

Revista

# AGRONOTAS



99° Edición | Enero - Febrero 2023

## UN PAÍS QUE ELIGIÓ CREER

Más de 45 millones de argentinos  
soñaron con este momento. Pg 15

## LA CARRERA MÁS GUAU

Risas, juegos y mucha diversión.  
Así se vivió esta carrera. Pg 12

## MARÍA ISABEL PÉREZ

Una mujer empoderada que apoya el  
emprendimiento. Pg 23



# CONTENIDO

## ¡LAS SEGUNDAS OPORTUNIDADES SÍ EXISTEN!

04-05

Conoce cómo separar tus basuras para crear hábitos sostenibles y amigables con el planeta.

## ESTILO SOSTENIBLE: UNA TENDENCIA EN CRECIMIENTO

06

La ropa vintage es una gran opción para reutilizar nuestras prendas. Además, ofrece un nuevo estilo, uno más sostenible.

## ¿CÓMO SÉ SI MI GATO ESTÁ ENFERMO?

07

Traemos algunos tips que serán esenciales para cuidar el bienestar de tu minino y te ayudarán a ser un tutor más responsable.

## TRES PUNTOS CLAVES PARA UNA CERTIFICACIÓN DE BUENAS PRÁCTICAS GANADERAS

09

Conoce los requisitos necesarios para que una finca de producción ganadera pueda obtener una certificación de buenas prácticas.

## CÓMO GANARSE LA CONFIANZA DE UN PERRO EN SEIS PASOS

10

Tener una buena relación con nuestro perro es muy importante, encuentra una guía muy completa para ganar su confianza en pocos pasos.

## LA CARRERA MÁS GUAU SE TOMÓ BOGOTÁ

12

Una actividad llena de risas, juegos y mucha diversión se tomó nuestro hipermercado. Los clientes de Agrocampo fueron los protagonistas.

## ¡INTERNET GRATIS! 16 NUEVOS PUNTOS DE CONEXIÓN EN BOGOTÁ

14

Con la intención de minimizar la brecha digital de la ciudad, la Alcaldía de Bogotá instaló nuevos puntos de conexión wifi en la capital.

## RECOMENDACIONES PARA DEJAR A TU PERRO SOLO EN CASA

22

Dejar a nuestro peludo solo en casa puede resultar difícil, pero con esta guía podrás facilitar las cosas.

## ASÍ LLEGÓ EL AMOR

26

Encontrar compañía, amor y fortaleza son algunas características de tener una mascota, para Tatiana Hernández sus mascotas son un motivo para seguir adelante.

## ¡ES MOMENTO DE DEJAR ATRÁS LOS PEROS!

27

Tener hábitos saludables depende de qué tan dispuestos estamos a ello, encuentra en este artículo una motivación para empezar.

## 2023, UNA NUEVA OPORTUNIDAD

28

Lograr nuestros objetivos es más fácil de lo que creemos si nos enfocamos y nos permitimos aprender en el proceso.

## CALENDARIO SOCIAL

30

El 2023 comienza con toda. Aprovecha para agendarte a los mejores eventos.

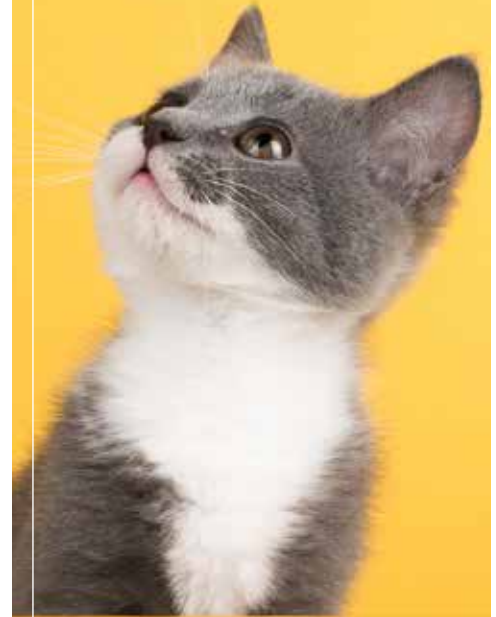
## TEMA CENTRAL



# PRO PAC

*ultimates*

Alimento holístico de la mejor calidad



Encuétralo exclusivamente >>> en Agrocampo

### DIRECTORIO

**Dirección General:** David Rodríguez  
**Coordinación Editorial:** Melisa Jiménez  
**Edición General:** Gustavo Chávez  
**Columnistas:** Daniela Llach · Gustavo Chávez · Daniela Ibañez  
**Coordinación creativa:** Juan Sebastián Díaz  
**Diseño y diagramación:** Daniel Soto · Angélica Morales · Iván Navarrete · Juan Sebastián Díaz · Tatiana Hernández  
**Mercadeo y publicidad:** Javier Guevara  
**Colaboradores:** Juan Pablo García · Angélica Morales · Fabián Arango · Toma Tu Post

EL CUARTO EVENTO MÁS GRANDE DE **LATINO AMÉRICA**

@AGROCAMPOCO





# Artri-Vet

## ¡CUIDA LAS ARTICULACIONES DE TU MASCOTA!



**OSTEOARTROSIS  
DISPLASIA DE CADERA**

**OSTEOARTRITIS  
INFLAMACIÓN ARTICULAR**

**CON SABOR A TOCINO**



# LAS SEGUNDAS OPORTUNIDADES SÍ EXISTEN

¡ APRENDE A SEPARAR TUS BASURAS !

Gestionar mal nuestros residuos degrada la salud de los seres vivos, contamina los suelos, el agua y el aire. Todo esto provoca cambios irreversibles en el medio ambiente e incluso amenaza nuestra existencia.

Según el estudio "Los desechos 2.0" hecho por el Banco Mundial, en todo el planeta se generan 2.010 millones de toneladas de basura y para el 2050 la reproducción de basuras crecerá un 70%; lo que se traduce en 3.400 millones de toneladas de desechos por año.



EN BOGOTÁ, POR EJEMPLO, SE GENERAN  
**7.500 TONELADAS**  
de residuos cada día y solo se aprovecha  
**EL 16%**

MIENTRAS QUE, EN COLOMBIA SE PRODUCEN  
**11,6 MILLONES**  
**DE TONELADAS**  
de basura al año y solo se recicla  
**EL 17%**

Para esta problemática existen varias opciones donde podemos darle segundas oportunidades a los residuos para así mitigar el impacto ambiental, como por ejemplo:

## ECONOMÍA CIRCULAR:

**Una opción para las segundas oportunidades.** Este es un sistema de aprovechamiento de recursos, donde prima la utilización de materiales biodegradables para fabricar los productos que consumimos. De esta manera minimizamos los daños ambientales.



## APLICA LAS RRR

### REDUCIR:

Compra lo necesario, ya que hay productos desechables y con muchos empaques.

### REUTILIZAR

Dale un nuevo uso a lo que tiras, intenta alargar la vida útil del producto.

### RECICLAR

Separa los residuos para que las industrias puedan transformarlos en nuevos productos o materiales.



