y procedieron a arrestarlo.



Luis Ismael Epinayú, de 19 años, capturado.

Churo Díaz, llenó el parque La Leyenda en Valledupar con 'El Fuede'

Por: Paul Bolaño Saurith

El artista Churo Díaz superó todas las expectativas llenando el parque La Leyenda de Valledupar con el lanzamiento en vivo de su nuevo álbum 'El Fuede' con más de 25 mil personas y quedando mucha gente afuera del templo vallenato.

El churismo tiñó de azul el parque con sus camisetas y gorras para vivir en la media noche del sábado el esperado espectáculo que estuvo lleno de magia, colorido y la entrega total los artistas.

El mar azul de los churistas llegó a la entrada principal del parque desde las 4 de la tarde y en minutos lo llenó. Luego se

vivió el calvario de los que se quedaron afuera y quienes se volaron para ser testigos del lan-

zamiento del año en el mundo vallenato. Muchos quedaron en la fila y otros en sus carros por-

que cerraron las puertas ante el aforo total.

A las 11:45 de la noche del sábado 28 de septiembre se escuchó la voz de Churo Díaz diciendo: "Churismo....pórtense bien..." y salió al escenario con su sombrero de baquero cantando este tema que hace parte de las 17 obras de su nuevo disco.

La histeria fue total y retumbó en el parque la sincronización de las luces, humo, pirotecnia y una excelente coreografía que acompañó al 'Rey Guajiro'.

Churo Díaz hizo un recorrido de su vida musical con los acordeoneros que ha grabado: Eimar Martínez, Iván Zuleta y su actual compañero Elías Mendoza, para

llegar a las 17 canciones de su nueva producción.

Canciones como: 'El fuede', 'Haga la bulla callá', 'Arrocito en bajo', 'Me enamoré', 'Estamos mejor' y 'Pórtate bien', entre otras, hacen parte del nuevo álbum y fueron interpretadas en la histórica noche del lanzamiento.

"Muchas gracias mi gente, mi churismo del alma; los llevo siempre en mi corazón y vivamos con alegría mi nuevo álbum 'El fuede'", expresó Churo Díaz, al despedirse en la madrugada del domingo, luego de dos horas de actuación en medio de los aplausos y el fervor de sus seguidores.



Jorge Celedón brilló con su actuación en el concierto de Kany García en Bogotá

Por: Paul Bolaño Saurith

El artista Jorge Celedón brilló con su actuación en el concierto de la cantante puertorriqueña Kany García, que se realizó en el Movistar Arena en Bogotá con más de 15 mil personas.

La puertorriqueña invitó a Jorge Celedón para que canta-

ra 'Esta vida' y su aparición en el escenario generó una histeria colectiva en el público capitalino.

Celedón y García deslumbraron con esta presentación en el momento cumbre del concierto que hace parte de la gira 'García Tour' que recorre varios países

del mundo.

"Arriba Colombia y Puerto Rico", exclamó Jorge Celedón ante la admiración de Kany García, quien destacó su talento expresando que es el mejor embajador de la música Colombia ante el mundo.



Diego Daza, conquistó a New York, La Capital del Mundo

Por: Paul Bolaño Saurith

El público latino quedó fascinado con la presentación de Diego Daza, quien impactó con sus éxitos en la discoteca La Boom, en New York, La Capital del Mundo, colgando el letrero sold out.

Diego Daza, está en lo más alto internacionalmente culmi-

nando con éxito sus conciertos en Chile y Estados Unidos, donde llenó los escenarios en Santiago de Chile, Miami, New York, New Jersey, Houston y Dallas, durante el mes de septiembre.

Diego Daza y Carlos Rueda, lograron conquistar nuevas audiencias que posicionan a los

artistas en la cima internacional para consolidar este proyecto musical que suena 'A to timbal'.

Los artistas regresan victoriosos a Colombia para seguir cumpliendo con su agenda de presentaciones en las fiestas más importantes del país.

