



Portada

TÍTULO:
Obi



AUTOR:
Juan Santiago Uribe

TÉCNICA:
Collage digital

TÉCNICA:
20 x 20 cm

CURADURÍA:
Policroma Galería

Juan Santiago Uribe, autor de nuestra portada de hoy, es un constructor de espacios desde el arte. Su trabajo es un collage de las diferentes realidades y mundos que recoge por las ciudades que transita. Crea mediante recortes de revistas y enciclopedias, papeles o libretas viejas, incluso juguetes rescatados de mercados de pulgas.

La obra de Uribe está vinculada a Arte & Parte, de la galería de arte contemporáneo Policroma, cuyas ventas apoyan causas solidarias.

Consulte todas nuestras portadas en vivirenelpoblado.com/portadas-galeria/

Periódico Vivir en El Poblado

Comunicaciones con sentido de comunidad
Fundado el 8 de noviembre de 1990

Director Fundador:

Julio César Posada Aristizábal (†2010).

Una publicación de **VIVIR EN EL POBLADO S.A.S.**

Calle 17 # 43F - 287 Noi Coworking, El Poblado / Medellín

Código Postal: 050021 CEL: 300 839 6868

Por ahora nos estamos cuidando en teletrabajo.

Edición 793

Septiembre 17 de 2020

Presidente Junta Directiva: Fernando Ojalvo Prieto

Consejera Editorial: Adriana Mejía Londoño

Director: Juan Felipe Quintero Arango

Gerente: Nicolás Muñoz Peschken

Dirección Arte: Carol Jaramillo Hurtado

Fotografía: Sébastien Herbiet Rave

Editor digital: Tomás Molina Pineda

Coordinador Prerensa

y Distribución: Juan Diego Betancur Toro

Mercadeo - Comercial:

María Camila Ojalvo

camila.ojalvo@vivirenelpoblado.com

Suscripciones gratuitas:

distribucion@vivirenelpoblado.com

*Aplica para habitantes de la comuna 14 - El Poblado,

Oriente cercano y límites con Envigado.

Vivir en El Poblado es un periódico semanal, circula los jueves en la comuna 14 El Poblado, límites de Envigado y el Oriente cercano, con un tiraje de 21.500 ejemplares y distribución gratuita.

Advertencia: Las opiniones expresadas por los colaboradores o los lectores son de su entera responsabilidad y no reflejan necesariamente el pensamiento del periódico.

Los contenidos de este periódico son propiedad de **Vivir en El Poblado S.A.S.**

Editorial

Cuando la COVID-19 era el problema más urgente...



Escándalos por violencia de policías y por manejos en EPM tienen minados la credibilidad, el respeto, la confianza y la serenidad entre la ciudadanía.

Era martes primero de septiembre y expectativas, ilusiones y energía se enfocaban en la reactivación económica. El virus por COVID-19 no estaba extinto, pero, dijeron autoridades y gremios, ya era tiempo de enfrentar la epidemia de la crisis nacional, medida en pérdidas de la economía por 330 billones de pesos y en el desempleo de 4.5 millones de ciudadanos, más otros tres millones en inactividad.

El primero de septiembre se dio el banderazo para una recuperación de la economía que, se estima, tomará por lo menos hasta 2025 para alcanzar niveles conocidos en 2019, y el reto, ahora sin cuarentena ni pico y cédula, era salir a producir, a enfrentar incertidumbre e iliquidez, en uso de protocolos de bioseguridad. El reto no era menor dado que entre enero y julio, 17.147 ciudadanos fueron detenidos por las autoridades en el Centro de traslado por protección de Medellín porque no han querido, no han podido, no han sabido responder a las exigencias del virus en responsabilidad, convivencia y autocuidado.

EL PRIMERO DE SEPTIEMBRE LAS ILUSIONES Y LA ENERGÍA SE ENFOCABAN EN LA RECUPERACIÓN ECONÓMICA. QUÉ LEJOS ESTÁBAMOS DE VATICINAR LA GRAVEDAD DE LOS PROBLEMAS QUE SE HABÍAN MIMETIZADO ENTRE LA CUARENTENA

Pero, “septiembre sorpréndenos”, qué lejos estábamos de vaticinar la gravedad de los problemas que se habían mimetizado entre la cuarentena, qué cortos se quedaban los retos del virus y de la economía. La renuncia en pleno de la Junta Directiva de EPM, de mediados de agosto, dejó un coletazo que no se sabe cómo podrá aterrizar y que en las movidas recientes trenzó una seguidilla de ataques entre el alcalde Daniel Quintero, su antecesor, Federico Gutiérrez y los gerentes de la entidad. El mismo GEA se ha sentido lesionado en el cruce de descalificaciones.

Tantas acusaciones mutuas de faltar a la verdad han minado la credibilidad, el respeto, la confianza y la serenidad entre la ciudadanía. ¿Alguien comprende lo que está ocurriendo en Hidroituango? ¿O han sobrado insultos, politiquería y manipulación y han faltado diálogo y razones que ilustren a los propietarios de EPM?

Como si no fuera suficiente, abrir las puertas y levantar restricciones y cuarentena, sin que ese fuera el propósito, desbocó en las calles una epidemia de violencia, que tampoco se sabe dónde dejará su coletazo. A la muerte de Javier Ordóñez, por violencia policial en Bogotá, le sobrevinieron otros trece asesinatos, más de 400 heridos por batallas callejeras y destrozos de bienes públicos y del sector privado -que asomaba una primera reacción económica-, ocasionados por pandillas de delincuentes, que de nuevo se infiltran y distorsionan la expresión pacífica del descontento ciudadano, y por miembros de la Policía que se comportan como pandilleros y hacen trizas los principios de la institución a la que sirven y la confianza de los ciudadanos a los que deberían proteger.

Era martes primero de septiembre y pensábamos que la COVID-19 y su golpe a la economía eran el problema más urgente que debíamos afrontar.

DIRECCION@VIVIRENELPOBLADO.COM

La voz del lector

Que se documenten y compartan los hechos y que no se ponga en peligro Hidroituango. Se requieren grandeza y liderazgo, en especial desde la administración municipal.

Guillermo Morales

El ciudadano común, el que a veces no tiene con qué pagar su cuenta de servicios, o el que cumple mes a mes, reclama información transparente de todos los involucrados en EPM.

Luis Bernardo Vélez

Considerar libres de COVID-19 a quienes han pasado 14 días después del diagnóstico o de iniciados los síntomas, explicaría el aumento del número de recuperados en el país.

Oscar Osío

Tercera

Niños felices en momentos complejos

POR:
**Juan Pablo
Tettay De Fex**

Cuando nadie parece preocuparse por la salud mental de los niños en cuarentena, Sandra Barrientos los tiene más que presentes. Desde Hola Bebé, un centro educativo que funciona hace más de 30 años, ha construido un lugar seguro en el que ellos, además, se sienten felices.

“Los niños son el futuro. Si ellos son felices, serán adultos sanos”, dice Sandra. Y por eso, en tiempos de incertidumbre empezó a pensar cómo generar sentimientos positivos en los pequeños. Mientras duró el aislamiento obligatorio, estuvo cerca, no solo de los bebés, sino de sus padres que al enfrentarse a momentos de angustia, no sabían cómo darles cuidado.