## Separa tus basuras CORRECTAMENTE

### BASURA ORGÁNICA APROVECHABLE

Son desperdicios de origen animal y vegetal, restos de comida sin bolsa

- Huesos
- Restos de carne
- Verduras
- Cáscaras de fruta o huevo
- Ramas, flores o pasto

### BASURA NO APROVECHABLE

Esta se desecha en bolsa o caneca negra

- Papel higiénico
- Servilletas, papeles y cartones contaminados de comida
- Papeles metalizados

### BASURA APROVECHABLE

Esta se desecha en bolsa o caneca blanca (Todo este material debe estar limpio)

- Plástico
- Cartón
- Vidrio
- Papel
- Metales

### RESIDUOS DE MANEJO ESPECIAL

Son aquellos con características corrosivas, reactivas, explosivas, tóxicas e inflamables. (Hay lugares especiales donde reciben estos desechos)

- Pilas, electrodomésticos, aceites usados
- Residuos de automotores
- Residuos de curación
- Construcción
- Medicamentos vencidos





# ESTILO SOSTENIBLE

## ¡UNA TENDENCIA EN CRECIMIENTO!

Interesarse más por desarrollar acciones en beneficio de la conservación del **medio ambiente** y lo relacionado con el uso y la optimización de los **recursos naturales**, es una constante para muchos sectores. El término moda sostenible, por ejemplo, consiste en confeccionar prendas con un menor impacto ambiental para así reducir la huella de carbono; y es allí cuando el **mercado de la ropa usada** toma relevancia.

Este es un mercado que se ha convertido en una alternativa para dar un segundo uso a las prendas de vestir y prolongar su vida útil; logrando así, minimizar los desechos y creando una conciencia ambiental alrededor del estilo vintage.

Así es como a lo largo de este último año, diferentes personalidades del mundo y marcas reconocidas de la moda se han alineado a estas acciones que generan conciencia sobre el impacto ambiental que tiene cada prenda que compramos o usamos. Falabella, por ejemplo, lanzó en octubre del 2022 una campaña ecoamigable llamada "viste+verde", que trae consigo una línea de prendas confeccionadas a base de fibras y algodón orgánico libres de pesticidas y agroquímicos; poliéster reciclado que se obtiene a partir del reciclaje de botellas plásticas tipo PET; algodón reciclado a base de restos textiles y fibras certificadas con el único fin de disminuir el uso de los recursos naturales a través de una producción más amigable con el medio ambiente.



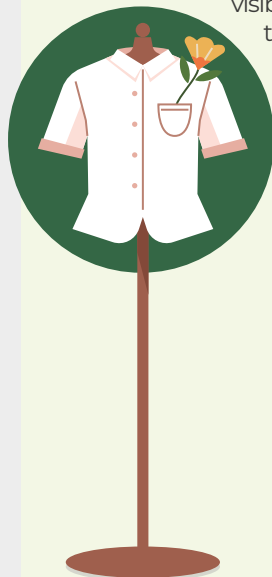
diariamente a estas nuevas dinámicas y promueven este estilo de vida. Instagram, por ejemplo, cuenta con diferentes cuentas que se dedican a vender ropa de segunda mano de una forma accesible, rápida y segura.

Así que, con este artículo, no solo queremos invitarte a reciclar o vender la ropa que ya no utilizas, para que esta sea ofrecida en tiendas de segunda mano y alguien más pueda darle un segundo uso, de esta forma se evitarán desechos y residuos de telas. También queremos invitarte a crear hábitos sostenibles, pues a la gran mayoría de las cosas que usamos les podemos dar una segunda oportunidad.

Anímate a promover las buenas prácticas, si todos nos sumamos a hacer cosas diferentes, la crisis climática disminuiría notoriamente.

De cualquier modo, la "moda consciente" se ha hecho más visible a través de las tiendas de segunda mano o tiendas vintage, ya que estas han tenido un alcance notorio después de la pandemia.

Además, a esto se suma el impacto de las redes sociales, que contribuyen



**ESCRITO POR | DANIELA LLACH**  
Comunicadora Social y Periodista  
@danieladoblel



# ¿CÓMO SÉ SI MI GATO ESTÁ ENFERMO?

## AQUÍ ALGUNOS TIPS

Los gatos suelen ser animales muy saludables, sin embargo, en muchos casos están expuestos a diferentes enfermedades que afectan su salud y ponen en riesgo su vida. Por ejemplo, las afecciones relacionadas con problemas renales, hepáticos, intestinales y las que están asociadas a orígenes virales, suelen ser las más comunes.

Saber cómo identificar que nuestro minino está enfermo es muy importante si como tutores queremos cuidarlo adecuadamente. Así que, hemos preparado una guía rápida para enseñarte cómo identificar si tu gato está enfermo.

### CONOCE ALGUNOS SÍNTOMAS A CONTINUACIÓN

#### APATÍA:

Tu minino se mostrará triste y sedentario si está presentando un dolor. Este es el signo más común de cualquier tipo de enfermedad.

#### FIEBRE:

Si la temperatura interna de tu gato supera los 39°, puede que tu minino esté presentando una afección de origen viral, bacteriana o inflamatoria.

#### AGRESIVIDAD:

Un minino enfermo podría tener comportamientos agresivos, sobre todo si se trata de una infección viral de rabia o si se encuentra herido.

#### INAPETENCIA:

Este es un signo que nos indicará que algo no está bien con nuestro minino, así que, si no quiere comer, préstale mucha atención.

#### SECRECIÓN EN LOS OJOS:

Estas se perciben como un exceso de lagrimeo, lagañas e incluso pus. Es causada por enfermedades como el glaucoma o conjuntivitis.

#### TOMAR DEMASIADA AGUA:

Los gatos no son animales que tomen agua constantemente, sin embargo, si notas que está bebiendo agua en exceso ¡Puede que algo no esté bien!

#### PÉRDIDA DE PELO EXCESIVA:

Perder pelo es normal, pero si empieza a ser de manera excesiva y sin razón, puede que tu minino tenga una afección dermatológica como alergias a pulgas o presencia de hongos.

#### TOS:

Esto no es común en los gatos, así que cuando aparece definitivamente es una alerta. Suele presentarse por enfermedades como resfriados, catarro, infecciones o alergia.



Estos son solo algunos signos que podrían ayudarte a identificar si la salud de tu minino está en óptimas condiciones o si, por el contrario, tiene alguna dificultad.

**¡ESPERAMOS QUE ESTOS TIPS SEAN DE TU AYUDA!**

Si quieres conocer los otros 12 síntomas, escanea este código



ESCRITO POR | GUSTAVO CHÁVEZ  
Comunicador social  
@gustavochoavez





# GANADERÍA SOSTENIBLE EN COLOMBIA PARA EL 2023

El crecimiento del sector ganadero y la expansión agropecuaria en Colombia ha sido un desafío en temas ambientales. Como medidas, se implementaron las **Acciones de Mitigación Nacionalmente Apropriadas (NAMA)** de la ganadería bovina sostenible en Colombia.

Esta es una política pública, que tiene como objetivo reducir las emisiones de **gases de efecto invernadero (GEI)**, generadas por las cadenas de suministro de carne y leche, e incrementar la cantidad de carbono almacenada en los agroecosistemas con enfoque bovino.

Para **2020**, un **58.5%** de los **gases de efecto invernadero**, fueron generados por el sector **AFOLU** (Agricultura, silvicultura y otros usos de la tierra)

El **16.7 %** del total de emisiones de **gases de efecto invernadero** son provocadas por el sector de la ganadería bovina.



## ESTRATEGIAS PARA EL 2023

Existen **cuatro** metas importantes en términos de ganadería sostenible que se deben cumplir en este año y que fueron planteadas en el plan estadístico agropecuario 2022-2026 y la hoja de ruta de FEDEGÁN 2022-2026, dicho plan incluye puntos como:



La intención de estos proyectos es ofrecer diferentes opciones para producir de una manera más sostenible, esto implica nuevas estrategias y compromisos por parte del gobierno y los productores; donde el aprovechamiento de pastos y el cuidado de los árboles serán los principales objetivos.