Por fin se conoció el rostro del nuevo novio de Aida Victoria Merlano: se atravesó en video de la 'influencer' y la sorprendió con tierno beso

Tal parece que la creadora de contenido barranquillera ya dio el siguiente paso en su nueva relación, pues finalmente mostró en redes a su pareja, con quien compartió romántico beso en medio de una transmisión

Aida Victoria Merlano prometió en a sus seguidores que en cuanto pasara su etapa de enamoramiento con el hombre que la conquistó y pasara al siguiente nivel, el cual llamó "el amor", presentaría a su novio en redes. Tal parece que su pareja superó esa prueba, pues ya lo dejó ver en su Instagram.

Fue a través de una pauta comercial que la creadora de contenido barranquillera grabó para una marca de maquillaje en donde su nueva pareja se atravesó en pleno video y la sorprendió con romántico beso frente a las cámaras. La influen-

cer publicó las imágenes.

Mientras que Aida Victoria conversaba con sus seguidores a los que les recomendó una serie de productos de maquillaje y cuidado facial que probó en su cara, su nuevo novio apareció en escena de manera inesperada y le robó un beso. La también empresaria actuó de forma natural respondiendo al gesto de su pareja y continuó con su tutorial en el que enseñó a usar la línea cosmética que además, aseguro que ella usa.

La influencer subió el video a sus redes, pero dividió el fragmento del beso con su novio, el cual quedó registrado en medio

de los contenidos que subió. Rápidamente el hecho fue compartido por varios de los portales

dedicados a seguir la vida de los personajes públicos en los que han reaccionado sobre el nuevo

amor de Merlano, pero además, le han lanzado pullas a su ex, Westcol.

"Hay personas que no pueden estar solas y cada mes tienen 'al amor de su vida'", "Decepcionada totalmente tanto llorar por el ex y se mete con cualquiera para no estar sola", "eso es lo tiene ardido al ex", "se hundió al meterse con Kiko", "lo peor es que hay mujeres que realmente creen que esto es empoderamiento femenino", "a rey muerto, rey puesto", "por eso es que Westcol no ha tenido paz y la ataca seguido", son parte de los comentarios de los cibernautas.



Aida Victoria Merlano se mostró muy enamorada en redes

Gobierno Nacional destina \$327.000 millones para fortalecer hospitales públicos y garantizar atención en salud a población vulnerable

La distribución de estos recursos cubre a 30 departamentos y 6 distritos certificados en salud, y beneficia a 659 Empresas Sociales del Estado (ESE) e Instituciones Prestadoras de Salud (IPS).

El Ministerio de Salud y Protección Social asignó 326.926 millones de pesos para apoyar a las Empresas Sociales del Estado (ESE) y a las Instituciones Prestadoras de Servicios de Salud (IPS).

Los recursos también garantizan la continuidad de los servicios de salud en los territorios más vulnerables del país, incluyendo a la población migrante no asegurada.

El ministro de Salud, Guillermo Alfonso Jaramillo, resaltó que “nuestro gobierno está comprometido con garantizar la salud de todos los colombianos y mejorar las capacidades de nuestros hospitales públicos”.

“Esta inversión es una muestra de nuestra voluntad de fortalecer el sistema público y asegurar una atención de calidad para todos los ciudadanos, especialmente en las regiones más necesitadas”, agregó.

La distribución de estos recursos cubre a 30 departamentos y 6 distritos certificados en salud, y beneficia a 659 Empresas Sociales del Estado (ESE) e



Visita del presidente Gustavo Petro y el ministro de salud Guillermo Alfonso Jaramillo al E.S.E. Hospital San José de Maicao en 2024

Instituciones Prestadoras de Salud (IPS).

Según el Ministerio, esta partida es fundamental para aliviar las deudas generadas por la prestación de servicios a la población migrante no asegurada, y, sobre todo, para continuar fortaleciendo la infraestructura y

la capacidad de atención de los hospitales públicos.

