

El primero de los bienes, después de la salud, es la paz interior.

La Rochefoucauld



EL FARO

Universo de Opiniones

Edición N° 121

Marzo - Abril 2020

Año 13

3000 ejemplares

ISSN 2322-6188

Santa Rosa de Cabal

Contribución
Vr. \$2.000

opiniones@periodicoelfaro.co

f Periódico EL FARO @periodicoelfarosrc

www.periodicoelfaro.co

COVID-19: Crisis Sanitaria y Social

El Estado responde ¡Quedémonos en casa!



Con la llegada de esta pandemia a nuestro país, tanto el Presidente de la República Iván Duque Márquez, como el Gobernador de Risaralda Víctor Manuel Tamayo y el Alcalde de Santa Rosa de Cabal José Rodrigo Toro, han expedido los decretos respectivos para ordenar el aislamiento obligatorio a toda la población, con contadas excepciones para los trabajadores de

la salud, de las cadenas alimenticias, de medicamentos, personal de seguridad, fuerzas armadas, policiales, personal de emergencias y los transportadores de carga, entre otros; con el fin de garantizar la atención hospitalaria y el abastecimiento de los hogares. Múltiples medidas se han ordenado para mantener el control del orden público, con el objeto de mitigar la expansión del COVID-19.

Cada uno de los entes territoriales, están llevando a cabo planes de acción para afrontar la crisis social como la disposición de alimentos de primera necesidad, así como los servicios que por su misma naturaleza no deben ser interrumpidos, buscando preservar el derecho a la vida, a la salud y a la supervivencia de toda la población colombiana.

CARICATURA

CORONAVIRUS



EL PLANETA ES LA VIDA
EL SER HUMANO ES EL DEPREDADOR
EL CULTO al dios DINERO ES EL ERROR

Por
Vicente 2020

Personal Médico de la ESE Hospital San Vicente de Paúl

Comprometidos con Santa Rosa de Cabal



Gracias al liderazgo del gerente Dr. Gabriel Antonio Grisales Giraldo, el personal médico de la ESE Hospital San Vicente de Paúl continúa su preparación con el objetivo de dar el manejo adecuado a quienes resulten contagia-

dos con COVID19 en el municipio. De igual forma, Grisales Giraldo, realizó la Rendición de Cuentas Virtual Vigencia 2019 a través de este medio de comunicación, llegando a más de 2000 personas. Ver páginas 3, 4 y 5.

¡Todos por el Estadio!

Hagamos realidad el sueño de tener una verdadera Unidad Deportiva

Hoy 60 años después, a pesar del bello panorama aéreo sus instalaciones están necesitando una verdadera intervención de su infraestructura. EL FARO invita a toda la

ciudadanía a ponerse la camiseta para hacer de este, un verdadero monumento al deporte. La juventud santarrosana urge de un escenario digno de nuestra población.

Ver página 20



FOTO ALEJANDRO VALENCIA - ESPECIAL PARA EL FARO

Cafetiemos ...desde casa



- Gracias a los trabajadores de la salud, Defensa Civil, Cruz Roja, Policía Nacional, Ejército Nacional, Bomberos Voluntarios, productores agropecuarios, transportadores. Estamos orgullosos de su trabajo y su compromiso con la sociedad.
- Como medida para reducir los riesgos de contagio por COVID-19, Empocabal inició las acciones de desinfección y limpieza de los espacios públicos críticos del municipio de Santa Rosa de Cabal como la Plaza de mercado, sector del hospital y la Plaza de Bolívar.
- Se está realizando la reconexión de gas, electricidad y acueducto que habían sido suspendidos por falta de pago.
- Arrancó el pago al adulto mayor, recibirá 80.000 y posteriormente 160.000. Están autorizados sus familiares de reclamarlo con la cédula del familiar y del titular adulto mayor.
- En el municipio de las Araucarias, se establece el pico y cédula desde 27 de marzo, para controlar la cantidad de ciudadanos en las calles. Para los infractores, hay detenciones, charlas y multas.
- Recomendamos suspender las visitas médicas presenciales a hospitales y clínicas, como medida para contribuir a la descongestión de estos centros médicos y disminuir cualquier riesgo de contagio.
- Incorporación de la modalidad de teletrabajo hasta tanto las condiciones estén dadas para retomar la cotidianidad.
- No se ha aprobado ningún despido colectivo ni ninguna suspensión. Si el empleado está contagiado la EPS o ARL debe pagarle. Todos los contratistas del Estado seguirán con sus contratos, se han brindado alternativas jurídicas. Quienes ya perdieron su empleo y son trabajadores formales la caja de compensación familiar le entregará dos salarios mínimos por tres meses con cobertura en salud.
- La primera dama del Departamento Nathalia Sierra, lidera la campaña "Risaralda Responde con Solidaridad", con el apoyo de la comunidad Católica Betania, para la entrega de mercados a familias en condición de vulnerabilidad.
- Cerca de 2.300 adultos mayores institucionalizados en el departamento reciben los mercados anunciados por el gobernador, luego de conocer la carencia de víveres en algunos de ellos.
- El Gobernador Víctor Manuel Tamayo, gestiona realizar pruebas rápidas en la UTP, adecuación de la clínica Saludcoop, la red hospitalaria y las instalaciones de Expofuturo, en coordinación con la Alcaldía de Pereira para la atención de pacientes de baja complejidad no COVID - 19.
- Se entregará alimentación escolar para consumirlas en casa, en los 12 municipios no certificados a partir del martes 31 de marzo de acuerdo al programa PAE.
- Los créditos hipotecarios tendrán un período de gracias de hasta 6 meses. Esperamos que esta misma medida se aplique para los créditos de consumo y de los empresarios con la banca nacional.
- Se aplazan los pagos de parafiscales a las empresas: SENA, cajas de compensación e ICBF.

Gobernador de Risaralda con los campesinos de Santa Rosa en Cooperativa de Caficultores

Por iniciativa del gerente de la Cooperativa de Caficultores de Santa Rosa de Cabal, Juan Carlos Salazar, el gobernador de Risaralda Víctor Manuel Tamayo se hizo presente en el auditorio de la entidad el día 29 de febrero de 2020 para escuchar de los cafeteros

y campesinos sus necesidades más apremiantes en cada una de las veredas, siendo las más sentidas:

- Mantenimiento de vías rurales y placa huella.
- Adecuación y mantenimiento de acueductos.
- Dotación y funcionamiento de los puestos de salud.

- Mejoramiento de los centros educativos.
- Mejoramiento de vivienda: pisos, techos y sanitarios.

El gobernador, tomó atentamente nota de cada uno de los temas y propuso que mediante convites la comunidad aporte la mano de obra y la Gobernación los materiales para lo cual comprometió desde ya la suma de \$60.000.000 incluyendo \$10.000.000 para reconstrucción de una vivienda que fue consumida por las llamas. Enfatizó el gobernador en tener en cuenta los oficiales de construcción para que sean contratados para dichas obras.

El programa para adecuar los secadores de café, también



es un proyecto viable, contemplado en dicho escenario. Se propuso además instalar una peladora de plátano en el municipio, organizar transporte para que el café llegue más fácilmente a la Cooperativa de Caficultores de Santa

Rosa de Cabal.

"De la mano de la comunidad haremos rendir más el presupuesto" enfatizó el gobernador Víctor Manuel Tamayo, teniendo como aliada a la Cooperativa de Caficultores de Santa Rosa de Cabal.



Informe de

sostenibilidad

2019




Escanea el código y conoce más.



PREGUNTAS Y RESPUESTAS SOBRE LA ENFERMEDAD POR CORONAVIRUS (COVID-19)

¿QUÉ ES UN CORONAVIRUS?:

Los coronavirus (CoV) son virus que surgen periódicamente en diferentes áreas del mundo y que causan Infección Respiratoria Aguda (IRA), es decir gripe, que pueden llegar a ser leve, moderada o grave. El **NUEVO CORONAVIRUS** (COVID-19) ha sido catalogado por la Organización Mundial de la Salud como una emergencia en salud pública de importancia internacional.

¿CUÁLES SON LOS SÍNTOMAS DEL COVID-19?:

Los síntomas más comunes del COVID-19 son fiebre, cansancio y tos seca. Algunos pacientes pueden presentar dolores, congestión nasal, rinorrea, dolor de garganta o diarrea. Estos síntomas suelen ser leves y aparecen de forma gradual. Algunas personas se infectan, pero no desarrollan ningún síntoma (personas asintomáticas). La mayoría de las personas (alrededor del 80%) se recupera de la enfermedad sin necesidad de realizar ningún tratamiento especial.

¿CÓMO SE PROPAGA EL COVID-19?:

La infección se produce cuando una persona enferma tose o estornuda y expulsa partículas del virus que entran en contacto con otras personas. Este mecanismo es similar entre todas las Infecciones Respiratorias Agudas (IRA). Estas gotículas también caen sobre los objetos y superficies que rodean a la persona, de modo que otras personas pueden contraer el COVID-19 si tocan estos objetos o superficies y luego se tocan los ojos, la nariz o la boca. Por eso es importante mantenerse a más de 1 metro / 3 pies (idealmente 2 metros) de distancia de una persona que se encuentre enferma.

¿CUÁNTO TIEMPO SOBREVIVE EL VIRUS EN UNA SUPERFICIE?:

No se sabe con certeza cuánto tiempo sobrevive el virus causante del COVID-19 en una superficie, pero parece comportarse como otros coronavirus. Los estudios realizados (incluida la información preliminar disponible sobre el virus del COVID-19) indican que los coronavirus pueden subsistir en una superficie desde unas pocas horas hasta varios días.

¿ES POSIBLE CONTAGIARSE DE COVID-19 POR CONTACTO CON UNA PERSONA ASINTOMÁTICA?:

El riesgo de contraer el COVID-19 de alguien que no presente ningún síntoma es muy bajo, pero puede presentarse.

¿ES POSIBLE CONTAGIARSE DE COVID-19 POR CONTACTO CON LAS HECE DE UNA PERSONA QUE PADEZCA LA ENFERMEDAD?:

El riesgo de contraer el COVID-19 por contacto con las heces de una persona infectada parece ser bajo. Aunque las investigaciones iniciales apuntan a que el virus puede estar presente en algunos casos en las heces, la propa-

gación por esta vía no es uno de los rasgos característicos del brote.

¿QUÉ SE PUEDE HACER PARA PROTEGERSE Y PREVENIR LA PROPAGACIÓN DE LA ENFERMEDAD?:

La medida más efectiva para prevenir el COVID-19 es lavarse las manos correctamente. Lávese las manos a fondo y con frecuencia usando UN DESINFECTANTE A BASE DE ALCOHOL O CON AGUA Y JABÓN. Hacerlo frecuentemente reduce hasta en 50 % el riesgo de contraer coronavirus. De igual manera, se recomiendan otras medidas preventivas cotidianas para ayudar a prevenir la propagación de enfermedades respiratorias, como: evitar el contacto cercano con personas enfermas, al estornudar, cubrirse con la parte interna del codo, si tiene síntomas de resfriado, quedarse en casa y usar el tapabocas, limpiar y desinfectar los objetos y las superficies que se tocan frecuentemente, ventilar la casa.

¿DEBE HABER PREOCUPACIÓN POR EL COVID-19?:

Por lo general, los síntomas del COVID-19 son leves, sobre todo en los niños y los adultos jóvenes. No obstante, también pueden ser graves y obligan a hospitalizar a alrededor de uno de cada cinco infectados. Por consiguiente, es bastante normal preocuparse por los efectos que el brote de COVID-19 puede tener en nosotros y en nuestros seres queridos.

¿QUIÉN CORRE RIESGO DE DESARROLLAR UNA ENFERMEDAD GRAVE?:

Las personas mayores de 60 años y las que padecen afecciones médicas preexistentes (como hipertensión arterial, enfermedades cardíacas, enfermedades respiratorias crónicas, diabetes, personas inmunocomprometidas) desarrollan casos graves de la enfermedad con más frecuencia que otras.

¿SON EFICACES LOS ANTIBIÓTICOS PARA PREVENIR O TRATAR EL COVID-19?:

No hay evidencia de que los antibióticos no son eficaces contra los virus.

¿EXISTE ALGUNA VACUNA, MEDICAMENTO O TRATAMIENTO PARA EL COVID-19?:

Todavía no. Hasta la fecha, no hay ninguna vacuna ni medicamento antiviral específico para prevenir o tratar el COVID-19. Se están investigando posibles vacunas y distintos tratamientos farmacológicos específicos. Hay ensayos clínicos en curso para ponerlos a prueba. Ahora mismo hay 23 vacunas de coronavirus que se están desarrollando en el mundo.

¿SE DEBE LLEVAR MASCARILLA PARA PROTEGERSE?:

Si no se presentan los síntomas respiratorios característicos del COVID-19 (sobre todo, tos) o no se cuida a una persona que pueda haber contraído esta enfermedad, no es necesario llevar puesta una mascarilla clí-

COVID-19

ENFERMEDAD POR EL CORONAVIRUS 2019

CONÓCELO.

COVID-19 es una enfermedad respiratoria nueva que se identificó por primera vez en Wuhan, China. Actualmente, la propagación se da principalmente **de persona a persona**.

SÍNTOMAS COMUNES

- FIEBRE
- CANSANCIO
- TOS SECA

SÍNTOMAS*

- FIEBRE ALTA
- NEUMONÍA
- DIFICULTAD RESPIRATORIA

*Los síntomas podrían aparecer de **1 a 12 días** después de la exposición al virus.

¿Quiénes están en mayor riesgo de enfermarse gravemente?

- Adultos mayores de 60 años.
- Personas con enfermedades preexistentes como diabetes o cardiopatías.

¿Cómo se transmite?

- Por contacto personal cercano con una persona infectada.
- A través de personas infectadas al toser o estornudar.
- Al tocar objetos o superficies contaminadas y luego tocarse la boca, la nariz o los ojos.

Hasta el momento, no hay vacuna ni tratamiento específico, solo tratamiento de los síntomas.

Los casos graves pueden necesitar oxígeno suplementario y ventilación mecánica.

PREPÁRATE.

Infórmate a través de fuentes confiables.

Lávate las manos frecuentemente con agua y jabón o usa un gel a base de alcohol.

Cúbrete la boca con el antebrazo cuando tosas o estornudes, o con un pañuelo desechable, luego tíralo a la basura y límpiase las manos.

ACTÚA.

Evita el contacto cercano con personas que tengan síntomas de gripe.

Evita tocarte los ojos, la nariz y la boca con las manos sin lavar.

Evita compartir vasos, platos u otros artículos de uso personal y limpia y desinfecta los objetos y las superficies que se tocan con frecuencia.

Si has viajado a áreas donde circula el virus o has estado en contacto cercano con alguien que lo tiene y presentas fiebre, tos o dificultad para respirar, busca atención médica de inmediato. No te automediques.

Nota: Algunos datos pueden cambiar en la medida en que se tenga más conocimiento sobre la enfermedad. Febrero 2020.

OPS

Organización Panamericana de la Salud

Organización Mundial de la Salud

Organización de Estados Americanos

Conócelo. Prepárate. Actúa.

www.paho.org/coronavirus

La existencia de mascarillas en el mundo se están agotando, y se insta a utilizarlas de forma sensata.

¿EL NUEVO CORONAVIRUS, AFECTA SOLO A LAS PERSONAS DE EDAD O TAMBIÉN PUEDE AFECTAR A LAS MÁS JÓVENES?:

El nuevo coronavirus (2019-nCoV) puede infectar a las personas de todas las edades. Actualmente en Colombia el rango de edad con el mayor número de casos esta entre 20 a 59 años y se han presentado casos en menores de 10 años.