ESCRITO POR | JUAN PABLO GARCÍA  
Analista de datos

Tomado de: [reporte.humboldt.org.co/biodiversidad/](https://reporte.humboldt.org.co/biodiversidad/) | [cipav.org.co](https://cipav.org.co/) | [contextogadadero.com](https://contextogadadero.com)



# INSTALACIONES, REGISTRO Y BIENESTAR TRES PUNTOS CLAVES

PARA UNA CERTIFICACIÓN DE BUENAS PRÁCTICAS GANADERAS

Existen diferentes criterios avalados por el Instituto Colombiano Agropecuario (ICA) que son necesarios cumplir si un ganadero desea adquirir la certificación de "Buenas Prácticas Ganaderas" en su finca.

## Pero... ¿De qué trata esta certificación?

Las llamadas **Buenas Prácticas Ganaderas o BPG**, son una lista de requerimientos que buscan garantizar la producción de carne y leche de diferentes especies en una finca, asegurando la calidad e inocuidad de los alimentos. Además, también buscan garantizar la sostenibilidad de una finca de manera ambiental, económica y social.

## ¿Cómo conseguirla? Aquí algunos puntos para tener en cuenta:

### 1 Inscribir los predios ante el ICA

Allí se reportan los ingresos y salidas de bovinos. El ingreso de bovinos debe reportarlo en un plazo no mayor a 30 días.

### 2 Instalaciones

Deben estar ubicados según el Plan de Ordenamiento Territorial (POT) de cada municipio. Deben estar en buen estado, demarcados y lejos de contaminaciones.

### 3 Sanidad animal y bioseguridad

Acciones que se realizan de manera preventiva para minimizar el riesgo de ingreso de enfermedades y de propagación de estas en el hato.

### 4 Bienestar animal

Se debe garantizar que los animales estén en instalaciones adecuadas y con su respectiva alimentación.

### 5 Trazabilidad

Todos los bovinos deben estar identificados de manera individual, esto con el fin de hacer los respectivos seguimientos.

### 6 Uso de medicamentos

Solo usar productos con registro ICA. Para los cuales se deben respetar fechas de vencimiento, almacenaje, registro y clasificación.

### 7 Administración

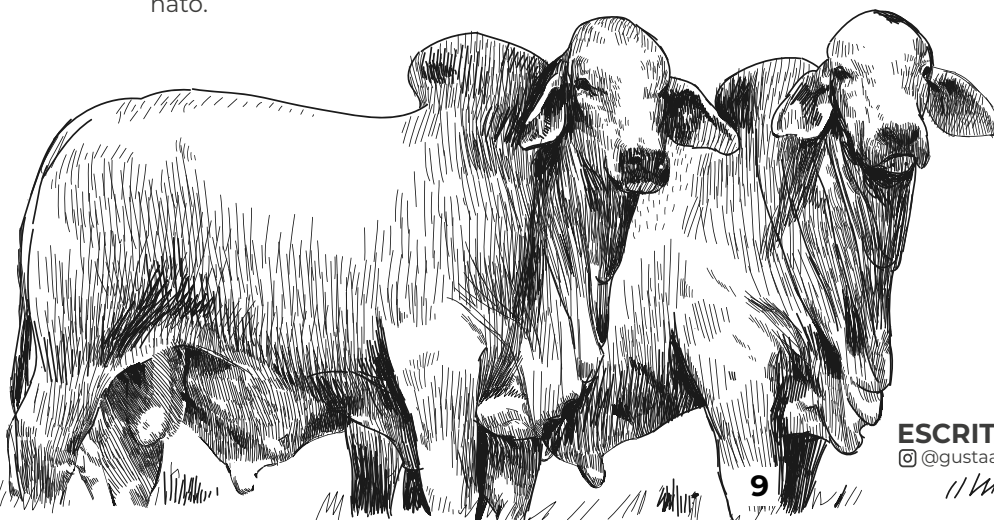
Se debe registrar quién es el propietario y, a su vez, quien es el administrador del predio. Lo ideal es elaborar un organigrama que identifique el personal de la finca y sus funciones.

Estas son las principales características para que un ganadero pueda certificar su finca bajo las **Buenas Prácticas**, garantizando una producción de calidad.

Si quieres conocer más acerca de esta certificación, escanea este código.



ESCRITO POR | GUSTAVO CHÁVEZ  
@gustavaochoaavez Comunicador social





# CÓMO GANARSE LA CONFIANZA

## DE UN PERRO EN SEIS PASOS

Cuando llega un cachorro a casa nos enfrentamos a muchas cosas nuevas, sobre todo si nunca hemos tenido una mascota en nuestro hogar. Saber cómo cuidarlo, cómo educarlo, qué alimento darle e incluso entenderlo, son factores que nos pondrán a prueba como tutores responsables; sin embargo, existe un detalle que de no saber cómo manejar, podría incluso dañar nuestra relación con el nuevo integrante de la familia.

Se trata de ganar su confianza, algo que sin duda determinará la manera en que el cachorro interactuará con nosotros y que, de no saber manejar, ocasionará dificultades a futuro.

¡Pero no te preocupes! En este artículo traemos seis sencillos pasos para saber cómo ganarte la confianza de tu peludito.

# 6 PASOS PARA GANAR SU CONFIANZA

## 1 RESPETA SU ESPACIO:

¡Esta es la mejor forma! No quiere decir que lo dejes solo, sino que le des su espacio para explorar, no recurras tanto a los abrazos, suelen hacerlos sentir incómodos.



## 3 JUGUETES:

A los perros les gusta tener sus juguetes cerca. Cabe aclarar que no todos tienen los mismos gustos, así que descubrir cuál es su favorito reforzará su experiencia positiva.

## 2 REFUERZO POSITIVO:

Antes de acercarte hazle saber cuál es tu intención. Cuando un peludito no reconoce que pasará en una situación, puede sentirse nervioso; así que, optar por refuerzos positivos es una gran herramienta.

Bríndale snacks, galletas o alimento húmedo, eso lo hará sentir tranquilo y será clave para facilitar tus acercamientos. Eso sí, ¡No lo hagas en exceso!





4

**CUIDA TU TONO DE VOZ:**

**¡No lo grites, podrías asustarlo!** Los perros son muy susceptibles al lenguaje verbal y corporal. En los procesos educativos debes ser muy paciente y asertivo, de esta manera lograrás conectar muy fácilmente.



5

**FEROMONAS SINTÉTICAS:**

Un gran reto es ganarnos la confianza de nuestro peludo cuando es agresivo, sobre todo si anteriormente, ha sufrido algún trauma. En estos casos no sabemos cómo reaccionará ante los estímulos, así que es importante ser cuidadosos y recurrir a herramientas como las feromonas; estas vienen en spray, collar o difusor y son grandes recursos para calmar la ansiedad, estrés, miedo y agresividad.

**Eso sí, ten presente consultar antes con un médico veterinario para asegurarte de que no le causarán daño.**

6

**TIEMPO DE PASEO:**

Esta es una gran alternativa. **Aprovechar los espacios abiertos** para que tu cachorro explore es una opción de refuerzo positivo muy favorable y más si es con tu compañía. Pueden aprovechar para jugar, hacer deporte y divertirse fortaleciendo su relación.



Después de esta rápida guía te preguntarán ¿Por qué es importante que tu perro confíe en ti? Bueno, ocurre que, si un peludito no confía en su tutor, podrá desarrollar conductas que van desde el nerviosismo y estrés, hasta la agresividad; además, será incapaz de aprender con rapidez.