El Ministerio de Salud, que implementa esta medida mediante la Resolución 1769 de 2024, indicó que “tras atender las urgencias médicas de la población migrante no afiliada al sistema de salud, las IPS y

Empresas Sociales del Estado vieron afectados sus presupuestos”.

Distribución de los recursos

Anunció que la distribución de los fondos se realizará así: \$299.489 millones para 404

ESE, \$23.939 millones para 251 IPS privadas y \$3.498 millones para 4 IPS mixtas.

Destacó que 24 departamentos –incluidos Antioquia, Valle del Cauca, Atlántico y Norte de Santander, que han demostrado ser críticos en la atención a población migrante y en la prestación de servicios de urgencias–, recibirán recursos significativos para mejorar sus servicios de salud.

A su vez, 6 distritos certificados, como Bogotá, Medellín y Cali, también recibirán una asignación considerable, para garantizar que los principales centros urbanos del país sigan brindando atención de calidad.

“El Gobierno Nacional ha priorizado a las ESE ubicadas en capitales departamentales y otros municipios clave, en donde el impacto de la atención a migrantes ha sido mayor.

Sin embargo, el énfasis sigue siendo el fortalecimiento de la red hospitalaria pública, para asegurar que estos centros continúen mejorando sus capacidades de respuesta y mantengan su sostenibilidad en el tiempo.

Gobierno Nacional socializa portafolio de inversiones, por \$160 billones, para avanzar en la descarbonización de la economía

El portafolio se presentará a inversionistas internacionales durante la Feria de Economías para la Vida en Barranquilla y a los participantes de la COP16 en Cali.

El Gobierno del presidente Gustavo Petro, a través de los ministerios de Minas y Energía, Ambiente, Transporte, Agricultura y Comercio, Industria y Comercio, socializó este lunes el portafolio de inversiones por 160 billones de pesos que permitirá avanzar hacia una economía descarbonizada en Colombia.

Este portafolio de proyectos incluye temas de comunidades energéticas, conservación y restauración del medio ambiente, buenas prácticas en la agricultura, turismo de la naturaleza y reindustrialización de la economía en todos los niveles empresariales.

Asimismo, implementación de ferrocarriles en el territorio nacional y renovación, modernización y transición del parque automotor hacia el uso de energías que generen menores cantidades de CO2, entre otros.

Estos proyectos se presentarán a los inversionistas internacionales, de manera oficial, durante la Feria de Economías para la Vida, evento preparatorio para la COP16 y que –con el liderazgo del presidente Gustavo Petro– se realizará en Barranquilla, entre el 2 y el 4 de octubre próximos.

El portafolio, que es resultado del trabajo conjunto del Go-

bierno del Cambio durante 18 meses, se promoverá también entre inversionistas y delegaciones que participarán en la COP16, la cumbre más importante sobre biodiversidad del mundo y que comenzará este mes en Cali.

Hacia una nueva matriz energética

Según el ministro de Minas y Energía, Andrés Camacho, en este sector el portafolio se propone avanzar hacia una nueva matriz energética colombiana.

“A 2026 aspiramos a tener 6 gigavatios de energía renovable, limpia, en nuestra matriz.

En este momento ya vamos en 2 gigavatios de energía renovable, y esperamos que esa transformación de la matriz se sume al proceso de descarbonización económica”, indicó.

Destacó que el portafolio incluye energía redistribuida, granjas solares en municipios y territorios energéticos y todo el programa de más de mil comunidades energéticas para aportar a la meta de 6 gigas de energías renovables.

Señaló que de esta manera se contribuirá al plan de electrificación renovable y a los proyectos de municipios para avanzar en autonomía energética a nivel

nacional, a escalas regionales y locales.

Agregó que el objetivo es que estos proyectos “ayuden a apalancar el proceso de reindustrialización y descarbonización de la economía, que tienen un costo y una tasa interna de retorno financierables tanto por la banca pública como por la privada, así como con cooperación internacional y otros mecanismos que permitan esa transición”.