Y cuando pudieron regresar, Sandra no lo dudó. Abrió las puertas del centro educativo ubicado en la transversal Inferior,

Hola Bebé se ha convertido en un refugio para los niños en épocas de pandemia. Sandra Barrientos es el alma detrás de este lugar.

entre Las Palmas y la calle 10, para darles de nuevo la bienvenida. Pero la sorpresa fue grande cuando los chiquitos llegaron: el lugar se había convertido en un viaje al espacio. Al entrar, los recibe una nave que con un baño de humo hace un proceso de desinfección. Luego, deben cambiarse de ropa y de tapabocas y se visten con un traje de astronauta. “Juegan en planetas, cuidando su espacio y su lugar, y así nos aseguramos de que haya distanciamiento”, explica. La lúdica siempre está presente. “Que sean felices, eso es lo más importante para nosotros”.

Sandra, psicóloga especialista en PNL y desarrollo infantil, ha sentido toda su vida un vínculo fuerte con los niños. Empezó trabajando con madres gestantes y al acompañarlas después del nacimiento, se dio cuenta de que los niños también necesitaban de ella. Hoy, su misión es orientarlos para que dejen el estrés, la angustia y la ansiedad que trajo el encierro. Se trata de diversión y de formación, pero antes que nada, “queremos que vuelvan a sonreír y a jugar como los niños que son”.

JUAN.TETTAY@VIVIRENELPOBLADO.COM



“Si los niños de dos años son capaces de respetar el distanciamiento, los más grandes también”, dice Sandra que hoy asesora otros centros educativos para el retorno seguro.

¿SABÍA USTED QUE

AngloGold Ashanti fue seleccionada en 2019, por cuarto año consecutivo, para ser incluido en el índice Robeco SAM Dow Jones Sustainability Emerging Markets debido a su mejora continua en las prácticas de sostenibilidad?

QUEBRA DONA
Minería con propósito
Social • Ambiental • Económico

SOCIEDADES
BIC
Empresas con propósito
Cobre de Jericó
para el mundo


ANGLOGOLDA SHANTI
COLOMBIA

Redes

MANTÉNGASE CONECTADO EN **VIVIRENELPOBLADO.COM** CON LA ACTUALIZACIÓN DIARIA DE NOTICIAS, EL MINUTO A MINUTO DE LA PANDEMIA, LA HISTORIA DE LOS BARRIOS DE EL POBLADO, LA OPINIÓN DE NUESTROS COLUMNISTAS Y LA VOZ DEL LECTOR.



TWITTER: @VIVIRPOBLADO
 INSTAGRAM: @VIVIRENELPOBLADO
 FACEBOOK: /VIVIRENELPOBLADO
 YOUTUBE: VIVIRENELPOBLADO

Luis Enrique Gómez Pérez
 @LuisEnr39167487



Pregunto, una persona que nunca ha aportado ideas y menos capital, llega como salvador de EPM y de Hidroituango y echa a la caneca tanta experiencia y capacidad. ¿Se le puede creer? Llegó Quintero a destruir todo, ¿será que el paisa lo permitirá?

Víctor Sánchez M.
 @victorsanchez



Otra muestra de la irresponsabilidad de algunos conductores y de la ineptitud de las autoridades de movilidad. No es la primera vez que pasa en las lomas de El Poblado. Esta vez en Los Parra.



Gustavo Tamayo
 @gatave



No es justo que miles de envigadeños sufran la falta de un transporte digno y moderno, además de los miles de millones que vale el retraso del metrolús por la posición de unos pocos. El bien general está por encima del particular, dice la Constitución.

Magnolia Beck



El regreso de los clientes va de la mano del cuidado del medio ambiente en Provenza. Limpieza de la quebrada La Presidenta, plásticos y toda clase de basura que afean el entorno. La naturaleza es un regalo que se debe preservar.

C-ba
 @srs_351



No solo sucede en Las Palmas. He reiterado constantemente a Carlos Cadena y la secretaria de Movilidad que en la avenida 33 a la altura del río Medellín después de las 9:00 p.m. son constantes los piques que ponen en riesgo la movilidad y hacen ruido a tal nivel de poner las mascotas en peligro. Los vidrios retumban.

Las más leídas en www.vivirenelpoblado.com

1. Coma tranquilo: por alimentos no se transmite la COVID-19 - 10 de septiembre
2. Apertura está acelerando la epidemia: gerente de COVID-19 en Antioquia - 7 de septiembre
3. El 19 de septiembre se reanuda operación internacional con vuelo a Miami - 11 de septiembre
4. EPM anuncia cortes de agua en Envigado - 14 de septiembre
5. Alumnas de Marymount regresaron a clases presenciales - 7 de septiembre

Destacados web

Cada día tendremos una temática de interés especial	Lunes SOSTENIBILIDAD 	Martes PROPIEDAD RAÍZ 	Miércoles TECNOLOGÍA
Jueves SALUD 	Viernes BUENA MESA 	Sábado ESTILO DE VIDA 	Domingo PERFILES/OPINIÓN

Reapertura

Esperanza, lo que no pierde el comercio de El Poblado para rematar el año

POR:
 Zandra Lopez

Van dos semanas de reapertura, de acomodar horarios, personal, menús y hasta perfiles de negocio. Fidelidad de los clientes de siempre, uno de los gestos más valorados.

Restaurantes, bares, gastrobares, tiendas de ropa, hoteles y centros comerciales han padecido los meses de cuarentena, la estrategia acordeón, el pico y cédula y más restricciones que, sin duda, han dejado huella en sus ingresos. La situación económica llevó al cierre definitivo a unos negocios, a prescindir de personal a otros o a cambiar menú, perfiles y horarios a tantos más.

Según Carlos Andrés Pineda, director ejecutivo de Fenalco Antioquia, una encuesta realizada la primera semana de septiembre reveló que “el 75 % de los comerciantes tiene grandes expectativas con la reapertura”, también indicó que hay flujo de personas pero aún no se ha reflejado en caja.

Tras la pandemia, el Dane reveló que a corte de julio de 2020, el desempleo se ubicó en el 24.7 %. “Es muy grave que uno de cuatro habitantes en Colombia esté sin empleo”, manifestó Pineda.

Ludwing Chimá es el propietario de El Social, tienda mixta, conversadero y bar de salsa, que cumplirá 51 años en noviembre. Chimá dijo que la primera semana de reapertura “crecimos con la venta respecto a domicilios, pero seguimos muy por debajo de nuestros niveles de venta”. Proyectado para el mes apenas se acercaría al 31 % de lo que registraban antes de la pandemia.

Antes de la emergencia por COVID-19, en El Social había 60 trabajadores, ahora son 35. A pesar de ello, Ludwing se siente contento por haber podido soportar la carga por lo menos de todos los que tenían contrato.

Soledad y gratitud

Mauricio Silva, propietario de Subula Gyros, restaurante de comida griega, también en Provenza, asegura que desde la reapertura todo sigue muy solo. “El fin de semana llegó gente, pero entre semana está solo aún. Es cuestión de tener paciencia”, asegura. Pasó de tener diez a cinco colaboradores y las ventas cayeron en un 60 %.

Con cautela abrió el restaurante Gato. Max Pérez, su gerente le contó a **Vivir en El Poblado** que “ha estado muy bueno para lo que pensamos que iba a ser, además, hay muy poco turista”. Dice que la gente estaba ansiosa de volver a salir y aunque los números no son los mismos, “estamos contentos con el flujo y estamos haciendo todo lo posible por mantener a los clientes satisfechos”.

Camila Cobollo se siente agradecida con los clientes que visitan Cubata, bar del que es socia. “Gracias a esos clientes



Los empresarios coinciden en que esperan que los ciudadanos disfruten la reapertura con los debidos protocolos de bioseguridad. La economía, opinan, no resistiría un nuevo cierre.

vamos bien. No es lo mismo, es un 15 % o 20 % de lo que nos hacíamos antes, pero agradecemos esa fidelidad de los clientes que vienen aun sin que tengamos venta de licor”.