Recuerda que hacen parte de nuestra familia desde el momento en que llegan a casa y nosotros hacemos parte de su manada, así que, ganarnos su confianza será el primer paso para ganar su corazón y lealtad.

¿Quieres conocer más? Amplía el artículo escaneado este código



**ESCRITO POR | GUSTAVO CHÁVEZ**  
 @gustaavochoavez Comunicador social





# LA CARRERA MÁS ¡GUAU!



## SE TOMÓ BOGOTÁ



Fotografías: Daniel Soto

Para **Agrocampo** es muy importante crear cercanía con todas las personas que hacen parte de esta gran familia. **Nuestros clientes** son parte fundamental de esta **linda comunidad**, por esta razón, quisimos diseñar un espacio para compartir un día fuera de lo común, con actividades cargadas de adrenalina, diversión y muchas sorpresas.

Con más de 150 participantes en esta primera edición, vivimos una mañana llena de sorpresas, premios y risas; donde pusimos a prueba varias habilidades como concentración, equilibrio, trabajo en equipo y agilidad mental. Tuvimos varias estaciones, cada una con juegos diferentes, donde los participantes dieron lo mejor de sí para clasificar a la gran final.

La carrera se desarrolló alrededor de juegos como muévete luz verde, simón dice, rompecabezas, juego de

memoria, equilibrio con tuercas, abre el candado y por último una sorpresa especial; un toro mecánico que definiría los tres ganadores de esta primera edición. En estas diferentes etapas, los participantes pusieron a prueba sus habilidades y concentración para seguir instrucciones, donde la memoria, agilidad física y trabajo en equipo fueron protagonistas.

Además, con cada juego recordamos junto a nuestros clientes **momentos únicos de la infancia**, esos que jugábamos con amigos y que nos llenaron de anécdotas que serán inolvidables en nuestra niñez.



## TODA UNA EXPERIENCIA JUNTO A NUESTROS ALIADOS

Aunque solo hubo tres finalistas, en **La Carrera Más Guau ¡TODOS GANARON!** Durante las pausas realizadas al finalizar cada juego, los participantes recibieron varios obsequios como sesiones fotográficas profesionales para sus mascotas, estadías para peluditos con spa y ruta incluidas por un fin de semana, entradas a cine, accesorios y muchas más sorpresas increíbles.

Contamos con la presencia de algunos aliados que se sumaron a esta actividad Pets for Me, Occami Pets, Miniland, Doña Lola, La Fé Coserpark, Olenka, Lilha Accesorios, El Tiempo, Itacol, Café San Carlos y Cerveza Kolber hicieron de esta carrera toda una experiencia.

Los asistentes también pudieron disfrutar de muchos productos increíbles para ellos y sus mascotas. Además, contamos con una estación para disfrutar de un delicioso desayuno y una cámara 360° que obsequió un recuerdo para este día tan especial.

que tienen con **Agrocampo**, por eso al finalizar la carrera, obsequiamos una anqueta acompañada de boletas para ir al cine.

Entre risas, juegos, mascotas y amigos, vivimos un domingo distinto a todos los demás. Compartimos con amor una competencia sana y dinámica donde los protagonistas fueron nuestros clientes. Sin duda, pasamos un momento inolvidable para todos.

La Carrera Más Guau fue una actividad que se enfocó en conectar de una forma divertida a todas las personas que son parte de la familia Agrocampo, permitiéndonos promover actividades con nuestras mascotas y familia, en torno al ejercicio físico, la concentración y el trabajo en equipo.

Queremos agradecer a todos los asistentes y participantes de la primera edición de **La Carrera Más Guau**, como empresa nos llena de orgullo tener una comunidad tan fiel y sobre todo tan comprometida por el bienestar y felicidad de los animales. Los invitamos a que estén pendientes de nuestras redes sociales para que puedan conocer información de todas las actividades y eventos que tenemos preparados para ustedes.



## NUESTROS TRES FELICES GANADORES

Tras una ardua competencia en las diferentes etapas de la carrera, los jurados eligieron a las tres personas que más tiempo duraron en la última estación, El Toro Mecánico, siendo ellos los ganadores de la primera edición de La Carrera Más Guau; Juan Pablo Rincón en el primer lugar, Luisa Fernanda Sanabria en el segundo y Lina Melisa Sierra en tercer lugar.

Fueron **\$2.000.000 de pesos en premios**, además de todas las sorpresas que recibieron a lo largo de la carrera.

**TODOS** los participantes fueron premiados, no solo por su asistencia sino también por la fidelidad y cercanía



ESCRITO POR | DANIELA IBAÑEZ  
@aleiraama | Publicista y Mercadóloga



# 16 ¡INTERNET GRATIS! NUEVOS PUNTOS DE CONEXIÓN EN BOGOTÁ



Es una realidad que absolutamente todos necesitamos en algún momento de nuestra vida una conexión a internet. Los trabajos universitarios, los temas laborales e incluso las emergencias son factores que nos llevan a necesitar del internet, sobre todo en una época en la que sin conexión a la web prácticamente estás incomunicado.

Por tal motivo, la **Alcaldía Mayor de Bogotá** anunció que la capital del país contará con nuevos puntos de conexión Wifi distribuidos por diferentes localidades, esto con el fin de minimizar las brechas digitales de la ciudad y ofrecer una opción de conectividad para los capitalinos.

Se trata de 22 zonas **WIFI GRATUITAS** en 15 localidades que ofrecerán a los bogotanos facilidad para realizar trámites, acceder a plataformas de servicios en línea y minimizar filas optimizando su tiempo.

## ¿DÓNDE ESTARÁN UBICADAS?

### 1. USAQUÉN

Hospital Simón Bolívar y parque los Cerezos II

### 2. CHAPINERO

Bosque Calderón y parque el Virrey

### 3. SANTA FE

Parque barrio La Perseverancia y parque Santander

### 5. USME

Parque la Aurora y parque San Cayetano

### 6. TUNJUELITO

Parque Central y parque Venecia

### 7. BOSA

Parque Fundacional de Bosa

### 8. KENNEDY

Hospital de Kennedy y parque de Dindalito de Bellavista

### 10. ENGATIVÁ

Parque San Andrés

### 11. SUBA

Parque Fundacional de Suba

### 12. BARRIOS UNIDOS

Parque del Barrio Gaitán

### 14. LOS MÁRTIRES

Bronx Distrito Creativo

### 15. ANTONIO NARIÑO

Plaza Restrepo

### 17. LA CANDELARIA

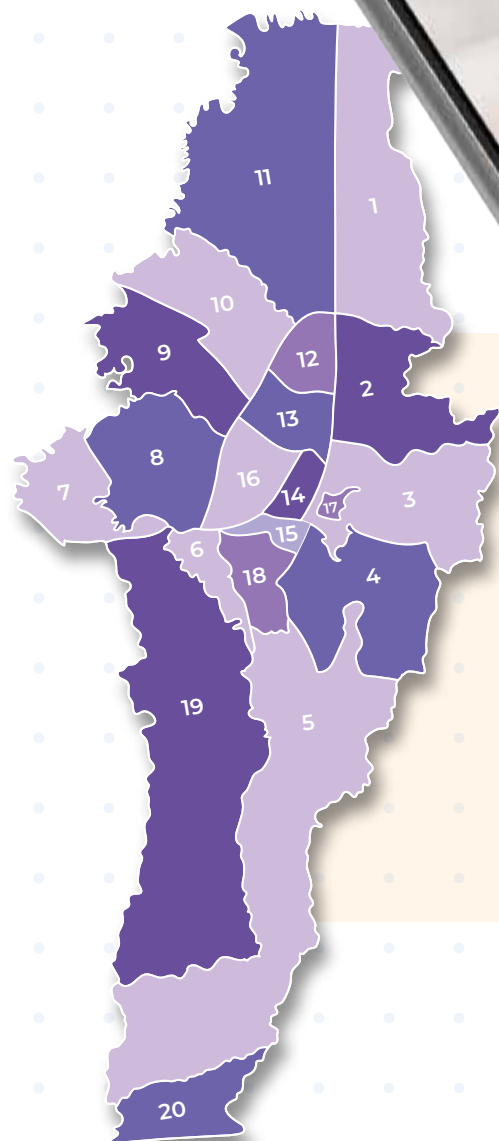
Plazoleta Rosario

### 18. RAFAEL URIBE URIBE

Estadio Olaya Herrera

### 19. CIUDAD BOLÍVAR

SuperCADE Manitas y parque Arborizadora Alta



Dicho servicio será operado por la Empresa de Telecomunicaciones de Bogotá (ETB) y para usarlo debes tener en cuenta lo siguiente:

1. Activa el Wifi en tu dispositivo y selecciona la red que tiene como nombre **WIFI Bogotá**.
2. Accede al portal cautivo e ingresa tus datos.
3. Responde la pregunta de validación.
4. Acepta las 'Condiciones de uso y Políticas de privacidad'.
5. Disfruta de la navegación.

**\*RECUERDA QUE EL TIEMPO MÁXIMO POR CADA SESIÓN ES DE UNA HORA.**

# ¡El año de la copa!

## Qatar 2022

# UN PAÍS QUE EL

FUENTE: Gianni

## DIEGO



El fútbol sin lugar a duda es un deporte que mueve las fibras de millones en el mundo. No conoce géneros, creencias o ideologías, por el contrario, es un deporte capaz de unir sueños y propósitos.

Este es el caso de **45 millones de argentinos** que durante 29 días estuvieron con el corazón en la mano, pero con una bandera en el pecho, vibrando y soñando gracias a su selección en el mundial Qatar 2022. ¡Los argentinos respiran fútbol! Es un país con un amor hacia el balompié que no entiende razones, allí se viven los partidos con una intensidad inigualable y cuando se trata de su selección, mucho más.

**Elegir creer** fue una frase que, al unísono, se escuchó en las calles del país y marcó lo que sería el inicio de un sueño para toda una nación. Es así como empieza esta crónica.

FUENTE: Gettyimages.es

## ARMANDO



FUENTE: Haytham sghaier

### UN POCO DE HISTORIA

Solamente ocho selecciones en todo el mundo pueden atribuirse con orgullo haber sido campeonas de un mundial de fútbol y, de ellas, solo seis han logrado repetir este título. Argentina ha sido una selección de participación constante y gracias a ello, la albiceleste, que ha llegado a seis finales, se consagra con el título en tres ocasiones.



## MARADONA



FUENTE: Gianni

FUENTE: Leandro Campos



# 1930

### URUGUAY - EL PRIMER MUNDIAL

La selección llega a la final del torneo inaugural después de ganarle a **Estados Unidos 6-1 en semifinales**, pero cae frente a **Uruguay 4-2**. Un partido curioso, pues cada equipo quería jugar con una pelota distinta y después de un acuerdo, Argentina jugó el primer tiempo con su pelota, mientras que Uruguay en el segundo cambió por la suya.



1978



1986



2022



# LOGÓ CREER



FUENTE: esquire.com

FUENTE: Quique Maqueda



## “LA MANO DE DIOS”

# 1986



### MÉXICO - “LA MANO DE DIOS” y “EL GOL DEL SIGLO”

En el mundial de México y con Maradona como figura, el combinado argentino terminó invicto la primera ronda. El mundial tuvo un nuevo formato, pero gracias a ello se logró ver lo mejor de la selección en los octavos, superando a Uruguay y en cuartos consiguiendo la victoria frente a Inglaterra; una histórica victoria donde la famosa “mano de Dios” fue protagonista, un centre que fue rechazado terminó en la disputa del balón por parte del Diego y Peter Shilton, sin embargo, *el 10 de argentina hizo uso de su viveza y al saltar, empujó el balón con su mano izquierda.* Así adelantó a la selección en el marcador.

# 1990

### ITALIA - LA REVANCHA DE ALEMANIA

**Maradona vuelve a ser figura** y Argentina es favorita para alzarse con la copa. Muchas fueron las situaciones en contra para la selección, pero después de superar en cuartos a Yugoslavia y **vencer a Italia** desde los 12 pasos en la semifinal, llegó a otra final. Allí un gol de Brehme desde el punto penal fue suficiente para que Argentina perdiera frente a los alemanes.



FUENTE: Gianni



# 1978



### ARGENTINA - LA PRIMERA COPA

Como local, el conjunto de Menotti compartió grupo con Italia, Hungría y Francia en la primera ronda, en la segunda los rivales no fueron menores y allí tuvo que enfrentarse a Brasil, Polonia y Perú; después de lograr superarlos, en la gran final vence a Holanda 3-1 con un doblete de Mario Kempes y un tanto de Daniel Bertoni en un partido agónico que llegó hasta la prórroga. **¡La primera copa de la selección!**



# “LA PRIMERA”

# ¡RE VANCHA!





FUENTE: Pinteres\_Leo\_messi

# 2014

## BRASIL - UN VIEJO RIVAL

De la mano de Alejandro Sabella la selección pasó la primera ronda sin problemas, otra vez con nueve puntos. En octavos eliminó a Suiza, en cuartos a Bélgica y en la semifinal superó a Países Bajos en los penales. Así, después de **24 años** volvió a una final y aunque las expectativas estaban altas, nuevamente Alemania es verdugo y con un gol de Mario Gotze en el tiempo extra, vence a la **albiceleste 1-0**.



FUENTE: Nathalie Madrid



# “UN VIEJO RIVAL”



# 2022 QATAR



Argentina nuevamente es favorito. En su más reciente participación tuvo partidos llenos de puro fútbol, el primer partido pinto mal para la albiceleste y aunque perdió con Arabia, superó sin problemas a México y Polonia en la primera fase. Enfrentó a Australia en octavos y en cuartos a Países Bajos, en semis le esperaba Croacia y aunque también se perfilaba como favorita para llegar a la final, el combinado argentino logró superarla con un **sólido 3-0**.

Argentina llegó a la final y después de un partido emocionante, lleno de sorpresas, venció a la **selección francesa en los penales 4-2**. Emiliano “Dibu” Martínez, Ángel Di María y Lionel Messi fueron los héroes del partido. Han sido 18 las participaciones de la selección en el máximo torneo del fútbol mundial, disputando 88 partidos, con **50 victorias**, 15 empates y 23 derrotas.

Sin embargo, aunque el combinado argentino se posicione como un favorito en los mundiales, la albiceleste también lo ha vivido desde afuera. Es, después de Alemania y Brasil, la selección que más participaciones consecutivas tiene, pero han sido cuatro ocasiones (**1938, 1950, 1954 y 1970**) en las que sus intentos por clasificar no dieron resultados.



# LEO MESSI

**DE GRANDOLI HASTA EL MUNDIAL**

Aquellos amantes del fútbol, del deporte en sí, esos que son fanáticos al balompié y que entienden que este deporte va más allá de las pasiones individuales, sabrán reconocer que **Lionel Andrés Messi** merecía ganar una copa del mundo, un título que en 2014 se le había escapado de las manos a él y a todo un país.