Trabajo con la banca pública y privada

Por su parte, la ministra de Ambiente y Desarrollo Sostenible, Susana Muhamad, explicó que el proceso de descarbonización implica avanzar en la generación de sectores productivos con baja producción y bajo uso de combustibles fósiles, de manera que permitan proteger, conservar y recuperar la naturaleza.

Muhamad puntualizó que para impulsar este portafolio público-privado se busca generar mecanismos de financiamiento, en lo cual se ha trabajado con “la banca pública, ahí hemos trabajado con el Grupo Bicentenario, y con la banca privada, para lo cual hemos trabajado con Asobancaria”.



Diversos ministerios socializaron avances de lo que viene en materia de transición energética desde el Gobierno del presidente Gustavo Petro Urrego.

Desactiva estas dos opciones para solucionar todos los problemas de la imagen del televisor

El proceso no tarda más de dos minutos y se puede hacer desde el control remoto del Smart TV

A pesar del auge de los televisores inteligentes o Smart TV continúan siendo el centro de entretenimiento para muchas familias alrededor del mundo, especialmente a la hora de disfrutar de películas, series, programas de televisión y videojuegos.

Sin embargo, la mayoría de los usuarios no están aprovechando al máximo la calidad de imagen que sus televisores pueden ofrecer, como consecuencia de configuraciones predeterminadas que, en lugar de optimizar, tienden a reducir el rendimiento visual.

Por esta razón, presentamos dos ajustes clave que se pueden hacer desde el control remoto del televisor, que al desactivarse, pueden mejorar significativamente la experiencia de visualización.

Cómo ha evolucionado la calidad de imagen de los televisores

Los televisores han recorrido un largo camino desde los días en que las pantallas solo podían mostrar imágenes en blanco y negro y la selección de canales era limitada. En la actualidad, estos dispositivos no solo ofrecen alta definición, sino también

resoluciones 4K e incluso 8K, con una gama de colores sorprendente y detalles nítidos.

Además, permiten la integración con aplicaciones de streaming como Netflix o Disney+, convirtiéndose en verdaderos centros multimedia. Pese a estas mejoras tecnológicas, es común que los usuarios se sientan insatisfechos con la calidad de imagen que obtienen.

La causa de este problema no siempre radica en el televisor en sí, sino en algunos ajustes que vienen activados de fábrica, es decir al momento de la compra.

Por qué desactivar el ahorro de energía en el televisor

Uno de los ajustes que, según expertos en tecnología, debería desactivarse es el modo de ahorro de energía. Este modo, diseñado para reducir el consumo de electricidad, suele estar activado de manera predeterminada en muchos televisores.

Aunque su intención es positiva (disminuir el uso de energía y prolongar la vida útil del televisor), en la práctica tiene efectos negativos en la calidad de la imagen.

Al activarlo, el televisor limita

el brillo de la pantalla y, como resultado, los colores pierden viveza y saturación. Esto provoca que la experiencia visual sea menos envolvente, porque los tonos y contrastes no se perciben en su máximo esplendor.

Los televisores modernos están diseñados para ser energéticamente eficientes, por lo que desactivar esta opción no generará un consumo desmesurado. En cambio, los colores volverán a ser vibrantes, los detalles resaltarán y el brillo se ajustará de manera óptima para ofrecer una experiencia visual mucho más placentera.

Cómo calibrar el mejor brillo para la imagen del televisor

El segundo ajuste que debe ser desactivado es el sensor de luz ambiental o ajuste automático de brillo. Esta característica está diseñada para adaptar el brillo de la pantalla según la iluminación del entorno en el que se encuentra el televisor. Si hay mucha luz en la habitación, el televisor aumentará el brillo; si está oscuro, reducirá la luminosidad.

En teoría, esta función parece útil, pero en la práctica puede ser más una molestia que una ventaja. En muchos casos, el

ajuste automático no responde adecuadamente a los cambios de luz, lo que provoca que la imagen se vea demasiado oscura o demasiado brillante.

