EJEMPLAR GRATUITO

www.occidente.co @diarioccidente Diario Occidente

DIARIO OCCIDENTE

Cali, Lunes 18 de mayo de 2020 | LA INFORMACIÓN NO TIENE PRECIO | N.º 6.578 ISSN 0124-5171

■ Organización Mundial de la Salud reitera llamado a dejar de fumar

Covid y tabaco, una mezcla mortal

La Organización Mundial de la Salud, OMS, confirmó que los fumadores tienen un mayor riesgo de desarrollar síntomas graves y de fallecer a causa del Covid-19. En ese sentido, la entidad hizo un llamado a dejar de fumar para mejorar la función pulmonar y disminuir el peligro frente al coronavirus. PÁG. 2

Recomendaciones contra la COVID-19

Aíslese de manera preventiva, evite el contacto físico y use tapabocas en caso de presentar síntomas.

#LaVacunaEstáEnTusManos

Todos contra el coronavirus

Puro Corazón por Cali

ALCALDÍA DE SANTIAGO DE CALI

■ Virus y cigarrillo atacan los pulmones

Fumadores tienen mayor riesgo frente al Covid-19

El tabaco mata en el mundo a más de ocho millones de personas cada año. Más de siete millones de esas muertes se deben al consumo directo del tabaco y aproximadamente 1,2 millones al humo ajeno al que están expuestos los no fumadores.

Fumar tabaco es un factor de riesgo conocido en muchas infecciones respiratorias que aumenta la gravedad de este tipo de enfermedades. Tras revisar diversos estudios, un grupo de expertos en salud pública reunido por la OMS estableció que los fumadores tienen más probabilidades de desarrollar síntomas graves en caso de padecer Covid-19, en comparación con los no fumadores.

Este coronavirus es una enfermedad infecciosa que ataca principalmente los pulmones. El tabaquismo deteriora la función pulmonar, lo que dificulta que el cuerpo luche contra esta y otras enfermedades. El consumo del tabaco es además un factor de riesgo importante de enfermedades no transmisibles, como las enfermedades cardiovasculares, el cáncer, algunas enfermedades respiratorias y la diabetes, y las personas que padecen esas enfermedades tienen un mayor riesgo de desarrollar síntomas graves en caso de verse afectadas por Covid-19.

Los datos de investigación disponibles hasta la fecha parecen indicar que los fumadores tienen un mayor riesgo de desarrollar síntomas graves y de fallecer a causa del coronavirus.

La OMS recomienda dejar de fumar para que mejore la función pulmonar.

Beneficios

A los 20 minutos de dejar de fumar se reducen la tensión arterial y la frecuencia cardíaca elevadas. A las 12 horas, el nivel de monóxido de carbono en el torrente sanguíneo vuelve a la normalidad. A las 2-12 semanas, mejoran la circulación y la función pulmonar. A los 1-9 meses se reducen la tos y la disnea.

La OMS evalúa constantemente los estudios recientes, incluidos aquellos en los que se examina la relación entre el consumo de tabaco, el consumo de nicotina y el Covid-19. Por lo anterior, la OMS instó a investigadores, científicos y medios de comunicación a ser prudentes y evitar difundir la idea no probada de que el tabaco o la nicotina podrían reducir el riesgo de padecer Covid-19. Actualmente no hay información suficiente para confirmar ningún vínculo entre el tabaco o la nicotina y la prevención o el tratamiento de esta enfermedad.

Dejar de fumar

Los tratamientos de sustitución con nicotina, como los chicles o los parches, están pensados para ayudar a los fumadores a dejar de fumar. La OMS recomienda a los fumadores intentar dejar de fumar lo antes posible mediante métodos de eficacia comprobada, como líneas de atención telefónica gratuitas para ese fin, programas que se basan en mensajes de texto por móvil o tratamientos de sustitución con nicotina.

Graffiti

MAURICIO RIOS GIRALDO
maurorios@diariooccidente.com.co
Teléfono 8831111

El concejal Fernando Tamayo "lanzó" anticipadamente al exministro Juan Carlos Pinzón a la Presidencia de la República.

En la pasada campaña -en 2018-, cuando Pinzón estuvo como precandidato presidencial, Tamayo fue su más entusiasta promotor en Cali.

El expresidente del Concejo fue el único político de peso que respaldó al exministro en el Valle, hasta que declinó su candidatura y se unió a Germán Vargas Lleras, de quien fue fórmula a la Vicepresidencia.

Fernando Tamayo

Hace pocos días, a raíz de una entrevista que Juan Carlos Pinzón concedió a la W Radio sobre el tema de las Fuerzas Militares, Fernando Tamayo publicó una frase del exministro y de una vez lo postuló a la Presidencia para el 2022:

"Juan Carlos Pinzón indiscutiblemente es una de las cartas para la próxima campaña a la Presidencia", escribió el concejal.

Juan Carlos Pinzón

La cercanía de Pinzón y Tamayo viene por su coincidencia en el tema de la seguridad, ambos son defensores de la mano dura de la Fuerza Pública contra el crimen. Como se recordará, desde hace mucho el concejal conservador es el abanderado de la propuesta de militarizar Cali.