Andrea Lopez, propietaria de Vida mía tienda de ropa, en Vía primavera, también comparte su testimonio. Dice que ha sido un poco difícil volver. “Con la reapertura las ventas siguen muy parecidas, no ha sido un incremento significativo porque mi público ya me compra mucho *online*”. Andrea asegura que sus ventas se redujeron en un 80 %.

Vuelven los visitantes

Los centros comerciales también han resistido estos casi seis meses de recesión.

Adriana González, gerente del parque comercial El Tesoro, detalló que el balance de estos primeros días, a partir de la entrada en vigencia del aislamiento selectivo, ha sido positivo, con un aumento en el tráfico de hasta el 80 %.

“El objetivo de reactivar la economía se está cumpliendo y el levantamiento de medidas como el pico y cédula, así como la posibilidad de tener a niños en nuestros espacios ha traído muy buenos resultados”, dijo la ejecutiva.

María Fernanda Bertel, gerente del centro comercial Santafé dijo que el balance de reapertura es muy positivo y que se está dando gradualmente, “venimos creciendo y estamos sobre el 50 % de lo que hacíamos en tráfico en 2019.

Desde Sandiego, reportan el regreso de sus clientes y aseguraron que “nuestros comerciantes están muy positivos y

esperanzados que las personas cumplan todos los protocolos de bioseguridad para que la economía despegue”.

La hotelería, por su parte, sufrió pérdidas millonarias. Con el cierre de fronteras, las opciones para ocupar sus habitaciones cayeron. Novotel, en el parque comercial El Tesoro, cuenta con 238 habitaciones y en toda la cuarentena, salvo 14 personas que renunciaron, la administración se las ingenió para que todos conservaran sus empleos.

Estrategias de ocupación

María Teresa Mejía, gerente general de Novotel le contó a **Vivir en El Poblado** que no cerraron en toda la pandemia. “Siempre estuvimos abiertos desde el primer momento, claro, con baja ocupación. Ahora es como una reinauguración porque han cambiado muchas cosas, es inevitable”, dijo Mejía y reveló que para septiembre, como una forma de celebrar el mes del amor y la amistad, tienen paquetes especiales en alianza con el spa.

Desde Fenalco Antioquia, Carlos Andrés Pineda, su director, aseguró que lo principal ahora es que todas las personas se cuiden y sigan los protocolos de bioseguridad para mantener la reactivación y evitar nuevos cierres. Para lo que resta del año hay una serie de fechas especiales que se constituyen en un impulso para la economía y en una posibilidad de mover los inventarios.

ZANDRA.LOPEZ@VIVIRENELPOBLADO.COM

“EL 75 % DE EMPRESARIOS VE POSITIVAMENTE ESTOS CUATRO MESES QUE FALTAN DE 2020. ESPERAMOS QUE HAYA UN BUEN COMPORTAMIENTO CIUDADANO Y BUEN USO DE LOS PROTOCOLOS DE BIOSEGURIDAD”

Carlos Andrés Pineda, director Ejecutivo Fenalco Antioquia.

CONSECUENCIAS DE LA APERTURA

Hasta este martes 15 de septiembre, la ocupación de camas UCI en Antioquia se registraba en el 72.07 %. Según explicó Leopoldo Giraldo, gerente para la contención de COVID en Antioquia, los casos de coronavirus van en aumento y eso se refleja en la ocupación de cuidados intensivos. La cuarentena, los cierres con estrategia tipo acordeón y medidas como el pico y cédula y más restricciones a la movilidad, permitieron contener la propagación del virus; no obstante, el aumento en contagios es una de las consecuencias de la reapertura económica, asegura Giraldo, a la vez que señala que ahora sin la restricción y con la movilidad abierta, los contactos aumentan y con ello los riesgos.

LA MINA DE COBRE QUEBRADONA ES MÁS DESARROLLO

Sabía usted que Minera de Cobre Quebradona es una empresa de **Beneficio e Interés Colectivo** que busca combinar su actividad económica con acciones concretas para propender por el bienestar de sus trabajadores, aportar a la equidad social del país y contribuir a la protección del medio ambiente del territorio

QUEBRADONA
Minería con propósito
Social • Ambiental • Económico

SOCIEDADES
BIC
Empresas con propósito

Cobre de Jericó
para el mundo

ANGLO GOLD ASHANTI
COLOMBIA

Opinión / Etcétera

Colombia en la garganta

Soy optimista por naturaleza, pero la realidad actual para nada me enorgullece. Ser colombiana me rasca por todo el cuerpo. Sí, estoy hastiada.

POR:
Adriana
Mejía



Cuando, siendo una niña, oí por primera vez la expresión “un nudo en la garganta”, la asocié con la bolita que a muchos señores –a mi papá no– les brincaba por sobre la corbata cada que hablaban. Mas cuando oí por primera vez que a las señoras también se les hacía el mismo nudo, y no se los veía, me confundí.

Después supe que la canica que, al parecer se tragaban algunos hombres, se llamaba “la manzana de Adán” y que “el nudo en la garganta” era unisex, además de invisible.

Poco a poco entendí el significado de la expresión, pero nunca había sabido emplearla. Hasta ahora que tengo a Colombia atravesada, como un palo, en la rueda de mi tragadero.

Me tiene hasta las orejas el país que amo, pero que así, como está, no lo quiero.

Ya se me pasará esta pesadez –soy optimista por naturaleza–, pero la actual realidad colombiana para nada me enorgullece y la realidad de ser colombiana me rasca por todo el cuerpo.

Sí, estoy hastiada.

De la sociedad que se ha desmoronado frente a las narices de mucha gente llamada de bien, que no hace mal a nadie y nada más; frente a las de los politiqueros que solo se espabilan al olfatear aromas de posibles votos; frente a las de los ex-presidentes que, impertinentes, no se dan cuenta de que ya se les pasó el arroz.

De los corruptos que hasta en los detalles más nimios –si mi vecino “compró” el permiso, yo también– dejan en evidencia la precariedad de la palabra honradez; de jueces que prevalecen sus amores y desamores por sobre el sagrado deber de impartir justicia, mientras la impunidad taconeja en las aceras; de la inequidad en todos los aspectos, el más lacerante el de las necesidades básicas no resueltas.

De instituciones como la Policía, cuya razón de ser es proteger a los ciudadanos comunes y corrientes –al abogado Javier Ordóñez, por ejemplo–, pero reiterados casos de abuso, odio y venganza protagonizados por uniformados, demuestran cuán deteriorada está la raíz de su estructura.

De los vándalos que aprovechan, inoculan y degeneran las legítimas protestas sociales, con la mira de sembrar el caos y la destrucción en las comunidades.

De ciertos megalómanos, que con expresión pétrea, hablar entre dientes y sonrisa de hiena, y rodeados por corifeos expertos en propaganda, atizan la candela de la violencia para solazarse con el incendio, como lo hiciera Nerón en la antigua Roma; de tantos opinadores –periodistas taquilleros entre ellos– que por posar de progres, hacen el vergonzoso papel de idiotas útiles de cuervos que, a la primera oportunidad, les sacarán los ojos.

De la amnesia que sufren los ex miembros de las Farc, ahora senadores, respecto del reclutamiento de menores y otras prácticas infames de la cotidianidad guerrillera; a pesar de su compromiso con la verdad, la justicia y la reparación.

De la contaminación que ha deteriorado la pureza de los aires de paz y perdón; defensores y detractores de ambos conceptos, fijan posiciones sobre intereses partidistas o personalistas, siempre buscando réditos.

De un gobierno que, a pesar de las buenas intenciones del Presidente, abunda en mediocridad y escasea en empatía.

De... ¡Puf!

ETCÉTERA: Estoy segura de que llevaría con más garbo la “manzana de Adán”, que este “nudo en la garganta” que me trae por el camino de la amargura.