Desactivar el sensor de luz automático permite que el televisor mantenga un brillo constante y adecuado para cualquier tipo de contenido, sin importar las condiciones de iluminación de la habitación.

Esto no solo mejora la claridad de la imagen, sino que también permite una mejor visualización de detalles, como texturas y sombras, que son esenciales para una experiencia inmersiva al ver películas o jugar videojuegos.

Cómo mejorar la imagen del televisor

Para desactivar ambos ajus-

tes, el proceso es simple y está al alcance de cualquier usuario. Generalmente, solo es necesario acceder al menú de configuración del televisor, buscar la sección de imagen o pantalla, y desmarcar las opciones de modo ahorro de energía y sensor de luz automático.

En la mayoría de los televisores modernos, este procedimiento no toma más de un par de minutos y no requiere conocimientos técnicos avanzados. Una vez desactivados estos ajustes, los usuarios notarán de inmediato una mejora significativa en la calidad de la imagen.

Los colores se verán más vivos, los detalles más definidos y el brillo será constante, sin las fluctuaciones molestas causadas por el sensor de luz.



Cómo encontrar cámaras ocultas en un Airbnb, y cuidar tu intimidad durante las vacaciones

Aunque la mayoría de alojamientos son seguros, la vigilancia sin consentimiento de huéspedes es delito en la mayoría de países

Al planificar unas vacaciones, la privacidad es uno de los factores más importantes para disfrutar de una experiencia tranquila. Sin embargo, en los últimos años, ha surgido una inquietante tendencia que ha comenzado a preocupar a los viajeros: el descubrimiento de cámaras ocultas en alojamientos de renta, particularmente en plataformas como Airbnb.

Aunque estos casos son una minoría, la posibilidad de ser grabado sin consentimiento ha aumentado la desconfianza y la necesidad de tomar medidas preventivas para garantizar la privacidad.

Esto producto a diversos informes como un estudio citado por Dailymail y llevado a cabo por Comparitech, que descubrió que uno de cada 132 alojamientos de Airbnb en Estados Unidos podría tener cámaras ocultas.

Por qué hay que estar pendientes de cámaras ocultas en Airbnb

La estadística de los estudios son alarmantes y refuerzan la importancia de ser proactivo al llegar a un alojamiento para evitar ser víctima de una viola-



Varios casos de esta modalidad se han detectado en años recientes.

ción de privacidad. Aunque Airbnb prohíbe el uso de cámaras en áreas privadas, hay propietarios que violan esta normativa, lo que puede resultar en experiencias perturbadoras para los huéspedes.

Puede que la mayoría de los alojamientos sean seguros, pero es esencial que los viajeros tomen precauciones adicionales, sobre todo en lugares donde podrían estar expuestos a vigilancia sin su consentimiento.

Cómo identificar cámaras ocultas en Airbnb

Detectar una cámara oculta puede parecer complicado, pero

existen diversas estrategias y herramientas que pueden ayudar a los viajeros a proteger su privacidad. Uno de los métodos más simples y accesibles consiste en usar la cámara del teléfono inteligente.

Hay que apagar todas las luces de la habitación y usar la cámara para escanear destellos de luz violeta o blanca que indiquen la presencia de cámaras infrarrojas, ocultas en dispositivos de grabación nocturna. Esta técnica es especialmente efectiva cuando las cámaras están escondidas en objetos cotidianos, como relojes o detectores de humo.

Otra táctica útil para identificar cámaras ocultas es revisar detenidamente los objetos conectados a una fuente de energía. La mayoría de las cámaras necesitan estar enchufadas para funcionar, así que es recomendable prestar atención a dispositivos eléctricos que parezcan fuera de lugar.

Objetos como cargadores USB, regletas eléctricas o incluso detectores de monóxido de carbono con características inusuales, como conexión WiFi, podrían levantar sospechas.