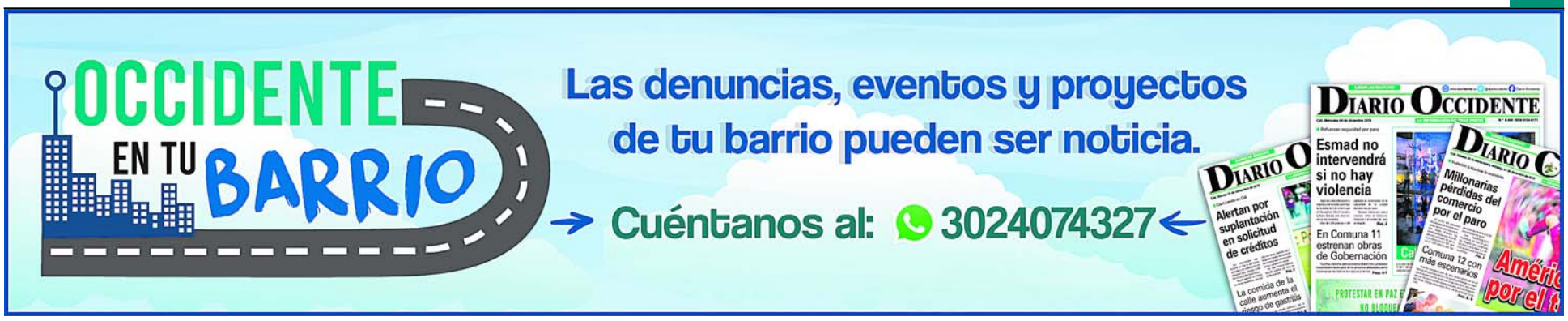
* * *

Aunque el exministro de Salud y actual rector de la Universidad de los Andes, Alejandro Gaviria, no le ha dado una respuesta positiva a quienes le propusieron que sea candidato presidencial y dijo que nunca se ha visto haciendo política electoral. Le van a insistir en que busque el aval del Partido Liberal para las elecciones de 2022...

Además de que un congresista – el senador liberal Iván Darío Agudelo- le propuso públicamente que se lance a la Presidencia, algunas organizaciones de estudiantes han manifestado su intención de recoger firmas y enviarle una petición formal a Gaviria para animarlo a que se postule.

Alejandro Gaviria

Como Alejandro Gaviria se ha ganado un espacio entre los jóvenes, por sus posiciones liberales en muchos temas, y como es un académico respetado, hay quienes consideran que podría disputarle el nicho de centro al exgobernador antioqueño y fijo candidato presidencial, Sergio Fajardo.



■ En total, 20.700 personas hicieron aportes de manera colectiva

Ediles de Cali hablan sobre su participación en la construcción del Plan de Desarrollo

Actualmente se adelanta el estudio del Plan de Desarrollo Municipal de Cali, en la que según la Dirección de Planeación Municipal, participaron más de 20 mil ciudadanos de la zona urbana y rural. Consultamos con algunos ediles para conocer cómo se construyó y qué temas se priorizaron en sus comunas.

Mauricio Pineda

July Andrea Benavides

Anthony Parra

Luz Adriana Rodríguez

Juan Carlos Montenegro, edil del corregimiento de Pance, indicó que les fue bien durante la consolidación del documento, en el que "se hizo un arduo trabajo con la comunidad. La priorización en el corregimiento fue para movilidad, medio ambiente y mujer rural, muy positivo para Pance. Nos hubiera gustado que el presupuesto hubiera sido más alto", dijo el comunero.

También les fue bien a los líderes de la comuna 2, el edil Mauricio Pineda explicó que se aprobaron dos líneas: titulación de predios y educación, además de las tres inamovibles de la Alcaldía: seguridad, salud y medio ambiente. "La Alcaldía solo admitió dos líneas de inversión por comunas y eso se logró democráticamente", dijo Pineda.

En la comuna 13, cuenta la edil July Andrea Benavides, se aprobaron bienestar social e infraestructura deportiva y cultura, además de movilidad, seguridad, medio Ambiente. "Teniendo en cuenta el presupuesto, las propuestas de la comunidad y la situación de las microempresas y el desempleo pospandemia, así mismo se enfocaron las líneas. Se trató de hacer todo el proceso que decía la cartilla instructiva, hicimos lo que consideramos más responsable", agregó Benavides.

Por su parte, Anthony Parra, edil de la comuna 17, afirmó que "en total fueron cinco líneas las que se priorizaron en la comuna, las tres propuestas por el Alcalde en su Plan de Desarrollo: medio ambiente, movilidad y seguridad, sumada a los temas de salud y educación en las que participaron alrededor de 800 personas".

Explicó Parra que luego la jefa de oficina del Centro de Administración Local Integrada (CALI) de la comuna 17 adoptó como insumos las matrices emitidas por los ediles, la del comité de planificación y la de la Administración Municipal para expedir una resolución que es enviada a Planeación.

En la comuna 9, aseguró la edil Luz Adriana Rodríguez, no presentaron ningún inconveniente gracias a su experiencia. "Nosotros le apostamos al emprendimiento, a adecuar parques y escuelas que estaban deplorables y a seguridad", dijo.

Según Rodríguez, esto es una responsabilidad muy grande y algunos no estaban bien capacitados. "Es tanta la corrupción en estos temas, que por años todo se va a deporte y cultura, hay que ser equitativos en el trabajo y que se vea en dónde se invierten los recursos", señaló la Edil.

Quejas

En las comuna 6, 10, 15 y en el corregimiento de Navarro alertaron irregularidades en la elección de las líneas de priorización.

Diana Montoya, edil comuna de la 10, señaló que en algunos casos los directores de los CALI manipulan los temas a su conveniencia personal, incluso, habla de falsedad en documento, "nosotros le entregamos una resolución al jefe de oficina y él aprovechándose de la buena fe de nosotros los ediles envió una resolución acorde a sus necesidades o para beneficios de su grupo de comuna. La falsedad en documento radica en que él está presentando una matriz como si la hubiéramos aprobado", dijo.

Según Montoya, con esa resolución el 90% del dinero de la comuna será para Cultura y Deporte, en vez de ser para Salud y Economía, relevantes en tiempos de crisis.

