

LaSuperContigo

Personaje de la Semana

Aída Cristina Lozano

“Pase lo que pase, toca seguir.
Nunca debemos perder la esperanza ni la fe”.

■ La autocapacitación:
¿Te sigues preparando?

■ Así es el parque
recreacional ‘Soledén’
de Comfenalco Quindío

SENTIDO DE PERTENENCIA	
LA AUTOCAPACITACIÓN: ¿TE SIGUES PREPARANDO?	3
NUESTRAS ACTIVIDADES	6
DESDE LAS CAJAS	
COMFAMILIAR RISARALDA COMPARTE EXPERIENCIA	
DE INCLUSIÓN LABORAL	10
SUPERSUBSIDIO APADRINA TRANSFORMACIÓN DEL TURISMO	
EN LA REGIÓN DEL RÍO MAGDALENA	13
ASÍ ES EL PARQUE RECREACIONAL 'SOLEDÉN' DE COMFENALCO QUINDÍO	16
SALUD	
COMBATAMOS JUNTOS EL CÁNCER DE CUELLO UTERINO	19
INCLUSIÓN	
"PROHIBIDO NO TOCAR": LA OBRA DE UNA ARTISTA PLÁSTICA	
CON DISCAPACIDAD VISUAL	22
PERSONAJE DE LA SEMANA	
AÍDA CRISTINA LOZANO SALCEDO	27
SABÍAS QUE...	
EN LA SUPERSUBSIDIO SE FIRMÓ EL 'PACTO POR LA IGUALDAD	
Y LA EQUIDAD DE GÉNERO'	34
TECNOLOGÍA	
¿PUEDE LA GENERACIÓN Z REVOLUCIONAR LA TECNOLOGÍA?	37
CULTURA	
PODCASTS QUE LE HARÁN RECORDAR SU NIÑEZ Y RESPIRAR EL OLOR DE SU PASADO	42
TRES EXPOSICIONES PARA HACER MEMORIA	46
LITERATURA	
"EL PODER DEL AHORA", UN CAMINO HACIA LA REALIZACIÓN ESPIRITUAL	49
CINE	
EL MILAGROSO SURREALISMO DE DARREN ARONOFSKY	52
MÚSICA	
10 CANCIONES POR LA PAZ Y LOS DERECHOS HUMANOS CON VOZ DE MUJER	56
DEPORTES	
ST. PAULI: EL CLUB DE FÚTBOL QUE LE METIÓ EL GOL A LA DISCRIMINACIÓN Y AL RACISMO	59
FAMILIA	
FORTALECE TU 'SUPERFAMILIA '	63
FOTOGRAFÍA	
CINCO TIPS PARA INCURSIONAR EN LA FOTOGRAFÍA DOCUMENTAL	67
ILUSTRACIÓN	
RELATOS CONTADOS EN IMÁGENES	70



LA AUTOCAPACITACIÓN: ¿TE SIGUES PREPARANDO?

Por: Javier Murcia



El aprendizaje de nuevas habilidades se ha convertido en un requisito esencial para tener éxito en un mundo laboral en constante cambio. ¿Te estás preparando para hacer cada día mejor tu labor?

No es un misterio que las empresas busquen empleados que sean capaces de adaptarse a nuevas tecnologías, procesos y entornos laborales. Autocapitarse es una forma efectiva de mantenerse actualizado en el ámbito laboral sobre las últimas tendencias y prácticas en nuestro campo de trabajo, lo que mejora significativamente nuestras perspectivas de empleo y promoción.

La capacitación continua mejora nuestras habilidades y aprender otras, como la capacidad de comunicarse de manera efectiva o la de liderar equipos, puede mejorar las perspectivas de un ascenso. También, nos permite elegir el contenido y el método de aprendizaje más adecuados para nuestro nivel de conocimiento, ritmo de estudio y tiempo disponible.

Otro aspecto importante es que la autocapacitación puede aumentar la confianza y la motivación en el trabajo. Cuando sentimos que estamos mejorando nuestras habilidades y conocimientos, podemos estar más seguros al abordar nuevos desafíos con una actitud más positiva hacia el aprendizaje y el desarrollo.

Prepararnos por nuestra cuenta da increíbles ventajas y una gran manera de hacerlo es a través de los recursos que la SuperSubsidio ha puesto a disposición de funcionarios, contratistas y ciudadanía en general.

En el sitio web: **aldesarrollo.gov.co/supersubsidio** encontramos diferentes cursos de formación gratuitos para reforzar conocimientos sobre los servicios que presta la Superintendencia del Subsidio Familiar y ofrecer una mejor atención a la comunidad. Allí encontraremos opciones que van desde el **Curso virtual del Sistema de Subsidio Familiar y la participación ciudadana**, hasta el de **Habilidades Comunicativas LSC**, que nos darán herramientas para ofrecer un servicio integral.

Desde la Super Contigo los invitamos a hacer uso de esta plataforma de aprendizaje y conocer a fondo nuestra misión, para llevar el mensaje de desarrollo social y paz total a más colombianos y sus familias.





NUESTRAS ACTIVIDADES

Por: Iván Rodríguez Plata



2 - Marzo. Con el fin de proponer la transformación del turismo en la región del río Magdalena, el superintendente Luis Guillermo Pérez Casas, lideró el encuentro con la caja de compensación familiar Comfamiliar Huila, voceros del sector privado y entidades gubernamentales, donde se estableció iniciativa para la construcción de uno de los malecones más grande de América Latina. El proyecto será posible con la participación de entidades públicas y privadas.



3 - Marzo. Aportando a la materialización de los sueños de la población afiliada a las cajas de compensación familiar, el superintendente Pérez Casas y la Alcaldía de Neiva, entregaron 33 subsidios de vivienda correspondientes al macroproyecto Bosques de San Luis, desarrollado por Comfamiliar Huila.



7 - Marzo. Como un reconocimiento a la labor de las grandiosas mujeres de Colombia, se realizó la versión número 34 del Premio Cafam en Bogotá, donde María Paula Ávila Osorio se llevó este reconocimiento por su trabajo en la **Fundación Prema**, dedicada a proyectos que brinden bienestar y protección de cerca de 20 mil niños con cáncer y sus familias. “Ellas nos recuerdan que es posible cambiar el futuro y construir un mejor país”, dijo Pérez Casas, invitado especial a la ceremonia de premiación.

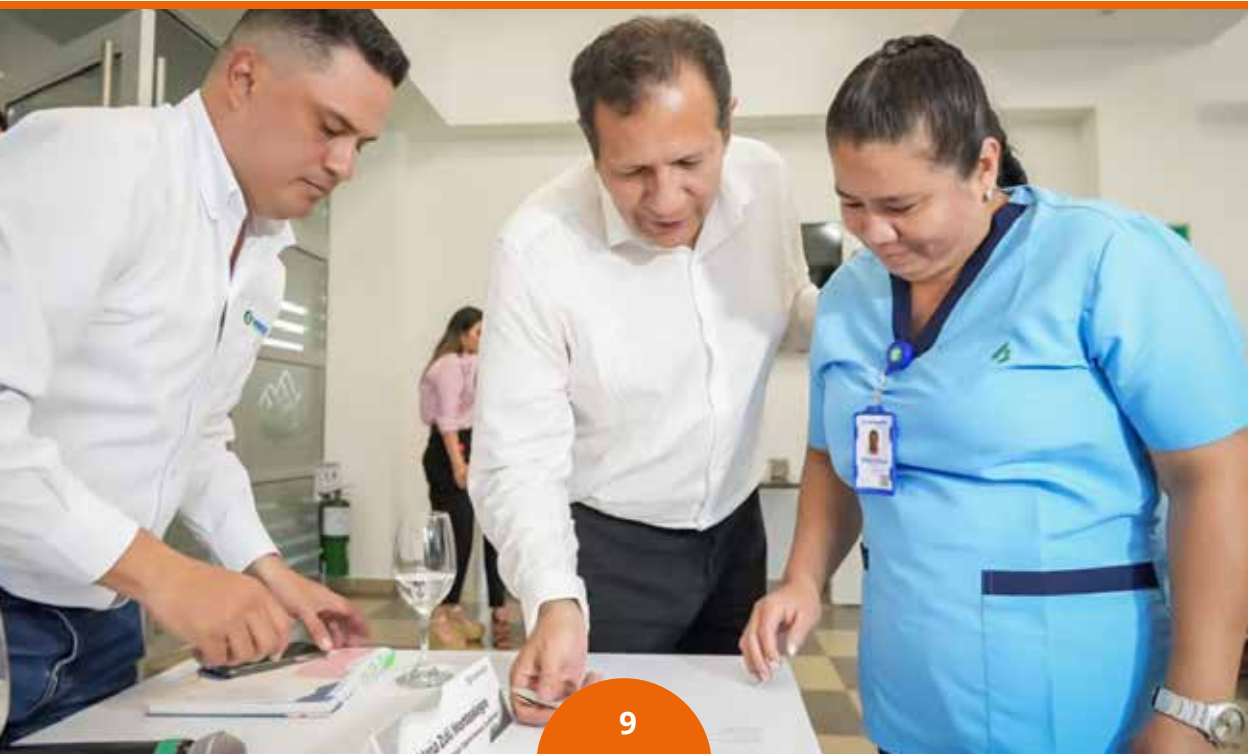


8 - Marzo. Se celebró el ‘**Día Internacional de la Mujer**’ resaltando el trabajo que hacen todas las mujeres en el gobierno nacional, en la SuperSubsidio, en el Sistema del Subsidio Familiar y en las Cajas de Compensación Familiar del país. “Debe ser un día de fiesta, de alegría, de esperanza, pero la lucha contra el patriarcado apenas comienza”, manifestó el doctor Pérez Casas.



Además, durante este día tan especial, funcionarios y contratistas de la entidad firmaron un pacto por “la igualdad y la equidad de género”.