¿POR QUÉ ESTE VIRUS AFECTA MENOS A LOS NIÑOS?:

El sistema inmunológico de los niños es distinto al de los adultos y las primeras publicaciones que vienen de China confirman que los niños tienen un cuadro más leve que los adultos, aunque no se sabe muy bien por qué. Esto también pasó con el ébola, un virus con mucha mayor mortalidad que el coronavirus y que también sufrían menos los niños que los adultos. Lo que tampoco se debe olvidar es que los niños son grandes transmisores de enfermedades respiratorias.

¿SIRVEN LAS MEDIDAS NO FARMACOLÓGICAS PARA DISMINUIR LA PROPAGACIÓN DEL VIRUS Y LA MORTALIDAD?:

La tasa de reproducción del coronavirus ha sido de alrededor de 2.5 (2-3), es decir, en ausencia de medidas, cada persona infectada transmite la enfermedad a 2.5 personas. En las personas infectadas y que son asintomáticas (por ej.: jóvenes y niños) la tasa de reproducción es menor, pero no menos importante.

Estados Unidos el miércoles 01-04-2020 tenía 186.101 casos, total de muertos 3.603. Hoy Colombia tiene 1.065 casos, en caso de no implementar el distanciamiento social obligatorio de toda la población, según los cálculos estimados tendríamos en un mes probablemente más de 50.000 casos, sin contar los casos asintomáticos no detectados y que algunos consideran son los impulsores de la pandemia.

La tasa de reproducción (contagio) disminuye con las medidas de aislamiento de los casos positivos, la cuarentena de las personas expuestas a la enfermedad, el distanciamiento social y las medidas de protección como el lavado de manos y aumenta con la imprudencia de la población general: en Corea del Sur, una sola persona provocó más de 1,000 infecciones al rechazar las pruebas y acudir a servicios religiosos y almuerzos.

Basado en la experiencia anterior en China, Ji et al encontró una correlación significativa entre la mortalidad y la disponibilidad de recursos sanitarios. Se ha encontrado que la tasa de mortalidad, incidencia y muerte por cada 1000,000 personas se correlacionaron con DCI, el índice acumulativo diario de COVID-19. Este hallazgo sugiere que el rápido aumento de los casos en poco tiempo puede dar como resultado más muertes.

con riesgo, pueden disminuir los picos de demanda de atención médica en un 66 % y la mortalidad en un 50 % (la tasa actual de mortalidad es del 1 %-difiere según rangos de edad y país-, lo que significa que se disminuye al 0.5%). La tasa de mortalidad en Italia actualmente es del 9.5 %, calculada sobre el número total de casos confirmados, en China del 4 % y en USA del 1.3 %.

En conclusión, las medidas no farmacológicas aplicadas en forma OPORTUNA para CONTENER e idealmente SUPRIMIR el brote, disminuyen la propagación del virus y la mortalidad.

Se requiere: unión de los líderes, trabajo en equipo, confianza y solidaridad social para frenar la propagación.

Como escribe el sociólogo Eric Klinenberg, “La solidaridad social, o la interdependencia entre individuos y entre grupos ... [es] una herramienta esencial para combatir enfermedades infecciosas y otras amenazas colectivas”. Es la solidaridad lo que nos convence y nos permite sacrificarnos el uno por el otro, cuidar el uno del otro y cuidarnos si eso significa bienestar para todos.

De la voluntad y decisiones que tome cada ciudadano en su país, depende el futuro y el bienestar de la población mundial: estamos obligados a superar esta prueba.

“El COVID 19, con el aislamiento social como medida de prevención, nos invita a unirnos y a ser solidarios. ¡Hoy, ser consciente del bienestar colectivo, es un imperativo para todos!”

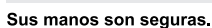
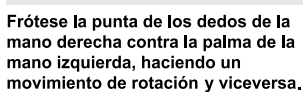
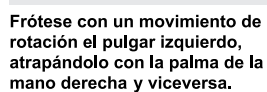
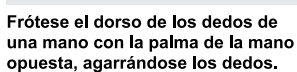
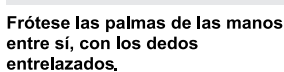
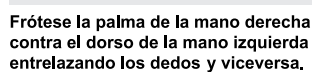
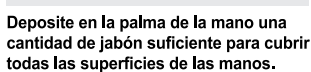
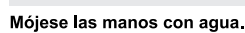
En este tiempo de estadía en casa como medida indispensable de salud pública para evitar contagio del COVID-19, tenemos la oportunidad de pasar más tiempo juntos en familia, acompañarnos y cuidarnos mutuamente. Esto requiere que nos dispongamos a la convivencia permanente, al cambio de nuestras rutinas y, como padres, madres, cuidadores, prepararnos y cuidarnos para lograr nuestra labor sin sobrecargarnos en las tareas que exige el cuidado de nuestros niños, niñas y adolescentes, y nuestros familiares mayores. A continuación, algunas recomendaciones que pueden ayudarnos a lograr bienestar y cumplir mejor con nuestro papel de padres, madres y cuidadores:

1. El cuidado es la base de la vida humana, es natural en el ser humano. Cuidar en nuestra propia casa es la capacidad que todos tenemos para acompañarnos, apoyarnos y sobrevivir juntos. Y en nuestro papel de padres, madres y cuidadores el cuidado es la expresión del afecto y amor por nuestros hijos, hijas, pareja y familiares.
 2. El cuidado es la base de la vida en familia y de nuestras relaciones. Es la base del desarrollo humano. Es movilizador de las relaciones y promotor de la salud, siendo la salud familiar resultado de estas buenas o malas relaciones. Por ello, vale considerar “el cuidado” como una cualidad y no como una carga. Podemos cuidarnos y cuidar, naturalmente.
 3. Reconocer que somos papás, mamás y cuidadores de carne y hueso: “somos humanos”. Muchas veces como padres, madres y cuidadores creemos que debemos estar siempre firmes, sin muestras de cansancio o debilidad o de equivocaciones, lo que nos hace vivir con una tensión permanente y sobrecarga emocional. Y si tenemos que hacer muchas labores, ahora sumado a temas de colegio y trabajo en casa, podemos “sobre saturarnos”.
- El primer paso para aliviar la tensión es reconocer y expresarle a nuestros familiares o miembros del hogar “que no podemos todo solos”, “que también nos cansamos y nos equivocamos”, promoviendo la división de labores o cooperación con algunas tareas que les sea posible hacer. Concentrándose en lo más importante

El primer paso para aliviar la tensión es reconocer y expresarle a nuestros familiares o miembros del hogar “que no podemos todo solos”, “que también nos cansamos y nos equivocamos”, promoviendo la división de labores o cooperación con algunas tareas que les sea posible hacer. Concentrándose en lo más importante

- 4.** Apoyo a la familia y al cuidador. Cuidarnos para Cuidar. Nuestro papel de padres, madres y cuidadores, en este momento de “aislamiento social en casa”, ha exigido un cambio “brusco” de nuestra rutina, y hemos tenido que concentrar todo en el hogar: el estudio de los hijos(as), el trabajo y las labores domésticas. Y se complejiza si tenemos además “algún familiar enfermo” o un adulto mayor. Por ello, lo primero es “tener conciencia de nuestro cuidado personal” y “darnos un tiempo para nosotros”. Para esto ayuda: a) Tomar tiempo al inicio del día, al despertar, y en los momentos de tensión, para “respirar profundamente”. Respirar oxigena todos nuestros sistemas del cuerpo y da claridad mental, tranquiliza. b) Planear el día: esto es visualizar lo que tenemos que hacer y proyectar los tiempos. Planificar nos da orden y tranquiliza. c) Tomar tiempo para la higiene y el aseo personal, así como la organización del espacio propio. Esto da un sentido de orden y una sensación de descarga mental. d) Realizar alguna actividad física – adicional- a lo cotidiano. Tomar 15 minutos para ejercicios básicos que pueden ser guiados con apoyo de las redes virtuales. Siempre acompañado por respiración profunda. e) Leer o escuchar mensajes positivos o música de su preferencia. Tómese unos minutos para ello. Los audios pueden ser de apoyo mientras realiza alguna labor como cocinar o arreglo de casa. De paso, sirve para motivar también a los suyos. f) Haga “higiene mental” antes de ir a dormir. Busque una buena lectura de 5 minutos y/o camine y respire profundamente antes de

 Duración de este procedimiento: 40-60 segundos



Tener las manos limpias reduce la propagación de enfermedades como COVID-19

Limpieza y desinfección en la vivienda



La salud es de todos

Minsalud

1

Incremento actividades de limpieza y desinfección de superficies de los closets, roperos, armarios, barandas, pasamanos, picaportes, interruptores de luz, puertas, gavetas, toques de puertas, muebles, juguetes, bicicletas, y todos aquellos elementos con los cuales las personas de la familia tienen contacto constante y directo. También de pisos, paredes, puertas y ventanas, así como de fundas, sábanas y toallas.

2

Además limpie y desinfecte todo aquello que haya estado en el exterior de la vivienda o que es de manipulación diaria: computadores, mouse, teclados, celulares, teléfonos fijos, llaves, control remoto, otros equipos electrónicos de uso frecuente (use alcohol, jabón suave o siga las recomendaciones del fabricante).

3

Al limpiar y desinfectar procure seguir estos pasos:

- Retire el polvo.
- Lave con agua y jabón.
- Enjuague con agua limpia.
- Desinfecte con productos de uso doméstico.

Siga estos pasos también para limpiar y desinfectar todos los elementos que se encuentran en baños y cocina.

4

Al utilizar desinfectantes tenga cuenta:

- Lea y siga las instrucciones de dilución que se encuentran en la etiqueta del producto y el uso de elementos de protección personal, mantenga siempre estas sustancias fuera del alcance de los niños.
- Evite realizar las diluciones en envases que hayan contenido bebidas o alimentos. Consérvelos siempre en su envase original.
- No coma, beba, ni fume durante su manipulación y aplicación.

5

- Al lavar prendas de vestir no las sacuda y deje que se sequen completamente.

Limpieza baño

Cambie toallas de manos, use desechables si es posible y separe y guarde cepillos de dientes.

Manejo residuos sólidos

- Clasifique los residuos sólidos generados en la vivienda.
- Cumpla con los horarios de la ruta recolectora.
- Defina un adulto de la familia que se encargue del depósito en las áreas establecidas.

Limpieza Cocina

- Cambie o lave con regularidad las esponjas para lavar platos, preferiblemente con agua caliente o desinfectante.
- No compartan entre miembros de la familia vasos, platos, utensilios, alimentos o bebidas. Tener en cuenta las cinco reglas de la OMS para unos alimentos más seguros.

Coronavirus (COVID-19)

Bogotá, D.C. - Marzo de 2020

Medidas de prevención al salir de la vivienda



La salud es de todos

Minsalud

1

Si sale en carro particular limpie las manillas de las puertas, el volante o timón con alcohol o pañitos desinfectantes.

2

No salude con besos ni abrazos, ni de la mano.

3

Asigne **un** adulto para hacer las compras.

4

Esté atento a las indicaciones de la autoridad local sobre restricciones dadas a movilidad y acceso a lugares públicos, como centros comerciales, clínicas, hoteles, restaurantes. Visite solamente aquellos lugares estrictamente necesarios y evite conglomeraciones de personas.

5

Restrinja las visitas a familiares y amigos si alguno presenta cuadro respiratorio.

Medidas de prevención al regresar a la vivienda

1

Cuando ingrese a la vivienda quítese los zapatos y lave la suela con agua y jabón.

2

Antes de tener contacto con los miembros de su familia, cámbiese de ropa, y evite saludarlos con beso, abrazo y darles la mano.

3

Mantenga separada la ropa de trabajo de las prendas personales.

4

Báñese con abundante agua y jabón.

5

Haga el lavado de manos de acuerdo a los protocolos.

6

Desinfecte los elementos que han sido manipulados al exterior de la vivienda.

7

Si lleva alguna compra, desinfecte el empaque y colóquela en una superficie limpia.

8

Coloque los productos en la nevera o despensa después de ser lavados o desinfectados.

Coronavirus (COVID-19)

Bogotá, D.C. - Marzo de 2020

ir a la cama. g) Cuide su sueño, su tiempo de descanso y su alimentación. Busque equilibrios en medio de sus labores diarias. Dedíquese a lo esencial en cada labor.

5. El aislamiento es social y no emocional. “Somos seres sociales y por ello es importante que siempre esté en contacto con su red de apoyo.” Conversar y escuchar nos libera tensiones, ayuda tener con quien hablar, desahogarse, compartir sin ser “monotemático – concentrado en la noticia del COVID19- Si bien nuestra labor de cuidadores es exigente, ayuda a aprovechar, de manera regulada, las redes sociales, el teléfono, la conversación con los familiares en casa.

6. La medida de “aislamiento social” es temporal, no es para siempre. Se requiere que cada día vayamos paso a paso. Promover unas metas para cada tema o asunto. Por ejemplo: hacer acuerdos para promover una meta en las tareas y estudios de los niños(as) y adolescentes, considerar el ritmo de cada uno. Así como unas metas de trabajo para los adultos que sean viables. No podemos remplazar el rol de los maestros, pero si podemos acompañar, motivar a los niños(as) a dedicar tiempos por tarea o área, buscando un espacio adecuado para ello. Disponer el ambiente para cada labor y hacer acuerdos de convivencia y tiempos personales.

7. Actuar cuando se debe. Hay un tiempo para cada cosa. La experiencia es única y particular para cada uno y cada red o familia. Por tanto, es importante estar “atentos” para actuar cuando se debe. Esto es ir reconociendo los momentos clave para intervenir, para comunicar y para hacer. Establecer rutinas y horarios, así como responsabilidad, alivia la carga del cuidador como único responsable del bienestar. El bienestar y la buena convivencia, el buen cuidado de la salud depende de todos los que conviven en el hogar.

8. Respeto, tolerancia y reconocer capacidades y límites. Si bien se espera siempre del cuidador principal, o los padres y madres, sus orientaciones o decisiones, es importante que se tomen siempre en el marco de los acuerdos y la comunicación franca y sincera. Para ello, se deben reconocer las capacidades y los límites que tiene cada uno de los integrantes del hogar o la familia para comprender y llevar a cabo instrucciones o acuerdos. Efectivamente el cuidador debe llenarse de paciencia, y moderar su liderazgo con comprensión de las situaciones y ritmos de cada uno. Probablemente se tenga que convivir con una persona (niño/as, adulto mayor, enfermo) que requiere mayor atención, es frágil, vulnerable o dependiente- que definitivamente no pueda valerse por sí mismo- En estos casos, se requiere el mayor cuidado y prudencia, para el acompañamiento. Seamos prudentes y paciente, tolerantes y respetuosos en este momento clave.

Referencias

Organización mundial de la salud (OMS)

Organización panamericana de la salud (OPS)

Ministerio de Salud y Protección Social-Colombia

International Journal of Antimicrobial agents- epidemiología global de la enfermedad por coronavirus 2019: incidencia de la enfermedad, índice acumulativo diario, mortalidad y su asociación con los recursos sanitarios del país y el estado económico- cheng-yi wang

bya-hui wang cshun-chung hsueh dwen-chien ko

epo-ren hsueh f g / 19-03-2020

Impact of non-pharmaceutical interventions (NPIS) to reduce covid19 mortality and healthcare demand- who collaborating centre for infectious disease modelling mrc centre for global infectious disease analysis abdul latif jameel institute for disease and emergency analytics imperial college london/ 16/03/2020

Carlos E. León González

Auditor medico

ESE Hospital San Vicente de Paúl de Santa Rosa de Cabal.