Igual opina Álvaro Enrique Torres, edil de Navarro, quien aseguró que el plan de desarrollo en su corregimiento es manipulado por 7 ediles, quienes priorizaron Emprendimiento, Seguridad y Vivienda, cuando ni siquiera la comunidad cuentan con agua, energía y gas, los cuales son más urgentes. "Sin los servicios básicos, ese emprendimiento no trae progreso, concluyó el líder.

Responde Planeación

Roy Alejandro Barrera

De acuerdo con Roy Alejandro Barrera, director de Planeación Municipal, se hicieron 37 encuentros ciudadanos en las 22 comunas y en los 15 corregimientos de Cali, 27 asambleas sectoriales virtuales adelantadas con cada Secretaría Municipal en el marco de la cuarentena y 1.600 propuestas de la ciudadanía recibidas gracias de una plataforma interactiva diseñada a través de Emcali telecomunicaciones.

Barrera explicó que en términos gruesos, la Alcaldía priorizó Medio Ambiente, Seguridad Ciudadana y Entornos y Movilidad porque son las líneas más sentidas y reclamadas por las comunidades en los diagnósticos participativos del año pasado. Sin embargo, mediante "los planes de desarrollo de comunas y corregimientos, que se creó desde el año 1996, los ciudadanos también priorizaron más líneas de acción en las que quieren que se invierta el dinero del presupuesto participativo. Con una metodología diseñada por nosotros, se definen las líneas de inversión, unas orientadas al plan del Alcalde y otras por la problemática específica de cada territorio, el cual es aprobado por las Juntas Administradoras Locales (JAL) a través de resoluciones.

Sobre la denuncia en la comuna 10, el funcionario explicó que se presentaron cambios sin haberse concertado con los organismos competentes, por ejemplo, las metas de infraestructura que se deben consultar con la Secretaría de Infraestructura. "No todo lo que se priorizó en los encuentros ciudadanos es viable. Yo tendría que ver si allí hay una acción irregular de parte del director del CALI o si lo que hay es un ajuste en razón de alguna de estas no viabilidades", dijo.

Editorial

El Pacífico y el Covid-19

El atraso y el olvido pueden ser "aliados" del virus.

El abandono del Pacífico colombiano es histórico, por eso sería injusto atribuirle la responsabilidad de este olvido al actual Gobierno Nacional, así como a los actuales gobernadores y alcaldes. Sin embargo, es a ellos a quienes les corresponde ahora, con esas condiciones de rezago socioeconómico y de saneamiento básico, enfrentar la amenaza del Covid-19. La pobreza y la falta de infraestructura de servicios públicos pueden ser, en este caso, aliadas del coronavirus, pues crean condiciones que facilitan su propagación. Basta ver algunas cifras de Buenaventura para comprenderlo: el 60% de la población no tiene agua potable, el desempleo es del 20%, la informalidad laboral supera el 70% y el 64% de la población urbana y el 91% de la rural se encuentra en situación de pobreza. Si este es el panorama en el principal centro urbano del litoral, ¿qué se puede decir de los demás municipios?

En esas condiciones, el Pacífico podría enfrentar una situación igual o peor a la que se registra en el departamento del Amazonas, que pese a su baja densidad poblacional se acerca ya a los mil contagios confirmados y carece de la infraestructura hospitalaria.

Contener el avance del Covid-19 en el Pacífico debe ser un asunto prioritario para el Ministerio de Salud, pues el avance del virus en esta región podría ser devastador y agravar, además, el riesgo de ciudades como Cali y Buga, que son los principales centros urbanos en contacto permanente con Buenaventura.

Ojalá tengan eco quienes plantean un plan estratégico diferenciado para el Pacífico en esta emergencia, que permita aumentar las pruebas, garantizar seguridad alimentaria y el agua potable mediante carrotanques y buques cisterna, y aumentar la infraestructura en salud. De lo contrario, el olvido acumulado durante años pasará cuenta de cobro.

VERBIGRACIA

Cunde el pánico

HUGO E. GAMBOA C.

Como colombiano consciente debo reconocer que este joven Iván Duque ha resultado toda una sorpresa agradable como Primer Magistrado de la Nación. Desde que el mismo Senado de la República lo votó como el mejor Senador de ese organismo, observé, como tantos colombianos, que allí había madera para gobernar. No la ha tenido fácil en un país que cambió, durante el gobierno anterior, estructuras de orden moral y ético, militar, diplomático, político, por contratos, amén de abultada burocracia mediocre, que se convirtieron en "mermelada" de variados colores y sabores. La nación, anonadada y vilipendiada, con el alma en vilo, temerosa, se resguardaba, pues no veía resquicio que le sirviera de protección ante tanto descalabro jurídico y malintencionado.

Ahora que lo ven dirigiendo con acierto un país con tantos problemas sociales, heredados, y con una pandemia brutal de carácter mundial, salen los señores de la oposición a amenazar con paros y controles políticos, molestos ante la buena imagen ganada a pulso por Duque, porque ven que se les esfuma, una vez más, el poder que tanto ansían para depredarlo y pauperizarlo. Están desesperados de ver como este gobierno reparte auxilios y a ellos, congresistas mal acostumbrados, no les toca nada, pues la "mermelada" que Santos les dejó en el presupuesto del 2020, Duque decidió dedicarla a protección social y eso es lo que está entregando, duplicado, a los más vulnerables del país.

Por eso están preocupados, porque se han dado cuenta que la opinión nacional ha abierto los ojos y, no está dispuesta a permitir que le sigan metiendo los dedos a la boca.