DIRECCION@VIVIRENELPOBLADO.COM

Opinión / Francamente

La influencia del GEA

Los ataques lanzados contra personas y empresas del GEA como consecuencia del terremoto en EPM, demuestran superficialidad, mala fe y desprecio por lo que no esté centrado en la capital.

POR:
Juan
Carlos
Franco



No es exagerado afirmar que las compañías que conforman el Grupo Empresarial Antioqueño (GEA) constituyen la columna vertebral del progreso y la estabilidad de esta región. Son claros líderes nacionales, y en ciertos casos internacionales, en los campos en que se desempeñan.

El impacto positivo que ya ejercían sobre Medellín y Antioquia se ha ido extendiendo en las últimas tres décadas a todo el país. La generación de empleo de calidad y su capacidad de innovación, sin olvidar las ingentes sumas pagadas por impuestos, han sido fundamentales para cientos de comunidades a lo largo y ancho de Colombia.

Grupo Argos, Sura, Bancolombia y Nutresa, como empresas centrales del conglomerado, son garantía de solidez, ética y continuidad de propósito en un entorno político y económico que recientemente se ha tornado más complejo y negativo.

Es posible que la clave de su éxito radica en que no tienen dueño único. Claro, tienen dueños mayoritarios en el sentido de que cada empresa posee cierto porcentaje –importante, más no dominante– de la propiedad de las demás. Pero el grueso de la propiedad de todas ellas está en miles y miles de accionistas.

Los directivos son de carrera y ascienden a las posiciones de mando tras haber demostrado sus capacidades en el terreno y tras muchos años de experiencia y compromiso. Ninguno llega en paracaídas, por recomendaciones interesadas ni por ser dueño o hijo del dueño.

Son empresas todas certificadas por los

máximos organismos internacionales en sostenibilidad, transparencia, impacto ambiental, responsabilidad social y prácticas laborales.

Mirar hacia este grupo de empresas, además de otras similares como el Éxito, Corona, Orbis, Bios o el grupo Corbeta, todas de origen antioqueño, sirve para devolver la esperanza de que, a pesar de las dificultades, tenemos con qué y con quién.

Los ataques que se han lanzado, en especial desde Bogotá, en las semanas recientes contra personas y empresas del GEA como consecuencia del terremoto en EPM, solo demuestran superficialidad y mala fe. Además de un claro desprecio por lo que no esté centrado en la capital.

Con gran altura y sin perder dignidad ni su acostumbrado bajo perfil, han salido a defenderse, esgrimiendo argumentos simples que, por su contundencia, deberían avergonzar a sus malquerientes.

Aun así, es de esperar que la tormenta continúe en los años venideros. Tendrán que prepararse mejor para enfrentar el odio contra ellas que ciertos conocidos personajes con ambiciones infantiles de poder querrán agitar hasta el extremo.

DIRECCION@VIVIRENELPOBLADO.COM

Valorización

El trazado se propone una doble calzada completa entre Las Palmas y La Aguacatala. Cruzará todo El Poblado entre norte y sur.

OTRAS OBRAS PENDIENTES DE LA SEGUNDA CALZADA DE LA 34**En construcción:**

- Tramo entre la calle 15 y la quebrada la Escopetería
- Tramo entre Los Balsos y la avenida El Poblado

Por contratar:

- Tramo entre la vía Las Palmas y la calle 15 (incluye deprimido vial en Las Palmas)
- Tramo entre la carrera 35 y la calle 6 sur (incluye el intercambio a desnivel en Los González)

Avenida 34 se busca lugar en el presupuesto del Municipio

POR:
Juan Felipe Quintero

Van 12 años y las obras de Valorización no terminan. Alcaldía gestiona la construcción de la doble calzada de la 34.

Considerada otra columna vertebral de la movilidad de El Poblado, porque enlaza entre norte y sur Las Palmas con la glorieta de La Aguacatala, como vía intermedia entre la 43A y la transversal Inferior, la segunda calzada de la avenida 34 busca asegurar su futuro financiero en las sesiones del Concejo de Medellín destinadas a la aprobación de vigencias futuras.

El proceso, de tener luz verde, le permitiría la continuidad a un proyecto que está en desarrollo desde 2008 en la Alcaldía de Alonso Salazar. Según explicó el concejal Jaime Cuartas, “el objetivo es solicitar autorización al Concejo para comprometer vigencias futuras para programas como la segunda calzada de la avenida 34 en El Poblado”. Otros proyectos en expectativa son el mejoramiento de espacios públicos y la construcción de infraestructura vial urbana, ciclorrutas y vías peatonales en toda la ciudad.

La fecha límite que tiene el Concejo para la aprobación del proyecto de vigencias futuras, presentado por

la Alcaldía, es el jueves 24 de septiembre.

René Hoyos, director de Fonvalmed, valoró ese instrumento de planeación presupuestal porque permite adquirir compromisos que afecten presupuestos de anualidades siguientes para ejecutar proyectos de gran impacto social. Está previsto que la avenida 34 demande recursos durante 2021, 2022 y 2023, que Fonvalmed financiará mediante recaudos de los contribuyentes por el mecanismo de la Valorización.

A la aprobación de vigencias futuras, a cargo del Concejo, está atado el desenlace de dos tramos de la avenida 34: en el área de la quebrada La Escopetería y la carrera 35, que incluye un intercambio vial en Los Parra, y de la calle 6 sur a la 9 sur, también con un desnivel en la Loma de Los Balsos.

Según Hoyos, de Fonvalmed, “el proyecto es ejecutado por tramos debido a la afectación que generará, en cuanto a movilidad, comercio y comunidad general”.

Según el balance de Fonvalmed, el plan de Valorización de El Poblado tiene 22 obras finalizadas, tres en ejecución y cinco más por ejecutar, en doce años de proceso. Los recaudos entre los contribuyentes a la fecha superan los 479 mil millones de pesos.

JUAN.QUINTERO@VIVIRENELPOBLADO.COM

Amor y amistad tendrá venta de licor en bares y restaurantes

Como parte de los planes de reactivación económica y ante el desempeño de la ciudad en control de la COVID-19, la Alcaldía autorizó desde este miércoles 16 de septiembre la venta en sitio, adicional a los domicilios, de licores en bares y restaurantes. La autorización tiene requisitos como horarios solo hasta la media noche y atención en mesas, que estarán distanciadas cada dos metros, y no en la barra y la prohibición de disponer pistas de baile. Alcaldía reiteró que disciplina y mantenimiento del orden serán críticos.

Concejal Carvalho pidió rigor contra piques en Las Palmas

“Si ya sabemos dónde y a qué horas es, debería haber una presencia inteligente de las autoridades”, dijo esta semana Daniel Carvalho sobre los piques de motos nocturnos por la vía Las Palmas. Esta práctica ha sido denunciada durante años por residentes del corredor vial, por riesgos en la movilidad y ruido, y también ha presentado intentos de control por parte de la Policía y agentes de Tránsito, sin la eficiencia esperada. “Instalar cámaras, sancionar y comunicar que desde la Alcaldía habrá cero tolerancia con eso”, propuso el concejal.

PROPÓSITO AMBIENTAL

El Parque Biodinámico que tendrá la Mina de Cobre Quebradona usará tecnologías renovables que quedarán inmersas en el paisaje como una evolución del mismo

QUEBRADONA
Minería con propósito
Social • Ambiental • Económico

SOCIEDADES
BIC
Empresas con propósito

Cobre de Jericó
para el mundo

ANGLO GOLD ASHANTI
COLOMBIA

Electrodomésticos

Así funciona la airfryer

POR:
Juan Pablo Tettay De Fex

Un electromenor que está de moda y ofrece la opción de comer alimentos crocantes y bajos en grasa.