Club ROTARAC, exitosa jornada de donación de sangre



El Club ROTARAC Santa Rosa de Cabal agradece a todas las personas que el pasado sábado 7 de marzo se convirtieron en héroes al donar sangre para el único banco de sangre público del departamento, el del Hospital Universitario San Jorge de Pereira, gracias a estas donaciones se podrán atender partos, cirugías y accidentes para salvar vidas. Hoy es para una persona desconocida, mañana puede ser para un miembro de tu familia o para ti mismo.

Para saber de las actividades del club síguelos en las redes sociales como Club ROTARAC Santa Rosa. Gracias héroes.

Alcaldía de Santa Rosa de Cabal

El cambio lo construimos todos

Seguimos llegando a los sectores más humildes y vulnerables del municipio con ayudas humanitarias y pedagogía para enfrentar el Covid19, en compañía del BITER No. 8, La Policía Nacional, organismos de socorro y personal de la administración municipal.



La salud y la seguridad alimentaria de los santarrosanos más vulnerables es un compromiso que asu-

mimos con toda determinación. Infinitas gracias a todos los empresarios, comerciantes y personas sensibles en general que nos si-

guen aportando para poder llegar a más familias necesitadas.

(Andrés Rojas. Jefe de comunicaciones Alcaldía S.R.C.)



Alimentación escolar

Los niños y jóvenes, beneficiarios del Programa de Alimentación Escolar (PAE), recibirán los alimentos directamente en sus casas.

Colombia Mayor

Los beneficiarios estarán recibiendo un bono de 240 mil pesos para ayudas personales durante la cuarentena.

Familias en Acción

De este 26 de marzo, se viene realizando un giro adicional de hasta 334 mil pesos, teniendo como condicional el número de hijos en cada familia.

Jóvenes en Acción

Se les dará un giro de 712 mil pesos.

La información sobre el cobro de estas ayudas se entregará a través de las redes sociales de la Alcaldía Municipal.

Las ayudas no se entregarán en la Alcaldía Municipal. En las filas no se aceptarán niños y se deberá mantener una distancia de al menos dos metros con el fin de respetar la emergencia sanitaria que vive el país.



#SantaRosaEnCasa

Cuarentena por la vida



Alcaldía
Santa Rosa de Cabal
El cambio lo construimos todos



 **Líneas de apoyo psicológico**

313 237 2219
313 237 0210



- **Cuide sus hábitos de alimentación y sueño:**
Mantenga un horario de comidas y de sueño adecuado.
- **Intente mantener una actitud positiva:**
Ser optimista evita el desgaste y cansancio emocional
- **Comparta en familia:**
Estar en casa puede ayudar a recuperar la comunicación en el hogar
- **No se aisle:**
Si vive solo, es importante que tenga contacto con su familia vía telefónica o virtual

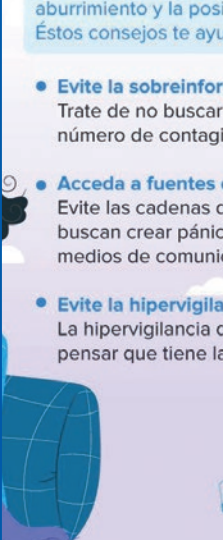
#SantaRosaEnCasa
Cuarentena por la vida

LÍNEAS DE ATENCIÓN COVID-19		
EMERGENCIA, ATENCIÓN E INFORMACIÓN		
Tipo de Línea	Teléfono	Horario
Líneas de apoyo psicológico	313 237 2219 313 237 0210	7 am a 4 pm
Líneas de información general (Permisos, desplazamientos y otros)	313 237 3425 313 337 6606 313 234 4234	7 am a 12 m 7 am a 2 pm 2 pm a 7 pm
Líneas de atención COVID-19	313 863 2419 313 237 0218 313 863 3688	24 horas 24 horas 8 am a 4 pm
Línea de donaciones	311 860 0858	8 am a 6 pm
Línea de Voluntarios	313 862 1444	Sólo WhatsApp



Alcaldía
Santa Rosa de Cabal
El cambio lo construimos todos

Realizar cierto tipo de actividades reducirá la aparición del aburrimiento y la posible presencia de cuadros de ansiedad. Estos consejos te ayudarán a proteger tu salud mental:



- **Evite la sobreinformación:**
Trate de no buscar información sobre síntomas, número de contagios o de muertes.
- **Acceda a fuentes oficiales:**
Evite las cadenas de Whatsapp, por lo general buscan crear pánico. Busque información en medios de comunicación oficiales.
- **Evite la hipervigilancia de su salud:**
La hipervigilancia de la salud lo puede llevar a pensar que tiene la enfermedad cuando no es así.

#SantaRosaEnCasa
Cuarentena por la vida



¡Comparendos! En Santa Rosa de Cabal la ley se impone. Quien no acate las normas de Pico y Cédula y La Cuarentena se hace acreedor a la multa de \$936.323

Empocabal, como medida para reducir los riesgos del contagio del COVID 19 realizó la desinfección y limpieza de espacios públicos críticos del municipio; Plaza de Bolívar, Atrio Iglesia de las Victorias, Plaza de Mercado y perímetro del Hospital.



Ing. Diego Mauricio Martínez Ruiz
Gerente de Empocabal



RECOMENDACIONES PARA EL USO RAZONABLE DEL AGUA Y MANEJO DE RESIDUOS EN TU HOGAR EN EL AISLAMIENTO OBLIGATORIO EN SANTAROSA DE CABAL

ASEO

- Reducir, reusar y reciclar
- Almacenamiento de la basura: Para asegurar un buen manejo de los desechos, preste mucha atención al lugar en el que usted tiene los contenedores o recipientes de basura. Si están ubicados en espacios exteriores, asegúrese de que están lo suficientemente protegidos para no ser blanco de animales que puedan regar la basura o que sean los responsables de atraer plagas. Así mismo, le facilitarán el transporte de la basura al sitio o lugar de disposición.
- Si están en el interior de la propiedad, fíjese si la ventilación es suficiente y trate de siempre mantener limpias sus canecas para no comprometer la higiene del lugar.
- Buen mantenimiento de los contenedores, canecas y recipientes.
- Además de no olvidar sacar la basura en las rutas definidas por la Empresa para la recolección y evitar puntos críticos y dispersar los residuos en vías públicas, andenes o puntos de recolección.
- Es importante lavar constantemente los contenedores, canecas y recipientes para mantener la higiene y no generar olores que puedan contaminar el aire de sus instalaciones u hogar y afectar a salubridad personal, familiar.
- Por esta contingencia evitar disponer inservibles en zonas públicas, para ello comunicarse a la línea 3660791 Extensión 114. Estos residuos serán recogidos en la puerta de su hogar.

Pasos para saber cómo ahorrar Agua en casa

- Evitar el lavado de Vehículos en esta contingencia.
- Racionalizar los consumos abriendo a mínimo de presión los grifos para garantizar el uso razonable del Agua para todos.
- Toma duchas en tiempos cortos con el fin de disminuir el consumo en casa.
- Abrir la llave para lo necesario. Cada minuto que pasas en la ducha se gastan 20 litros de agua.
- No dejes el grifo abierto al lavarte los dientes, lavado de manos, al afeitarte. Con esta práctica se derrochan hasta 30 litros por persona cada día.
- No mantengas el grifo abierto al lavar los platos.
- Racionaliza el riego de plantas. Aprovecha el agua de lluvia o bien estableciendo sistemas de riego por goteo de tu casa.
- Ten cuidado con las fugas en el baño y la cocina. Repárelas, estas pueden aparecer pequeñas fugas que generan importantes pérdidas de agua y dinero al cabo del tiempo.

Cra 15 No 12-11 - PBX 3660791 - Fax: Ext. 102
Planta de Tratamiento: 364 1314 Santa Rosa de Cabal
NUIR - 1-66682000-1 E-mail: info@empocabal.com.co

RUTAS DE RECOLECCIÓN
SERVICIO DE ASEO

Señor usuario, recuerde sacar sus residuos los días establecidos para su sector, en nuestras rutas de recolección, con una frecuencia de dos veces por semana

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
Sector la Hermosa Carreras 13, 14, 15 y 16, calles 13, 14, 15, 16, 17 y 18.	Carreras 9, 10, 11 y 12, calles 6, 7, 8, 9, 10, 11 y 12 y calle 19 a calle 30 bis, sector boquerón y barrios: cartaguito, el poblado, manantial, portal de las araucarias, sector la flora barrios unidos del norte (palmar, triunfo, estación, nuevo horizonte, caldas y Colombia.	Sector la unión, barrios unidos del sur, vías termales, barrios: laureles, los pinos cerros de Monserrate, la reina, la huecera y ruta veredas (belencito bajo, san juan el lembo, guacas)	Sector la Hermosa, 11, 12, 13, 14, 15 y 16 calles 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19 y 20, barrio estación y Nuevo Horizonte	Carrera 9 y 10, calle 6, barrio cartaguito, calles 9, 10, 11 y 12 y calle 21 a calle 30 bis (manantial, poblado, bosques de santa Ana, barrio la flora, caldas y Colombia, la huecera, la reina y sector boquerón	Calle 7 y 8, vías termales, la unión barrios unidos del sur, los laureles, los pinos, barrio el palmar el triunfo, portal de las araucarias y barrios unidos del norte (el vergel, artesanos...) ruta veredas (belencito bajo, san juan el lembo, guacas).	Ruta para grandes superficies (Galería, supermercados)



EDITORIAL

Desafío Global, de lo micro a lo macro

En este período excepcional que atraviesa el mundo, queremos seguir acompañándoles, porque la información, promoción, prevención y formación son instrumentos importantes para sobrellevar este tiempo. Desde el Periódico El FARO, aportamos nuestro esfuerzo, para estar más cerca de usted y de sus seres queridos, por medio de las herramientas de las cuales disponemos. Agradecemos como siempre, la confianza depositada en nosotros.

En plena celebración de año nuevo, el 31 de diciembre del 2019, la Organización Mundial de la Salud (O.M.S) recibió una alerta, sobre la aparición de casos de neumonía de causas desconocidas, por parte de las autoridades sanitarias de la ciudad de Wuhan, provincia de Hubei en China, comenzando así, lo que hoy es un **desafío global**, que las actuales generaciones del planeta no habíamos experimentado. Desde una ciudad, un punto **micro** en el planeta, se comienzan a detectar casos, se aísla un nuevo coronavirus el **COVID-19**, diferente a los dos anteriores SARS y MERS, y se establece un “supuesto” vínculo epidemiológico con exposiciones de los primeros pacientes en un mercado de mariscos y otras especies de animales de la localidad de Wuhan. Y en cuestión de semanas, tenemos una situación mundial **macro**, sin precedentes.

Para finales de enero del 2020, además de lo sucedido en Wuhan (primeros casos), se confirman más personas infectadas, sospechosas y fallecidas en toda China, y los primeros 100 casos confirmados en el extranjero distribuidos en 19 países, desde los más cercanos hasta los más distantes. Es por eso, que el 30 de enero la O.M.S, declaró la enfermedad respiratoria aguda por COVID-19, una emergencia de salud pública de importancia internacional y luego, el

11 de marzo la O.M.S en comunicación de su director general Tedros Adhanom Ghebreyesus declara el brote de COVID-19 como una “**pandemia**”, por la creciente propagación del virus por el mundo; pidiéndole a la comunidad internacional tomar medidas urgentes y efectivas para contenerla.

Seguimos de lo **micro a lo macro**, cuando planteamos que expertos manifiestan que una de las circunstancias que llevó a difundir el virus del “mercado de Wuhan”, a cientos de países, fueron los viajes aéreos comerciales, que permitieron a los pasajeros atravesar el mundo en menos de un día. Por ende, pasamos en días de revisiones de rutina de salud en un aeropuerto local, a prácticamente el cierre de operaciones de aerolíneas a nivel global, de requerimientos normales de migración en fronteras, hasta el cierre de las mismas y ya no solo entre países, sino incluso entre municipios o departamentos dentro de las naciones, como está sucediendo en algunas partes del mundo, incluyendo Colombia. De autoridades de salud que aislaban solo a personas sospechosos o confirmados para la enfermedad, a aislar preventivamente por medio de simulacros obligatorios y hasta cuarentenas a poblaciones enteras de países.

De igual manera, del cierre de un mercado local de Wuhan, al vaivén del mercado económico mundial, incluidas las grandes potencias económicas, cuyos cimientos están siendo agredidos por un organismo que solo se puede observar por microscopía electrónica; de suspensión de actividades educativas en algún centro pequeño a tener millones de estudiantes en casa, algunos recibiendo educación virtual, pero otros sin esa posibilidad por varios factores, que tendremos que analizar y resolver en el futuro cercano. Por otro lado, de no tener muchas poblaciones ac-

ceso a centros de salud y tecnología, a la construcción de hospitales en 10 días, al trabajo mancomunado de equipos de investigadores quienes de sol a sol buscan la elaboración de una vacuna o medicamento para detener la pandemia; equipos de trabajos multidisciplinarios utilizando tecnología de vanguardia y tradicional, procurando construir prototipos de ventiladores mecánicos; personas que en casa están diseñando equipos de protección personal como: tapabocas, batas, gorros, para quienes deben seguir en la primera línea de la batalla contra el virus.

Cabe destacar, que la propagación global de la enfermedad continúa, pero debemos ser enfáticos en hacer eco de informaciones alentadoras, que muestren la luz al final de este túnel temporal. El hecho de que el número de nuevos infectados y de fallecimientos está disminuyendo en los países donde comenzó la crisis, indica que esto también pasará.

En consecuencia, es momento para que cada uno dedique parte de este tiempo en casa, para centrarse en aprender algo nuevo o retomar conocimientos, buscar cada día más de Dios, cultivar la solidaridad con los miembros de la familia, nuestros adultos mayores, familiares lejanos, vecinos, amigos, compañeros de trabajo, los más necesitados, así como con los profesionales, técnicos y trabajadores de la

salud, transportistas, agentes de seguridad, de comercios de alimentos, medicamentos, farmacias, gobernantes y todos los trabajadores que hoy continúan trabajando y luchando para cuidar de todos nosotros. Por eso, la invitación es para que busquemos de manera individual y colectivamente, los mecanismos más idóneos, desde nuestras casas en el aislamiento preventivo, que permitan ayudar al prójimo y, por ende, a



Fundado en Santa Rosa de Cabal
el 21 de Diciembre de 2006

DIRECTOR

Ramiro A. Osorio Jaramillo

Tarjeta 2064 - Periodistas Asociados
de Colombia

JEFE DE EDICIÓN

Lida María Galeano S.

CONSEJO EDITORIAL

Maritza Rubiano G.

Lida María Galeano S.

Ramiro A. Osorio J.

COLABORADORES

Hugo Toro Ocampo

José A. Hernández A.

Jesús Eduardo García T.

DIAGRAMACIÓN

Maritza Rubiano Gil

maritzareg_68@hotmail.com

Edificio Mirador del Parque of. 106
Carrera 15 Calle 12 esquina
Santa Rosa de Cabal, Risaralda

Tels. 314 672 8590 - 310 513 6369
opiniones@periodicoelfaro.co
periodicoelfarosantarosa@gmail.com

www.periodicoelfaro.co

Las opiniones, comentarios y expresiones, escritos o gráficos, contenidos en El Faro, son responsabilidad exclusiva de su autor, columnista, aportante o de quien lo firma, y no representa necesariamente el pensamiento del periódico.

toda la humanidad en este desafío global.