MI COLUMNA

La nueva normalidad

LUIS FELIPE BARRERA

No cabe duda que tras el paso de la pandemia por nuestras vidas todos seremos distintos. La forma en que pensamos, nos comportamos y nos relacionamos con los demás cambiará drásticamente. La expansión del coronavirus en nuestras sociedades afectará la manera en que interactuamos y definimos nuestras prioridades. Lo importante es que todo cambio que aflore esté atemperado por la responsabilidad y la cordura.

El miedo al contagio masivo nos confirmó la importancia de que nuestras sociedades sean dirigidas por líderes fuertes y preparados, que tomen decisiones basadas en la evidencia científica y en la prudencia política. Así mismo, el estado de vulnerabilidad general reivindicó, como nunca, la necesidad de contar con sistemas de salud de calidad e instituciones efectivas.

La crisis sanitaria dejó entrever a los auténticos referentes de liderazgo y heroísmo: una legión de médicos, soldados, policías, empresarios, trabajadores, funcionarios y científicos que le pusieron el pecho al enemigo silencioso.

Lo público ha recobrado valor. Las decisiones más importantes que nos afectan a todos se toman desde los escenarios democráticos. Ante la crisis social y económica tenemos el deber de anteponer el conocimiento, la sensatez y los valores tradicionales. Hay que cerrarle el paso a toda expresión de populismo que busque capitalizar la incertidumbre y conducirnos directo al abismo. Debemos estar preparados para comprender y contener el malestar social, la conflictividad y la violencia.

Pero también es el momento de la ética ciudadana y la inteligencia colectiva. Esforcémonos para que la nueva normalidad nos deje una cultura de la prevención, la seguridad y el autocuidado, que no nos divida ni separe, sino que refuerce en nosotros el sentido de la disciplina social, la solidaridad, la unidad y la compasión.

Las columnas reflejan la opinión del autor, no la posición editorial del Diario Occidente.

EN VOZ ALTA

"Todos somos aficionados. La vida es tan corta que no da para más."

Charles Chaplin

EL RINCON DEL PENSAMIENTO

Elijamos bien nuestras palabras

Alguien dijo una vez: "Las palabras son los peldaños de la escalera de nuestra comunicación".

Así pues, hemos de cuidar que cada tramo esté bien construido, que no sea resbaladizo, que no esté carcomido, que no provoque más caídas o problemas en nuestra relación con los demás. De ahí que siguiendo las definiciones orientales elijamos bien nuestras palabras, los peldaños de la escalera de una buena comunicación.

Ya que: Una palabra cualquiera puede ocasionar una discordia.

Una palabra cruel puede destruir una vida.

Una palabra amarga puede provocar odio.

Una palabra brutal puede romper un afecto.

Una palabra agradable puede suavizar el camino.

Una palabra a tiempo puede ahorrar un esfuerzo.

Una palabra alegre puede iluminar el día.

Una palabra con amor y cariño puede cambiar una actitud.

¡Elijamos bien una palabra, hoy! Porque con una palabra podemos perder o ganar.

Una publicación diaria del Nuevo Diario Occidente S.A. Fundado el 19 de noviembre de 1961

Calle 7 No 8-44
PBX 8831111
Apdo. Aéreo 5252
Fax 8831111 - Ext.: 156
Cali (Colombia)
opinion@diariooccidente.com.co

Editora General: Rosa María Agudelo Ayerbe — rmagudelo@diariooccidente.com.co

Jefe de Redacción: Mauricio Ríos Giraldo — maurorios@diariooccidente.com.co

Coordinadora de Redacción: Claudia Alexandra Delgado Salgado — economicas@diariooccidente.com.co

Director Comercial: María Isabel Saavedra — msaavedra@diariooccidente.com.co

Coordinador de Circulación: Jhony Guerrero

Santa Fe de Bogotá: Esperanza Pineda — epineda1@diariooccidente.com.co — 312 5855537 y 350 4542604

DIARIO OCCIDENTE
www.occidente.co

El gobierno de Cali viene adelantando diversas acciones con el fin de mitigar el cambio climático que ya comienza a sentirse en la ciudad.

Las medidas para disminuir los gases efecto invernadero pueden ayudar a evitar la propagación de distintas enfermedades, entre ellas el Covid -19.

El Plan del Cambio Climático está estructurado en diez líneas estratégicas entre las que se encuentran: Gestión del Riesgo, Salud, Seguridad y soberanía alimentaria.

■ Adelantan primeras acciones

Cambio climático en la agenda de Cali

Los compromisos internacionales para disminuir los gases efecto invernadero adquiridos por Colombia, han colocado en la agenda de Cali el cambio climático.

La construcción del Plan Integral Cambio Climático Picc, para la capital del Valle ha sido un trabajo en el que han participado todos los caleños para garantizar la calidad de vida en la ciudad.

Según indica la administración distrital, este plan busca "aumentar la capacidad del municipio para enfrentar los efectos del cambio climático, a partir de incentivar e implementar acciones de adaptación y mitigación, articuladas a los instrumentos de planificación locales, regionales y nacionales, que contribuyan al desarrollo sostenible del municipio, al bienestar de sus habitantes y de los sistemas socioecológicos".

El calentamiento global comienza a sentirse en la ciudad, donde las administraciones distritales han comenzado a desarrollar una serie de acciones enmarcadas dentro de ese plan para mitigar varias de las problemáticas ambientales que afectan la ciudad como la contaminación del aire, la auditiva, las formación de islas de calor, entre otros.

El uso de la bicicleta es una de las recomendaciones para mitigar el cambio climático en Cali.