14 - Marzo. Impulsando el relacionamiento con la ciudadanía, la oficina de Protección al Usuario (OPU) lideró la primera edición de 2023 del programa **Popularízate con la Super**, un espacio digital interactivo donde se dan a conocer los planes, proyectos y acciones que desarrollará la SuperSubsidio, durante el año en curso, a favor de los trabajadores afiliados a las Cajas de Compensación Familiar. Dicho programa lo pueden encontrar en las redes sociales de la entidad.





COMFAMILIAR RISARALDA COMPARTE EXPERIENCIA DE INCLUSIÓN LABORAL

Por: Reina Lucía Valencia

El Centro Integral de Servicios de Comfamiliar Risaralda, ubicado en Santa Rosa de Cabal, compartió la historia de Cristian Felipe Marín Facundo, el supernumerario de atención al cliente de la Agencia de Empleo, quien labora en la caja de compensación desde 2017.

Desde su nacimiento, hace 27 años, Cristian Felipe, tiene movilidad reducida. Es técnico en Mercadeo y Ventas del Instituto Comfamiliar y actualmente es estudiante de Administración en Seguridad y Salud en el Trabajo.

En el texto compartido por Comfamiliar Risaralda, Cristian Felipe contó que se acercó a la Agencia de Empleo porque un familiar le recomendó que allí lo podrían orientar en la búsqueda de trabajo, sin importar su condición de discapacidad. Así fue como inició la ruta de empleabilidad y como bachiller



académico, tuvo la oportunidad de realizar la carrera técnica y hacer las prácticas con la misma agencia.

La historia de Cristian Felipe es ejemplo de inclusión de las personas con discapacidad en el mercado laboral y él afirma que gracias a su sentido de pertenencia, disciplina y compromiso, es que está trabajando en la agencia.

“Mi historia es muy bonita porque algunos piensan que uno está aquí por un trato diferente y no, ha sido gracias al esfuerzo, a la dedicación y al trabajo que he realizado. Yo vivo feliz de pertenecer a Comfamiliar Risaralda”, asegura.

Los sueños se trabajan y se cumplen, así como lo ha hecho Cristina Felipe, quien ha cumplido varias de las metas que se ha proyectado en la vida: realizar el segundo piso de la casa, comprar un vehículo y estudiar una carrera profesional. Su meta más próxima es ir a conocer el mar junto a su familia, que ha sido su apoyo e inspiración.

SuperSubsidio apadrina transformación del turismo en la región del río Magdalena



Demostrando que la unión de esfuerzos hace posible los proyectos de bienestar social en las regiones de Colombia, el superintendente del Subsidio Familiar, Luis Guillermo Pérez Casas, visitó Neiva con el fin de acompañar la iniciativa turística que lidera la caja de compensación familiar, Comfamiliar Huila en la región que comprende el río Magdalena.

El propósito de fomentar el turismo en esta bella región del país, a través de la construcción de uno de los malecones



más grandes de América Latina, no solo tiene como finalidad beneficiar a los más de 112 mil afiliados a Comfamiliar Huila, sino acoger a todos los colombianos y turistas extranjeros, gracias a la participación de entidades públicas y privadas.

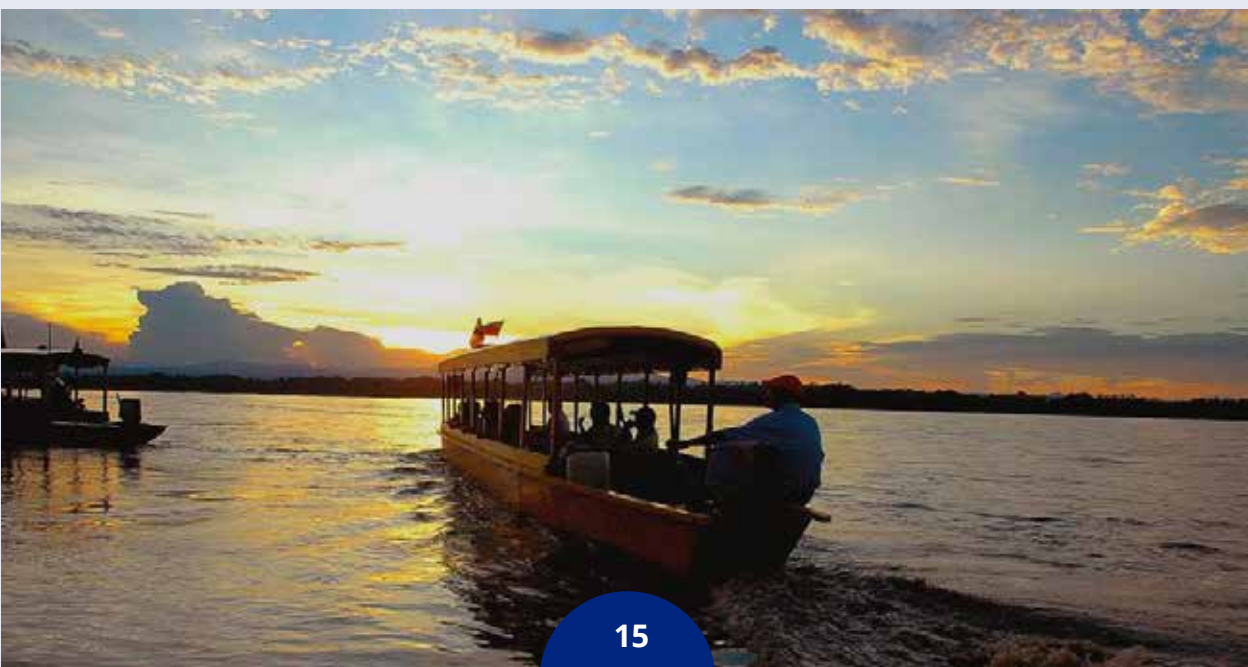
“Me entusiasmé tanto que lo llevé a la Presidencia de la República. Vamos a ser padrinos de esta iniciativa dentro del Gobierno Nacional y vamos a movilizar todos los recursos públicos que sean necesarios para garantizar que este maravilloso proyecto avance”, dijo el superintendente Pérez Casas en Neiva.

A su vez, el director administrativo de Comfamiliar Huila, Juan Carlos Carvajal Rodríguez, **resaltó el trabajo que viene haciendo esta caja de compensación familiar**, gracias a todos sus trabajadores, para generar bienestar y desarrollo en la región.

“No solo en Neiva, sino en muchas ciudades de Colombia, le hemos dado la espalda a los ríos. Los ríos son un eje de desarrollo a nivel nacional y mundial. Debemos coordinar acciones conjuntas con el propósito de sacar adelante proyectos que impulsen el turismo en el río Magdalena”, agregó Carvajal.

Para el arquitecto Frank Corredor, quien también lidera el proyecto del malecón en el río Magdalena, **el departamento del Huila tiene todo el potencial** para convertirse en uno de los sitios preferidos por las familias colombianas y por los turistas extranjeros.

El proyecto del malecón del río Magdalena tendría una extensión de 8,5 kilómetros e iría desde el municipio de Caracolí, en el Magdalena medio, hasta Puerto de las Damas, en Neiva, y podría convertirse en uno de los principales motores económicos del Huila y del país.



Así es el parque recreacional 'Soledén' de Comfenalco Quindío



¿Sabías que existe un complejo turístico y deportivo donde encuentras todo para ser feliz en compañía de los que más amas? Se trata del centro recreacional 'Soledén' de la caja de compensación familiar Comfenalco Quindío.

Ubicado en el kilómetro 9, vía Armenia aeropuerto El Edén. Se encuentra ubicado el parque 'Soledén', un escenario ideal para la diversión, el esparcimiento y la integración de las familias colombianas.

Este espacio campestre, donde la naturaleza está a flor de piel, permite a sus visitantes no solo disfrutar de todas las zonas de entretenimiento y diversión, sino también vivir una experiencia inolvidable con el medio ambiente y liberarse de la rutina.



Pensando en los pequeños, 'Soledén' cuenta con una renovada Plazoleta Acuática, donde los niños pueden vivir una aventura mágica que los transportará a nuevas historias en el mar, a bordo de barcos, en toboganes y castillos.

Por si fuera poco, los menores también podrán disfrutar del carrusel de caballitos, de la piscina de pelotas o de un paseo en bicicletas acuáticas en familia.

Además, de la espectacular Sala Pixel donde niños y adultos se sumergen en un mundo nuevo, gracias a las sensaciones únicas que brinda una sala de realidad virtual con espacios controlados y entornos increíbles, producto de escenas y objetos simulados de apariencia real.

Pero, si lo tuyo son los espacios de diversión y competencia, 'Soledén' tiene una espectacular bolera de última tecnología de 12 pistas, la cual garantiza momentos memorables en compañía de tus seres queridos.



La diversión también te puede acompañar en las siguientes atracciones que tiene este centro recreacional: dos piscinas para adultos, una semiolímpica, toboganes, diez canchas de fútbol, siete de tenis, cinco de minitejo y siete de tejo abierto, dos de voleibol, dos de baloncesto y una de pádel (nueva disciplina de raqueta).

Ahora bien, si de descansar se trata, puedes disfrutar de toda la comodidad que brinda el Hotel Barranqueros Soledén con cupo de hasta 200 visitantes, una verdadera experiencia de tranquilidad y comodidad inigualable, y lo mejor, acompañado de la mejor gastronomía gourmet gracias a su restaurante al aire libre, donde sus platos hacen juego con el paisaje del Eje Cafetero.

Comfenalco Quindío y el Parque Soledén piensan en todos los integrantes de tu familia, por esta razón no es impedimento ir acompañado de tus “peluditos”, ya que hay un espacio dedicado para “nuestros fieles amigos”.