Por último, acatar los lineamientos de las autoridades, quedarnos en casa, seguir las instrucciones sanitarias, tener acceso a la información real y veraz a través de los medios de comunicación serios y confiables, para desechar las falsas informaciones, son formas de contribuir con la mitigación de la pandemia.

Cuando la muerte acecha y la incertidumbre mata

La sensación de ansiedad generada a partir de una situación que nadie esperaba, es la condición de gran cantidad de personas que se encuentran enclaustradas hasta nueva orden. La afectación de la vida cotidiana, de las rutinas que normalmente tiene cada persona para salir a trabajar, estudiar, hacer ejercicio, vida social, paseos, vueltas de banco, compras, citas médicas, la peluquería, la tienda de la esquina, entre otras, se detuvo, para convertirse en una larga espera desde la casa. En la primera fase: 3 días de puente, se presenta el disfrute del encierro, charla con la familia, la comida, los juegos de mesa, la televisión, dormir el cansancio de la normalidad, la lectura, las labores domésticas entre otros. La segunda fase: el estrés por que se agota la comida, porque no se reanuda el trabajo, no puede salir sino una persona, los bancos tienen turnos, el supermercado no da abasto, la gente intolerante, miedo al contagio, el estu-

pánico a la tos de cualquier individuo... la claustrofobia! la hipersensibilidad, la impotencia, la preocupación por las deudas, el pago de empleados, las obligaciones adquiridas como: los servicios las cuotas, la comida, el arrendo, el internet, los datos, el local, la empresa cerrada; los trabajadores, las cosas que dejamos inconclusas, el peso de conciencia por nuestras malas acciones, el sobrepeso en los cuerpos la falta de espacio para hacer ejercicio. Darnos cuenta que vivimos con quien no conocíamos y que éramos perfectos extraños compartiendo un sitio. Hastío a la quietud; no estamos hechos para vivir en cajitas de fósforos; necesitamos espacio, la naturaleza, el aire puro, el viento.

Un adagio popular utilizado por nuestros ancestros, es lo que tal vez aplique en estos momentos: “*No hay mal que por bien no venga*”; no por la enfermedad y la muerte de quienes son contagiados; sino por lo que se vive alrededor de la cuarentena; hasta los presos de las cárceles quieren sublevarse para salir de prisión. Todo se va volviendo de la manera que nunca

Por: Lida
María
Galeano S.



imaginamos y miramos desde nuestra óptica, todo un “*panicomio*” tanto por la enfermedad, como por lo que pasa alrededor de ella. El 24 de marzo, la gente se salió de sus casas como si nada pasara, hicieron tumulto, caminaron por todas partes y muchos sin un tapabocas, sin guardar distancia, sin medir las consecuencias de exponerse a un enemigo invisible; faltando 20 días para cumplir la cuarentena, de 20 días, y no cuadran ni los números, ni las acciones... jajaja que locura.

El bien que ha llegado por el momento es la unión familiar, llamadas de familiares y amigos con los que casi no teníamos contacto, manifestaciones de afecto, saber que le importamos de algún modo a otras personas; demostrarnos amor a nosotros mismos cuidando nuestra alimentación y guardándonos para no adqui-

rir la enfermedad; pasar más tiempo con las mascotas, actuamos como si se nos acabara el mundo; poniendo en orden nuestras cosas, diciendo a la gente aquello que en condiciones normales no nos atreveríamos y lo más importante hemos vuelto la mirada a Dios para que nos proteja, para que sane los enfermos, para que no tengamos que sufrir las consecuencias de nuestras propias acciones y las de los demás y para que organice este caos en el que estamos sumergidos. Pero hay algo alarmante, nos hemos adherido de las redes sociales, cada quien pasa horas en su celular y el tiempo más lento que nunca. El Trabajo virtual es una forma de no desprenderse del sistema laboral, aunque no se trabaja igual y el estudio virtual para muchos niños y padres una opción y a la vez un martirio. Con todo esto nos damos cuenta que no estábamos preparados para semejante caos. Falta lo peor y lo mejor. La justicia de Dios siempre llega.

¡Cuando seamos conscientes de la otredad dibujaremos un mundo diferente!

OPINIÓN

COVID 19 - La Banca Inmune e Indemne

Con la inimaginable dimensión de la tragedia que significa esta pandemia, ninguna medida de prevención y aislamiento serán suficientes. Además del desconocimiento, de la inexperticia de lo que significa la **propagación** de un virus nuevo en forma geométricamente exponencial e invisible, debemos sumarle la ignorancia de una sociedad que por siempre ha tenido como estilo de vida que cada quien haga lo que se le venga en gana, como falsa premisa de la verdadera libertad. Aquí no se respetan las normas de tránsito, las tazas de usura, se contamina impunemente el medio ambiente, se invade el espacio público, se violan las normas sanitarias más elementales en cuanto comedero y fritanga se instalan en plena calle. Este es un país donde ser exitoso y verraco es sinónimo de viveza, donde se pregonan las desafortunadas frases mafiosas “el vivo vive del bobo y el bobo del papá y la mamá”, “consiga la plata mijo, consígala honradamente; y si no lo ve la gente... consiga la plata mijo” y “hecha la ley, hecha la trampa”. Poco o nada se puede esperar para que este colectivo social de un momento a otro comience a comportarse de forma civilizada, pensando no solo en su propio bienestar sino en el de todos.

Esto nos lleva a deducir que la educación que se imparte en nuestro país también ha sido un fracaso axiológico, porque la escala de valores en la población colombiana está totalmente devaluada. De este fracaso, de esta minusvalía moral afincada en el grueso de la población nacen los males endémicos que nos aquejan como la corrupción, la insolidaridad, la indiferencia y la intolerancia. El gobierno nacional en cabeza del Presidente Iván Duque, trata de hacer lo máximo a través de de-

cretos y medidas de contingencia en cada uno de sus ministerios buscando paliar la grave crisis generada con la llegada de esta peste, algunas muy puntuales, otras muy confusas y otras mas muy tímidas.

En una situación de tal gravedad y desconocimiento la gente en su totalidad anda confundida, desconcertada, temerosa y si bien todo el mundo es consiente que le tocará aportar algo y perder mucho: empresarios y empleados, independientes e informales, rebuscadores y mendigos; es triste decirlo, palparlo y sentirlo que en este país solo hay un sector privilegiado que será en últimas el único beneficiado económicamente con el COVID 19, un sector que a todas luces y desde siempre ha sido intocable, el mismo que genera utilidades billonarias trimestralmente gracias a los altos márgenes de intermediación financiera, que hacen de la Banca colombiana el sistema más perverso del mundo y más atractivo para los inversionistas porque aquí al usuario le cobran los más altos intereses y servicios bancarios más caros, lo que lo convierte en el gran generador de desigualdad en la población. Basta con saber que el coeficiente de GINI¹, que mide la desigualdad en los ingresos de los habitantes de un país, Colombia figura con **0.53** siendo el segundo país más desigual de América Latina después de Honduras y el número 147 en igualdad en el mundo con respecto a Islandia que es el número 1 y se acerca a la perfecta igualdad, en tanto que el nuestro figura estando al nivel de los países más pobres del África Central. La Banca, repito, es el factor determinante para que Colombia ostente estas vergonzosas posiciones; y más vergonzoso

Cantando la tabla

Ramiro A. Osorio J.
rossjaram2@hotmail.es



aún que este gobierno la siga protegiendo y premiando. Ya es hora de que todos en coro exijamos al gobierno para que entre en cintura al sistema financiero y que la Banca Colombiana sea parte de la solución y no la que capitalice en peso y en dólares nuestras desgracias, nuestro temor nuestro sacrificio.

De otro lado debemos destacar y agradecer la labor que con denuedo están realizando tanto nuestro gobernador Víctor Manuel Tamayo, como nuestro alcalde Rodrigo Toro y sus equipos de colaboradores. Exaltemos el trabajo incansable de los profesionales de la salud en las diferentes instituciones en el departamento y el municipio y a sus directivos, gerentes de hospitales que están en constante actividad tratando de darle cause a este galimatías que nos presenta natura. Gratitud por siempre a nuestros campesinos que siguen abasteciendo la despensa en todos los hogares y a los transportistas que lo hacen posible y a todas las personas que trabajan en estas cadenas productivas de primera necesidad.

1 El coeficiente de GINI es un indicador de inequidad en un país y se mide entre 0 y 1 en donde 0 corresponde a la perfecta igualdad y 1 a la perfecta desigualdad. Colombia está más cerca de 1.



EL MAGAZINE EL FARO AL MEDIODÍA se ha convertido en la tribuna de los funcionarios de primer orden en el municipio para informar con alta fidelidad a los ciudadanos en esta emergencia. Los Gerentes de EMPOCABAL, y ESE HOSPITAL SAN VICENTE DE PAÚL invitados especiales, expusieron la medidas tomadas para afrontar esta emergencia sanitaria y social.

ROSA AMALIA CABAL Y ARAUCARIO LÓPEZ



¡Qué bueno esto!



Sin contaminación... sin TERMINATOR.



Lente Ciudadano

Presidencia de la República en consejo permanente de Ministros y altos funcionarios del Estado



¿Será que al sistema financiero también lo va a poner en cuarentena o seguirá siendo intocable?

Las guerras de los virus

No es la primera vez, y tampoco será la última, que un ejército de virus declara la guerra a los humanos. Es un ultramicroscópico enemigo, un agente agresivo que, para su cultivo y reproducción, requiere una célula viva, entendiéndose por ésta la más pequeña unidad presente en todo ser vivo, vegetales y animales.

Ante la inquietud mundial, y hasta pánico, que está causando el coronavirus o Covid 19, recorrí mi biblioteca en procura de documentos referentes a las plagas que han retado al hombre. Entre los que hallé, he aquí unos breves ejemplos:

El historiador griego Tucídides relata, con patético dramatismo, la gran peste de Atenas en el año 430 a. de C., al concluir el primer año de la Guerra del Peloponeso. Comenzó a aparecer por primera vez una epidemia grave y destructora que ya había atacado en otros lugares. Los médicos eran impotentes para devolver la salud a los enfermos que hasta recurrían, en vano, a los templos y adivinos. Se originó en Etiopía, pasó a Egipto, Libia y otros países y entró en Atenas. Los contagiados más graves morían a los siete o nueve días, con grandes padecimientos. El mismo Tucídides confiesa haber sufrido la enfermedad. El azote de la pandemia era tan aterrador que no se sabía qué hacer y se perdió todo tipo de respeto a lo religioso y a lo sagrado. Es una extensa y espeluznante narración contenida en la Historia de la Guerra del Peloponeso.¹

El Éxodo (cap. 7 a 10) habla de las conocidas diez plagas de Egipto, y en Levítico (26,17 a 25) también se hace mención a la amenaza de una terrible peste por parte de Dios al pueblo de Israel.

Giovanni Boccaccio, escritor italiano, en la primera jornada de El Decamerón, refiere una devastadora plaga que asoló a su ciudad natal, Florencia, en 1348. Tras haber comenzado en las regiones orientales, se expandió de manera continua. Se describen los horribles síntomas que padecían los enfermos, que a su vez contagiaban a los sanos al comunicarse con ellos "...muchos finaban de noche o de día en plena calle, y otros, aunque sucumbiesen en sus casas, no daban razón de su muerte a los vecinos sino con el hedor de sus cadáveres corruptos..."²

Thomas Mann, novelista alemán, alude a una espantosa epidemia (cólera indio) que azotó a Venecia. Nacida en los pantanos del delta del Ganges, causó estragos en Indostán, corrió hasta China, y por occidente hasta Afganistán y Persia, llegó a Moscú, pasó al mediterráneo, y tras, recorrer otros lugares, llegó a Venecia, en donde tiene lugar la historia del libro.³

José A. Hernández A. Joselito hernandez1361@outlook.com



En un famoso cuento de terror de Edgar Allan Poe, escritor norteamericano, se dibuja una ciudad víctima de la peste roja que extingue a sus habitantes. El príncipe se encierra en su castillo con sus colaboradores y amigos con el fin de evitarla, pero hasta allí llegó, y todos murieron.⁴

Albert Camus, escritor francés, reseña una epidemia que diezmó gran parte de los habitantes de Orán, ciudad de Argelia, en los años 40, en tiempos de la segunda guerra mundial. Destaca la novela al generoso doctor Bernard Rieux quien se interesa en el estudio de la enfermedad. Se sugiere el valor de la solidaridad para afrontar los males que continuamente nos acechan.⁵

Una obra de Gabriel García Márquez hace referencia al cólera en Cartagena de Indias, en un relato por todos conocido.⁶

Y ahora nos llega la alarma del miedoso Coronavirus o Covid 19, aparecido en la municipalidad de Wuhan, China, en diciembre de 2019, el que se ha extendido con rapidez hacia variados países del mundo.

Muchísimos son los virus que nos han invadido, y abatido incontable número de vidas a lo largo de la historia, y seguirán haciéndolo. Sin embargo, la obstinada especie humana ha salido adelante a pesar de todas sus emergencias. Si lo hizo cuando no existían recursos científicos, con mayor razón ahora cuando los hay para combatir poderosas huestes de corpúsculos que le amenazan. El ser humano, siempre ha luchado con el arma de su valor y de la esperanza, esta misma que quedó en el fondo de aquella misteriosa urna, y que nunca le abandonará mientras sus huellas se estampen en el suelo de su maravilloso planeta.

Nota. He de aclarar que para mis escritos no suelo valerme del internet, pues, por principio personal, no debo transmitir a los lectores informaciones basadas en referencias, las que algunas veces no son fieles, prefiriendo los datos originales y físicos en mi poder, citados en la bibliografía.

Bibliografía

1. Libro II, 47 -54 -Alianza Editorial S.A. Madrid 1989-2014, pág. 205 ss.
2. El Decamerón - Editorial Printer Latinoamericana Ltda.-Bogotá 1991, pág. 13 ss.
3. La muerte en Venecia - Ediciones Círculo de Lectores -Bogotá. Pág. 81
4. Cuentos completos (cuento La Máscara de la muerte roja) - tomo I, Ed. Círculo de Lectores - pág. 165
5. Novela La Peste
6. Novela El amor en los tiempos del cólera

Hablemos de feminismo

Dicen “Las feministas son lo mismo que los machistas, pero al revés”

Los machistas creen que las mujeres somos inferiores a los hombres, mientras tanto, las feministas cómo filosofía del movimiento, no creemos que haya alguien por encima del otro, creemos que esas ideas de superioridad son violentas. Decir que el feminismo y el machismo son lo mismo, es cómo decir “El Racismo y la lucha contra el racismo, son la misma cosa”. La lucha contra el racismo; cuestiona el racismo. Es decir que esa lucha es lo que nos ha permitido identificar la discriminación sólo por pertenecer a una raza. Lo mismo pasa con el feminismo, nos ha permitido identificar la violencia que sufrimos las mujeres, cómo también la población LGBTI. El machismo cobra vidas normalmente y de diferentes maneras, porque el machismo al promover todas esas ideas que discriminan y todos esos



Por: Katherine Tobón



prejuicios cómo: *las mujeres sólo estamos en la casa para cuidar a los niños, ¡cuidado mujer al volante!, si una mujer sube de puesto es porque se lo dió al jefe, las mujeres no deben viajar solas, ¿para qué se vistió así?* Esto sí que hace daño y sí que cobra vida.