El Picc que está siendo ajustado en cuanto a su forma para definir cronogramas y alinearlo con el plan de desarrollo de la actual administración está estructurado en diez líneas estratégicas transversales, que son: Gestión del Riesgo, Salud, Seguridad y soberanía alimentaria, biodiversidad, educación, infraestructura, desarrollo económico, habitat humano recurso hídrico y movilidad y 48 acciones concretas.

Entre los retos de este plan están diversificar la matriz energética, promover la electromovilidad, lograr una producción y consumo responsable y proteger nuestro oferta ambiental y ecosistémica.

Las acciones

Mientras se le adelantan algunos ajusten a dicho plan de mitigación del cambio climático, que se espera sea entregado entre los meses de junio y julio, el Dagma viene adelantando varias acciones del Picc, en diferentes temas contemplados en el documento con el fin de mitigar la ola de calor que ya se siente en la ciudad.

El director del Dagma, Carlos Calderón indicó que el plan contempla diez líneas de acción, el cual contemplan 47 acciones concretas, de las cuales 15 ya se encuentran en ejecución.

Entre las acciones que ya se vienen trabajando están: for-talecer la estructura ecológica principal y complementaria de la ciudad, conocer los fenómenos amenazantes asociados a este fenómeno, diseño de propuestas Praes y Praus y la implementación del programa Carbono Neutro Organizacional.

Así mismo, implementar acciones de reducción de la vulnerabilidad a los fenómenos amenazantes por cambio climático, capacitar a los docentes, promover la transición de barrios a Ecobarrios, diseñar el manual de construcción sostenible, formular y evaluar la estrategia de economía circular del sistema productivo.

También se busca implementar la Estrategia de Negocios Verdes, del Pago por Servicios Ambientales, la formulación de la política de gestión integral del Recursos Hídricos y la promoción del Movilidad en Bicicleta.

La siembra de árboles, el cuidado de las zonas verdes, la preservación de los corredores biológicos de las aves, la recuperación de los siete ríos de la ciudad, y sobre todo crear conciencia entre los caleños de no contaminar, de usar transportes alternativos como las bicicletas, son acciones que ya vienen desarrollándose ante el avance de este fenómeno.

Calderón dijo que "uno de los ejes estructurantes de nuestro Plan de Desarrollo, es la reconciliación con el medio ambiente, y este Plan Integral de Mitigación y Adaptación al Cambio Climático, es un insumo fundamental para cumplir con este compromiso y en este sentido hemos trabajado para armonizar nuestra visión de ciudad, con el plan de acción cuatrienal de la CVC, el plan de ordenamiento territorial del Departamento y los programas de Parques Nacionales Naturales".

Hacer una ciudad más verde es el objetivo del plan de mitigación.

Prevención

Una de las apuestas del Plan de Mitigación y Adaptación al Cambio Climático el mejoramiento de la calidad del aire, lo cual puede redundar en el mejoramiento de muchas enfermedades respiratorias y afecciones cerebrovasculares y cardiovasculares como lo ha manifestado la Organización Mundial de la Salud.

Además, ese mejoramiento de la calidad del aire puede ayudar a controlar pandemias como el Covid -19.

Carlos Calderón indicó que la OMS, con base en la información científica disponible hasta el momento, ha indicado que no hay evidencia concluyente sobre el transporte del Covid -19 por vía aérea. ""Lo que si se ha podido establecer según la OMS es que el virus se suspende en gotículas que son partículas de un tamaño inferior a cinco micrómetros conocidas como aerosoles y es allí donde la disminución de material particulado en el ambiente toma especial relevancia, porque de demostrarse esta teoría, un índice de Calidad del Aire - ICA bajo, indicaría una disminución el número de partículas en el ambiente que le podrían servir de vehículo transmisor al virus a través de adherencia de las gotículas, a las partículas de 2.5 micras que "floten" en el ambiente.

El funcionario destaca cómo la cuarentena ha permitido reducir los indicadores de contaminación del aire y auditiva en la ciudad.

Según las estaciones de monitoreo del aire y el ruido del Dagma las disminuciones en los contaminantes del aire que respiramos los caleños, oscilan entre 35 y 41 % y los niveles de ruido oscilan entre un 75 y 94 %.

Niños con trastorno del espectro autista en la cuarentena

En el marco del estreno de la segunda temporada de Pablo, que se verá el próximo lunes 18 de mayo a las 10:00, Nat Geo Kids se ha unido a la Liga Colombiana de Autismo para invitar a padres y madres a una charla virtual denominada ¿Cómo entretener y compartir tiempo con niños y niñas según sus intereses? donde Grisales liderará el encuentro.

La terapeuta nos comparte consejos sencillos, utilizando estrategias sensoriales y pautas de entretenimiento, resaltando que estas actividades podrán variar ya que destaca que "cada persona dentro del espectro es única":

Observar a su hijo o hija e identificar qué los relaja o activa. Por ejemplo, si observa que se recuesta sobre una alfombra de un material suave y al tocarla percibe que está tranquilo y respirando correctamente, esto puede resultar siendo un estímulo que le genera calma. Mientras que, si observa que al escuchar un tipo de música se exalta, esto representaría un estímulo que lo activa.

Practicar juegos causa-efecto ya que permite la interacción a través de estímulos sensoriales y se puede realizar en espacios pequeños, por ejemplo: las cosquillas, actividades de salto, hacer burbujas o, incluso, interacciones sencillas con juguetes de luces, visuales, táctiles entre otros, si es que su hijo o hija tolera este tipo de estímulos.