Quién imaginaría que un niño oriundo de **Grandoli en Rosario-Argentina** y que en su infancia sufrió problemas de crecimiento, llegaría a batir récords mundiales en torno al fútbol, y sí, cabe mencionar su déficit en la hormona del crecimiento porque su estatura nunca fue impedimento para destacar en el fútbol, su talento siempre ha sido más

**Durante 30 años de carrera**, Messi ha logrado **conquistar 42 títulos** en los torneos más exigentes del fútbol junto a sus equipos Barcelona, PSG y Selección Argentina, pero de manera individual también se ha encargado de acumular trofeos, llegando a un total de **49 galardones**.

Por supuesto, también han sido numerosas las veces en que el fútbol le ha arrebatado a Messi la alegría, pero como dijo él después de ganar la copa *“Muchas veces el fracaso es parte del camino y del aprendizaje y sin las decepciones es imposible que lleguen los éxitos”* y tiene razón, lograr los objetivos no sería lo mismo si antes de ello no existieran los obstáculos, esos que son necesarios para forjar el carácter.

**Messi es un futbolista innato**, de esos que nacen con el don de jugar a la pelota y destacan por sus genialidades, un zurdo que durante **35 años** ha sido referente para el fútbol y ha logrado ser inspiración para millones de niños amantes de este hermoso deporte. Muchos dicen que es **“el mejor futbolista del mundo”** y aunque antes de él hayan existido jugadores increíbles de la talla de **Pelé, Maradona, Di Stéfano, Ferenc Puskás, Ronaldinho y Ronaldo Nazário; después de ganarlo todo, podría decirse que Lionel Andrés Messi es merecedor de esta titulación.**

Para muchos, quizá no sea así del todo, pues quienes lograron ver brillar a tan grandes jugadores y quienes ahora gozan de las genialidades de **Cristiano Ronaldo, Mbappé, Neymar, Vinicius, Haaland, entre otros;** tendrán sus favoritos. Sin embargo, no hay duda de que Messi ha dejado un legado y a quienes vivimos este deporte a flor de piel, nos ha regalado momentos inolvidables que quedarán escritos en las páginas doradas del fútbol.

**UN SUEÑO COMPARTIDO**

Ganar la copa mundial era el objetivo de todo un país, niños, viejos, hombres y mujeres se unieron con un solo propósito **¡Alentar a su selección!**, se convirtió en el anhelo de un grupo liderado por Lionel Scaloni que ni siendo criticado se opacó. Era el sueño de Messi, Di María, y Agüero en lo que probablemente sería su último mundial **¡Era inevitable no jugar la vida en cada partido!** Y si, aunque para muchos pudo ser efímero, la frase “elijo creer” que fue adoptada por los argentinos, después de cada partido, tomaba mucho más sentido.

Ahora todo un país que no pasaba por los mejores momentos está lleno de alegría, alegría que genera el fútbol. Fueron 36 años de **“aguante”** como le llaman ellos, 36 años de perseguir un título que había sido esquivo y que se había convertido en obsesión; pero gracias a ese aguante y a que eligieron creer, más de 45 millones de argentinos lograron de la mano de su selección, una vez más, alzarse con la copa.

FUENTE: [Pinteres\\_samati.av](#)

ESCRITO POR | **GUSTAVO CHAVÉZ**  
 @gustaavochoavez Comunicador Social

**169**

**CMS**

**1987**

**35 AÑOS**

**ROSARIO**

**LEO**

**MESSI**



FUENTE: [Pinteres\\_FCB\\_FANBOY](#)



# STARK

SMART  
GYM

 AgroClub

EMPIEZA EL AÑO CON

# NUEVOS, PROPÓSITOS

**STARK** SMART GYM

EN TODOS NUESTROS PLANES

**DESCUENTO**

**CÓDIGO: 860069284**

Válido hasta el 31 de diciembre del 2023. Válido en todas nuestras sedes en Bogotá. Tel: 310 212 5244. Correo: corporativo@starksmartgym.com.co

## SEDES



### STARK 43

Carrera 7 # 43 – 53.  
Chapinero. Bogotá D.C.



### STARK 66

Calle 65 a # 7 – 12. Piso 5.  
Chapinero. Bogotá D.C.



### STARK 105

Carrera 19 # 105 – 41.  
Chicó. Bogotá D.C.



### STARK 127

Calle 127A # 7 – 12. Piso 3.  
Sant Bárbara. Bogotá D.C.



### STARK COLINA

Carrera 57 # 133 – 20  
Colina campestre. Bogota D.C.



### STARK MAZURÉN

Carrera 55 # 152B – 68.  
Mazurén. Bogotá D.C.



### STARK PLAZA CLARO

Avenida 68 con Avenida  
La Esperanza.  
C.C. Plaza Claro. Piso 2.  
Salitre. Bogotá D.C.

**¡APROVECHA!**

Escanea y conoce  
los beneficios que  
tenemos para ti en





# Perro solo EN CASA

## RECOMENDACIONES PARA DEJAR A TU

Para nadie es un secreto que, para muchos tutores de mascotas, resulta difícil dejarlas solas en el hogar. Ya sea por la alta dependencia que pueden tener hacia nosotros o por los diferentes problemas de comportamiento que pueden tener, derivados de algo denominado **"Ansiedad por separación"**.

Los perros pueden llegar a generar un vínculo tan cercano con sus tutores que pueden desarrollar una dependencia excesiva.

En este artículo de **AGRONOTAS**, queremos contarte 6 consejos que serán muy útiles para dejar a tu perro solo en casa ¡Anímate a conocerlos!

### 1. TIEMPO DE JUEGO Y PASEO ANTES DE SALIR



Una de las mejores cosas que puedes hacer antes de dejar a tu perro unas horas solo en casa, es que te **asegures de que realice un poco de ejercicio**, esto lo cansa y aprovechará el tiempo a solas para dormir.

### 2. JUGUETES A SU DISPOSICIÓN

Asegúrate de dejar sus juguetes preferidos en diferentes espacios. Los juguetes para morder o las pelotas serán las mejores alternativas, ya que robarán su atención durante el tiempo que estés fuera de casa.



### 3. FEROMONAS PARA PERROS

El poder que tienen las feromonas sintéticas para perros es muy grande. Por ello, son muy utilizadas para calmar a los animales cuando se encuentran en situaciones de estrés, ayudando a tranquilizarlos.



### 4. DEJA EL TV ENCENDIDO

Tanto el ruido como la luz del televisor pueden ayudarlos a sentirse acompañados. Además, a muchos perros también les encanta ver televisión ¡Déjale el programa que más le gusta!



### 5. MÚSICA RELAJANTE

En YouTube puedes encontrar diferentes listas de reproducción para relajar a tu peludo. Esta es una excelente alternativa para ayudarlos a reducir su ansiedad y calmar el estrés.



### 6. BOLAS DISPENSADORAS DE SNACKS

Además de ser uno de los juguetes favoritos de muchos perros, traen excelentes resultados a la hora de distraerlos. Asegúrate de dejar este juguete cargado de snacks suficientes de acuerdo con el tiempo que vayas a estar por fuera de tu casa.



Recuerda siempre buscar alternativas que lo ayuden a sentirse acompañado, así como ser lo más creativo posible para que satisfaga sus necesidades al quedarse solo.