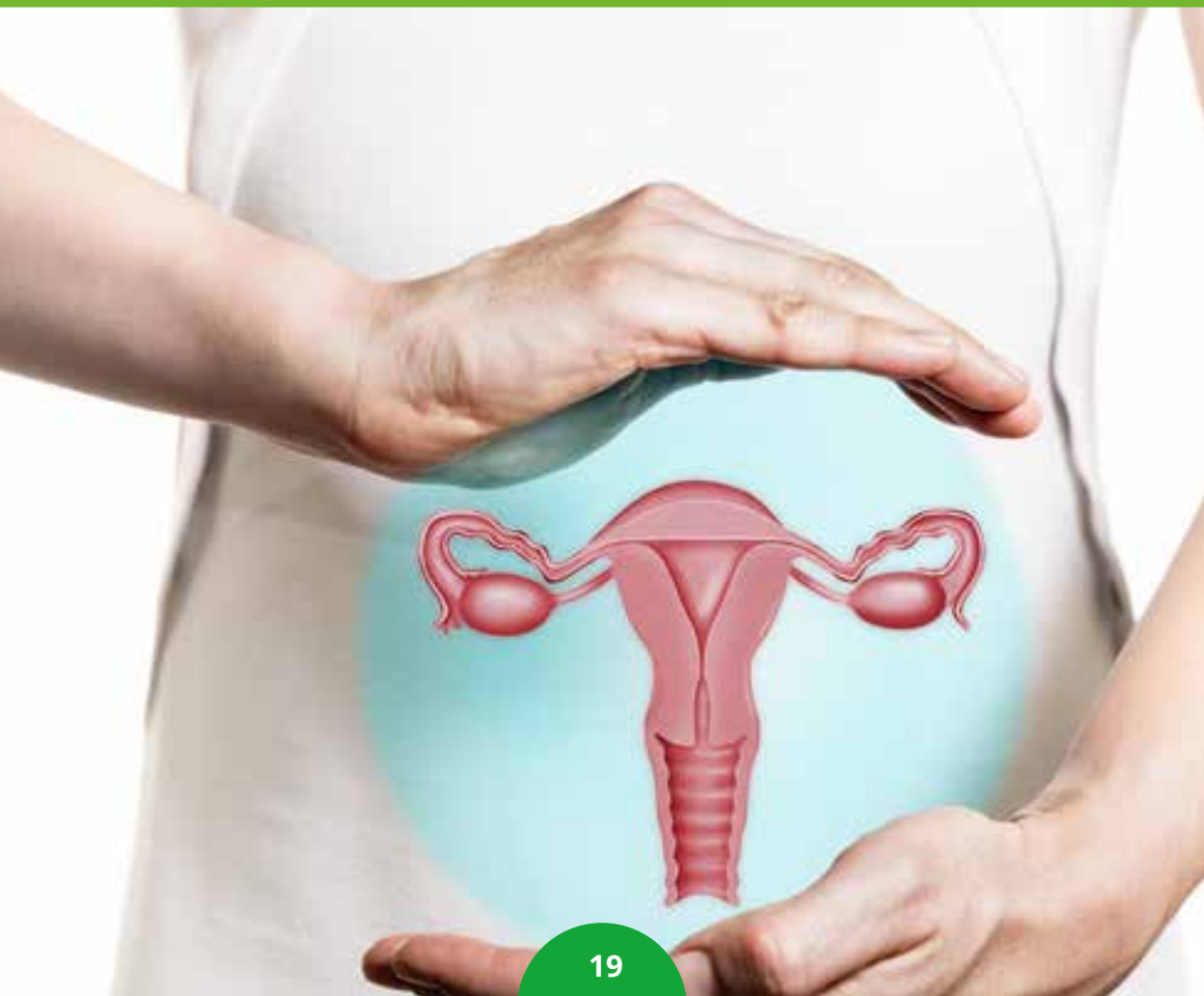
Se trata del parque canino, un espacio de 800 metros cuadrados dedicados a la diversión y esparcimiento de nuestras mascotas, gracias a sus 18 juegos, arenero, espejo de agua, tienda, graderías y entre otras.

Si quieres conocer más sobre el Parque Soledén puedes visitar su página oficial ingresando a (www.soleden.co); recuerda que las tarifas dependen de si eres afiliado o no, y/o de tu categoría. ¡Vive una experiencia inigualable!



COMBATAMOS JUNTOS EL CÁNCER DE CUELLO UTERINO

Por: Reina Lucia Valencia



El 26 de marzo se conmemora el Día Mundial contra el Cáncer de Cuello Uterino. Este tipo de cáncer es el cuarto más frecuente en las mujeres de todo el mundo, con 604.127 nuevos casos y 341.823 muertes en 2020. En Colombia, durante el mismo periodo, se presentaron 4.742 casos para una incidencia de 14,9% por cada 100.000 habitantes, ubicándose en el tercer tipo de cáncer con mayor mortalidad, según información del Observatorio Global del Cáncer.

El Virus del Papiloma Humano (VPH) es la principal causa asociada con el desarrollo de cáncer de cuello uterino, pero existe una vacuna para prevenirlo y pruebas de tamización para detectarlo tempranamente.

La Organización Mundial de la Salud señala que “los VPH son la causa de infección vírica más habitual del aparato reproductor. La mayoría de las mujeres y hombres con actividad sexual contraerán la infección en algún momento de su vida, y algunas personas pueden tener infecciones recurrentes. Más del 90% de las poblaciones afectadas consiguen eliminar la infección”.

En Colombia, el Ministerio de Salud y Protección Social, la Liga Colombiana Contra el Cáncer y el Instituto Nacional de Cancerología invitan a la jornada de vacunación dirigida a las niñas y adolescentes entre 9 y 17 años y a las mujeres mayores de 25 años a realizarse las pruebas de tamización. **El cáncer de cuello uterino se puede curar si se diagnostica a tiempo y se trata oportunamente.**



Las pruebas de tamización varían de acuerdo con la edad. Las mujeres entre 25 y 29 años deben hacerse la citología de cuello uterino, cada tres años ante resultados negativos. Las mujeres entre 30 y 65 años deben realizarse las pruebas para detectar el ADN del VPH de alto riesgo, cada cinco años ante resultados negativos.



Vacunación:

El 25 de marzo se realizará la Jornada nacional de vacunación contra el VPH en las Instituciones Prestadoras de Servicios de Salud públicas y privadas. Desde las 8 am hasta las 4 pm podrán vacunarse niñas y adolescentes entre 9 y 17 años.

Entre tanto, la Liga Colombiana Contra el Cáncer dispondrá de tres puntos de vacunación en Bogotá:

- Calle 116 # 15B – 08, Usaquén.
- Sede de la Liga Colombiana Contra el Cáncer Carrera 12A No.77-34.
- Hospital Universitario San Ignacio Carrera 7° # 40 – 62.

“PROHIBIDO NO TOCAR”: LA OBRA DE UNA ARTISTA PLÁSTICA CON DISCAPACIDAD VISUAL

Por: Reina Lucía Valencia



María del Carmen Torres Domínguez invita a las personas a sentir sus obras a través del tacto y la imaginación, en especial a quienes tienen discapacidad visual, por lo que su exposición la denominó: “Prohibido no tocar”.

Crear arte con un sentido para la vista, el tacto y el alma es lo que hace María del Carmen Torres Domínguez con sus obras. Esta artista plástica se ha dedicado al arte inclusivo y aplica una técnica propia que bautizó: **la brocha estrellada**, dando relieve a sus obras para que las personas con discapacidad visual puedan apreciar la belleza que ella quiere comunicar a través de un lienzo. En palabras suyas: “he querido expresar mi arte de una manera inclusiva porque a las personas con discapacidad visual no se les tiene en cuenta. Por ejemplo, uno va a las galerías de arte y en ellas se encuentran cintas o avisos que dicen ‘prohibido tocar’. Mi lema es: prohibido no tocar porque invito a la gente a que toque, a que interactúe de una manera artística”.

María del Carmen nació hace 56 años en Calarcá, Quindío, pero desde los 14 años vive en Bogotá. Es casada y madre de tres hijos y por causa de una Toxoplasmosis, perdió la visión en el ojo izquierdo y solo tiene un 16% en el ojo derecho. Además, desde hace unos años, María del Carmen desarrolló una enfermedad neuromuscular degenerativa que limita su movilidad. Heredó el oficio de artista gracias a su madre y desde muy joven manifestó su interés por las manualidades, la pintura y la escultura. Actualmente, ella se dedica a vivir del arte, a pesar del gran reto que significa hacerlo. Tallar figuras con icopor es lo que más ingresos le ha generado.



Cuando empezó a perder la visión María del Carmen pensaba: **“Es frustrante que yo no tenga el placer de ver y de plasmar lo que quiero plasmar en mis obras”**. Después, reconoció que, aunque no pudiera ver igual que las otras personas, estaba viva y seguía pintando porque lo llevaba en la sangre.

Sueños e inspiración

Las problemáticas sociales y ambientales inspiran muchos de los trabajos artísticos realizados por María del Carmen, representados en las siguientes obras: Infancia despojada, Mi tierra, Mártires de la injusticia, El dolor de la naturaleza, Hambre en La Guajira, Terremoto en Armenia, El Cóndor y ***Kasilda***. Esta última, es una de las más especiales para la artista porque **“se trata de una niña indígena que rescata a una iguana del humo y de las llamas, en la Sierra Nevada de Santa Marta”**, explicó María del Carmen.

Entre tanto, la artista consideró que **El Cóndor** es uno de los trabajos que más le ha gustado al público. Casi un año se demoró en hacerlo y declaró que se debía a su enfermedad neuromuscular porque le costaba mucho coger las tijeras y los materiales.

Solo cuando María del Carmen ingresó a la Mesa Local de Artes Plásticas y Visuales de Suba, a comienzos de la pandemia, se dio la oportunidad de visibilizarse en otros escenarios

locales, distritales e internacionales como por ejemplo: Suba El Pincel; la Feria de emprendimiento Banco Agrario de Colombia; en 13 Galerías Culturales a Cielo Abierto; Festival Todos a la Plaza; Festival Iberoamericano de Teatro; Exposición 360 grados en la Biblioteca Francisco José de Caldas; Intercambio cultural en Ciudad de México – Ladyh Sua y en la exposición El Gran Salón de Artistas, del Centro Comercial Plaza Imperial. Actualmente, parte de su trabajo se encuentra en la Exposición *Los 4 de Suba* en la Biblioteca Pública Julio Mario Santo Domingo.