Qué hacer al momento de entrar a un Airbnb

Una inspección visual detallada puede ser eficaz para identificar cámaras ocultas. Los viajeros deben estar atentos a objetos que no encajen con el entorno de la habitación, especialmente en zonas como baños, dormitorios o áreas donde se espera mayor privacidad.

Asimismo, elementos como espejos de doble cara o cables sospechosos pueden ser indicios de la presencia de un dispositivo de vigilancia oculto.

Los expertos recomiendan verificar los detectores de humo, lámparas o cualquier otro dis-

positivo que tenga una línea de visión directa hacia áreas privadas. Si algún dispositivo parece sospechoso, los viajeros deben desenchufarlo o cubrirlo con una toalla o prenda de ropa.

Por qué hay que tener cuidado con las redes WiFi

Se sugiere emplear aplicaciones diseñadas para detectar dispositivos conectados a redes WiFi cercanas. Una herramienta gratuita como AirPort Utility permite escanear el área en busca de redes inusuales.

Si se encuentran nombres extraños o desconocidos en la lista de redes disponibles, podría ser una señal de que hay dispositivos de vigilancia activos en el área.

Muchas cámaras ocultas requieren acceso a WiFi para transmitir o almacenar datos. Por tanto, cualquier red con un nombre peculiar o que no corresponda a las conexiones habituales del alojamiento debe ser investigada.

También, desconectar el WiFi del alojamiento momentáneamente puede ser una buena práctica para desactivar cualquier dispositivo que dependa de esta conexión para funcionar.

Así quedó la tabla del descenso: Deportivo Cali igualó sobre la hora con Patriotas Boyacá por la fecha 12

La escuadra de Sergio Herrera sigue dando muestras de mejoría que ilusionan a los hinchas Azucareros

Cada año en Colombia descienden dos equipos de la primera división, en una situación que se define por medio del promedio, que es –palabras más, palabras menos– la acumulación de varias campañas. Sin embargo, en los últimos años Dimayor tomó la decisión de que los elencos que llegan de la B no tengan que cargar con lo realizado por otros clubes y hagan su propio registro.

Es por ello por lo que, en 2024, Patriotas de Boyacá y Fortaleza Ceif tendrán que jugar una final en cada fecha del fútbol colombiano, lo que, a su vez, también pasará con clubes como Jaguares de Córdoba, Deportivo Cali o Envigado, puesto que lo hecho en 2021, 2022 y 2023 los tienen en la zona roja del promedio.

Uno de los aspectos que más tiene preocupados a los hinchas de algunos clubes para el segundo semestre es el descenso, puesto que los dos equipos que queden abajo en la tabla del promedio deberán jugar en 2025 en la segunda división del fútbol colombiano, siendo Deportivo Cali uno de los que se encuentra en peligro.

Tras el mundial femenino sub-20 que se desarrolló en el país, varios encuentros de la Liga BetPlay Dimayor tuvieron

que posponerse, por lo que hasta ahora los equipos del rentado local se están poniendo al día con el calendario.

En el cierre de la jornada 12 de la Liga BetPlay Dimayor, Patriotas Boyacá se vio las caras con Deportivo Cali en la Independencia de Tunja en donde el conjunto vallecaucano igualó a dos tantos con anotaciones de Gianfranco Cabezas y Andrey Estupiñán, mientras que por los locales convirtió Cristián Martínez Borja y Flabián Londoño.

Así está la tabla del descenso tras la fecha 6

- 20. Patriotas - Promedio: 0.90. (Descendería)
- 19. Jaguares de Córdoba - Promedio: 0.99. (Descendería)
- 18. Envigado - Promedio: 1.02.
- 17. Deportivo Cali - Pro-

medio: 1.05.