TOMADO DE | **AGROBLOGGER**  
CON APOYO DE | **TOMA TU POST**



Recuerda que puedes ampliar este artículo aquí

FOTOGRAFO: ANORES BELKA @ANDRESREINA FOTOGRAFO  
MAQUILLADORA: ALEJANDRO CURAN @ALEJACURAN\_MANTUP

# MARÍA ISABEL

**Directora ejecutiva** de la Corporación Mundial  
de la Mujer Colombia | [@cmmcolombia](https://www.instagram.com/cmmcolombia)

## **CUÉNTANOS UN POCO DE TI, ¿QUIÉN ES MARÍA ISABEL?**

Soy una mujer colombiana, abogada, hoy en día Directora de la Corporación Mundial De La Mujer Colombia. Con una familia hermosa, la cual amo, compuesta por dos hijas, un nieto que adoro; pienso que el núcleo familiar se debe valorar y no dejarlo perder. También tengo dos peludos quienes me hacen la vida feliz, son dos gatitos adoptados que se han convertido en una parte importante de mi vida.

## **¿QUÉ ES LA CORPORACIÓN MUNDIAL DE LA MUJER COLOMBIA?**

Somos una entidad sin ánimo de lucro con más de 30 años de trayectoria, nacimos como una entidad de microcrédito; hoy en día nos dedicamos a hacer procesos con programas de formación y fortalecimiento socio empresarial a personas que quieren emprender con una idea o un negocio.

## **¿CUÁL ES EL PROCESO DE UNA PERSONA/EMPRENDEDOR QUE CONTACTA A LA CORPORACIÓN PARA BUSCAR APOYO?**

Lo primero que hacemos es hacerle un diagnóstico sobre el perfil, si es un emprendedor y sobre el grado de avance de su negocio si es ya un empresario y con nuestra metodología propia diseñamos una ruta de formación o fortalecimiento para esa persona que es integral, especializada y con permanencia. Enfatizamos en enseñarle qué producir y cuándo y cómo vender un producto de calidad. Además, en el Centro de Diseño e Innovación lo apoyamos para que tenga una identidad de imagen propia que refleje su sueño y también la dotamos de herramientas de marketing digital, redes sociales y una página web.

Es un proceso enriquecedor, ya que nos complace poder darles visibilidad a estas personas que acuden a la corporación que son de preferencia mujeres, comunidades campesinas y étnicas que buscan ir más allá con sus proyectos y para nosotros, es un privilegio poder guiarlos y trabajar con ellos. Es algo que nos llena el corazón.

## **“NO EXISTE REALMENTE UNA CONCIENCIA DE RESPONSABILIDAD SOCIAL EMPRESARIAL EN MUCHAS DE LAS COMPAÑÍAS DE NUESTRO PAÍS”**



*“Invito a todos a que brinden amor y un hogar a los animalitos que tanto lo necesitan”*



**“AYUDAR A NUESTRAS  
COMUNIDADES ES HACER PAÍS”**



## **¿CUÁL SERÍA TU INVITACIÓN A LOS MÁS DE 50 MILLONES DE COLOMBIANOS PARA QUE APOYEN A LA CORPORACIÓN?**

Hago un llamado a las empresas privadas para que apoyen este tipo de instituciones que lo que quieren es ayudar a los emprendedores para que se puedan capacitar y enseñarles a que generen sus propios ingresos de una manera exitosa por medio de sus habilidades y emprendimientos; si las empresas piensan en tener más responsabilidad social continua, no solo en las fechas especiales, seguramente lograríamos romper esas brechas económicas que afectan tanto a nuestro país.

Invito a todos los colombianos a que apoyemos a nuestros emprendedores, ellos pueden ser los próximos empresarios que podrán generar nuevos empleos para nuestra Colombia.

## **¿HAS TENIDO ALGUNA DIFICULTAD PARA LOGRAR LO QUE TE PROPONES?**

Claro que sí, en ocasiones, nos encontramos con poblaciones que lamentablemente han sido engañadas y les cuesta volver a confiar en este tipo de procesos. Para nuestra institución ha sido un reto lograr que estas personas vuelvan a creer y demostrarles que sí existen personas como nosotros, que nos preocupamos por sus necesidades y que realmente queremos que salgan adelante exitosamente. Hemos logrado superar en muchas poblaciones estas situaciones y demostrado que sí se puede confiar.

Tenemos algo muy claro y es que cuando la CMMC llega a un territorio, es para quedarse. No somos de los que hacen algo y dan por terminado el proceso, nosotros hacemos seguimiento continuamente y acompañamos a estas personas que han confiado en la corporación.

Al gobierno nacional, departamental y municipal les hago un llamado, busquen entidades como la corporación que hacen un trabajo transparente, serio y consciente para que los recursos sean optimizados en pro de las diferentes poblaciones que lo necesitan.



## **¿CUÁLES SON LOS PROGRAMAS QUE MÁS HAN PERMITIDO VISIBILIZAR Y EJEMPLIFICAR LAS LABORES DE TODOS AQUELLOS QUE HACEN PARTE DE LA CORPORACIÓN?**

Esta pregunta me entusiasma porque todos los programas nos hacen visibles, pero en especial existe uno que es muy importante. Tiene que ver con la sostenibilidad y reutilización de elementos como lo son los neumáticos, los banners publicitarios, empaques de comida para mascotas, entre otros. Este trabajo se ha ido realizando con Agrocampo continuamente dándole una segunda oportunidad a estos materiales y convirtiéndolos en diferentes productos.

**Es más, aprovecho para felicitar a Agrocampo porque es una empresa socialmente responsable y pionera en convertir muchos de sus desechos en utilitarios, dándoles una nueva oportunidad.**



**ESCRITO POR | FABIÁN ARANGO**  
Redactor  
@arango



# Así llegó el Amor

Las mascotas llegan a nuestras vidas para demostrarnos cuál es el amor más puro y verdadero, pueden cambiarnos la forma de ver y vivir la vida, se convierten en una motivación y una parte muy importante de nuestro día a día.



Fotografía & postproducción: Daniel Soto

*"En mi casa fue recibido con los brazos abiertos y se le ha brindado todo el amor del mundo, es un gordo muy amoroso, consentido y ama a las personas"*

Tatiana Hernández, desde hace 6 meses es parte del equipo en el área digital de Agrocampo Colombia como Diseñadora Gráfica, ama a los animales, y por eso, para ella, tener mascotas significa llenar todos los días su corazón y su vida de un amor puro y real, algo que termina siendo un privilegio y orgullo.

Su amor por los animales viene desde muchos años atrás, tuvo una perrita Golden Retriever llamada Simona, fue parte de su vida durante 14 años y murió de vejez en marzo del 2022.

Simona tuvo una vida maravillosa, nunca le faltó nada y fue muy amada, le enseñó a sentir un amor real y sincero.

*"Aún la recuerdo casi a diario y la amo con todas mis fuerzas, al irse dejó un vacío enorme en mi corazón que jamás se podrá llenar, porque hizo parte importante de mi vida".*

Debido a esta conmovedora historia, quisimos saber si Tatiana piensa que

las mascotas van al cielo, nos cuenta que cree en la reencarnación, es decir, que los peludos siempre buscan el camino para volver con nosotros.

*"Espero con ansias el momento en que mi gorda vuelva conmigo"*

Aunque nada ni nadie va a llenar el vacío que dejó Simona en su corazón, para Tatiana las mascotas llenan y complementan su vida, por eso, actualmente tiene dos. Una gata llamada Ranga, tiene 10 años; la encontró en la calle cuando solo tenía una semana de nacida.

*"Desde el momento en que la encontré me enamoré y ha hecho parte de mi vida y mi alma"*

Su otra mascota se llama Juno, un Pitbull de 6 años; lo recibió de un hogar donde tenían una perrita de esta raza que tuvo cachorros y a Juno no lo recibía nadie.