Uno de sus sueños es llegar a muchas partes fuera del país: **“Quiero que la gente conozca mi trabajo para que se entienda que las personas con discapacidad visual no somos una carga, sino que también podemos expresarnos, que sentimos y hacemos sentir”**, nos cuenta.





María del Carmen tiene como proyecto exponer su obra en México porque fue invitada por ECOS, el colectivo de arte y cultura, conformado por artistas independientes de ese país para que presente, en el segundo semestre del año, su obra “Prohibido no tocar”, durante un mes. Sin embargo, está gestionando recursos y patrocinios para poder viajar y cumplir su meta.

Para finalizar, María del Carmen compartió una reflexión muy sentida sobre su vida y que representa otro de sus objetivos. La artista contó que, al principio de su enfermedad, aprendió a disimular su discapacidad visual porque le daba vergüenza y vivió algunos accidentes como lo evidenciaban las cicatrices en sus manos, pero que hoy en día se siente bien y feliz: **“he aprendido que el arte me da, me llena y me satisface tanto, que sé que mi experiencia de vida le va a servir a muchas otras personas para que sientan que la vida es bonita y que una discapacidad no significa que seamos menos y diferentes, solo que hay que aprender a vivir con ella exigiendo respeto por lo que somos”**.

Aída Cristina Lozano Salcedo

“Pase lo que pase, toca seguir. Nunca debemos perder la esperanza ni la fe”.



Por: Bibiana Bello

En la sede de la Superintendencia del Subsidio Familiar ubicada en Bogotá, cuando se abre el ascensor se ve a una mujer que, con apacible sonrisa, saluda a los que llegan, ubica a los contratistas recién llegados y con amabilidad contesta el teléfono, al mismo tiempo que se despide de los trabajadores de planta que susurran un 'Chao, Cris'.

Se trata de Aída Cristina Lozano Salcedo, una de las guardas y recepcionistas de la SuperSubsidio. Salió de Chaparral, Tolima, cuando solo tenía 12 años de edad y, desde pequeña, acompañó a su madre en la hazaña de escapar de un esposo maltratador al que dejaría para venirse a Bogotá en busca de un futuro mejor o, por lo menos, alejado de la violencia intrafamiliar.

Ya radicadas en el municipio de Soacha, doña Blanca Inés, madre de Cristina, encontró en el servicio doméstico una oportunidad laboral que le daría el impulso necesario para traer, una a una, a las 3 hermanas de Cristina que se habían quedado en Chaparral. Así rememora su niñez y adolescencia. "Mi papá le daba muy mala vida a mi mamá, ella tuvo una niñez muy dura porque mi abuelita la descuidó mucho. A los 15 años ya estaba comprometida, por eso no quería que nos pasara lo mismo y nos trajo a todas a Bogotá".

Con las dificultades propias de una época en la que las mujeres que se atrevían a romper con los matrimonios eran estigmatizadas, la madre de Cristina logró acabar con el ciclo de violencia que ejercía su marido contra el núcleo familiar y, de paso, romper con los prejuicios contra las mujeres que

asumían el rol de ser padre y madre a la vez. Poco a poco, recuerda Cristina, empezaron a superar los problemas económicos y sociales que conllevaba la crianza y manutención de una familia numerosa.

...entonces decidí que yo iba a criar a mis hijos sola y así lo hice”.

A sus 20 años, Cristina cursaba sus últimos años de secundaria y, como las historias suelen repetirse, quedó embarazada, como su madre, y tuvo que postergar sus estudios. De su embarazo nació Iván David, su hijo mayor (20 años) y pocos años después vendría María Paula, su segunda hija (16 años).

Como madre y adulta, Cristina le insistió a doña Blanca que quería terminar el bachillerato y encontró en ella el respaldo que necesitaba para culminar con sus estudios en el Centro Educativo de Suba, donde se graduó en 2005.

Del progenitor de sus hijos habla muy poco, pero muy claro. “Era muy joven e inmaduro. Cuando yo le conté que estaba embarazada dijo que el bebé no era de él y entonces decidí que yo iba a criar a mis hijos sola y así lo hice”, indica.

La **paternidad ausente** en el proceso de crianza de sus hijos no fue determinante para que, con entereza, los pudiera sacar adelante. Después tantos traspiés volvió a creer en el amor y lo intentó de nuevo. De esta relación nació el ángel que la ha acompañado desde hace 12 años y que se convirtió en el motor principal para amar la vida sin restricciones.

Miguel Ángel Coronado, su hijo menor, nació en el CAMI de Jerusalén, en Bogotá. Los primeros cuatro días, recuerda Cristina, fueron como en los anteriores partos, normales, tranquilos. “Él nació normal, pero al cuarto día se le subió la bilirrubina. Tenía una fiebre de 39° que me hizo correr para llevarlo al hos-

pital del Tunal. Yo empecé a notar que él estaba calladito, se lo comenté a las enfermeras y me dijeron que era normal, en casa se empezó a poner como una naranjita y no se movía. Cuando llegamos al Hospital dijeron que mi hijo sufría de parálisis atáxica y que era producto de una incompatibilidad sanguínea, que no detectaron en su nacimiento y que ya no podía reversarse. Él duró 10 días hospitalizado con altas probabilidades de que se me fuera”.



Las personas con parálisis cerebral atáxica tienen problemas con el equilibrio y la coordinación. La mayoría presenta inestabilidad al caminar. Miguel Ángel fue el milagro que luchó por sobrevivir y que le dio una bocanada de vida a su madre con su llegada. Sus dificultades para hacer movimientos rápidos o que requieran mucho control, como escribir, se mantienen, pero su personalidad arrolladora ha hecho que se gane el amor de todos los que lo conocen, relata Cristina.

“Yo quiero decirles a las mamitas que están pasando por mi situación que toca seguir adelante...”

“Fueron días muy duros, porque si yo tenía para los pasajes no tenía para la terapia. Debía atravesar desde Soacha hasta el Complejo del Sur. Mi niño tiene pérdida

de oído, pero es muy inteligente y pilo. Se le dificulta la motricidad fina, no puede abotonarse un pantalón o amarrarse los zapatos, pero está aprendiendo a escribir. Yo, como mamá, lo entiendo muy bien”.

Miguel Ángel, cursa séptimo grado de bachillerato, utiliza audífonos y se autoproclama el hincha número 1 de Millonarios, el equipo de fútbol capitalino que lo ha inspirado. Su condición de discapacidad no le ha cortado las alas que tejieron su madre, su abuela y sus hermanos ya que sueña con ser futbolista profesional y, por qué no, jugar en las grandes ligas de fútbol.

A Cristina la seguiremos viendo en la recepción de la Superintendencia del Subsidio Familiar, tal vez, ahora más conscientes del heroísmo con el que ha



enfrentado su vida, de las batallas que ha ganado sola y con la empatía que merece una mujer a la que se le corta la voz y se le nublan los ojos recordando lo que ha sido su trasegar y el camino que ha recorrido con su ángel.

“Yo quiero decirles a las mamitas que están pasando por mi situación que toca seguir adelante, que nunca se puede perder la esperanza ni la fe. Hay que seguir luchando. Yo solo le pido a Dios que me de fuerza para verlo crecer. Quiero que él se valga por sí solo porque el día que yo no esté, ¿quién lo va a ayudar?”, reflexiona.

Al Superintendente del Subsidio Familiar, Luis Guillermo Pérez, le manda un abrazo y, orgullosa, dice que es la primera vez, en año y medio que lleva trabajando en la Superintendencia del Subsidio Familiar, que se siente reconocida.

“Quiero, de verdad, decir que estoy muy agradecida. Desde que él llegó mejoró nuestra calidad de vida por la calidad humana con la que nos trata. Nos tiene en cuenta en las pequeñas cosas, antes a las guardas escasamente nos saludaban”.

Quiere seguir estudiando para darle un futuro mejor a Ángel y aprovecha la revista para pedirle a los “muchachos” que en Soacha se llevaron a Tito, el perrito de Ángel, que por favor lo devuelvan, porque desde que desapareció el pasado mes de diciembre, el niño sufre mucho por su ausencia.