A pesar del boom que hay alrededor de las freidoras de aire o *airfryer*, el método de cocción que utiliza ha estado en las cocinas de los restaurantes por mucho tiempo. Se llama convección y su principio es el de cocinar alimentos de manera uniforme gracias a la acción del aire caliente que circula por el horno por el efecto de un ventilador.

Esta tecnología había estado reservada a los hornos especializados hasta que aparecieron las famosas freidoras de aire en las que, incluso se pueden hacer tortas y *cupcakes*.

Para que las comidas queden crujientes, húmedas y deliciosas, es necesario pincelarlas con un poco de aceite (a no ser de que sea un chicharrón), de esa forma lograrán adquirir una corteza y un color dorados. El tiempo de cocción y la temperatura dependen de lo que se esté cocinando (ver recuadro).

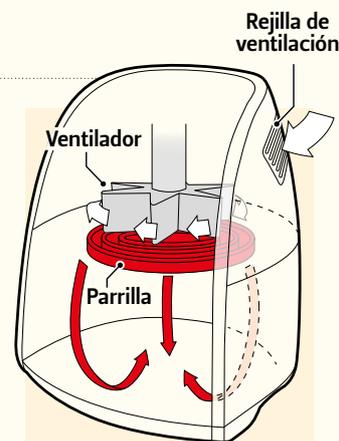
Al final es una opción para preparar comidas sin exceso de grasa.

JUAN.TETTAY@VIVIRENELPOBLADO.COM



El exceso de aceite de los alimentos se almacena en el fondo del recipiente de cocción, por ello se recomienda retirar los alimentos con pinzas y no girar la cesta de cocción.

Fuente: Kalley



ASÍ FUNCIONA

El aire entra por las rejillas de ventilación.

Una vez adentro, las aspas de un ventilador hacen circular el aire por todo el espacio, pasando primero por una parrilla caliente.

Al entrar en contacto con la parrilla, el aire se calienta, calentando a su vez los alimentos que se cocinan uniformemente.

Nota. Antes de poner los alimentos en la cesta usted puede precalentar el *airfryer* por cerca de 3 minutos. En caso que no lo haga el tiempo de cocción será superior.



CALIDAD DE ORIGEN

Encuentra nuestros productos en:



Escanea el código QR con la cámara de tu celular para encontrar una rica receta

www.carnescasablanca.com

TIEMPO Y TEMPERATURA SEGÚN EL TIPO DE ALIMENTO

Producto	Cant. mín-máx (Gramos)	Tiempo (Minutos)	Temp. (°C)
Papas fritas caseras	300-700	30-50	200
Papas rústicas caseras	300-700	40-50	180
Filete de pollo	100-500	25-35	180
Muslos de pollo	100-500	50-60	180
Pechugas de pollo	100-500	30-50	180
Nuggets de pollo (Cong.)	100-400	15-25	200
Hamburguesas	100-500	20-40	180
Costillas de cerdo	100-500	30-40	180
Verduras rellenas	100-400	10-20	160
Tortas	300	55-70	160

*Tenga en cuenta que estos datos son solo ilustrativos y pueden variar según el origen, tamaño y forma de cada producto y según la potencia de su Airfryer.
*Las papas fritas deben agitarse y requieren media cucharada de aceite.
*Agregue 3 minutos al tiempo de preparación cuando el aparato esté frío.
*Consulte las instrucciones de su AirFryer para mayor seguridad.

LOS BENEFICIOS

- Evita el sabor a aceite
- Mejor nutrición
- Ahorro en aceite
- Mayor limpieza en la cocina
- Seguridad
- Regula tiempo y temperatura
- Menos humo y olores
- Facilidad de uso
- Rapidez en preparaciones
- Fácil de limpiar
- Es amigable con el planeta
- No aumenta la temperatura del entorno



Receta

Porciones
12 churrosDificultad
FácilTiempo
15 minutos

Churros de Yuca

Ingredientes

- 1 huevo
- 120 g de azúcar blanca
- 2 cucharadas de aceite de coco
- 21 g de canela en polvo
- 3,5 g de sal
- 60 g de harina de yuca
- 100 g de harina de trigo
- 30 g de mantequilla
- 200 ml de leche entera

Procedimiento

1. En un recipiente hermético, colocar 100g de azúcar con canela y sal y revolver para incorporar.
2. Colocar el aceite de coco en un bol pequeño y asegurar que esté derretido.
3. En una olla mediana sobre fuego medio-alto, calentar la leche, la mantequilla, 20g de azúcar y la sal hasta llegar a punto de ebullición.
4. Inmediatamente retirar del fuego y agregar las dos harinas. Con la ayuda de una cuchara de palo, revolver muy bien para incorporar todos los ingredientes para crear una masa.
5. Pasar la masa al recipiente de la batidora, y con los ganchos para amasar de la batidora de mano, mezclar la masa para enfriarla, aproximadamente por 1 minuto.
6. Agregar el huevo y mezclar bien por otro minuto o hasta que el huevo se haya incorporado.
7. Colocar la masa en una bolsita plástica y cortar 1 cm de la punta de la bolsa.
8. Pintar el fondo del recipiente del AirFryer con un poquito del aceite de coco y proceder a exprimir la masa de la bolsa para crear la forma de un churro, con un largo de aproximadamente 7 a 9 cm (no hacerlos muy gruesos para asegurar la cocción).
9. Retirar los churros y pintarlos por todos los lados con aceite de coco, con el fin de que el azúcar se les pegue.
10. Cocinar en el AirFryer a 175°C por 15 minutos.
11. Pasar los churros al recipiente con el azúcar acanelado y con movimientos suaves, moverlos para que queden cubiertos en el azúcar.

INVITADO **Kalley por Camen Ángel**

Instagram: @kalleyhogar

Opinión / Manchamanteles

Es tiempo de la introspección (pero afuera)

POR:
Jean-Edouard Tromme

No nos dejemos ganar por el espejismo de la tecnología y los domicilios, los negocios de comida nos necesitan en sus establecimientos, démosle nuestra confianza.

Después de meses de inmovilización física y psicológica, los restauranteros reanudaron el servicio detrás de sus estufas y desempolvieron los manteles. Al igual que los leones finalmente liberados de su jaula, intentan lo mejor que pueden (re)construirse en un sector que carece más que nunca de puntos de referencia.

Algunos apuestan a la (r)evolución, otros le juegan a la continuidad. Al final, todos se toman la pastilla del Coronavirus automedicados, sintiendo más que nunca la ausencia de un gremio fuerte, la necesidad de un espaldarazo no de un club, pero sí de una organización defensora del sector, de todos, formales e informales, grandes y chicos, no la voz ya poco escuchada de algunos de sus miembros aportantes.

Y es que la reapertura plantea, para todos por igual, una multitud de interrogantes y nadie tiene respuestas. ¿Vendrán los clientes? ¿Estarán en el mismo estado de ánimo y tendrán las mismas necesidades, gustos y expectativas? ¿Quieren consumir de la misma forma? Un rompecabezas anímico y organizativo a corto plazo que a los cocineros de toda índole les toca armar a ciegas.

No hay que negar que el tiempo es tentador para hacer cambios radicales, el peligroso giro de adaptarse sin modificar la esencia, de concentrarse en lo que más se vende. La dinámica creativa debería venir al rescate, pero no es lo que observo: la nueva normalidad en los

restaurantes se limita a protocolos de sanidad no a cambios estructurales.