Resulta fundamental, construir o colocar a disposición estímulos sensoriales que permitan que su hijo o hija canalice su energía. Por ejemplo, una pelota grande (como la que se utiliza para hacer pilates) o una hamaca donde el niño o la niña pueda balancearse son elementos que funcionan para que no pierdan esos estímulos que antes en el exterior los ayudaban a modularse y a canalizar emociones. "No estamos diciendo que vayan a reformar la casa, el balanceo se puede lograr hasta con un simple juego si al niño o a la niña le gusta, como el ´El pescao cao cao´, este es un juego que usa la técnica de causa-efecto, que permite ayudar a modular al niño y puede ser una actividad compartida entre padres".

Organizar una rutina diaria. Es de vital importancia establecer rutinas al crear horarios de acuerdo con las actividades, esto permite anticiparse a las demandas que puedan llegar a generar e incluso a idear una ambientación oportuna en familia. Este consejo sirve para pequeños, jóvenes e incluso adultos con TEA.

Buscar motivadores al momento de iniciar una actividad. Involucrar los intereses en las actividades que se van a realizar puede facilitar la ejecución de estas. Muchos padres y madres se enfrentan al reto de proponer actividades y encontrar el rechazo de sus hijos o hijas. Se debe pensar y definir una acción para motivarlo a hacer las tareas.

Recurrir a fuentes de entretenimiento seguro disponibles en el mercado. En este sentido, Grisales destaca como ejemplo a Pablo, la serie infantil que sigue la historia de un niño con TEA de cinco años y que ha despertado la empatía en espectadores de Latinoamérica mientras muestra las diferencias e invita a entenderlas. Esta producción, comenta la experta: "permite a los padres y madres comprender muchas conductas que puedan estar presentándose en sus hijos o hijas y, a la vez, los niños y las niñas con TEA pueden inspirarse en la manera en la que el protagonista transforma sus sentimientos y plasma sus emociones en dibujos".

Para crear un ambiente sereno y adecuado, tanto para los niños y niñas con trastorno del espectro autista, como para todos los miembros de la familia, es importante poner en práctica cada uno de estos consejos. Pueden aplicarse en diferentes circunstancias que se presenten estando en casa durante el aislamiento. Para conocer en detalle estos consejos y otros más, se podrá asistir gratuitamente a la charla liderada por la terapeuta Grisales a través del perfil oficial de @ligaustimo en Instagram, el jueves 21 de mayo, a las 19:30 (Colombia).

¿Eres bilingüe? aquí una oportunidad de trabajo

En este tiempo de aislamiento obligatorio preventivo, Comfenalco Valle delagente, abre convocatoria laboral dirigida a personas bilingües, para realizar trabajos de manera virtual.

A través de su Agencia Pública de Empleo, la Caja de Compensación se encuentra realizando el reclutamiento de hombres y/o mujeres, bachilleres, con nivel de inglés B2+ o C1 (no se requiere experiencia laboral).

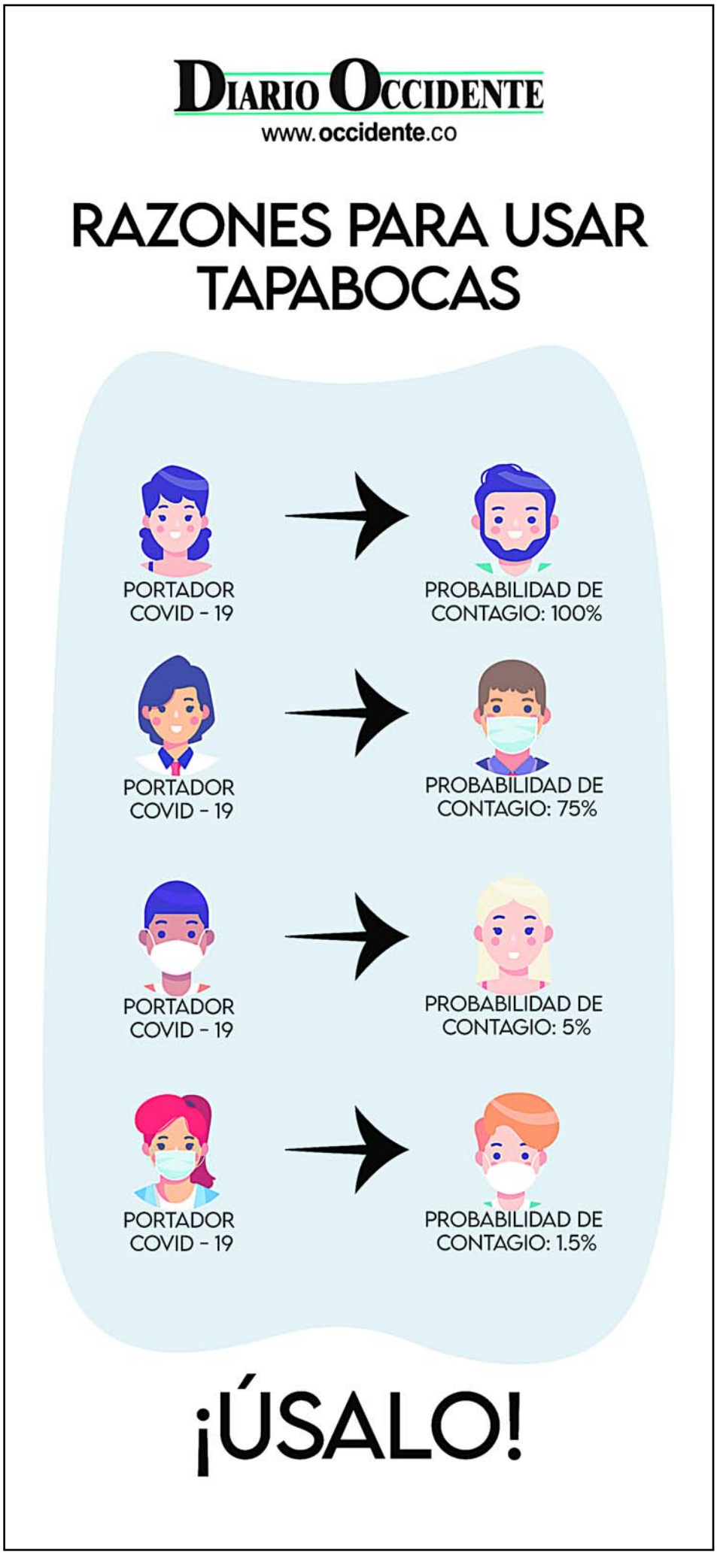
Los postulantes deben contar con los siguientes elementos de trabajo, ya que sus actividades se van a desempeñar desde casa:

- Para el primer mes requieren tener computador con cámara.
- Posteriormente la empresa les suministrará dicho elemento.
- Debe contar obligatoriamente con internet de fibra óptica o coaxial. No sirve internet satelital o cable normal, porque no brinda seguridad en la señal.
- Tener como mínimo 10 Megas de internet para cuando esté trabajando.
- Inicialmente se acepta menos megas mientras recibe el entrenamiento, después de la tercera semana ya deben contar con las megas exigidas.

Las personas interesadas en este proceso deberán de ingresar al link https://bit.ly/2LlqYQU y realizar la postulación.

La empresa que está ofreciendo las vacantes está ubicada en Colombia, cuenta con 28 sites y más de 25.000 empleados en sus sedes. Hoy atiende a más de medio centenar de empresas colombianas de los sectores de salud, transporte, energía, alimentos, servicios, entretenimiento, entre otros y, a multinacionales europeas y americanas.

Quienes sean seleccionados recibirán un salario que oscila entre $1.350.000 y $1.800.000.



Donan 15 toneladas de pan

Con el fin de contribuir a mitigar el impacto de la pandemia en las personas más vulnerables, Bimbo Colombia ha donado 15 toneladas de pan a bancos de alimentos (aproximadamente 630.000 tajadas) en Bogotá, Cali, Medellín, Bucaramanga, Pereira y Villavicencio, a las alcaldías de Funza, Madrid, Tenjo y Soledad, así como a la Fundación Gestión Social de Cartagena y Fundación El Nogal en Bogotá. Fernando López, gerente general de Bimbo Colombia, reiteró el compromiso de la empresa con el país, y aseguró que desde el comienzo de la crisis se activaron los planes de continuidad de negocio con el fin de asegurar la cadena de suministro en las operaciones y cumplir con la responsabilidad de mantener disponibles los alimentos fabricados bajo los ma´s altos esta´ndares de calidad, inocuidad e higiene, y llevarlos a las manos de las familias colombianas. Para los consumidores ha dispuesto del sitio web www.resuelveconbimbo.com que ofrece a las personas alternativas de menús y recetas saludables y creativas.

Inversiones van con tendencia a la baja

Efecto del Covid-19 en la publicidad online en Colombia

Debido a la pandemia que afecta hoy el mundo, la inversio´n publicitaria digital se ha visto afectada y las marcas han tenido que ajustar su inversión publicitaria y sus estrategias de marketing.

Es por esto que hoy más que nunca es fundamental contar con información que ayude afrontar de mejor manera lo que sucede en la industria y el país.

Una de las empresas que ha aportado información relevante para la industria en busca de entregar transparencia es Admetricks, compañía especializada en monitoreo de Publicidad Digital.

Felipe del Sol, CEO de Admetricks nos comenta que "en tiempos de incertidumbre, contar con información de mercado es muy importante para tomar mejores decisiones.

Sabemos que este es un momento complicado y estamos para ayudar y aportar con información."

Es por esto que en esta ocasión Admetricks nos presenta un informe sobre el impacto del COVID-19 en la Publicidad Digital y cómo ciertas industrias en Colombia han presentado distintos comportamientos a medida que avanzaba la Pandemia en el país.

Tendencias

Desde el comienzo de la pandemia la inversión total presentó una tendencia a la baja, a pesar de ciertas variaciones en la inversión diaria, ya que se acrecentó el día 19 de marzo cuando el país superó los 100 casos de personas contagiadas por el virus.

Ésto hasta el día que se declaró la Cuarentena Nacional, donde la inversión diaria rodeaba los COP $3.000 millones aproximadamente.

Al ampliar la información a nivel de industrias, dos de las más afectadas han sido los Centros Comerciales y Hoteles y alojamientos, debido a las medidas adoptadas por el Gobierno a la restricción de libre circulación para evitar la propagación del virus.

La inversión en ambas industrias fue decreciendo gradualmente desde que comenzó la pandemia. Tanto en Centros Comerciales como en Hoteles y Alojamientos el día 19 de marzo presentaron un cambio abrupto, por un lado la inversión de Centros Comerciales llegó a cero y por otro lado la industria Hoteles y Alojamientos registró una inversión diaria menos de COP $5 Millones después de ese día.

Sin embargo hay industrias que sí han aumentado su inversión, tales como las Tiendas Online, empresas de telecomunicaciones, entre otras. Para más información puedes visitar www.admetricks.com y descubrir dónde y cuánto invierten las marcas en Publicidad Online.

La perseverancia de un emprendedor con éxito

Adrián Castañeda T, se apropió de la perseverancia como la clave insignia del éxito, convirtiéndose así en un empresario y conferencista destacado. Desde muy joven soñaba con la determinación de ser un hombre independiente, de no rendirse y dejar lo negativo a un lado.

En el año 2014 crea su primera empresa TooEasy English, escuela de inglés online que se encarga de ofrecer soluciones en bilingüismo a instituciones académicas y a empresas del sector público y privado. Dos años más tarde fundó BaseLang, que hoy en día es una de las empresas más grandes de aprendizaje de español a nivel mundial operando en más de 48 países.