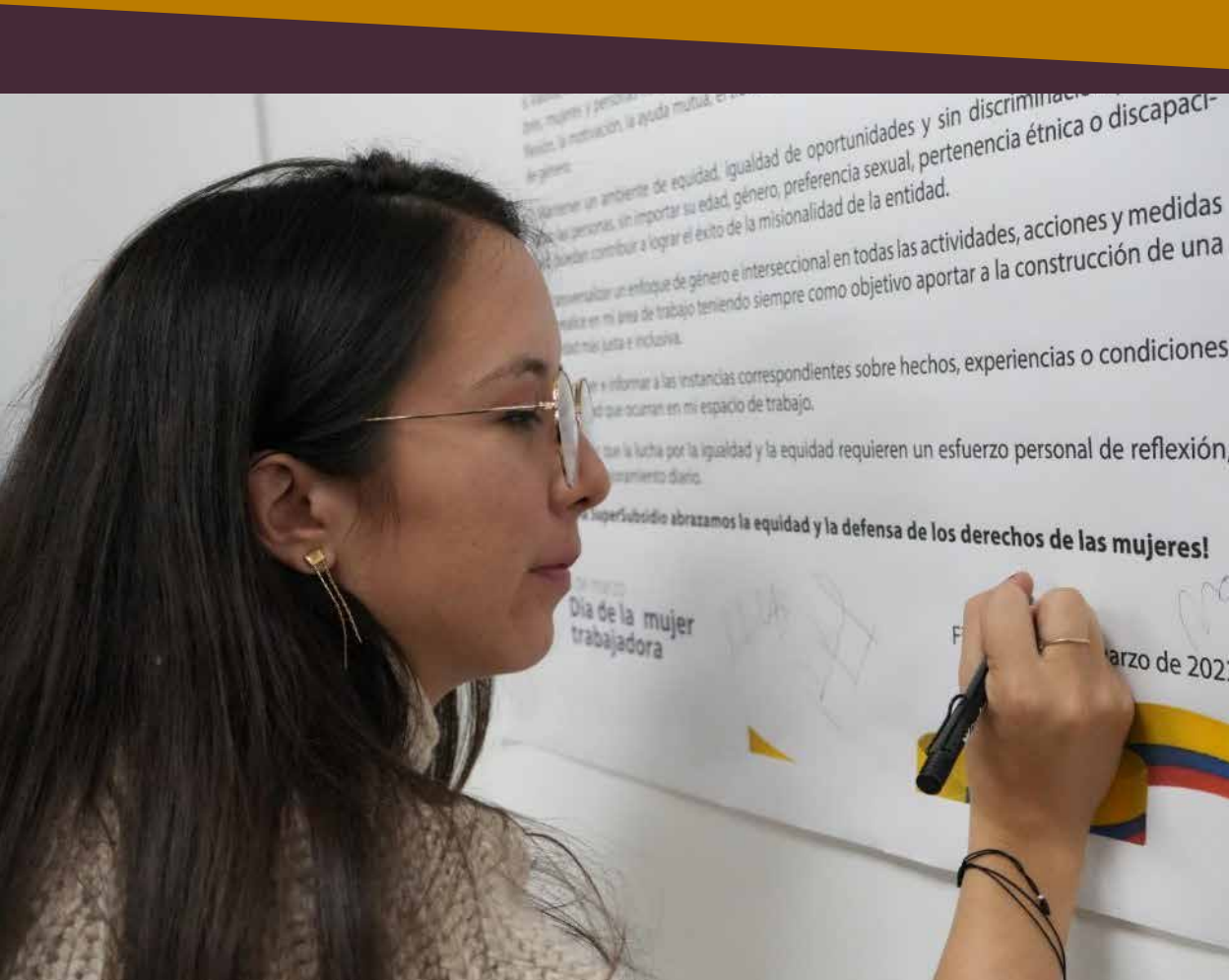


**¡MÁS OPORTUNIDADES,
MÁS BIENESTAR!**



EN LA SUPERSUBSIDIO SE FIRMÓ EL 'PACTO POR LA IGUALDAD Y LA EQUIDAD DE GÉNERO'

Por: Iván Rodríguez Plata



En medio de la conmemoración por el **Día Internacional de la Mujer, el pasado 8 de marzo**, directivos, funcionarios y contratistas de la entidad, reafirmaron su compromiso con la mujer, a través de la firma de un **'Pacto por la Igualdad y la Equidad de Género'**.

El encuentro fue liderado por el superintendente del Subsidio Familiar, **Luis Guillermo Pérez Casas**, la secretaria general (e) y jefe de la Oficina Jurídica, **Carol Lizeth Cárdenas Rojas**, y la asesora en temas de género e inclusión, **Marcela Llano**.

Durante la conmemoración, el doctor Pérez Casas agradeció a todas las mujeres que hacen parte del sistema del subsidio familiar.

“Este es un día histórico, **un día muy importante para alcanzar la igualdad de los derechos de las mujeres...** debe ser un día de fiesta, de alegría, de esperanza, pero no olvidemos que la lucha contra el patriarcado apenas comienza”, dijo el superintendente.





Por su parte, la doctora Carol Cárdenas lideró la **entrega de reconocimientos a siete funcionarias de la SuperSubsidio por su incansable labor y entrega durante 30 años o más de servicio en la entidad**; tres de ellas, ya disfrutaban de su pensión.

Finalmente, la asesora Marcela Llano compartió el poema **'Ocho de Marzo'**, de la poeta y novelista **Gioconda Belli** y envió un especial saludo.

“Desde la Superintendencia del Subsidio Familiar les enviamos un saludo a todas las mujeres colombianas, asegurándoles que **reafirmamos nuestro compromiso con la lucha por sus derechos y por el bienestar social de todos los colombianos y colombianas**”.



¡En la SuperSubsidio abrazamos la equidad y la defensa de los derechos de las mujeres!



¿PUEDE LA GENERACIÓN **Z** REVOLUCIONAR LA TECNOLOGÍA?

Por: Javier Murcia

Cuando hablamos de 'nativos digitales' viene a nuestra mente aquella generación de jóvenes que ha crecido con un mayor acceso a la tecnología, pero en realidad ¿qué tienen para ofrecer a su desarrollo? ¿Consumen más tecnología de lo que le aportan? ¿Son acaso un mito?

La Generación Z, aquella nacida después de 1995, se ha caracterizado por asimilar mucho mejor los cambios tecnológicos que las generaciones anteriores. No conciben un mundo sin conexión a internet o sin teléfonos inteligentes para comunicarse, divertirse o buscar información; además, están acostumbrados a la inmediatez y aceptan la tecnología como parte de su vida cotidiana.



Gracias a que entienden mejor este panorama, es más sencillo para ellos utilizar las últimas herramientas tecnológicas y son conscientes de los peligros y consecuencias de su mal uso. En su mayoría tienen una visión optimista sobre las posibilidades que la tecnología ofrece, tanto en educación como en empleo; sin embargo, es en estos dos puntos donde nos damos cuenta que no son tan diestros como lo imaginamos. Esto ha hecho que muchos educadores replanteen la manera como están utilizando la tecnología para enseñar.

De acuerdo al artículo "File not found" publicado en la revista **The Verge**, Catherine Garland, astrofísica y coordinadora de enseñanza y aprendizaje en la Community College de Vermont, comenzó a ver el problema en 2017.

Estaba enseñando en un curso de ingeniería y sus estudiantes usaban software de simulación para modelar turbinas para motores a reacción. Ella había solicitado que subieran su tarea a una plataforma, pero uno tras otro de sus estudiantes la llamaban para pedirle ayuda. Todos recibían el mismo mensaje de error cuando querían enviar su documento: **El programa no pudo encontrar sus archivos.**

Garland pensó que el problema era fácil de solucionar. Le preguntó a cada estudiante dónde había guardado su proyecto. ¿Podría estar en el escritorio? ¿Quizás en un disco compartido? Pero una y otra vez se encontró con la confusión. "¿De qué me está hablando?" le contestaron varios estudiantes. No solo no sabían dónde se guardaban sus archivos, sino que no entendían la pregunta.

MILLENNIAL

1981-1994

Objetivos mediano-largo plazo

Conectados

Motivación: socialización y disfrute

Desafío

Ven a los idiomas como requisito

Equilibrio de vida y su carrera

Fuente: Bumeran.com



CENTENNIAL

1995 EN ADELANTE

Objetivos a corto plazo

Equilibrio + seguridad laboral

Autonomía

Hiperconectados independientes

Contribución y movilidad

Buscarán ser bilingües



Utilizar un escáner, cambiar un cartucho de tinta en la impresora, conocer el nombre del router de la casa, incluso, escribir una línea de código pueden ser tareas con las que, sin importar la edad, no todos están familiarizados, pero siguen siendo labores tan comunes como alguna vez lo fue enviar un fax, utilizar una máquina de escribir o marcar un número en un teléfono de disco; conceptos ahora lejanos pero que sentaron un precedente para la tecnología que los reemplazó y que significó la aparición de carreras, campos de estudio, productos y servicios en la industria tech junto con la actualización de los procesos existentes.



No se debe asumir que estos jóvenes poseen talentos y habilidades que en realidad no tienen. Las competencias atribuidas a esta generación son las mismas que deben enseñarse y adquirirse adecuadamente antes de que se puedan aplicar.

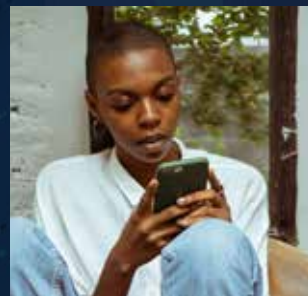
La Generación Z interactúa muy diferente con internet, lo cual se puede evidenciar con las redes sociales que frecuentan, el contenido que consumen y hasta el hardware que usan, pero **no fueron niños que nacieron con un computador debajo del brazo**, como se piensa, porque también son ajenos a otro tipo de tecnologías, dinámicas e interacciones que se pueden encontrar en la cotidianidad. Tampoco son seres 'multitarea' o genios que procesan grandes cantidades

de información, pero que sí exigen nuevas formas de educación, ya que priorizan el autoaprendizaje y la interactividad, sobre los títulos y la academia.

Sin embargo, hay que recordar que esta es la generación que va a dirigir el mundo en menos de diez años, y serán quienes dicten las tendencias a seguir, como el uso de los dispositivos móviles; pero el problema que se evidencia no está ligado con el uso de la tecnología, sino con el conocimiento de su funcionamiento y desarrollo.

Pero el futuro no se ve tan sombrío como parece. De acuerdo a **Coderhouse**, la plataforma de aprendizaje en línea de habilidades tecnológicas, en 2021 las disciplinas de 'data science' y 'data analytics' tuvieron un incremento de usuarios, que no superaban los 25 años, que optaron por seguir estas carreras, siendo elegidas por un 40% de 'centennials' en Colombia, mientras que, a nivel mundial, se ve un incremento en el estudio de inteligencia artificial (IA), ciencia de datos, robótica, nanotecnología y biotecnología, por parte de adultos jóvenes y adolescentes.

Las próximas generaciones serán aún más dependientes de las tecnologías y para continuar con un desarrollo positivo y ético, no se puede depender de quienes vienen sino de cómo las nuevas ideas se nutren del conocimiento previo que dejarán los que aún trabajan en estos avances.



PODCASTS QUE LE HARÁN RECORDAR SU NIÑEZ Y RESPIRAR EL OLOR DE SU PASADO

Por: Javier Murcia



Con un estilo relajado, diferentes tipos de narración, géneros, temas y duración, pero con un gran encanto por la particularidad de su propuesta, desde La Super Contigo les presentamos estos podcasts colombianos para que los disfruten en cualquier momento del día, una oportunidad para guardarlos en la lista de reproducción de su aplicación de audio favorita.