Las feministas NO odiamos a los hombres, ustedes hacen parte de nuestras vidas, lo que sí hacemos, es cuestionar a los hombres que son violentos, que no son todos, pero sí hay muchos, por ejemplo: esos hombres que se excusan en los celos para ser unos patanes, esos hombres que quieren controlar todo lo que hacemos, esos hombres que sólo te buscan por sexo, esos hombres que gritan, maltratan, humillan a las mujeres y esto, aumenta; después son golpes, violaciones, asesinatos. Hay cifras que lo demuestran. Estos son los hombres que no nos gustan y lo que hacemos las feministas es denunciar estos actos. Denunciar no es odiar a nadie, es un mecanismo de supervivencia; además denunciamos porque así nos acompañamos entre nosotras y sabemos que no estamos solas para enfrentar la violencia. 8 de Marzo, día de la mujer, este día no se celebra, se conmemora a todas esas mujeres que han luchado por nuestros derechos, se recuerda que a pesar de los avances, aún hay muchos problemas y son grandes; las mujeres estamos aún más unidas que nunca, todas por la misma razón: nos queremos vivas. Apoyemos un mundo más equitativo y justo.

Vivir para Vivir

Sentada en mi habitación, luego de terminar mis actividades me dispuse a evaluar mi día y pensé: otro día de vida. Parece una frase común, simple y poco importante. Sin embargo, hoy decidí investigar un poco más sobre la vida, y quise compartirlo con ustedes.

De acuerdo al texto bíblico, en Génesis 2:7 encontramos: *“Entonces el señor Dios formó al hombre del polvo de la tierra, y sopló en su nariz el aliento de vida; y fue el hombre un ser viviente.”* Según Arregui y Choza (1992), explican que la definición más antigua y de más abolengo que se tiene de la vida en la historia de la filosofía es la que diera Aristóteles como auto movimiento, es decir, que un ser vivo es aquel capaz de moverse a sí mismo. Además, tiene la capacidad de alimentarse, sentir, trasladarse de un lugar a otro y de ser (tesis que no incluía al reino vegetal).

Con base a estas definiciones, en mi mente surgieron algunas preguntas: ¿me estoy alimentando correctamente?, ¿qué tipo de sentimientos y emociones predominan en mi vida?, ¿en qué dirección voy? y quizás la más difícil de todas ¿quién soy?. Al leerlas, una y otra vez, pensé que quizás las respuestas no serían las esperadas, pero se deben responder con la verdad, esa verdad que a veces es dura o genera malestar, pero que ayudará a corregir, a mejorar y a continuar creciendo como persona.

Así es la vida, dije, pero si deseamos alcanzar las metas, disfrutar lo que tenemos, primero debemos aprender a conocernos y aceptarnos. Por lo tanto, debemos saber que no somos perfectos ¿y quién lo es?, debemos entender que la mayoría de las familias son disfunciona-

María Auxiliadora Alfonso C. MSc. en Terapia de la Conducta Asesora Clínica de Parejas



les y, sobre todo, que siempre habrá personas que nos criticarán o no estarán conformes con lo que hacemos, sin embargo, otras nos aceptarán y estarán dispuestas a aconsejarnos, apoyarnos y a animarnos diciéndonos: “No estás solo(a).”

Les confieso, cuando empecé a escribir este artículo tuve muchas expectativas en ustedes, pero recordé que un día alguien me dijo que eso hace daño, genera ansiedad, y por eso les digo, trabajen para cubrir sus propias expectativas, auto motívense. Quizás para quien lea este artículo, la vida no es lo que esperaba, sé que otros estarán desesperanzados, y les digo ¿qué la vida es terrible? ¿qué la vida es difícil?, entiendo, sé que cada quien tiene su historia y no siempre la historia es buena, sin embargo, mientras haya vida, podrá encontrar ese rayo de luz en la oscuridad, el hermoso arco iris después de la tormenta, el camino correcto para buscar la salida.

Por todo lo anterior, hoy los invito a “Vivir para Vivir”, de la mano de Dios, escogiendo las mejores alternativas, sin huir ni aislarse, buscando ayuda cuando no vea soluciones, practicando la gratitud y principalmente amándose y valorándose. ¿Por qué? porque la vida es un milagro que se da cada mañana cuando abrimos nuestros ojos y nos da otra oportunidad para ser felices. Y si decidimos disfrutar de este regalo, podremos motivar a las nuevas generaciones, diciéndoles: ¡Si nosotros pudimos, ustedes también!

En el camino: obligado ejercicio de “autoconciencia” y solidaridad colectiva

Imposible detener el sempiterno tiempo; así paremos el reloj, la vida está hecha de aquél y continúa; sin embargo, podemos hacer intencionadas pausas para revisar nuestros recuerdos, hechos, comportamientos, acciones, experiencias, expectativas y esperanzas; manera sencilla ésta de valorarla y de hallarnos, con sentido, en ella. Por qué esperar sucesos inciertos y caóticos, - como el presente-, contagiado de “miedo patológico” cercano a la muerte para reflexionar sobre lo que a la vida le hemos dado o no y las compensaciones por ella brindadas. Por qué no vivenciar de manera consciente nuestra línea del tiempo, valorando y validando cada uno de los ciclos vividos: su esencia, características, y valores éticos y, con ello, las acciones y experiencias pasadas y presentes - positivas y negativas-, también las postergadas, los desafíos, impertinencias, conductas, retos y

negaciones. Hoy, ustedes conmigo, - en retrospectiva, repasemos sin interferencia alguna-; pensemos, sintamos, sepamos y hagamos un singular ejercicio mental -es saludable-. Revivamos, recordando referencias sobre Nuestro nacimiento, con el amor y respeto prodigados y recibidos; la infancia/niñez, el juego, la búsqueda, la tolerancia y la escucha; la adolescencia/juventud, su rebeldía - sin causa o con ella-, la confianza brindada y exigida; la adultez con el amor, el trabajo y la solidaridad característica; la vejez, con su sabiduría y trascendencia; la muerte inevitable - temprana o tardía-, decisión y valoración real de la vida. Con todo lo anterior - bien, regular o mal evaluado- reivindicemos espacios, momentos y actitudes y, con un sincero pacto de honor con nuestro Dios y con nosotros mismos -verdadero acto de contricción-, hagamos del AMOR SOLIDARIO Y ESPERANZADOR el eje

Por:
Martín A. Mariño
mam5104@hotmail.com



central y transversal de nuestra existencia presente y futura; sólo así, el género humano, renovado, trasciende. Creo que después del nefasto trance de amenaza e intento de genocidio -premeditado o no, causado por el hombre o por natura. La historia lo revelará- que, con sorpresa y desaliento vivimos hoy en el planeta; no seremos más lo que hemos sido-. Es la oportunidad para convencernos de que...UNIDOS SOMOS MÁS, para decidir y determinar, conscientemente, que...

**JUNTOS PODEMOS
SER MEJORES**

*Tiempo, amor y muerte:
Trilogía vital. Universal, real,
expresa, sentida y vivida;
inherente al ser creado y
que sólo el humano le da
trascendencia.*

EL AMOR

*Misterio inescrutable, gracia y don
que nos conduce por el camino del perdón.
Sentimiento acendrado con nombre delicado.
Concepto mayúsculo aunque se conciba minúsculo.
“Poder de poderes” que salvaguarda el respeto a la vida;
sólo con él, en esencia, con voluntad, estima,
amistad, ternura, deseo y pasión, el humano trasciende;
lo inmortaliza la muerte.*

EL TIEMPO

*Sempiterna circunstancia de real transcurso .
Inexorable juez y amigo – dicen – que las heridas sana
después de marcescibles huellas,
perennes tantas veces; efímeras, muchas otras,
padecidas por quien al otro ama sin medida
y no es correspondido.
Tiempo que se hace historia con reales hechos
y en la mente, camina en los recuerdos;
inseparable eres de todos los espacios, dimensiones y distancias;
vertido y prisionero en las fracciones en que el reloj,
sin cansancio, nos recuerda su retorno eterno.
Eres paradoja “relativa” que se nos regala o se nos quita;
implorado, aprovechado, dilapidado
en tantos instantes de la vida.*

LA MUERTE

*...Del ciclo vital; el momento final.
Anunciada, inducida, asistida, temida, desafiada,
y, por pocos, buscada y anhelada.
Ecuánime y “puntual”: En el instante preciso
y en el predestinado lugar que nos toca.
Decisión que no determinas;
es lo único que se tiene seguro;
momento en el que se valora la vida... ¡Qué bella!
así nada te lleves de lo que conseguiste en ella.
“Para morir se ha nacido” sentencian,
el filósofo, el ateo, el poeta.*

MAM.

Tiempos de crisis

En tiempos de crisis hay que mantenernos fuertes, aunque nuestra fragilidad sea evidente. Grandes obras fueron creadas en tiempos como éste. Shakespeare por ejemplo escribió Macbeth y el Rey Lear, además de una serie de poemas y sonetos, en medio de dos cuarentenas por las que pasó Inglaterra en aquella época. Toda la obra de este autor inglés es fascinante, profunda y de una calidad impresionante, pero quiero detenerme a reflexionar en la tragedia Macbeth.

Primero que todo, son dos impulsos fatales los que mueven al protagonista: por un lado la ambición, sentimiento propio del hombre que revela su verdadera naturaleza corrompida; por otro lado, la pérdida de la voluntad, ya no puede gobernarse a sí mismo y es llevado por las tormentas de su oscura naturaleza. En la vida cotidiana vemos muchos hombres y mujeres sumergidos en estos sentimientos, impulsados por ellos cometen gran variedad de equivocaciones. Macbeth ya no es capaz de decidir por sí mismo y es llevado por su esposa a cometer toda una serie de crímenes de los que no tendrá tiempo de arrepentirse.

En este hermoso texto que nos legó Shakespeare se transparenta esa parte de la naturaleza humana que es proclive a corromperse. Sin embargo, no

Por: Pablo Andrés Villegas



hay que perder la esperanza. Pensemos en la otra parte que el hombre cultiva en sus tiempos de desolación y espanto. Cómo el hombre es capaz de sentimientos tan difíciles para su torpe naturaleza como la empatía. Sin ella nuestra fragilidad sería nos hubiera arrastrado al abismo, y no hubiéramos ni sobrevivido al mundo ni evolucionado en medio de él. Precisamente, el juntarnos, el apoyarnos, el avanzar juntos nos ha permitido llegar a dónde estamos.

Es en estos momentos, en los que guardando las distancias físicas debemos afianzar nuestros lazos espirituales con la humanidad y con la naturaleza. Ejercer nuestro rol de animales empáticos capaces de ver en el otro el reflejo de nosotros mismos. Capaces de entregarnos al servicio de los demás. Realizar este tipo de cosas parece contradecir nuestra propia naturaleza pero debemos luchar contra el egoísmo y levantarnos juntos. No está de más recordar que no es la primera vez que la humanidad tiene que afrontar una situación como esta, no es el fin del mundo ni el comienzo del fin, solo es una crisis de la que sin duda -como en tantas otras- nos levantaremos fortalecidos y mejores.

Ejercicio con P.E.S.A.S contra la pandemia

En artículos anteriores escribí sobre las enfermedades psicosomáticas, que como su nombre lo indica son aquellas, que producto de un desequilibrio en la psiquis del individuo, producen como consecuencias directas somatización o sea, alteraciones en el cuerpo de las personas.

Además, planteaba que los pensamientos, emociones, sentimientos, acciones, (P.E.S.A.), tienen una relación directa con el bienestar y la salud de cada ser humano. Manifestábamos en esas oportunidades que la utilización de un lenguaje, pensamientos, emociones, sentimientos, acciones, NEGATIVOS, activan reacciones bioquímicas en el Sistema Nervioso (centro de comando de las funciones superiores), en las hormonas y neurotransmisores del Sistema Endocrino (formado por todas las glándulas endocrinas y sus secreciones), y en el Sistema Inmune (encargado de la defensa del organismo), que causan alteraciones estructurales y funcionales que crean escenarios para la aparición de enfermedades.

Se plantea que el sistema inmunitario, es susceptible de verse afectado por los procesos de las P.E.S.A.S, esta última letra representa

Por Miguel Guevara,
Coaching de salud y bienestar.



un tema de gran relevancia para el hombre, lo Social. Planteamos el ejercicio con P.E.S.A.S., ante la situación actual que atraviesa la población mundial con la pandemia por COVID – 19, porque es fundamental para la protección integral de cada uno de nosotros, la integridad y el mejor desempeño de nuestros sistemas de defensa ante un virus nuevo. Debemos siempre interiorizar la necesidad de tener pensamientos, emociones, sentimientos positivos y accionar individual y socialmente de forma propositiva, con alto contenido de solidaridad.

Estas recomendaciones son excelentes para desarrollar en estos tiempos *suigeneris* que se vive en el mundo, como una estrategia integral de ayudar a mantenernos sanos, con las defensas adecuadas para enfrentar a ese enemigo llamado COVID – 19, y cualquier otro riesgo, o amenaza en materia de salud.

Lo contrario que puede ocurrir si permitimos constantemente pensamientos, acompañados de emocio-

nes, sentimientos, acciones, estrés, ansiedad, depresión, desesperanza, entre otros, puede mermar la función del sistema inmunológico hasta el punto de aumentar la vulnerabilidad de la persona a sufrir infecciones y ser caldo de cultivo para el virus que se presenta en nuestra aldea global.

Mención especial quiero hacerle al tema del lenguaje, que generalmente puede utilizar una persona en su diario vivir y como dice Thomas Blackwell, en su libro **La Libertad de Nuestro Lenguaje Revelada**, producimos aquello de lo que hablamos: “Nuestras palabras tienen la capacidad de ordenar a nuestro ambiente, incluyendo nuestros cuerpos físicos. Nuestro cuerpo humano solo sabe responder de la forma que le digamos que responda”. Por eso respetados lectores, es importante interiorizar que el buen manejo consciente en todo momento que hagamos de nuestros **Pensamientos, Emociones, Sentimientos, Acciones Sociales**, es imprescindible para la búsqueda del balance y equilibrio hacia una vida Saludables y combatir la pandemia actual.

Ejercite con P.E.S.A.S e invite a su familia, mientras se queda en casa.

Elogio a la mujer contemporánea

Jorge Efraín
Noreña G.
Párroco Basílica
Las Victorias



Elogiemos a la mujer contemporánea. Hoy hacemos un enaltecimiento a todas aquellas que luchan para sobreponerse a la falsa creencia de que existe un sexo fuerte. Hoy celebramos la determinación en el carácter, el espíritu decidido. Felicitaciones a todas las mujeres que, entendiendo la **igualdad de los hijos y las hijas de Dios**, no se someten y protestan frente a las injusticias.

Porque es maravilloso el hecho de que las mujeres contemporáneas contradicen, elevan su voz, **corrigen, indagan, exigen, luchan, aman**. Felicitaciones porque las mujeres contemporáneas saben más, estudian más, tienen más disciplina, escriben más, investigan más, tienen más iniciativa, dirigen mejor, gobiernan mejor. Felicitamos y agradecemos a todas las mujeres porque construyen un

mundo más equitativo. Afortunadamente existe la mujer contemporánea que nos corrige, argumenta mejor las ideas y refuta nuestros errores. Gracias porque con su testimonio nos hacen capaces de vivir según el deseo de Dios... entre iguales, en una paridad agradable, en la que nadie manda ni es mandado. Larga vida a las mujeres contemporáneas...