- 16. Boyacá Chico - Promedio: 1.07.
- 15. Alianza FC - Promedio: 1.17.
- 14. Deportivo Pasto - Promedio: 1.31.
- 13. Deportivo Pereira - Promedio: 1.32
- 12. Fortaleza Ceif - Promedio: 1.35.
- 11. Once Caldas - Promedio: 1.38.
- 10. Equidad Seguros - Promedio: 1.42.
- 9. Atlético Bucaramanga - Promedio: 1.45.
- 8. Junior de Barranquilla - Promedio: 1.50.
- 7. Independiente Santa Fe - Promedio: 1.53.
- 6. América de Cali - promedio: 1.57.
- 5. Independiente Medellín - Promedio: 1.61
- 4. Atlético Nacional -

Promedio: 1.62.

- 3. Águilas Doradas - promedio: 1.67.
- 2. Deportes Tolima - promedio: 1.68.
- 1. Millonarios - Promedio: 1.74.

¿Cuáles son los equipos que tienen más chances de descender?

Patriotas y Fortaleza: Debido a que son los clubes que ascendieron a la primera división en 2023, Patriotas y Fortaleza tienen un factor que puede ser positivo o negativo; puesto que, en caso de acumular buenos resultados, esto se verá reflejado en la tabla del descenso, como pasó en el inicio del torneo apertura con el club bogotano.

Sin embargo, si encajan derrotas, al no tener un colchón del año anterior, el promedio disminuirá de la misma forma.

Jaguares de Córdoba: El conjunto de Montería no ha tenido las mejores campañas en los últimos años; no obstante, de una u otra forma ha logrado mantener la categoría, pero en 2024 los ahorros que tenía de torneos anteriores han terminado, lo que lo posiciona en una ubicación comprometedoramente en la tabla del descenso.

Para buscar salir de esta posición, Jaguares contrató para

2024 al cartagenero Hubert Bodhert, técnico que ya dirigió este club en una situación similar y logró salvar la categoría.

Boyacá Chico: Luego de lograr salvar la categoría en 2023 –siendo uno de los oncenos que había ascendido el año anterior–, Boyacá Chico deberá revalidar los resultados del torneo anterior y lograr alejarse del promedio de los clubes que están por debajo en estos momentos. Pese a esto, fue el primero en el que sus directivos tomaron la decisión de despedir a su entrenador en 2024, con la salida del argentino Miguel Caneo.

Junto a estos clubes, otros equipos que están comprometidos en la tabla del descenso son Envigado, Once Caldas, Alianza FC y Deportivo Pereira, pero en esos casos deberían tener una racha negativa extensa para llegar a los puestos más bajos.

Deportivo Cali: El caso del club Azucarero es similar al de Jaguares, pero al ser un elenco histórico del fútbol colombiano, la presión de sus hinchas se agudiza con cada resultado negativo. Tras ser campeón en el segundo semestre de 2021, la institución del Valle del Cauca no ha logrado volver a tener buenas campañas, lo que ha provocado que se encuentre en la zona baja del descenso.



Juan Pablo Montoya explicó por qué cree que recibe odio en Colombia: “Entre más alto el estrato, menos me quieren”

El piloto colombiano, el más importante en la historia del país, se defendió de las críticas que lo definen como un deportista “poco humilde”

El reconocido piloto de automovilismo colombiano Juan Pablo Montoya respondió en una entrevista para W Radio las críticas que lo han perseguido por años, por ser poco humilde y “agrandado”, según sus retractores.

Juan Pablo se ha destacado como el colombiano con más reconocimiento en el automovilismo mundial, Fórmula 1, IndyCar, Nascar y el Campeonato Mundial de Resistencia, además ha tenido éxito en varias competencias importantes, ganando, entre otras, las 500 Millas de Indianápolis y el Gran Premio de Mónaco.

Sin embargo, en varias oportunidades ha tenido que enfrentar varias situaciones mediáticas, pues se considera una persona sin filtro que dice lo que piensa. Incluso en julio del 2024 volvió a despertar una nueva polémica al asegurar que los deportistas se esfuerzan por ellos mismos y no por la patria u orgullo de un país.