Estúpido nerd: comics, películas y más cosas ñoñas



Este podcast es la viva imagen de un proyecto hecho por fanáticos, para fanáticos. Esta iniciativa ofrece entretenidas charlas sobre videojuegos, comics, películas y series, sin importar si son producciones nuevas o de culto. Aquí lo que importa es divertirse con los álgidos debates entre Juandapo, Diego y Boris, que nos harán reflexionar sobre el mundo en el que vivimos y cómo la cultura pop nos ha moldeado a través de esas aficiones de nuestra infancia que aún mantenemos.

Spotify: <https://open.spotify.com/show/6d91Ne6h-ghZ1UMs5X1SQFN?si=815babaf65b741fb>

Relatos ñeros: para todos los que crecimos en el barrio

Junto a sus hijos y un yerno, el escritor bogotano J.J Muñoz creó 'La Chucua Récords', la productora de podcast que nos trae esta propuesta donde se cuentan historias acontecidas en los barrios populares de las ciudades colombianas.

Con un estilo desparpajado y hasta soez, 'Relatos ñeros' es un compendio de personajes y situaciones tan diversos y hasta atemporales que evocan a épocas pasadas que bien nos pueden transportar a nuestra infancia o adolescencia, donde la vida en el barrio es la protagonista, remitiéndonos a lugares comunes, principalmente, la calle.

Lo que comenzó como una forma de llevar los relatos de su libro "Lo que le diga es mentira" a través del audio, hoy es uno de los podcasts más escuchados en países como Estados Unidos, México, España y Canadá, quizás el podcast más 'agisoso' de todo internet, como diría Muñoz.

Spotify: <https://open.spotify.com/show/0vWFHEjOUldjyn-VdFiAJDG?si=bbf43268c4eb460b>



120 segundos: la historia de la música en dos minutos o menos



Si usted es amante de la música, especialmente del rock, este podcast es la capsula de información cultural que necesita para iniciar su fin de semana, con el humor y el sarcasmo que amerita el viernes.

Dirigido por el productor musical, Alex Sánchez, “120 Segundos” nos presenta la historia de las canciones que marcaron un referente en nuestra cultura y sus personajes, por lo que encontraremos desde artistas como Kreafwerk, Stevie Wonder y Deftones, hasta Nathy Peluso, Los Hispanos y Darío Gómez.

Si bien inició como un segmento en la emisión del programa radial, *Mañanas X*, hoy en día ya se puede encontrar su segunda temporada en Spotify y Apple podcast donde ya tienen una comunidad de fieles seguidores. Además, cada episodio dura poco, pero divierte mucho.

Spotify: <https://open.spotify.com/show/1NdaVrcEYf6Tecab-VLOagR?si=0c886041039d4ce4>

Tres exposiciones para hacer memoria

En esta ocasión, desde La Super Contigo queremos fomentar la cultura y la historia con estos tres planes para disfrutar de los museos y bibliotecas de la ciudad de Bogotá.

Bruma

En homenaje a la maestra bumanguesa Beatriz González, se creó **Bruma**, una exposición que recoge su propuesta artística más reciente, y que se podrá visitar en *Fragmentos*, un espacio de arte y memoria, que se creó en alianza con el Museo de Arte de la Universidad Nacional.

Bajo la curaduría de María Belén Sáez de Ibarra, **Bruma** es una conmemoración de la desaparición forzada a través de las pinturas de González; memoria cubierta por la bruma que aún no devela tantas historias y personajes sepultados por la violencia, la indiferencia y el olvido.

"Aquí se retoma la intención que tiene mi obra, que es la repetición, porque hay que insistir mucho en Colombia, en ciertas frases, en ciertos pensamientos; es una insistencia en la situación del país, es una insistencia en que no se repita más", señala Beatriz González.



Bruma también es el rencuentro de González y Doris Salcedo (maestra y alumna, respectivamente), dos de las artistas más representativas del arte contemporáneo que han dedicado su trabajo a develar la historia de nuestro país.

Se exhibirán veintisiete obras reunidas- a las que se le suman 20 pinturas recientes y 6 libretas de dibujo- en una gran instalación realizada en papel de colgadura, alrededor de *A posteriori*, una gran instalación con la que su obra **Auras anónimas**, ubicada originalmente en el monumento de los columbarios del Cementerio Central, se traslada simbólicamente hasta el contra monumento **fragmentos**, para seguir en su misión de hacer memoria.

Cuándo: hasta mayo de 2023 de martes a domingo, de 9:00 a.m. a 5:00 p.m.

Lugar: fragmentos, espacio de arte y memoria

Dirección: carrera 7 No 6B – 30

Costo: entrada libre

Tipo, Lito, Calavera. Historias del diseño gráfico en Colombia

Esta exposición tiene origen en una investigación que busca establecer una periodización sobre las prácticas del diseño en el país. Para Juan Pablo Fajardo, curador de la muestra, uno de los objetivos de la investigación era tratar de entender el contexto en el que se usaban determinadas tipografías, al igual que su trasfondo político, técnico y estético, además de identificar en qué momentos de la historia Colombia hizo mayores aportes en el campo del diseño y la tipografía.

Cabe resaltar que el nombre de la exposición apela a tres momentos en la historia de este oficio, el primero, **'Tipo'**, hace referencia a



la tipografía como sistema de impresión mediante el uso de letras de plomo o de metal y su historia en Colombia, que va desde el siglo XVIII, hasta las primeras décadas del siglo XX.

Posteriormente, vendría '**Lito**' que se refiere a la litografía o técnica de impresión en piedra o en planchas metálicas y, finalmente, '**Calavera**', que nos ubica en la era de litografía digital. Las calaveras, ríos o callejones hacen referencia a los espacios en blanco entre palabras, un error común al momento de justificar los textos digitalmente.

Cuándo: hasta el 17 de septiembre de 2023

Lugar: Casa Republicana de la Biblioteca Luis Ángel Arango

Dirección: Calle 11 No 4 – 14

Precio: entrada libre

Nación Hip Hop: Colombia al ritmo de una cultura

En el marco de la celebración de los 200 años de fundación del Museo Nacional en este 2023, y en alianza con IDARTES y la FUGA, con motivo de los 50 años de la presencia de la cultura Hip Hop en el mundo, la sala de exposiciones temporales abre sus puertas a la tercera exposición sobre este movimiento urbano.

Por medio de ocho ejes temáticos, los visitantes podrán acercarse al movimiento, a su transformación y a los procesos de creación que hay en Colombia.

Dichos ejes son: El territorio es memoria, El Breakin' es movimiento, el Dee-Jay es la base, el rap es poesía, el grafiti es color, las estéticas crean identidad, los festivales conectan y el conocimiento lo es todo.

Cuándo: hasta el 16 de abril de 2023

Lugar: Museo Nacional de 9:00 a.m. a 5:00 p.m.

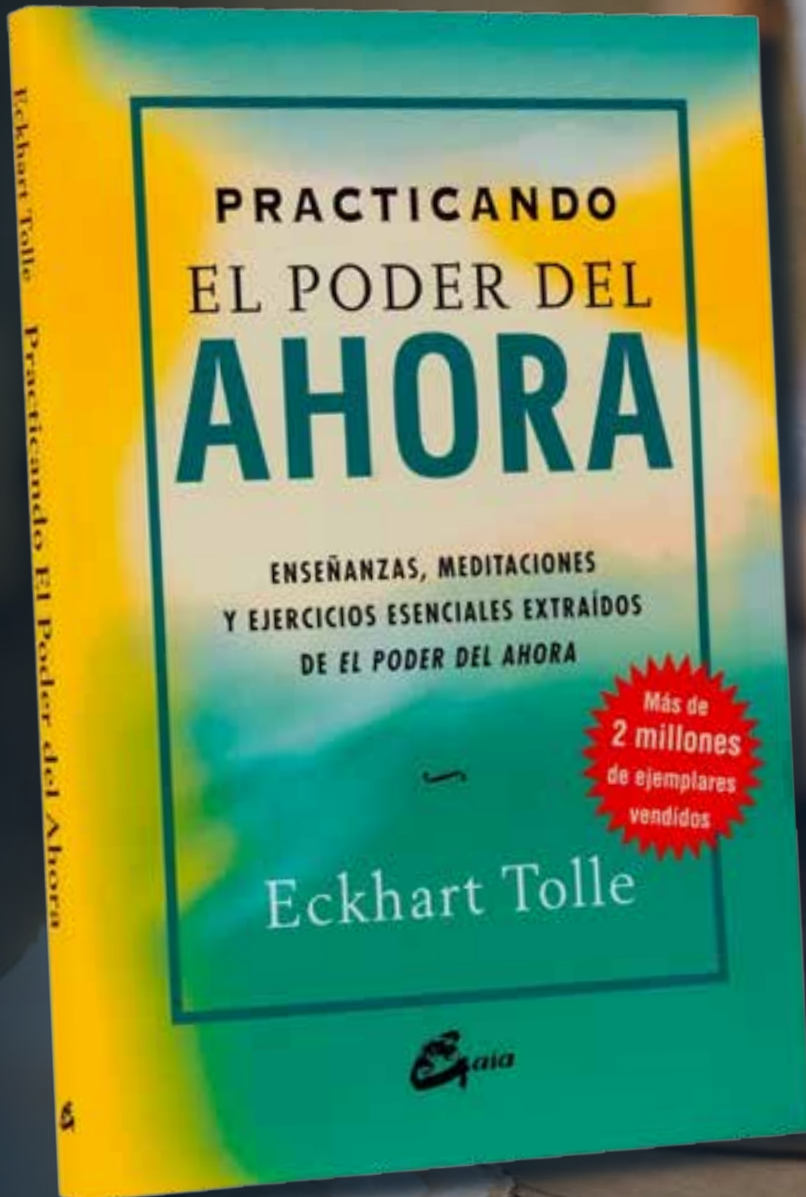
Dirección: Carrera 7 No 28 – 66

Precio: entrada libre



"EL PODER DEL AHORA", UN CAMINO HACIA LA REALIZACIÓN ESPIRITUAL

Por: Iván Rodríguez Plata



El Best Seller número 1 del New York Times sigue extendiéndose por el mundo, especialmente **en Colombia, donde se consolida como uno de los libros más leídos en los últimos meses.**

Con más de cinco millones de ejemplares vendidos y traducidos en varios idiomas desde su publicación, **'El poder del Ahora'** es un texto capaz de crear una experiencia real con los lectores que puede significar cambios genuinos en sus vidas.