Pero no solo deben cambiar los establecimientos, más que nunca la responsabilidad también es nuestra, como comensales. Nos imponen reservas, vamos a honrarlas; si nos ofrecen un postre, aceptémoslo, ¿un café?, pero por supuesto: es en esos pequeños complementos que los negocios van a encontrar mayor rentabilidad y asegurar su supervivencia.

Más compleja es nuestra obligación con aquellos negocios informales. Seguramente muchos cerraron, no lo sabremos, pero también son los que con menores inversiones pueden volver a abrir. ¿Qué hacer? Volver a parar en las esquinas, disfrutar una empanada al paso, una arepa callejera, un chuzo de estadio.

Y es que la mesa (entiéndase compartir la comida) se ha convertido en el último reducto de socialización de una sociedad con miedo. No nos dejemos ganar por el espejismo de la tecnología y los domicilios, los negocios de comida nos necesitan en sus establecimientos, démosle nuestra confianza.

Se trata de una labor social, detrás de cada venta de comida hay innumerables empleos y oficios y es el momento de demostrarnos que podemos usar toda su fuerza tractora como un gran aporte al esfuerzo de recuperación.

DIRECCION@VIVIRENELPOBLADO.COM

¿SABÍA USTED QUE

En Minera de Cobre Quebradona utilizaremos las tecnologías usadas en la minería moderna, la Minería 4.0, la más moderna del mundo?

QUEBRADONA
Minería con propósito
Social • Ambiental • Económico

SOCIEDADES
BIC
Empresas con propósito

Cobre de Jericó
para el mundo

ANGLO GOLD ASHANTI
COLOMBIA

Opinión

El gato encerrado

En 1935 apareció un experimento mental tan extraordinario que aún hoy seguimos debatiendo. Nos cambió la manera en que entendemos la realidad.



POR:
Iván
Castillo



En la primera mitad del siglo XX los científicos más brillantes del mundo se partían la cabeza intentando entender cómo funcionaban materia, átomos y todo lo demás. Los nuevos experimentos traían resultados tan diferentes a lo que el sentido común podía esperar, que fue necesario poner en duda el entendimiento de la realidad.

Para salvar la cordura de los estudiantes, apareció la mecánica cuántica. Esta es la encargada de explicarnos cómo funcionan las cosas en el mundo subatómico, donde una partícula puede desaparecer y luego aparecer en otro lugar sin que esto sea visto como raro.

Esta comenzó a explicarnos cómo sucedían estos fenómenos que parecían más provenientes de la magia que de la ciencia, pero para hacerlo fue necesario entender que el universo microscópico no se puede estudiar como un absoluto.

Fue aquí donde apareció un hombre cuyo apellido parece que nadie sabe pronunciar bien: Erwin Schrödinger. Era un físico austriaco genial que propuso un experimento como el que le describo a continuación: imagínese que usted tiene un gato y lo pone en una caja cuyo interior no podemos ver desde afuera. Tampoco se puede escuchar lo que ocurre en el interior. Dentro de la caja hay una botella con gas venenoso y la tapa de dicha botella está conectada a un sistema que lanzará una moneda al aire y, si cae cara, liberará el gas. Si cae sello dejará al gatito con vida. El sistema que lanza la moneda permanece en el interior de la caja y no podremos saber el resultado hasta abrirla.

Al terminar el tiempo establecido, la probabilidad de que haya caído cara y el gato esté muerto es del 50 %. Entonces, sin abrir la caja aún, ¿qué podemos decir del estado del gato? Según los principios de la mecánica cuántica, se debe considerar que el gato está vivo, pero también muerto. Se trabaja con ambas posibilidades para hacer cálculos y entender los misterios de las partículas. Un mundo de probabilidades superpuestas.

Aquí usted podría decir que esto es una bobada y que solo hay que abrir la caja para saber qué pasó con el gato. El detalle es que los científicos no pueden “abrir la caja” en muchas situaciones e igual tienen que conseguir resultados. La mecánica cuántica ha sido una de las teorías que mejor ha funcionado a lo largo de casi un siglo de su uso y se sigue comprobando su efectividad a la hora de comprender el microcosmos. Debido a esto usted disfruta de elementos electrónicos de uso diario.

Ahora bien, visualice por un momento al científico preparando la realización del experimento. No creo que lo haya imaginado llorando por la muerte del gato antes de que suceda. Por supuesto que no, el científico sabe que solo cuando abra la caja puede conocer con certeza el estado del gato y actuar en consecuencia. Sufrir por esto antes de que pase carece de propósito. Sin embargo, es lo que la mayoría de los humanos hacemos: ante eventos que pueden ocurrir de muchas formas, escogemos en nuestra mente los peores resultados posibles.

Debemos ponernos un poco cuánticos y sí, considerar todas las posibilidades, pero actuar y experimentar las emociones asociadas solo cuando el hecho en sí ocurra. La mayoría tenemos gatos encerrados que no nos dejan en paz.

Opinión

Cambio climático y empresa

POR:
Rosana
Arizmendi



Las empresas, como dinamizadoras principales de la economía en Colombia, deben empezar a adaptar sus actividades y empleos para que podamos girar hacia una economía sostenible.

Hoy hablaré de otros miembros fundamentales de las redes que conforman la sociedad: las empresas.

En Antioquia, donde los gobiernos de turno no siempre han sido loables, las empresas han jugado un papel fundamental en el fortalecimiento de una sociedad minada por el narcotráfico, la violencia, la intolerancia. Se mantuvieron firmes y dispuestas a trabajar por la región en momentos en los que nadie daba un peso por Medellín o el departamento.

También han generado empleos y, hoy -igual o más que antes-, las necesitamos otra vez firmes y dispuestas a trabajar por el bienestar social. Pero, ojo, no a cualquier precio. No es el momento de pasar por encima de la naturaleza con el objetivo de “restaurar” el tejido social; el fin no justifica los medios, y menos en estos tiempos.

Es una realidad que la pandemia es el resultado de nuestra mala relación con la naturaleza: la deforestación, el cambio climático y el tráfico de fauna silvestre aumentan la probabilidad de la aparición de enfermedades zoonóticas (que pasan de animales a humanos), incluida la COVID-19. Además, la pérdida de biodiversidad está afectando el bienestar social, ya que altera los beneficios que obtenemos de los ecosistemas. Cada vez hay menos agua disponible, menos tierras fértiles para cultivar, más culturas que se pierden con la desaparición de su entorno natural... Y menos resiliencia al cambio climático, nuestro mayor reto como humanidad. Este refuerza negativamente las anteriores problemáticas, así como la pobreza, el hambre, las migraciones humanas involuntarias.

Se estima que hoy existen alrededor de 25 millones de “migrantes climáticos” en el mundo, y el Banco Mundial predice que en 2050 serán 143 millones. Las consecuencias sociales de estas migraciones serán devastadoras y harán ver la pandemia del SARS-CoV-2 como una poma.

Por eso, las empresas, que son unas de las principales dinamizadoras de la economía en Colombia, deben empezar a adaptar sus actividades y empleos, con el fin de que, como país y como región, podamos girar hacia una economía sostenible. De lo contrario, habremos perdido la ventana de oportunidad y, el bienestar social que construyamos hoy se verá revertido en las próximas décadas. No solo lo digo yo. Lo dicen el IPCC, la ONU y más de 11.000 científicos de todo el mundo (ver la revista Bioscience de enero 2020).

Empresas de Antioquia (del mundo), es hora de trabajar por la sociedad y por la naturaleza. La primera no puede existir sin la segunda. Es un axioma.



para que sigas disfrutando el bienestar de los servicios públicos en tu **negocio**

Queremos contarte que algunas de las medidas implementadas durante el aislamiento **finalizaron y otras se ampliaron.**



Pago diferido

Más de **818 mil clientes** que tuvieron dificultades de pago, pudieron acceder al pago diferido de sus facturas. Esta opción aplicó hasta la factura de junio en energía y gas y hasta la de julio en acueducto y alcantarillado.