Oportunidad en la que recibió críticas y apoyo en redes sociales por parte de internau-

tas que le dan razón, mientras que para otros es solo una razón más para lanzarle odio. Fue por eso que en medio de la reciente entrevista para W Radio decidió responder a las críticas.

“Yo no soy creído, lo que pasa es que yo no tengo filtro y la envidia es muy hijumadre, eso es horrible, y en varias entrevistas lo he dicho, aunque aquí en Colombia me aprecian, entre más alto el estrato, menos me quieren, es la verdad: la gente humilde me aprecia más”.

Montoya también explicó que se ha ganado el odio de los más ricos en el país porque no le interesa relacionarse con ellos, *“claro, todos me dicen que soy un creído, pero a mí no me importa y como yo no le hago venias a nadie”*, dijo.

El video, que cuenta con más de tres mil interacciones, dejó ver algunos comentarios de los internautas en donde algunos defendieron al bogotano, mientras otros aprovecharon para seguir lanzando algunos comentarios negativos.

“Por supuesto Juan Pablo, Colombia te ama y te estima,



Juan Pablo Montoya habló de las críticas que recibe de los mismos colombianos

gracias manito por poner en alto al país, y sí, yo lo envidio porque me parece chévere correr por allá, “no es agrandado, es pedante y es parte de su personalidad. Es un crack, pero pues así es su forma de ser”, fueron algunas de las reacciones en donde destacaron su trabajo.

Por otro lado, algunos le comentaron que sus logros han sido reducidos, *“Como él dice que sin filtro, pues voy a decir*

que sus triunfos son a medias, este man solo ganó carreras, pero no fue campeón en la F1”, “campeón de nada”, fueron otras de las interacciones en los comentarios del video.

El campeonato que estuvo más cerca de ganar

Aunque el deportista ha logrado hacerse con varios reconocimientos, aún no ha logrado coronarse como campeón; sin

embargo, en medio de la entrevista con W Radio recordó el año en que estuvo más cerca al título.

“En el 2003 estábamos rápido, pero botamos muchos puntos con el carro porque se varó mucho a principio de año, la fiabilidad fue horrible a principio y final de año, imagínate ir ganando el campeonato del mundo y que se le rompa a uno el motor ganando, eso es para sentarse a llorar”, dijo.

El piloto también recordó que durante ese año la organización del campeonato pidió que se cambiaran las llantas de los carros, lo que también le restó puntos a su equipo. *“Cuando nos cambiaron las llantas fue igual, Ferrari dijo que y tocaba cambiarlas porque se flexionaban más de lo que era, ahí nos quitaron 3 o 4 décimas, eso nos mató”.*

Razón por la que confesó que nunca tuvo el sueño o la meta de hacer parte de un equipo de Ferrari, *“la verdad nunca tuve esa obsesión con los Ferrari, ni de chiquito ni de nada, nunca fue mi sueño vestir de rojo”.*

“

**ME ALEGRO DE NO ESTAR GANANDO,
ESO SIGNIFICA QUE ESTOY APRENDIENDO**

— Naomi Osaka

¡Tu Periódico, el de todos!

”

GN Comunicaciones SAS, Nit: 901399750-7 - Cra 7 # 10 - 40 Of 102 - Riohacha, La Guajira - (+57) 301 330-83-00 - www.guajiranews.com

 **Dirección General**

 Rita Pimienta Arredondo
direccion@guajiranews.com

 **Gerencia General**

 Helen Pimienta Arredondo
gerencia@guajiranews.com

 **Directora Comercial**

 Alexandra Mejia
ventas@guajiranews.com
 (+57) 301 330-83-00

 **Editor de Noticias**

 Christian Avendaño
redaccion@guajiranews.com
 (+57) 316 083-16-73

 **Diseño y Diagramación**

 Equipo GN Comunicaciones S.A.S
diagramacion@guajiranews.com
 (+57) 301 330-83-00