Lo más cautivador de este ejemplar es que quienes lo leen **se adentran con su verdadero ser y dejan atrás**, en cierta parte, **la mente analítica** y quizás un enemigo potencial de la sociedad, **el ego**.

Este libro tiene tanto éxito y conexión con quienes lo leen que desde la primera página garantiza una activación de los sentidos indescriptible.

Un viaje memorable a través de un fenómeno literario que pone en escena la Vida, una omnipresente, eterna y que está más allá de las formas sujetas al nacimiento y a la muerte.

Algunos lectores se atreven a afirmar que **transforma vidas y hasta debería enseñarse en las aulas de clase.**



Sobre Eckhart Tolle:



Nació el 16 de febrero de 1948 en Lünen, Alemania. **Es uno de los escritores más populares y galardonados de ese país.**

Se consolidó como un guía espiritual y escritor excepcional tras plasmar en el papel dos obras literarias sin precedentes, **'El poder del Ahora'** y **'Un nuevo mundo, ahora'**, entre otras.

Tolle afirma que **no está alineado con ninguna religión o tradición** y de ahí la conexión de sus libros con los lectores.


EL MILAGROSO SURREALISMO DE **DARREN ARONOFSKY**

Por: Javier Murcia



Tan grande como una ballena fue el impacto que *The Whale*, la última película del director estadounidense Darren Aronofsky dejó en la crítica de Hollywood y en los espectadores que elogiaron la actuación de su protagonista, Brendan Fraser. Conozcamos un poco más de su trabajo que mezcla lo onírico con la tragedia de lo cotidiano.

“Estoy agradecido a Darren Aronofsky por lanzarme una línea de vida creativa y acogerme a bordo del barco **The Whale**”, dijo el ganador del Oscar a Mejor Actor, Brendan Fraser, el pasado 12 de marzo en la 95.ª edición de los Premios de la Academia. Fraser, que para muchos había sido menospreciado por años por la industria cinematográfica de Hollywood, había resurgido de la mano de Aronofsky, un director con una filmografía pequeña pero tan sólida que se ha vuelto de culto.

A close-up, low-angle shot of Brendan Fraser's face. He is looking slightly downwards and to the right with a somber expression. He has a thin, clear oxygen tube under his nose. His skin appears slightly moist or sweaty. The background is dark and out of focus.

En *“The Whale”*, Fraser interpreta a un profesor de inglés con obesidad mórbida, que vive recluido en su propia casa, pero que intenta reconectar con su hija adolescente para tener una última oportunidad de redención.

Nacido en Brooklyn, Nueva York, en 1969, Darren Aronofsky estudió cine y antropología en la Universidad de Harvard antes de asistir a la Escuela de Cine de la Universidad de Nueva York. En 1998, dirigió su primer largometraje, "**Pi, el orden del caos**" (como se le conoció en Hispanoamérica), una película de bajo presupuesto sobre un matemático obsesionado con encontrar patrones en la naturaleza. La película fue un éxito crítico y financiero, lo que llevó a trabajar en su siguiente proyecto, "**Réquiem por un sueño**" (2000), que abordaba temas de adicción y autodestrucción.



Con su estilo distintivo y su enfoque en temas oscuros y psicológicos, el trabajo de Aronofsky ha sido elogiado por su capacidad para combinar temas profundos y complejos con imágenes impactantes y una dirección cuidadosa y precisa. También ha trabajado con figuras como Jared Leto, Micky Rourke o Javier Bardem, actores con trayectorias y perfiles tan distintos que han explotado al máximo su talento gracias a estas películas donde sus personajes son llevados al límite por las circunstancias, pero que solo resisten en favor de sus creencias.



No son relatos de autosuperación o con finales felices, son historias donde podemos ver comportamientos más humanos como los vicios, el orgullo, la ira, el odio y la resignación, pero son estas temáticas sin más resolución que la tragedia, donde está el encanto de su obra, en la manera como retrata con belleza la crudeza de la vida.

A lo largo de su carrera, Aronofsky ha dirigido varias películas aclamadas por la crítica, incluyendo "**El Luchador**" (2008), que ganó dos Premios de la Academia, y "**Cisne Negro**" (2010), que recibió múltiples nominaciones a los Premios Oscar y ganó el premio a Mejor Actriz, gracias a la interpretación de Natalie Portman.

Además de dirigir películas, Aronofsky ha producido y escrito varios proyectos, incluyendo la película "**Jackie**" (2016) sobre la vida de Jacqueline Kennedy Onassis.

10 CANCIONES POR LA PAZ Y LOS DERECHOS HUMANOS CON VOZ DE MUJER

Por: Andrés Jurado A

Las mujeres no solamente nos dan la vida, también son creadoras de bellas obras musicales con letras inspiradas en los valores y principios de la paz, la no violencia y los derechos humanos.

Estas creaciones artísticas son invaluable en un mundo cada vez más necesitado de la resolución pacífica de los conflictos, del cese de las guerras y de la restauración de nuestra relación con el universo que nos rodea.

Hemos escogido aquí una breve pero maravillosa lista de canciones en las cuales la mujer es la gran protagonista. Esperamos que las disfruten, compartan y, sobre todo, pongan en práctica sus mensajes para de esta manera contribuir en la transformación social para el bien de toda la humanidad en su conjunto.

Te invitamos a escuchar estos grandes trabajos musicales.

Himno de la Guardia Indígena

Guardia Fuerza ft. Andrea Echeverry,
Ali Aka Mind, Chane Meza

<https://youtu.be/uwR6VgQ1mOE>



Un mensaje al mundo

Helena, Jorge y Matias Otamendi

<https://youtu.be/XgWSCs6CZ5Y>



Somos Sur

Ana Tijoux ft. Shadia Mansour

<https://youtu.be/EKGUJXzxNqc>



Canción sin miedo

Juntanza de mujeres indígenas
colombianas

<https://youtu.be/veowjGYSsLU>



Querida Muerte (No nos maten)

Renee Goust

<https://youtu.be/EBRAhgvixTg>



Un derecho de nacimiento

Natalia Lafourcade

https://youtu.be/1B2lyN4f_SE



No azara

La Muchacha

<https://youtu.be/j4Wt3MJrplk>



De donde vengo yo

ChocQuibTown

<https://youtu.be/yMS4J6Gp6e4>



Zombie

The Cranberries

<https://youtu.be/6Ejga4kJUts>



We are the world

USA For Africa

<https://youtu.be/s3wNuru4U0l>



Escanea o da clic en el código QR para escuchar la lista de reproducción



ST. PAULI: EL CLUB DE FÚTBOL QUE LE METIÓ EL GOL A LA DISCRIMINACIÓN Y AL RACISMO

Por: Sebastián Velásquez



El fútbol tiene el poder de unir a las personas y alegrar a millones, pero también de dividir y generar enfrentamientos entre sus hinchas. Como cualquier fenómeno cultural, depende de nosotros abrazar los aspectos positivos de este deporte, mientras trabajamos para abordar sus efectos negativos.

Algunos críticos argumentan que el fútbol es un síntoma de la decadencia social, ya que consideran que el deporte ha sido cooptado por intereses comerciales y ha perdido su espíritu comunitario y su capacidad para fomentar valores positivos en la sociedad.

Por un lado, se dice que el fútbol se ha convertido en un negocio global que prioriza la rentabilidad sobre cualquier otra consideración. Los grandes clubes de fútbol son propiedad de ricos inversores que buscan maximizar sus ganancias, y los jugadores son tratados como meros activos financieros. Además, el fútbol ha sido criticado por fomentar la cultura del consumismo y la superficialidad, en la que los aficionados son animados a comprar todo tipo de productos relacionados con sus equipos favoritos.



El deporte se ha vuelto cada vez más violento y deshonesto. Jugadores y aficionados han perdido el sentido de la recreación. Podemos decir que el fútbol ha sido incapaz de abordar los problemas sociales importantes como el racismo, la discriminación, la exclusión social, y que en algunos casos ha contribuido a perpetuarlos.

Sin embargo, la historia puede cambiar y prueba de ello es el **St. Pauli FC** un club de fútbol, fundado en 1910 en el distrito de San Pauli en Hamburgo, Alemania, y que actualmente juega en la segunda división del fútbol teutón. Ha logrado tener un gran impacto en la sociedad gracias a su compromiso con causas sociales y políticas progresistas.

Este club ha utilizado su plataforma para abogar por la igualdad, la justicia social y la sostenibilidad, creando una comunidad de fans que comparte estos valores y se identifica con la identidad rebelde y contracultural del club. El compromiso de St. Pauli FC con la justicia social se ha hecho evidente a lo largo de los años en diversas iniciativas. Por ejemplo, el club ha promovido campañas contra el racismo, el sexismo, la homofobia y la discriminación en general. Además, ha colaborado con organizaciones locales para combatir la pobreza y la exclusión social, y ha ofrecido su apoyo a grupos de refugiados y migrantes.

En cuanto a la sostenibilidad, este club ha adoptado medidas para reducir su impacto ambiental, como la instala-



ción de paneles solares en su estadio y la promoción de hábitos de vida saludables y respetuosos con el medio ambiente entre sus aficionados y empleados.

El impacto de St. Pauli FC en la sociedad no se limita a Alemania, también ha trascendido las fronteras y ha generado admiración en todo el mundo. El club ha inspirado a otros equipos y organizaciones deportivas a seguir su ejemplo y utilizar su influencia para fomentar el cambio social. Es un ejemplo de cómo desde el deporte se puede tener un impacto positivo en la sociedad cuando se compromete con el desarrollo y bienestar social.