Coronavirus... jaque al rey

Regreso a este espacio porque siento que es mi deber escribir algo a propósito de la declarada pandemia del coronavirus. Sería bueno que reflexionemos acerca de lo siguiente:

- ¿Es el virus realmente producto de la evolución natural y por lo tanto debido a nuestros hábitos de vida inadecuados y a nuestra constante agresión a nuestro planeta?, o es producto de la ingeniería genética y entonces fue puesto adrede en la comunidad por organizaciones con intereses que aún desconocemos?
- Si esto último fue lo que pasó cuales son esas organizaciones y que intereses económicos o políticos son los que las mueven? No puedo afirmar ni negar dicha posibilidad, solamente pregunto.
- ¿Las medidas que se están tomando son exageradas o por el contrario insuficientes? Esto no lo sabemos ya que se trata de una situación nueva, solo el tiempo no lo dirá. Teniendo en cuenta que el virus es de alta transmisibilidad, pero de baja mortalidad. Ahora bien, si el virus tiene una curva de iniciación, pico, atenuación y descenso y lo que pretendemos es aplanar la curva en el tiempo para evitar colapsar los organismos de salud, ¿porque razón no se realizan pruebas en estos momentos a todos los pacientes sintomáticos para lograr un mayor número de diagnósticos temprano? Y así poder realizar un adecuado aislamiento primario teniendo en cuenta también que cada infectado en promedio puede contagiar a tres o más.
- Debemos recordar que el virus existe y es un problema real, por tal motivo y a pesar de todas las consideraciones anteriores, debemos tener en cuenta las medidas preventivas debidas: lavado de manos, uso de mascarillas cuando sea necesario, aislamiento social, protección de los más vulnerables, evitar medicamentos como ibuprofeno y otro tipo de antiinflamatorios, mantener hábitos de vida saludable. Al protegernos a nosotros mismos estamos protegiendo a los demás.
- Tratar de evitar el pánico. Mantener el justo camino del medio. Evitar el terrorismo informático, pues el miedo también afecta nuestro sistema defensivo y por consiguiente también nos hace más vulnerables a enfermarnos.
- Si tenemos familiares adultos mayores, procuremos llamarlos, hacerles sentir que estamos con ellos. Es realmente cruel que los abandonemos en sus hogares, sin pensar en las consecuencias que ello puede generar desde todo pun-

to de vista.

- Seguramente las medidas generadas en el intento de mitigar esta pandemia nos permitirán tener tiempo para hacer muchas cosas que habitualmente no hacemos: compartir en familia, leer, escuchar música, organizar nuestra biblioteca incluyendo nuestra estantería mental y volver a mirar hacia nuestro guía interior.
- Es increíble que una partícula tan diminuta ponga en jaque a todos los seres humanos que nos creemos los chachos de la creación y nos recuerde algo que sabemos, pero olvidamos con frecuencia “que no somos inmortales”, “que somos vulnerables” como quien dice: “jaque al Rey”
- Los virus son los microorganismos que penetran a nuestras células y son capaces de cambiar el programa genético- son verdaderos reprogramadores. Espero que este ser con corona, logre recuperar nuestro programa de consciencia, nuestro sentido de vida, ya que hemos confundido el sentido de vivir con el tener y la vida con esta experiencia terrena. Recordemos que somos seres espirituales con una experiencia terrena no seres materiales con una experiencia espiritual.
- Esperemos que cuando pase la pandemia nuestras autoridades de salud recuerden que los niños se siguen muriendo de desnutrición y de diarrea; que enfermedades como el dengue son una amenaza real para la salud de nuestra población y que buena parte de la mortalidad de los colombianos se debe a intolerancia, violencia y accidentes de tránsito; pero paradójicamente esto no parece preocuparnos. ¿Dónde están las campañas?



Por: Alfonso Gutierrez



La Iglesia Cristiana Frente a la Homofobia

Por: Walter A. Cano López

La homofobia es descrita como el odio, rencor, discriminación, aislamiento y aversión que una persona piensa, siente y manifiesta hacia quienes tienen orientación homosexual, sea contra hombres o mujeres homosexuales, aunque se suele incluir en este concepto a las demás personas que integran la amplia diversidad sexual, como es el caso de las personas bisexuales, transexuales y transgéneros, en estos dos últimos casos, el término indicado es transfobia.

En mi experiencia como pastor de una iglesia cristiana en Santa Rosa de Cabal, he conocido muchas personas de las diversas orientaciones sexuales, con las cuales manejo una buena amistad y respeto. En los últimos años al abordar este tema, sale a relucir que la comunidad religiosa es una de las instituciones que más incide en la discriminación y odio manifestada en homofobia. Es importante en el manejo de los conceptos, aclarar, que la iglesia cristiana por cientos de años ha tenido una base fundamentada en dogmas o principios bíblicos que, en su derecho de creer, los considera inalterables e inquebrantables. Así como toda persona tiene derecho a vivir libremente y desarrollar su personalidad, sin ningún tipo de discriminación, como la misma constitución de Colombia lo declara, también se hace necesario que la sociedad entienda, que existen millones de personas, quienes hemos decidido voluntariamente fundamentar nuestra vida, con base a los principios bíblicos.

Por tal motivo debemos mencionar, que hay conceptos que al interior de la iglesia cristiana y en sus millones de fieles, que no pueden ser modificados. La iglesia, es cierto que promueve temas como: el derecho a la vida desde la propia concepción, la familia constituida por un hombre y una mujer, y el respeto a todos los valores encontrados en la Biblia, el respeto a quienes promueven otras ideologías, que no enseña este libro, pero respetar no necesariamente significa, aceptar.

En mis años de bachillerato tuve que soportar el bullying de la mayoría de mis compañeros, que no aceptaban el hecho, de que yo no compartía las mismas ideas religiosas que ellos tenían. Por ser mayoría e inclusive tener a los profesores de su lado, hizo que yo tuviera que aprender a sobrellevar esta dificultad por mis largos seis años de estudio. Nunca encontré defensores a mi causa. No escuché a los profesores hablar en contra de lo que hacían mis compañeros. Mis padres nunca se enteraron de lo que yo viví. Por lo anterior, tengo la convicción de vida de respetar a aquellos que no piensen como yo, y a comprenderlos sin necesidad de aceptar sus ideologías, pensamientos y acciones.

La iglesia cristiana en sus principios generales, no promueve la homofobia. Los principios de la Biblia nos llaman a amar y respetar a todas las personas sin importar su raza, credo, inclinación sexual, etc. Es obligación de cada líder espiritual, llámese pastor o sacerdote, velar para que los miembros de sus iglesias fomenten el respeto por las personas, y el rechazo hacia toda forma de discriminación. La homofobia y la discriminación deben desaparecer y pensar en una sociedad, que desde sus diferencias pueda vivir en armonía, estructurando un mundo que piense más en valores y no en destrucción.

GALERÍA EL FARO



Didier Valencia desde Londres Pintura en dos Tiempos



Pinturas al óleo y acrílico elaboradas en lienzo. Murales con aerógrafo y pinceles, pintura a base de agua resistentes a diferentes cambios climáticos

Su condición de inmigrante y su creatividad le han enriquecido el espíritu. En Londres, donde vive hace 25 años, Didier lidera una familia de artistas. La música se inmiscuye en su plástica. Sus pinceles, paletas, óleos y acrílicos cantan evocaciones de un paisaje rural y se nutre con los colores de la gran urbe europea sin abandonar sus raíces de la escuela, de las calles bucólicas de la Santa Rosa de ayer. Trazos dibujos y colores que sembró en su interior y que hoy cosecha con ubérrima actitud. Embajador cultural de la Villa de las Araucarias, de lujo, en el Reino Unido.

Un aplauso de admiración desde esta ventana al mundo: EL FARO.



Parque Arte Esplendor de nuestra tierra

Por Lida María Galeano

Con la premiación del concurso “Logo parque arte”, donde se presentaron todas las propuestas de los participantes resultando ganador el joven Alex Castellano, con su propuesta de diseño gráfico; presentada al igual que todas las demás a través Facebook e Instagram y donde el mismo público expectante fue quien eligió con “likes”. Se entregó el premio y se dio inicio a un evento que mes tras mes sorprende a todos los asistentes, por la calidad de artistas invitados y sus presentaciones limpias e innovadoras.

Parque Arte homenajeó en esta ocasión al Dr. Gabriel Antonio Grisales gerente del Hospital San Vicente de Paúl, por su gran gestión en esta institución pública de salud; al maestro Armando García por su gran aporte cultural a través de las artes visuales y a la innovación pictográfica en “realidad virtual”; proporcionando una demostración de su técnica a través de visores, coman-

dos y tres pantallas, donde se pudo apreciar su valiosa actividad artística.

También fue objeto de homenaje Jorge William Velásquez López director artístico y coreógrafo de la Escuela de Danzas y Artes EFDA, por su gran aporte a la cultura a través de las danzas y el posicionamiento de nuestro municipio a nivel nacional e internacional en los concursos en los que en repetidas ocasiones se ha ganado los primeros puestos; además realizó un espectacular show, una pequeña demostración de lo que realmente ejecuta con sus más de 120 artistas que con gimnástica plasticidad y coordinación con sus coloridos trajes irrumpen en el mundo de la danza moderna.

El complemento de la noche estuvo a cargo del público que participó con música, canciones, poesía, literatura y emprendimiento. Una noche llena de alegría.

Periódico EL FARO siempre resaltando las bellas expresiones culturales de nuestro bello municipio.





AMIGO EMPRESARIO
Se extiende el plazo para
renovar su Matrícula Mercantil

**HASTA EL
3 DE JULIO**

#YOMEQUEDOENCASA

DIVÁN

LÍRICO



Poemas infantiles

Jorge Eliécer Triviño Rincón

El mundo está en crisis. Hemos perdido el norte de nuestra vida trascendente, la vida interior, la existencia espiritual. Hemos olvidado los valores positivos y estamos caminando a pasos agigantados hacia el más profundo de los abismos. La más atribuladora de las catástrofes parece inminente e inevitable para la humanidad actual.

Una de las formas de enfrentar esta enorme dificultad es proporcionándoles una formación integral a los niños, que serán quienes lideren las humanidades futuras. Y la base fundamental para una adecuada formación integral de las nuevas generaciones es educando su estética y su sensibilidad de manera positiva, orientándolos hacia las bellas artes como la música, la poesía, la pintura. De esta forma estarán más cerca del sendero de la Divinidad, cualquiera que sea la denominación o forma como se la conciba: Dios, Allah, Jehovah, etc.

Jorge Eliécer Triviño Rincón, la persona que escribe esta obra, es alguien con una profunda

y exquisita sensibilidad, y ha logrado por medio de hermosos poemas en los que narra aventuras propias de la Naturaleza, en su mayoría personificadas por animales, concebir preciosos mensajes de amor, tolerancia, bondad, y muchas otras actitudes positivas, mediante cuyas imágenes intenta transmitir al alma del niño profundas verdades que al crecer, le ayudarán a encontrar dentro de sí mismo los cimientos de su vida espiritual que habrá de estimularlo a avanzar por el sendero positivo de la evolución.

Esta bella obra debería estar en la mesa de noche de cada niño en el planeta (y en el de cada padre o madre, educador o educadora), con el objeto de sembrar en el alma de las nuevas generaciones la semilla del buen obrar, del buen sentir, en fin, del buen vivir. De esta forma estaremos contribuyendo a la creación de una nueva tierra, más plena de armonía, comprensión, tolerancia, amor.

Bautista

EL GRILLO FLAUTISTA

El grillo toca la flauta
posado en un jazmín.
Su cuerpo está perfumado
con esencias de alhelí.

Mirando cual arlequín
en la rama de un guayabo
y con cierto frenesí,
admirado se halla un cuervo
vestido de negro satín.



Las notas que toca el grillo
despiertan admiración
en los pájaros del bosque,
quienes dicen circunspectos
con cierta tribulación:
—“Si pudiéramos tocar
de tan hermosa manera
toda nuestra vida fuera
solo risas y emoción.”

Un sinsonte que escuchaba
desde un árbol de ciprés
dijo con sabiduría:
—“No se preocupen por nada
y no busquen halagar.
Todos al ser creador
llevan sus oblacones;
unos llevan sus dones,
otros llevan alegría;
algunos elevan canciones,
otros sus fantasías...

Procuren —por siempre dar—
los frutos del corazón
y así sabrán que el amor
es el mayor tesoro
que elevar pueden a Dios.”

EL INGENIO DEL CARACOL

“Mi estrategia es muy sencilla
—Caracol dijo a la ardilla—:
consiste en ir por la vida,
consciente que cada paso
es solo un pequeño trazo,
que voy haciendo al pasar;
pero a medida que avanzo
formo una senda infinita
que nadie podrá borrar.”



RONDÓ DE LA ZARIGÜEYA

Doña zarigüeya
salió en la mañana
de su bella cueva
buscando la luz,
buscando el calor,
y oteó a la estrella
brillante: el sol,
en el horizonte
brillar con amor;
y se fue despacio
por el vasto bosque

de cedro y nogal.
Las flores loaban
al Gran Arquitecto
de la Creación.
“Gracias” —le decían
los sapos y ranas
y el magno abedul.
“Bendito tú eres”
—loaban ardillas.
“Gracias” —le dijeron
muchas mariposas,
y desde los árboles,

hermosas catleayas
y hasta el cielo azul.
Y cantó el arroyo
y las serias piedras
y dijeron —“gracias”—
íncultas laderas
y valles sembrados
de trigo y arroz,
y las quietas nubes
entonaron prontas:
—“Gracias al Creador.”
Zarigüeya entonces
dijo agradecida:
—Gracias, gracias, gracias,

por la leve brisa;
por el aire, gracias;
por todo el encanto
que en cada criatura
emerge florida.

Gracias por el agua
y por siempre: gracias
por la eterna vida,
—que espléndida anida—
en n



RONDA DE LA VIDA

La vida es una ronda
—alegre,
hermosa
y festiva.

Ronda que todos cantan,
—celeste,
fecunda
y divina.
Ronda que todos aman,
—radiante,
airosa
y sentida.

La vida es una ronda
—brillante,
perfecta
y sencilla.
Si unes tu corazón
a la luz de las estrellas,
ellas te darán su amor
y tú las harás más bellas.



CARICATURA



ES HORA DE ESTAR UNIDOS
DE COMPARTIR EN FAMILIA.
ES MOMENTO DE SACAR LO MEJOR
PARA AYUDAR A QUIÉN LO NECESITE



 **La Montaña** *Canaima*
El amigo de tu obra

ATENCIÓN
Si llegas a tener un imprevisto y requieres
algún material para solucionarlo
comunicate con nosotros y haremos lo necesario
para que puedas adquirir lo que necesites.

 317 6427307
311 3896766   Ferretería Canaima La Montaña



EL FARO en la historia local

A partir de esta edición, nuestros lectores encontraran una sesión dedicada al reencuentro con la historia de nuestra patria chica.

A través de una información sencilla pero fiel a las fuentes consultadas, se pretende unir a las familias santarrosanas con el recorrido de sus ancestros, con su cultura, con sus logros y fracasos, con sus enseñanzas y valores. También se pretende llegar a las aulas de clase, para que los docentes compartan, y reflexionen con sus estudiantes, ampliando y recreando la información que mes a mes se entregará.

LECCIÓN UNO. ¡HACE TANTO TIEMPO!