Congelación de crédito

Para ofrecer un alivio económico, desde el inicio de la contingencia y hasta el 22 de julio, congelamos todas las cuotas de financiación y créditos relacionados con servicios públicos a más de 12 mil empresas.



Facilidades de pago

- **Abono a la factura:** con esta opción no se tiene que pagar la factura en un único momento. Las empresas que tengan los servicios suspendidos o cortados, podrán realizar los abonos necesarios hasta cumplir con las condiciones para la reconexión del servicio.
- **Facilidad de pago a cuotas** para deudas PRE-COVID Y POS-COVID: se amplió hasta el 31 de diciembre de 2020.



Alivio para empresas del sector turístico

Ahorro hasta del 20% del valor de su factura de energía, hasta el 31 de diciembre de 2020.

Para conocer más sobre la vigencia de estas medidas ingresa a www.epm.com.co

epm[®]

Arte



Galería Policroma

Otras puertas abiertas para visitar, para recorrer, para mover la economía. Lugares en donde la contemplación, la reflexión y el diálogo siempre están presentes.

–si bien el artista, a quien conocemos más por su trabajo en cerámica, no es generación *selfie*–.

Un trabajo por la ciudad

Novedad interesante resulta el hecho de que Benito Garage, especializada en obra gráfica y al frente de la cual se encuentra Carlos Gómez, se trasladó al segundo piso del edificio Doble Elle, el mismo en el que se ubica Lokkus. Manuela destaca la importancia de esta vecindad, que les permite trabajar proyectos conjuntos.

Cerca, en el hotel Click Clack, la galería La Cometa está ya también abierta con la exposición *Tradiciones sostenidas*, colectiva de Vanessa Gómez, Daniel Nystrom y Daniel Brusatin. Desde allí Blanca Londoño se une a sus colegas: “El valor principal del arte es que tiene la capacidad de humanizarnos. El arte no puede cambiar comportamientos a la fuerza, pero sí es un antídoto en tiempos de caos”.

Finalmente, La Balsa recién cerró la muestra *El precursor de las tormentas* de Jorge Marín, lo cual hizo con un *open house* aprovechando su espacio abierto y patio central, que les permite reunir hasta 40 personas con las medidas de bioseguridad. Clara Arango, coordinadora de la galería en Medellín, adelanta que a finales de septiembre abrirán otra colectiva.

Acabo mi recorrido y ya quiero regresar, entonces invito a los lectores a que se sumen y den rienda suelta a sus sentidos e imaginación en estos refugios. En palabras de Paula Builes, “las galerías son lugares comerciales, claro, pero también espacios importantísimos porque mostramos la producción artística de la ciudad, del país. Son lugares en donde la contemplación, la reflexión y el diálogo siempre están presentes a través del arte y eso nos sirve mucho a nivel mental y emocional, no solo en esta coyuntura, sino siempre”.

DIRECCION@VIVIRENELPOBLADO.COM

A desconfinar el alma en las galerías

POR: **Claudia Arias**

El muro de entrada a Policroma se vistió de rosa para darme la bienvenida. Tras meses de no entrar a una galería de arte este colorido me sentó bien. Me detengo en la puerta a limpiar los zapatos en el tapete, espero a que Pablo López, artista plástico y encargado de recibirme, me tome la temperatura y entro; qué bien se siente, a mi derecha hay una suerte de herbario pintado de dorado, una obra sutil y poderosa de Sara Herrera que ilumina el camino a la muestra colectiva *Felices curiosidades*.

Con curaduría de Adriana Ríos, la exposición reúne el trabajo de Catalina Jaramillo, Cristina Castagna, Elizabeth Builes, Julián Urrego, Laura Montoya, Víctor Garcés y Sara Herrera y está dividida en tres estados: líquido –el inicio del proceso de las obras–, sólido –ya más consumadas– y gaseoso –la obra terminada–. El concepto de curaduría está plasmado con maestría y precisión en el espacio ajustado de Policroma, que sorprende por lo mucho que brinda en sus muestras.

Soy la única en la sala, puertas y ventanas están abiertas y circula el aire fresco de la tarde, la serenidad que ofrecen los espacios de arte –galerías y

museos–, abraza con ímpetu en estos tiempos indefinibles. En palabras de Paula Builes, directora: “las expresiones artísticas nos ayudaron a soportar el confinamiento. ¿Qué habríamos hecho sin cine, sin libros, sin música o sin arte? Ahora que podemos salir, qué mejor que disfrutarlo en vivo; además son espacios seguros”.

Paula coincide con su colega Manuela Velásquez, de Lokkus Arte Contemporáneo: “las galerías de arte son sitios seguros, además de oasis espirituales para visitar tras cinco meses de estar en la casa”. Tanto ellas como quienes

están al frente de otras galerías de la ciudad estuvieron muy activos durante el confinamiento, por un lado, para que el público pudiera ver sus exposiciones de forma virtual, pero además para buscar estrategias de comercialización de las obras, con el fin de garantizar algunos ingresos para los artistas que representan y para sus galerías.

Ahora que abrieron de nuevo queda claro que nada se compara con visitarlas, con ver los 366 dibujos de José Ignacio Vélez en Lokkus en su exposición *Self-ei - Portrait*, una reflexión sobre la autoimagen en tiempos de *selfies*



Galería La Balsa



Un Regalo para Ti

EL OFFICE DESK que transforma tus ideas.

~~Antes: \$320.000~~

Ahora: \$288.000

Con Envío Incluido

Válido hasta el 21 de septiembre de 2020



Producto nacional - 3 años de garantía

Llámanos 311 3424954



Ideal para hacer tu trabajo



Niveladores Graduables



No costos de armado



Plegable y fácil de guardar

CLICKYWORK.COM

Familia

Poscuarentena y los niños solos en casa ¿Qué hacer?

POR: **Zandra Lopez**

Una vez culminado el aislamiento obligatorio, los padres debieron regresar a su lugar de trabajo, pero sus hijos se quedaron en casa para seguir teleestudiando. ¿Cómo afrontar este nuevo reto?

Mientras el confinamiento fue obligatorio, en casa permanecían padres e hijos, cada uno en sus actividades. Los adultos dividían su tiempo entre el teletrabajo, los quehaceres del hogar y el acompañamiento de las clases y las tareas virtuales de los menores.

Ahora algunos mayores debieron regresar a sus labores “normales” y empezaron a aparecer los inconvenientes. ¿Cómo manejar niños solos en casa? ¿Por qué generaciones anteriores se hacía y ahora cuesta tanto? ¿Desde cuáles edades es apropiado?

Muchas preguntas surgen al respec-

to, pero hay respuestas. Juan Gabriel Vásquez, especialista en psicología clínica y magíster en Psicología, le dijo a **Vivir en El Poblado** que no hay una edad en la que se diga que es más apropiado que otra dejar a los niños solos en casa, “porque eso depende de las habilidades del niño: que sepa leer, escribir y hacer llamadas, esas son cosas que pueden ayudar a que el menor se desenvuelva bien en la casa ante una eventualidad”.