Además, brinda un sentido de comunidad y pertenencia que es difícil de encontrar en otros lugares, ya que a través de experiencias compartidas y la pasión por el juego, los fanáticos del fútbol pueden formar amistades y conexiones duraderas que se extienden mucho más allá del estadio.

Por esto y mucho más, el St. Pauli FC tiene la reputación de ser un club de fútbol inclusivo y con conciencia social que valora la diversidad y la igualdad.

FORTALECE TU 'SUPERFAMILIA'

Por: Sebastián Velásquez



Hay muchas razones por las que es importante fortalecer los lazos familiares. Por ejemplo, crecer dentro de un hogar donde se promueva la comunicación abierta, el entendimiento y el trabajo en comunidad.

Fortalecer los vínculos dentro de la familia es una tarea importante que requiere de la participación activa de cada uno de sus miembros. En la revista **La Super Contigo** estamos interesados en que se generen más y mejores espacios en nuestros hogares que puedan trascender a otros escenarios y llevar a un cambio social.

A continuación, te traemos algunas actividades que pueden ayudar a mejorar las relaciones entre cada uno de los miembros de tu familia:

- **Comer juntos:** quizás uno de los momentos más importantes del día de muchas familias es cuando todos sus miembros se reúnen en la mesa. Se ha demostrado que las familias que comen juntas tienen una comunicación más abierta y un mejor entendimiento entre ellos. Este espacio es muy importante ya que puede ayudar a fortalecer la relación entre los padres e hijos, por ejemplo.
- **Jugar juegos de mesa:** los juegos de mesa son una excelente manera de unir a la familia y de fomentar la cooperación y la competencia saludable.
- **Hacer actividades al aire libre:** andar en bicicleta, caminar, ir a la playa o hacer deportes juntos, puede ser una manera divertida y saludable.

- **Realizar actividades caritativas:** ayudar a quien más lo necesita es una experiencia muy gratificante y significativa ya que fomenta valores como la empatía y la solidaridad. Valores que podemos inculcar desde casa.
- **Leer juntos:** esta es una actividad relajante y educativa que ayuda a mejorar la comunicación y la comprensión entre los miembros de la familia.
- **Realizar tareas del hogar:** puede ser una manera efectiva de fomentar la cooperación y la comunicación, inculcando valores importantes como la responsabilidad y el trabajo en equipo.



Además, fortalecer los lazos familiares es importante para mantener una familia unida y feliz, procura que existan estos espacios emocionales para que todo sea mejor y exista este tipo de zonas seguras.

- **Comunicación abierta:** esta es esencial para fortalecer los lazos familiares. Se recomienda hablar abiertamente con los miembros de tu familia sobre sus sentimientos y preocupaciones. Interésate por escuchar las opiniones y pensamientos de los demás.
- **Tiempo de calidad:** hagan actividades juntos como ir al parque o al cine, también pueden cocinar en familia o simplemente hablar.
- **Respeto:** es importante respetar las opiniones y decisiones de cada miembro de la familia. No juzgues ni critiques a los demás. Aprende a aceptar y valorar las diferencias.

Hay muchas actividades que pueden ayudar a mejorar las relaciones y la comunicación con los tuyos, pero lo más importante es recordar que pasar tiempo juntos y disfrutar de la compañía de quienes amas, fomenta individuos más tolerantes, empáticos y colaborativos.



CINCO TIPS PARA INCURSIONAR EN LA **FOTOGRAFÍA DOCUMENTAL**

Por: Fernando Guacas



La fotografía documental es una técnica que busca registrar y documentar la realidad, sin intervenirla. En Colombia, su origen se remonta a las décadas de 1930 y 1940, época en la que se comenzó a practicar para registrar los cambios sociales y culturales que estaban ocurriendo en el país.

Hoy en día, la fotografía documental sigue siendo una herramienta importante para retratar la realidad colombiana, desde paisajes hasta personas y eventos. Si estás interesado en incursionar en esta técnica, estos son algunos consejos básicos para comenzar.

1. Investiga sobre la fotografía documental: es importante que tengas una idea clara de lo que significa la fotografía documental y cuál es su objetivo. Busca información sobre los fotógrafos importantes en esta disciplina y estudia sus obras. Te recomiendo ver y leer sobre el trabajo del fotógrafo estadounidense Steve McCurry y del fotógrafo colombiano Federico Ríos.

2. Define tu tema: decidir el tema que deseas documentar es fundamental para poder enfocar tus esfuerzos y lograr un buen resultado. Recuerda que la fotografía documental suele centrarse en personas, lugares o eventos que cuentan una historia y muestran la realidad.



3. Prepara tu equipo: para hacer fotografía documental no necesitas equipo profesional, pero es importante que tengas una cámara que te permita ajustar la exposición, el enfoque y la velocidad. Además, procura llevar suficientes tarjetas de memoria y baterías para no quedarte sin espacio o energía en el momento menos indicado.

4. Sé discreto: la idea es captar la realidad tal y como es. Por eso, es importante que seas discreto al tomar tus fotografías, respetando la intimidad y el espacio de las personas a las que retrates.

5. Sé paciente y perseverante: la fotografía documental requiere tiempo y dedicación para lograr los resultados deseados. Tómate tu tiempo para explorar tu tema, documentarlo bien y lograr imágenes interesantes y significativas.

¡Anímate a explorar la fotografía documental en Colombia y el mundo y capta la realidad de manera auténtica!





RELATOS CONTADOS EN IMÁGENES

Por: Nathaly Gómez

A los 15 años estuve hospitalizada por una neumonía. Estaba en esa edad difícil de sentir que no encajaba en ninguna parte y mientras me recuperaba en el hospital, recuerdo que estaba en el área de pediatría, nos llevaban un par de veces a la semana unos cuentos para leer. Al comienzo, me pareció que yo ya estaba muy grande para eso, pero sin darme cuenta, se convirtió en la hora más esperada del día. Ver los cuentos infantiles llenos de imágenes.



Ian Falconer, Olivia and the Fairy Princesses

Todas esas ilustraciones, que además de hablar del texto que estaban acompañando, también tenían su propia voz, traían nueva información, a veces hasta pequeños comentarios graciosos que no aparecían en el texto, donde nos mostraban la habitación desordenada de un personaje, vestimenta, accesorios, etc. Que nos daban muchas pistas de quién era.



Nathaly Gómez

Desde ahí comenzó mi amor por la ilustración.

Las ilustraciones, bien llamadas así porque iluminan un texto, pueden ser muy sencillas o tener todo un discurso aparte. Es mucho más interesante cuando estas imágenes nos dan información adicional. Y claro, la mayoría de textos que son ilustrados pensamos que deben ser para niños, para crear esa relación con la lectura desde pequeños, solo para llamar la atención. Para los adultos se piensa que el texto debe ser solo compuesto de largos bloques, sin pausas, sin decoraciones ni mucho menos imágenes, por suerte esto ha cambiado un poco.

Se han dado a conocer las novelas gráficas, que son relatos para adultos muy parecidos a los comics pero con unos temas complejos, por ejemplo, el libro **Persépolis**, una obra donde su autora, Marjane Satrapi, nos relata partes de su vida en Teherán a partir de imágenes con muy poco texto, logrando mostrar todo el contexto histórico de esos tiempos en Irán y en Europa, donde viviría posteriormente.



Marjane Satrapi, *Persépolis*

Las imágenes en los textos se han vuelto mucho más importantes, y lo mejor es que cualquiera puede ser ilustrador, no hay que ser el mejor dibujante ni hay que ser artista para crear una imagen interesante y dar un punto de vista. Existen muchas técnicas para crear ilustraciones, el *collage* es una de ellas, esta consiste en recortar varias imágenes para luego ensamblarlas, teniendo como resultado una nueva creación artística, resignificando cada recorte.



En realidad, lo importante para obtener una buena ilustración es tener claro lo que dice el texto que se va a acompañar, exponer nuestro punto de vista en las imágenes que queremos generar y dar información adicional al texto que tenemos.

Nathaly Gómez

A close-up photograph of a person's hands writing in a spiral-bound notebook. The person is wearing a white long-sleeved shirt. They are holding a blue and silver ballpoint pen. The notebook is open, and the page has some faint handwriting. The background is blurred, showing what appears to be a desk or table with some papers and a white container.

En
LaSuperContigo
Tú eres el protagonista

Este es un espacio para todos(as) los que conformamos
la **gran familia SuperSubsidio.**

¿Tienes algún relato que aún no ve la luz o te gusta
la poesía y quieres hacer tu debut?

Escríbenos a : **jgaviriam@ssf.gov.co** y déjanos tu texto.

LaSuperContigo

Publicación quincenal de la Superintendencia del Subsidio Familiar

Superintendente

Luis Guillermo Pérez Casas

Director de Oficina de Prensa y Comunicaciones

John Gaviria

Asesora oficina de comunicaciones

Marcela Ulloa

Editor

Javier Murcia

Periodistas

Bibiana Bello

Reina Lucía Valencia

Nathaly Gómez Rodríguez

Iván Rodríguez

Sebastián Velásquez

Diseño y Diagramación

Andrés Jurado Alvarán

Fotografía

Fernando Guacas

Oficina de Prensa y Comunicaciones Superintendencia del Subsidio Familiar

Para realizar colaboraciones, preguntas, quejas, sugerencias y denuncias,
pueden escribir a: **jgaviriam@ssf.gov.co**

PBX: +57 (601) 348 78 00 Ext. 7820

Reservados todos los derechos. No se permite la reproducción total o parcial de esta obra, su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio (electrónico, mecánico, fotocopia, grabación u otros) sin autorización previa y por escrito de los titulares del copyright. La infracción de dichos derechos puede constituir un delito contra la propiedad intelectual. La Super Contigo, Bogotá - Colombia, 2023.

Trabajamos con amor social



Revista Digital

Número 4. Marzo 2023

Carrera 69 No. 25B - 44. Pisos 3,4,7
Bogotá - Colombia
PBX: +57 (601) 348 78 00

www.ssf.gov.co