Antes de llegar Cristóbal Colón a tierras americanas, ya existían muchos pobladores en este continente desconocido para él y para el viejo continente del cual venía. La llegada de Colón se convirtió en punto de referencia histórica, por esta razón, todo lo que sucedió o existió antes del 12 de octubre de 1492, en América, se conoce como período Precolombino. En esta época, el territorio que hoy corresponde a Colombia, estaba dividido en varias naciones; una de ellas, era la nación de Quimbaya, cuya ubicación territorial estaba limitada entre el río Arma, al norte (hoy municipio de Aguadas – Caldas) hasta el río Zegues (aun sin aclarar si se trata del río La Paila o el río La Vieja) al sur; y de oriente a occidente desde la cordillera Central hasta el río Cauca

y la cordillera del Chocó. La nación Quimbaya esta catalogada como la segunda más adelantada de Colombia, y de las primeras en desaparecer casi totalmente.

Algunos historiadores consideran que los Quimbayas son el resultado del cruce étnico entre Caribes (familia indígena ubicada en su mayoría en el norte de lo que hoy es Colombia) y los Andinos a Chibchas (ubicadas en lo que hoy se conoce como meseta cundiboyacense). Los Quimbayas poseían la laboriosidad y el sentido artístico de las chibchas y la constitución física arrogante de los Zenues. Trabajaban con maestría el oro ya que lograron diseñar y utilizar forjas y crisoles; y con ellos elaboraban formas macizas y ahuecadas, es decir, trabajaban oro en volumen o bultos, mientras que los Chibchas elaboraban laminas, por esto se les conoce como los mejores orfebres. El oro lo obtenían en las minas de lo que hoy es Anserma, Marmato, Rio-

sucio, y en las cuencas de los ríos que cruzaban la nación. Pulían perfectamente sus trabajos con cincel que ellos elaboraban con dureza suficiente para biselar y ranurar sus obras con simetría perfecta. El trabajo en barro también es reconocido por su belleza, y perfección, por ello son considerados como los mejores alfareros. A pesar de ser hábiles tejedores no se interesaron en desarrollar formas de indumentaria.

Los Quimbayas ejercieron dominio sobre las tribus vecinas, lograron tener algún tipo de comercio con las que habitaban la banda oriental y occidental del río Magdalena. No se preocupaban por la seguridad de su territorio y aunque en algunas ocasiones debieron guerrear para defenderlo, preferían la vida pacífica practicando la política del buen vecino.

Fuente: Historia de Santa Rosa de Cabal - Luis Enrique Valencia R.

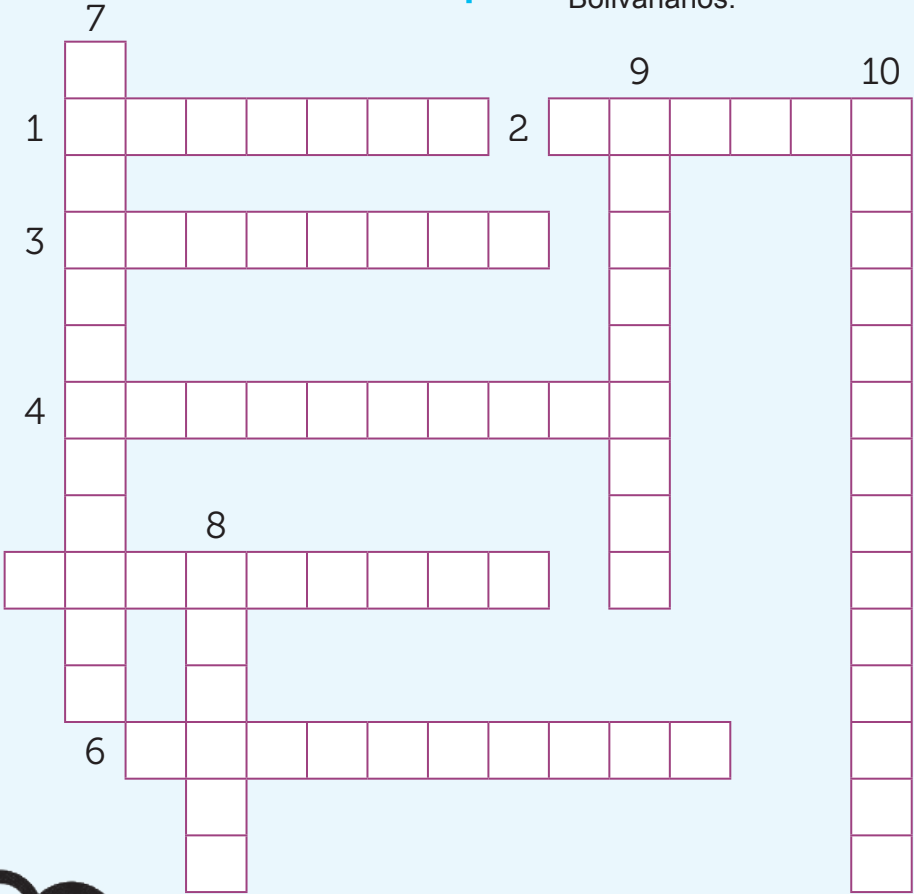
Actividades

Cruciquimbaya

Por Gloria Socorro Valencia B.

Pistas:

1. Sitio geográfico que limitaba la nación Quimbaya por el norte.
2. Líquido con el cual los Quimbaya humedecían un palillo para sacar la cal del poporo.
3. Familia indígena colombiana conocida también como Andinos. Habitaban en la meseta cundiboyacenses.
4. Arte de trabajar el oro.
5. Sitio geográfico que limita la nación Quimbaya por el sur.
6. Estrategia pacifista utilizada por los Quimbaya para mantener buenas relaciones con otras tribus.
7. Período histórico que define todo lo sucedido en América antes de la llegada de Cristóbal Colón, también se conoce como prehispánico.
8. Tribu indígena que pertenecía a los Caribes.
9. Arte de trabajar con el barro.
10. Símbolo escogido para representar a Colombia en los XV Juegos Bolivarianos.



Cuando la tormenta pase

Por: Alexis Valdés

Cuando la tormenta pase
se amansen los caminos
y seamos sobrevivientes
de un naufragio colectivo.

Con el corazón lloroso
y el destino bendecido
nos sentiremos dichosos
tan sólo por estar vivos.

Y le daremos un abrazo
al primer desconocido
y alabaremos la suerte
de conservar un amigo.

Y entonces recordaremos
todo aquello que perdimos
y de una vez aprenderemos
todo lo que no aprendimos.

Ya no tendremos envidia
pues todos habrán sufrido.
Ya no tendremos desidia
Seremos más compasivos.

Valdrá más lo que es de todos
que lo jamás conseguido.
Seremos más generosos
y mucho más comprometidos.

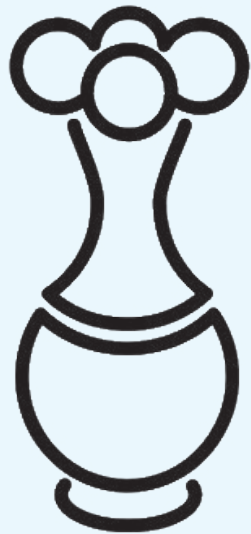
Entenderemos lo frágil
que significa estar vivos.
Sudaremos empatía
por quien está y quien se ha ido.

Extrañaremos al viejo
que pedía un peso en el mercado,
que no supimos su nombre
y siempre estuvo a tu lado.

Y quizás el viejo pobre
era tu Dios disfrazado.
Nunca preguntaste el nombre
porque estabas apurado.

Y todo será un milagro
Y todo será un legado
Y se respetará la vida,
la vida que hemos ganado.

Cuando la tormenta pase
te pido Dios, apenado,
que nos devuelvas mejores,
como nos habías soñado.



**CÁMARA DE COMERCIO
SANTA ROSA DE CABAL**

#YOMEQUEDOENCASA

La Cámara de Comercio de Santa Rosa de Cabal informa, que por motivos de fuerza mayor y ante la situación que se vive en el territorio Nacional debido a la emergencia de salud pública por el Covid-19, no habrá atención al público en nuestras instalaciones.

Todos los trámites se realizarán por nuestra página web
www.camarasantarosa.org

C O N T Á C T A N O S

 (+57) 318 8224005

 Registro@camarasantarosa.org

 @camarasantarosa

 @camarasantarosa



DEPORTES



FOTO DEL RECUERDO

Primera y única vez que Santa Rosa de Cabal participa con un equipo de ciclismo en una vuelta a Colombia.



Club Alianza para el Ciclismo Ciclomontañismo 2020

El 29 de febrero en la Pastelería César Restrepo, los empresarios Adrián y Felipe González con su marca de ropa deportiva FREEVIA en alianza con la productora de bicicletas BERRIA de origen europeo, presentaron ante los patrocinadores, los cinco ciclomontañistas que estarán compitiendo a nivel nacional, representando a Santa Rosa de Cabal en la élite del deporte del campo travesía. Un esfuerzo mancomunado entre empresarios-deportistas que este año cuenta con el apoyo de la Alcaldía de Santa Rosa de Cabal. Felipe González, Stiven Gómez, Angye Espinosa, Andrés Orozco y Joe Andrés Marín integrantes de este reto deportivo.

MTB TEAM

Las Brasas

POLLO AL CARBÓN - POLLO APANADO

Arroz con Pollo
Campesino - Oriental

364 2511
364 8511
364 3378
314 8286617

Cra. 14 # 14-86 Santa Rosa

SERVICIO A DOMICILIO
de 10 a.m. a 8:30 p.m.

Compremos la gasolina de nuestro vehículo en Santa Rosa. Las estaciones de servicio son confiables y de buena calidad.

ULTRA POLLO&PIZZA

SANDWICH • MALTS • BURGERS

364 5678
364 8810 • 365 8555
314 828 4044

Parque Bolívar Cra. 14 # 12-72
Santa Rosa de Cabal

POLLO APANADO

POLLO ENTERO 25.900
8 presas, 4 papas, 4 arepas

MEDIO POLLO 13.500
4 presas, 2 papas, 2 arepas

MENÚ DEL DÍA

Acompañado de sopa, arroz, ensalada, frijol y arepa

Chuleta de Cerdo	12.900
Chuleta de Pescado	12.900
Lomito Dorado	12.900
Carne Asada	12.900
Filete de Pollo	12.900

PARRILLA

Filete de Pollo	15.400
Lomo de Cerdo	15.400
Chorizo Ultra	12.900
Trucha a la Plancha	18.900
Mojarra	18.900

& HAMBURGUESAS SANDWICHS

Hamburguesa	10.200
Combo Hamburguesa	13.700
Arepa Burger	9.200
Quesadilla solo Queso	7.300
Quesadilla de Pollo	9.300

PIZZAS

Solo Queso - Hawaiana
Carnes - Pepperoni
Frutos - Vegetariana
Especial - Pollo
Napolitana - Ultra Extra

Sandwich de Pollo	10.200
Sand. Jamon y Queso	10.000
Sand. Filete de Pollo	10.200
Sandwich Cubano	13.200
Lasagna	13.200

SERVICIO A DOMICILIO
de 10 a.m. a 8:30 p.m.

AVÍCOLA SANTA ANA

KILOMETRO 3
Vía termas Santa Rosa de Cabal

CELULAR 3187117486

Huevos al por mayor y al detal
Gallinaza seca y molida

100% Cuero

Bolsos • Billeteras • Accesorios

Saint Lazare

Siente la Estilo!

Calle 17 N° 4-44 • Tel: (6) 3251429 • Cel: 316 833 5746
Pereira- Risaralda - Colombia
ElCueroSaintlazare@gmail.com

www.saintlazare.co

LA CÁMARA DE COMERCIO DE SANTA ROSA DE CABAL
NO PRESTARÁ ATENCIÓN PRESENCIAL ENTRE EL
24 DE MARZO Y EL 13 ABRIL

Atenderemos todos los trámites de nuestros usuarios de manera VIRTUAL

A TRAVÉS DE...

camarasantarosa.org vía telefónica

Adrián Ricardo Londoño Ossa
Cel: +57 318 8224005
correo: registro2@camarasantarosa.org

Laura arango Betancur
Cel: 3014062441
correo: registro1@camarasantarosa.org

OBITUARIOS



Alonso Quintero y Ariel Quintero

Fallecimiento en USA. Los santarrosanos, hermanos Alonso y Ariel Quintero víctimas de la pandemia del COVID 19. Q.P.D. Un abrazo solidario para toda sus familiares y amigos.



Martín Restrepo Mejía

Cada paso que dio, cada camino que pisó sintió su vida, porque no pasó un día y una noche que no admirara la naturaleza, los pequeños detalles, la formalidad y la cordialidad con el otro. El señor Martín Restrepo Mejía, nacido en Santa Rosa de Cabal el 21 de Julio de 1924, a sus casi 96 años ha fallecido, no sufrió en sus últimos días pues el amor, la ayuda y todas sus enseñanzas nos dieron las herramientas para darle al gran personaje esposo, papá, amigo, profesor y poeta mientras despedía esta vida terrenal. Poeta de gran habilidad lingüística y declamación, que dejó plasmado en sus escritos, toda la admiración a la belleza que lo rodeó. Poemas a la madre, un amor, la vida en el campo, son muestra de sus pasiones y los deja para mostrar la calidad de vida como persona integral.



Miguel Ángel Soto Echeverry

Partió con Dios dejando su recuerdo en familiares y amigos. Condolencias a su señora esposa Mery Noreña a sus hijos Leonardo Fabio y Paula Andrea. Q.P.D.



Pedro Antonio Martínez Castro

Nació en Pacora Caldas, el 12 de Mayo de 1919 – Santa Rosa de Cabal 2020; hombre Luchador, trabajador incansable, honesto, responsable y fiel; siempre humilde y sencillo, de fe profunda y sincera. Condolencias a sus 5 hijos, 10 nietos, y 10 biznietos.



María Isabel Ramírez Ortiz
Enero 2 de 1960 - Marzo 20 de 2020

Seré el silencio de nuestro hogar que tanto compartimos, seré la brisa que besará sus rostros, seré un recuerdo dulce que asista su memoria, seré una página Bonita de su historia.

Llámame por el nombre que me has llamado siempre, hálame como siempre lo has hecho; no lo hagas con un tono diferente y mucho menos de manera solemne o triste.

Sigue riéndote de lo que nos hacía reír juntos, que se pronuncie mi nombre en casa como siempre lo ha sido, sin énfasis ninguno y sin rastro de sombra.

Te espero, no estoy lejos. Estoy justo del otro lado del camino, todo va a estar bien.

Volverás a encontrar mi corazón, volverás a encontrar mi ternura acentuada. Enjuaga tus lágrimas y recuérdame con una sonrisa.

Perdón a todos, solo tomé un tren anticipado de camino al cielo y se me olvidó decirles... No he muerto, solo me fui antes.





Los Lazmines
EXEQUIALES

CLASIFICADOS\$
FINCA RAÍZ • EMPLEOS • VEHÍCULOS • OFERTAS • SERVICIOS

FINCA RAÍZ



JUAN CARLOS BETANCURT
INMOBILIARIA

Dirección: Calle 13 N 11-84 Esquina.
Cel. 314 6545747. Tel. 3646947.
Página Web:
www.juancarlosbetancurt.com
Santa Rosa de Cabal



VIDRIOS NACIONAL
VIDRIOS PLANOS - GRABADOS - ESPEJOS
BRONCES - ESMERILADOS
MARQUETERIA EN GENERAL

NUEVA DIRECCIÓN
Carrera 14 #16- 70

OFERTAS

Productos Naturales para la salud. NUTRI VIP. CEL. 3105386037. Domicilio.