No obstante, detalla Vásquez, que en su paso a la adolescencia, -entre 12 y 13 años-, al menor se le debe entrenar para reaccionar ante determinadas circunstancias. “El gran problema no

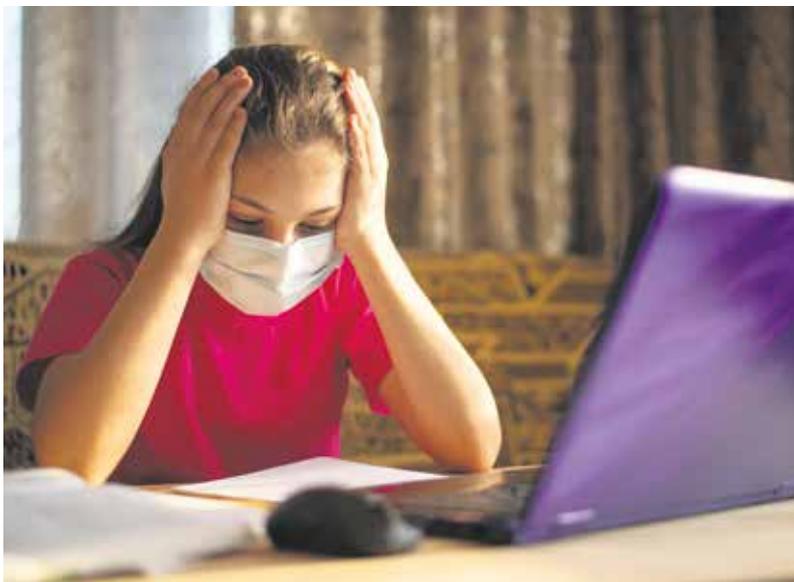
es que se queden solos porque la mayoría se sabe comportar, el asunto es qué pasaría ante llamadas de extraños o una fuga de gas, por ejemplo”, expone el profesional.

Ahí es donde entra el poder de la comunicación que existe en el núcleo familiar. Planteamiento en el que coincide con lo expuesto por Karla Gil, coordinadora del componente en salud mental del Hospital Digital de Medicina de la Universidad de Antioquia.

Para Gil, el reto en este caso es buscar redes de apoyo familiares o revisar cuál sería el perfil más adecuado para una persona a quien le va a delegar la responsabilidad de cuidado del menor.

“En ningún momento el niño se debe quedar solo en casa”, afirma Karla, y agrega que hay dos tipos de acompañamiento, el de cuidado del hogar con la alimentación y el aseo, y el de educadores, función que cumplen muchos abuelos en la actualidad.

Juan Gabriel recomienda tener en cuenta los riesgos psicológicos que pueden llegar a padecer los niños, “como la sensación de abandono y desamparo”, lo que se puede mitigar si hay conexiones fuertes entre hijos y padres, donde la distancia es solo eso y en lugar de jugar en contra, ayudar al menor a desarrollar su autonomía.



Si hay conexiones fuertes entre hijos y padres se evitarán las sensaciones de abandono y desamparo.

¿QUÉ ENSEÑARLES?

Afirma Vásquez, que si definitivamente no puede delegar un cuidador, enséñeles a sus hijos de qué tienen que estar alejados, qué utensilios de cocina o herramientas no deben manipular. Cuáles son los números de contacto de sus padres, sus abuelos y familiares cercanos a quienes pudiera buscar en caso de una emergencia.

Hay adolescentes que ya son más autónomos y han desarrollado hábitos y rutinas que les permiten resolver problemas diarios y cotidianos. También hay algunos que tienen un alto sentido de responsabilidad, como criterios a tener en cuenta para dejarlos solos en casa.

ZANDRA.LOPEZ@VIVIRENELPOBLADO.COM

NUEVO
VINILTEX® ULTRAMAX
LA PINTURA QUE CUBRE
HASTA 100 M²* EN
UNA SOLA MANO

Pinta más rápido y con menos pintura

- Acabado seda mate
- Pintura ecológica
- Bajo olor



*Para alcanzar un máximo rendimiento, se recomienda utilizar pintura exclusiva en Tiendas Pintuco.

Para comprar visita alguna de las **Tiendas Pintuco** o www.tiendapintuco.com

Pintuco_oficial PintucoColombia Pintuco_oficial Pintuco

— [Facebook] [Instagram] [Twitter] —
 @santafemedellin
 www.santafemedellin.com

MERCADILLO
 - DÍAS DE BIENESTAR -
 SEPTIEMBRE: Del 17 al 20
 OCTUBRE: Del 1 al 4 y del 15 al 18

Santafé
 mi mundo

**EL MEJOR MOMENTO
 PARA ESTAR BIEN**

LATITUDES

Hablemos de Turquía

Si ya visitaste este país o tienes intenciones de viajar, conéctate a este evento *online* en el que conocerás más de Turquía, generalidades y anécdotas. El conversatorio, organizado por la Academia de danza árabe María Isabel Ángel y Festival Árabe Medellín, será en español y tiene acceso gratuito.

Día: viernes 18. Hora: 6:30 p.m. Reservas: WhatsApp 3128512546
 Transmisión: Facebook Live Festival Árabe Medellín

Agenda

Desde el 17
 de septiembre



INTROSPECCIÓN

Emociones y yoga

En este taller de yoga descubrirás emociones y pensamientos, explóralos de una manera creativa y constructiva. Aprende a reconocer cómo surgen en tu cuerpo y su relación con tus pensamientos y actuaciones del ser.

Día: sábado 19. Hora: 9:00 a.m.
 Plataforma: www.conexpresion.com
 Inscripción previa en el sitio web.

**Jueves**

Septiembre 17

CONVERSATORIO

Ópera en Medellín

Conversación "Carmen en una nostálgica Medellín" con el violinista Gonzalo Ospina en compañía de Nicolás Ceballos y Pablo Castillo.
 Hora: 7:00 p.m.
 Transmisión: Facebook y YouTube live de Filarmed.

Viernes

Septiembre 18

ASTRONOMÍA

Antología del cielo

Atrévete a ser un vagabundo poético por el universo con fragmentos de 25 autores, la mayoría latinoamericanos.
 Hora: 7:00 p.m.
 Transmisión: en vivo por Youtube Planetario.

Sábado

Septiembre 19

DIBUJO

Conecte con la naturaleza y el arte

Dibuja orquídeas con Ignacio Mesa, mediador del Parque Explora y el Planetario Medellín.
 Hora: 10:00 a.m.
 Transmisión: Zoom
 Previa inscripción en parqueexplora.org

Domingo

Septiembre 20

MÚSICA

Salsa en Comfama

Yolandita Rivera, La diva de la salsa, les canta a la vida y al amor, a través de sus interpretaciones.
 Hora: 4:30 p.m.
 Transmisión: Facebook Live a través de las cuentas de Comfama y Latina Stereo

Lunes

Septiembre 21

ANTOJOS

Mercadillo del bienestar

Productos para el cuidado de tu cuerpo con los sabores que te gustan.
 Hora: 10:00 a.m. a 8:00 p.m.
 Lugar: Plazoleta C.C. Santafé



Envía la información de tus eventos a zandra.lopez@vivirenel poblado.com
 Mantente programado visitándonos en vivirenel poblado.com/entretenimiento

busca online

¡Regala Ron con amor!



compra online

f /Ron Viejo de Caldas Antioquia-Commerk
 @ronviejodecaldas_antioquia

EL EXCESO DE ALCOHOL ES PERJUDICIAL PARA LA SALUD.
 PROHÍBASE EL EXPENDIO DE BEBIDAS EMBRIAGANTES A MENORES DE EDAD.

www.commerk.com.co/tiendavirtual

Un
espacio
seguro
no solo
se ve,
se siente



**Nuevo Brizzé
Desinfectante,**
inactiva el virus
causante
del Covid-19
en 1 minuto

ESTUDIO REALIZADO POR LA UNIVERSIDAD DE ANTIOQUIA

ENCUÉNTRALO EN LOS PRINCIPALES SUPERMERCADOS DEL PAÍS
O EN NUESTRA PÁGINA WEB: TIENDA.GRUPO-ORBIS.COM