La innovación siempre ha sido uno de sus pilares. De hecho, en la actualidad con el desafío al que se enfrenta el mundo con la pandemia del Covid-19, este paisa está decidido a probar una vez más de qué está hecho de la mano de dos proyectos con los que aportará su grano de arena a nivel social. Uno de ellos lleva el nombre de "Busca tu Paz" una plataforma gratuita creada para ayudar a mitigar las consecuencias psicológicas de la pandemia al conectar personas que necesiten acompañamiento psicológico con terapeutas dispuestos a colaborar en sesiones terapéuticas. Y el otro es nada menos que "De Cero a Global" un curso virtual en el que impartirá su metodología de emprendimiento y enseñará paso a paso cómo construir una idea de negocio y desarrollarla sin morir en el intento.

Además de sus buenos resultados en el sector educativo, Adrián sigue consolidando su potencial personal y profesional incursionando en diferentes industrias como las finanzas, la salud y la agricultura.

Muchas dificultades hicieron parte de los inicios de Adrián Castañeda como emprendedor, pero las convirtió en herramientas de apoyo para avanzar y seguir adelante en su proceso de aprendizaje. Hoy en día todas estas herramientas hacen parte de su conocimiento empresarial con el fin de transmitirlas a todo su público.

Sin duda el éxito y la pujanza es parte fundamental de este inversionista, negociador del MIT y certificado en liderazgo y relaciones humanas, que desde hace más de un año se propuso compartir sus conocimientos con aquellos que están en esa etapa inicial de emprender, con el propósito de evitarles un poco de dolor y acortarles el camino hacia el éxito, para que no pierdan su rumbo y hagan parte de un aprendizaje constante.

Instagram: adriancastanedat Facebook: AdrianCastanedaT Oficial YouTube: Adrian Castaneda T

DIARIO OCCIDENTE

www.occidente.co

SI LLEVAS UN DOMICILIO:

- Usa guantes y tapabocas
- Lávate las manos antes y después de cada servicio.
- No ingreses a los sitios a los que llevas los pedidos.
- Mantén una distancia prudencial de al menos 1.5 metros con la persona que recibe el pedido.
- Si sientes fiebre o algún síntoma de Covid-19, suspende tu actividad y repórtalo al: **486 55 55**, opción **7**, o a la línea **123**.

SI PIDES UN DOMICILIO:

- Pide solo si es necesario.
- Piensa bien tu pedido, para que no requieras un domicilio a cada rato.
- Exige que el domiciliario preste el servicio con guantes y tapabocas.
- Lávate las manos antes y después de recibir el pedido.
- Recibe el pedido en la puerta de tu casa o en la portería si vives en edificio o unidad residencial.
- Mantén una distancia prudencial de al menos 1.5 metros con la persona que recibe el pedido.

CUMPLIENDO ESTOS PROTOCOLOS SE CUIDA QUIEN RECIBE Y QUIEN LLEVA UN PEDIDO.

Síntomas COVID-19

- Fiebre
- Tos seca
- Congestión y secreción nasal

www.cali.gov.co/salud

#LaVacunaEstáEnTusManos

Todos contra **el coronavirus**

Puro Corazón por Cali

ALCALDÍA DE SANTIAGO DE CALI

El aislamiento también los afecta

¿Qué hacer para que la cuarentena no afecte a su perro?

La cuarentena no sólo afecta emocionalmente a los humanos, las mascotas también comienzan a dar algunas muestras de cansancio por tanto tiempo de encierro, que manifiestan de diferentes maneras.

No hay paseos largos, tampoco juegos con otros perros en el parque y las salidas son limitadas. Es más, por precaución, en muchas casas decidieron suspender hasta nueva orden las salidas para que las mascotas hagan sus necesidades fisiológicas y ahora deben hacer pipí y defecar dentro de la casa, ya sea en el patio, si lo hay, o en el balcón, en el caso de los que viven en apartamentos y casas pequeñas. En general, de un momento para otro, los perros vieron que sus rutinas se modificaron.

Por todo lo anterior, es común que muchos perros manifiesten alteraciones en su carácter, unos pueden tornarse malhumorados, otros retraidos y otros hasta con miedo.

Durante el aislamiento los perros pueden presentar ansiedad y aburrimiento. Y es posible que su insistencia en jugar con los humanos aumente, sobre todo en perros jóvenes, y que busquen mayor atención para que los acaricien o simplemente los tengan en cuenta.

Ver a los humanos con tapabocas puede asustar a los perros, mientras se habitúan, pero también tener a las personas todo el día en la casa puede representar algunas molestias para estas mascotas, pues aumentan los regaños por el ruido que generan al ladrar y también la afectación emocional que sufren los humanos puede afectarlos, pues los canes tienen la capacidad de sentir esas emociones.

Consejos

Aunque las rutinas hayan cambiado, es necesario dedicarle tiempo de calidad a nuestros perros para que no se afecten por la cuarentena. A continuación algunas sugerencias para realizar todos los días:

Camina con tu perro dentro de la casa yendo y viniendo varias veces por el corredor, siquiera por diez minutos, para que se ejercite.

Juega escodite con tu perro, eso le encanta y estimulará su actividad mental. Escóndete y déjalo que te busque o escóndele su juguete favorito.

Dale unos minutos de ternura, para acariciarlo y consetirlo, peinarlo o hacerle un masaje, esto le dará mucho ánimo a tu perro.

TU SALUD ESTÁ EN TUS MANOS

#QUÉDATEENCASAYA

#LAVACUNAESTÁENVOS

#ENELVALLENOSCUIDAMOS