Se reclaman MEDICAMENTOS en Pereira. Cel. 3134409575.

Se compra piscina inflable NUEVA. Cel. 323 451 4099.

vendemos STEVIA. Dirección: carrera 10 # 14 B 23 Santa Rosa de Cabal, frente al Colegio Lorencita.

Comidas Rápidas LA PIZZERÍA carrera 14 # 13 28 Cel. 3234892604. Horario Lunes a Viernes 2:00 pm a 8:39 pm. Sábado: 1:00 pm a 8:00 pm. Domingo 10:00 am a 8:00 pm. Servicio a domicilio. ¡Con mucho gusto le despacharemos!

Terapia de la Conducta



María Auxiliadora Alfonso Castillo
Coach en Bienestar
Asesoría de Parejas
Teléfono: 304 155 8906

SE VENDE ALMACÉN
CON 66 M², 6 PUERTAS,
EXCELENTE UBICACIÓN,
CLL 14 #13-03 ESQUINA,
ABARCA CALLE Y
CARRERA. DIAGONAL A
LA GALERÍA DE SANTA
ROSA DE CABAL.
INFORMES:
312 2007290



Programa de Alimentación Escolar para el consumo en casa

Padres de familia o acudientes: **reclamen** el complemento nutricional en su institución educativa con la tarjeta de identidad del estudiante.

Día de entrega de las raciones:

- ✓ Martes **31 de marzo**
- ✓ Lunes **06 de abril**

Horario: en la mañana

RISARALDA Sentimiento de Todos
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN



APRECIADOS ANUNCIANTES

Un saludo de gratitud y solidaridad a nuestros empresarios, que con su vinculación han hecho posible que esta empresa periodística cumpla con la función social de informar a los santarrosanos y al mundo con objetividad e independencia durante estos 13 años de circulación.

Juntos con fe y optimismo saldremos adelante.



PINTURAS ARCO IRIS BL

La Alegría del Color!
SERVICIO A DOMICILIO GRATIS

Cra. 13 N° 15-20 Tel. 365 7970 312 8501304

¡Embellaciendo el progreso de Santa Rosa de Cabal y su gente!



PARADOR LOS PAISAS

VEN A DISFRUTAR DE NUESTRA DELICIOSA COMIDA TÍPICA COMIDA PAISA Y CON UNA BUENA ATENCIÓN

LA NUEVA VÍA A CHIRICHINA A 200 METROS ANTES DEL PEJE TARAPACA TEL: 322 276 2003-313 6486334

¡ATENDEMOS TODA CLASE DE EVENTOS SOCIALES!



ALMACÉN EL PINTOR

GRANITOS - GRANIPLAST - SICOPLAST
TODO LO RELACIONADO CON LA PINTURA EN LAS MEJORES MARCAS
ALQUILER DE ANDAMIOS

SERVICIO A DOMICILIO

Cra. 12 No 15 - 61 Tel.: 364 5518 Cel.: 312 7877706 Sta. Rosa de C.



Mi Tierra Fonda

Restaurante / bar

WILMAR ARANGO G. ADMINISTRADOR

Info y reservas 311 748 4976 Visitanos KM 3 VÍA TERMALES



EL BODEGON

CARRERA 14 No. 26-02 ESQUINA, SANTA ROSA DE C.

Domicilios: 364 1560 - 314 852 5338



Saint Lazare

100% **Cuero**
Bolsos - Billeteras - Accesorios

Calle 17 N° 4-44 · Tel: (6) 3251429 · Cel: 316 833 5746
Pereira- Risaralda - Colombia
ElCueroSaintLazare@gmail.com
www.saintlazare.co



Chorizo 100% Santarrosano

Km. 2 vía Termales
Tel 3634878 - 315 5900445
Santa Rosa de Cabal



Zen Zación

ALMACÉN

Solicite su CRÉDITO, es muy fácil!

Calle 14 No.14-18
Tel (6) 365 9240 · SANTA ROSA DE CABAL



PIQUETEADERO Y RESTAURANTE DON LOLO

ASADOS AL CARBÓN - PLATOS CUBANOS
COMIDA TÍPICA DE LA REGIÓN
CHORIZO SANTARROSANO
ESPECIALIDAD EN TRUCHAS
SANCOCHO EN LEÑA

Cels: 316 886 1227- 314 382 6765
KTR0.5 VÍA ECOTERMALES SAN VICENTE



AVÍCOLA SANTA ANA

KILOMETRO 3
Vía termales Santa Rosa de Cabal

CELULAR 3187117486

Huevos al por mayor y al detal
Gallinaza seca y molida



VIAJES ISA SAS

AGENCIA DE VIAJES Y TURISMO
RNT 4950

Pasajes Nacionales e Internacionales
Excursiones y Turismo Receptivo
Asesoría y Trámite para Visas.

(57) 6 3643788 - 3642597 - Fax (57) 6 3641750
Calle 13 No. 13-71 Ed. Araucarias Local 101 B
Santa Rosa de Cabal - viajisa@hotmail.com



FAMA LA 27

Carne Calidad Extra

SERVICIO A DOMICILIO 365 8951

DIRECCIÓN Cr 14 # 27-01



AUTOCENTRO

ALMACEN DE REPUESTOS ORIGINALES

Julian Ossa Marin

CORSA HYUNDAI KIA LUV willys

Cra 12 No 15-51 Tel.: 3647707 CEL.: 3108351630
SANTA ROSA DE CABAL



UNIVERSAL DE LLAVES LA 15

CERRAJERÍA EN GENERAL
Duplicados de Llaves * Cambio de Claves
Instalación y Reparación Chapas * Candados
LLAVES PARA CARROS Y MOTOS - SWICHES

JUAN E. HURTADO
SERVICIO A DOMICILIO LAS 24 HORAS

LLAVES CON CHIP PARA AUTOMÓVILES Y CODIFICADAS DE ALTA SEGURIDAD
Calle 15 N° 14-34 Santa Rosa de Cabal
Cels. 314 521 8322 - 314 557 7519 Tel. 363 1414



cima

hazemos de tu hogar, el mejor lugar

Un almacén con aroma de Café

Cambia su ubicación



POLLO Y PIZA

364 5678
364 8810 - 365 8555
314 828 4044

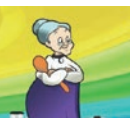
POLLO ENTERO 25.900
MEDIO POLLO 13.500

MENÚ DEL DÍA

PARRILLA

HAMBURGUESAS SANDWICHES

PIZZAS



MULTI - HOGAR ARCO IRIS BL

¡La Alegría del Hogar!

Calle 14 No. 12-36 Tel. 365 7988 310 4302999

Haciendo más amable la vida en familia como símbolo de unión



Café Simbolo

RESTAURANTE TÍPICO RAICES SANTARROSANO



HOTEL Y SPA CASONA REAL

RESERVAS
Tel.: (6) 3642424
Fax: (6) 3643228
Cel.: 311 3242313
www.santarosavirtual.com

Cra. 14 N° 11-66 Santa Rosa de Cabal - Risaralda - Colombia



Restaurante Los Fundadores

Estamos en la Plaza de Mercado local 094 Interior Galerías Santa Rosa de Cabal



Las Brasas

POLLO AL CARBÓN - POLLO APANADO

Aroz con Pollo Campesino - Oriental

364 2511
364 8511
364 3378
314 8286617

Cra. 14 # 14-86 Santa Rosa

VISA



Centro artesanal telares

Santa Rosa de Cabal
Un Mundo Artesanal que Llevarás en el Corazón



RAICES SANTARROSANO

SABOR CON ORGULLO



DROGUERÍA RISARALDA

PERFUMERÍA - COSMETOLOGÍA
INYECCIONES Y POPULARES



El Super Chorizo

LA MEJOR COMIDA PAISA DE LA REGIÓN
MÁS DE 60 PLATOS
SERVICIO LAS 24 HORAS
Variante Santa Rosa de Cabal
Tel (6) 3640201



Estaciones de servicio de gasolina: Zeuss, Araucarias y San Eugenio.



Don Julio

PARADOR • CHORIZOS • CAFÉ

TODOS POR EL ESTADIO

Por Ramiro Osorio J.

Hasta el año de 1967, Santa Rosa de Cabal fue un municipio del departamento de Caldas. A partir del primero de febrero de dicho año, pasó a ser parte del nuevo departamento de Risaralda, que junto a Quindío son producto del movimiento secesionista que hirió de dos tajos “La mariposa verde”, que luego del paso del tiempo y con la necesidad de la unión como región y paisaje hoy se hace llamar Eje Cafetero en el contexto nacional e internacional.

En 1959 siendo gobernador el General Gerardo Ayerbe Chaux, el alcalde de Santa Rosa de Cabal Dr. Alfonso Castaño Medina quien acompañado de un grupo de ciudadanos comprometidos con el deporte y liderados por don Arturo Arbeláez obtuvo para la Ciudad Modelo la cede de los V juegos deportivos de Caldas. Al acto protocolario de inauguración le siguió la disputa del partido de fútbol entre los seleccionados de Santa Rosa de Cabal y Armenia con un marcador final de 2 – 0 a favor de los nuestros; según datos aportados por el señor Joel Jiménez Serna quien como futbolista destacado participó en este encuentro. El estadio se convirtió a partir de entonces en el epicentro del deporte santarrosano y cada fin de semana concitaba un gran número de aficionados alrededor del deporte de multitudes. Históricos equipos locales como: Juventud, Corsarios, Unión Santa Rosa y posteriormente Llano Hermanos, Rafo Club y Estudiantes entre otros, fueron protagonistas de grandes tardes de fútbol en desarrollo de los campeonatos municipales de fútbol en diferentes categorías, donde los mayores se enfrentaron a grandes equipos de la región en frecuentes encuentros donde Santa Rosa se enorgulleció de ver jugar en su estadio a famosos profesionales porque incluso los equipos Once Caldas, Deportivo Pereira y Atlético Quindío, muchísimas veces disputaron amistosos con equipos locales o con la selección Santa Rosa por aquellas calendas.

Con el paso del tiempo sus instalaciones se fueron deteriorando por falta de mantenimiento producto de la indiferencia y de la desidia mundial y poco a poco el estadio fue cayendo en el abandono. Nuestros gobernan-

tes no alcanzaron a dimensionar la importancia del deporte en una sociedad y fue así como dejaron el estadio a su suerte, no solo la cancha profesional, sino las canchas auxiliares, las canchas de basquetbol y la pista atlética, escenarios que en su momento fueron entregados a satisfacción por el departamento de caldas con la ocasión olímpica y puesta a disposición de la juventud cabaleña. Los dirigentes políticos despreciaron con indiferencia las bondades y el tamaño del terreno de esta unidad deportiva, su ubicación estratégica y su significado. La disculpa: falta de presupuesto porque Santa Rosa es un municipio pobre, un argumento pobre y falaz.

En 1997 siendo alcalde el señor Guillermo García “pandero”, se logró construir las actuales graderías de la tribuna occidental con una capacidad para 3 mil espectadores. Fue la última inversión seria realizada en la adecuación del escenario, la misma que quedó obsoleta a raíz del terremoto del 25 de enero de 1999 y por lo tanto amerita nuevos cálculos estructurales sismo resistentes para a futuro poder sostener una cubierta. De ahí en adelante muchos proyectos de muchos alcaldes, muchas promesas de campaña, muchas gestiones de senadores, representantes, diputados y concejales se han quedado solo en proyectos fracasados, en buenas intenciones, en palabras, en tanto que en el nivel nacional recursos del **SISTEMA GENERAL DE PARTICIPACIÓN DE REGFALÍAS** destinados para invertir en este municipio se quedan sin ejecución o se desvían para otros por la ausencia de liderazgo de nuestros dirigentes políticos, que no han sido capaces de elaborar un estudio completo, presentar un proyecto estructurado técnicamente ante el gobierno nacional para que clasifique en el Plan de Desarrollo tanto del país como del departamento de Risaralda y del municipio de Santa Rosa de Cabal, cuyo objeto a ejecutar sería por ejemplo: “construcción, adecuación y mantenimiento de escenarios deportivos”; que contemple la visión de una verdadera unidad deportiva digna y acorde con la nueva realidad de un conglomerado social que crece en forma tan dinámica como contradictoria frente a la actividad deportiva, pues en tanto que aumenta la población desaparecen los escenarios deportivos, tal como ha sucedido con las famosas canchas de fut-



bol de los colegios Francisco José de Caldas y el instituto Tecnológico industrial, además de las canchitas de las escuelas como las de la Pedro José Rivera Mejía, Simón Bolívar y la San Luis Gonzaga. Ya prácticamente no, hay donde jugar fútbol, basta decir que el campo del barrio La Hermosa; una conurbación más reciente en la ciudad, es el único escenario abierto para la programación de torneos de fútbol. EL FARO hace un llamado urgente para retomar esta iniciativa y hacerla realidad ahora que el Eje Cafetero fue designado como sede de los próximos Juegos Nacionales a realizarse en 2023 y donde aspiramos a que Santa Rosa de Cabal clasifique como subse de algunas disciplinas.

El gobierno nacional tiene los recursos aforados, por lo tanto se hace necesario elaborar un proyecto serio, exigirle a la clase política que tome nuestras banderas y solicitarles respetuosamente a los empresarios santarrosanos, a los ciudadanos del común con capacidad económica para que se dispongan a aportar los primeros recursos, que están en el orden de los 100 millones de pesos que es lo que se calcula que vale un estudio técnico ajustado a los lineamientos de planeación nacional para presentar un proyecto integral que en cálculos ligeros puede estar por el orden de los 30 mil millones de pesos que se podrían conseguir a través de regalías con la cofinanciación de la gobernación de Risaralda y del municipio de Santa Rosa de Cabal, y así por fin. 61 años después de su inauguración, nuestra ciudad vuelve a tener una verdadera uni-

dad deportiva digna de la grandeza de nuestra juventud y la solidez de nuestra raza. De no ser así nuestro estadio municipal seguirá siendo la mayor vergüenza deportiva y el monumento al fracaso de nuestra clase política dirigente.

EL DATO: el estadio municipal “Arturo Arbeláez Arbeláez” lleva su nombre como homenaje al gran dirigente deportivo de las décadas de 50 y 60 quien logró junto al alcalde de la época Dr. Alfonso Castaño Medina la construcción del escenario deportivo por parte de la Gobernación de Caldas con motivo de los V Juegos Departamentales de Caldas realizados aquí. El técnico de fútbol Juan Carlos Osorio Arbeláez es nieto de don Arturo, y de quien dice heredó su amor al fútbol. Bien valdría la pena que el Sr. Juan Carlos Osorio, técnico de fútbol de talla mundial imitando a su abuelo retomara sus banderas y liderara este proceso que nos lleve con éxito a tener un verdadero estadio de fútbol.

EL LÍDER: don Joel Jiménez Serna santarrosano de 82 años de edad que ama su patria chica gran futbolista y gran deportista y cívico, está empeñado junto a

LA OPORTUNIDAD: Ahora o nunca!. Tanto el gobernador de Risaralda Víctor Manuel Tamayo, así como el alcalde de Santa Rosa de Cabal Rodrigo Toro, dos santarrosanos de cepa están empeñados en entregar esta unidad deportiva a todos sus coterráneos en este cuatrenio. Dejarán huellas indelebles que marcarán el rumbo deportivo de una juventud competitiva y disciplinada. Así lo esperamos apreciado gobernantes.

CAMPAÑA COLIDERADA POR PERIÓDICO EL FARO