Compartir tiempo de calidad con sus mascotas es muy importante para Tatiana, es su momento favorito del día porque la llena de amor y mucha energía. El bienestar de sus mascotas es una prioridad, por eso, si pudiera preguntarle algo a sus peludos sería si son felices, para ella deben tener una vida plena, feliz y llena de mucho amor.

*"Es lo mínimo, por todo el amor que ellos me dan" dice Tatiana.*

Cuando una mascota llega a la vida de una persona, la cambia completamente, desde su rutina diaria hasta la manera en la que percibe la forma de dar y recibir amor. El corazón experimenta un sentimiento indescriptible que difícilmente se puede expresar con palabras.

Las mascotas para Tatiana son algo más que una compañía, son motores de vida, se vuelven parte de nuestras vidas, familias y corazones. Las mascotas nos salvan la vida.

**ESCRITO POR | DANIELA IBAÑEZ**  
@aleiraama Publicista y Mercadóloga

# ¡ES MOMENTO DE DEJAR ATRÁS LOS PEROS!

Hablar de hábitos saludables puede ser muy subjetivo, pues lo que para ti es bueno o sano para otro no lo es; lo que sí es claro es que existen diferentes acciones que te pueden ayudar a formar un hábito y mejorar la calidad de tu vida.

Lo primero es empezar por definir el término hábito, es una conducta que se repite muchas veces hasta que se convierte en una actividad diaria y se requiere de 21 días para lograrlo. Dicho esto, cualquier persona puede crear un hábito, si así lo desea, solo necesita identificar lo que debe mejorar y tomar la decisión de hacerlo.

Por otro lado, es preciso nombrar cuáles son algunas malas acciones que nos impiden llevar hábitos saludables. Lo primero es hablar sobre las excusas, estas limitan nuestro crecimiento y responsabilidad; lo segundo son las dudas, las cuales nos detienen y paralizan, nos convierten en una persona insegura; lo tercero es la pereza, algo que nos vuelve conformistas; en cuarto lugar está la procrastinación, una mala conducta que nos provoca estrés, ansiedad, frustración, entre otras emociones; por último, los pensamientos

negativos, aquellos que provocan debilidad, pérdida de la esperanza y nos convierten en una persona pesimista.

Ahora bien, si identificas alguno de esos malos hábitos, no te angusties, toma acción por corregirlos para que así puedas desarrollar una vida llena de hábitos saludables.

Cabe mencionar que es importante establecer las bases para una vida saludable desde la infancia; **sin embargo, nunca es tarde para ponerlos en práctica.**

Los hábitos de una vida saludable se resumen en alimentación balanceada, dormir mínimo 8 horas, hacer ejercicio, planificar el día, tener una actitud positiva y sonreír, entre otros aspectos. Está comprobado que el ejercicio físico libera endorfinas las cuales mejoran el estado de ánimo.

## CALIDAD DE VIDA

Así que, trázate un objetivo, dedícale todo tu esfuerzo, establece un tiempo para finalizarlo y así medir el resultado.

¡Inténtalo! Nunca es tarde para hacer cosas diferentes que aporten a nuestra salud física y emocional.

**ESCRITO POR | DANIELA LLACH**  
Comunicadora Social y Periodista  
@danieladoblel





# 2023 **UNA** NUEVA OPORTUNIDAD



Es una carrera de resistencia y tú decides cómo correrla. Al finalizar el año reflexionamos sobre aquello que hicimos, los logros que tuvimos, cuánto nos costó, qué cambió, qué dejamos atrás y qué nos faltó por hacer, y eso está bien; estoy convencida de que el resultado después de estos momentos es muy positivo, enriquecedor y nos hace ser mejores. Sin embargo, el proceso de aprendizaje termina cuando se ponen en práctica.

## LA VIDA NO SE TRATA DE QUIÉN LLEGUE PRIMERO, SINO DE SABER LLEGAR

Siempre estamos en busca de más, queremos ver cosas diferentes, pero pocas veces hacemos cosas diferentes. Por eso nos trazamos algunas metas al iniciar cada año, estos propósitos se centran en cambiar hábitos.

La motivación que tenemos en enero no es la misma que en febrero, al pasar el tiempo perdemos las ganas e incluso desistimos y volvemos a los viejos hábitos, pero **¿Por qué sucede esto?** Pasa porque nos enfocamos únicamente en la meta y no en cómo llegar a ella, cuando muchas veces el cómo es lo más importante porque es lo que nos permite crecer.

Ciertamente, desde pequeños, nos enseñan que solo las grandes metas tienen **importancia en nuestra vida**, pero la realidad es que cualquiera que sea la meta, va a dejarnos un gran fruto porque lo importante es el aprendizaje del proceso y por qué no, disfrutar de ello.

Es preciso decir que, aprender a priorizar es una práctica la cual, si hasta hoy no has aplicado en tu vida, es el momento perfecto para iniciar, ya que te ayuda a gestionar mejor el tiempo y que, a la hora de identificar lo urgente de lo importante, puedas alcanzar tus objetivos en el menor tiempo.



### ¿Y POR QUÉ HABLAR DE OBJETIVOS?

Una meta no se logra sin objetivos claros y cada objetivo desencadena acciones, acciones que comprenden decisiones, que por muy grandes o pequeñas que sean te llevarán a ese resultado.

Ahora bien, la misma vida te enseñará muchas veces, que las oportunidades solo llegan una vez, que todo lo que tienes hace parte de tu presente y que, si bien el futuro es incierto, lo que decidas hacer hoy por ti, tu vida y tus sueños, influirá en el resultado de tu porvenir.

Entonces, ¿Qué estás haciendo por ti? Te invito a reflexionar un poco en ello.

Puedo afirmar entonces que cumplir o no las metas y propósitos del nuevo año dependerá solo de ti y de qué tan enfocado estás, porque todo lo que valga la pena, va a requerir de tu máximo esfuerzo. Algunas veces te costará más, pero lo cierto es que siempre parece imposible, hasta que lo logras.

Y no se trata de mirar lo que no tienes o te falta porque eso sería un acto desagradecido, más bien se trata de replantearte o cuestionarte si hasta este punto de tu vida, hay algo que por falta de disciplina no has podido hacer y de ser así es tiempo de vencer esos obstáculos e ir por eso.

### DEMOSTRAR LO CAPAZ QUE PUEDES LLEGAR A SER

Creo firmemente que el reto no es con el mundo, ni con los demás, el reto es contigo mismo, para demostrar lo capaz que puedes llegar a ser, si te lo propones, si dejas a un lado las excusas para cumplirte a ti mismo. Que este 2023 sea el año de cumplir sueños, lograr metas y encontrar, si se le puede decir así, tu propósito en la vida.

Por último, considero importante mencionar que no importa cuantas veces lo intentes, sino la persona que eres después de esos intentos, porque déjame decirte que no falla quien lo hace y no lo logra, sino quien nunca lo intenta.

### SUEÑOS

La constancia, resiliencia, disciplina y perseverancia son las llaves que abren la puerta para la realización de los sueños; recuerda, no necesitas más tiempo, lo que necesitas es decidir.

Mi invitación es: sal de tu zona de confort, sé tu propia motivación, conviértete en la persona que quieres ser, rompe los paradigmas, supera tus limitaciones, corre el riesgo y ve por tus sueños; este es el momento, no lo fue antes, no lo será mañana, es hoy, es ahora.

Espero haber llegado a tu corazón a través de estas líneas y haber sembrado en tu mente el deseo de cumplir todo lo que te propongas hacer.

ESCRITO POR | DANIELA LLACH  
Comunicadora Social y Periodista  
@danieladoble





# CALENDARIO Social

## FESTIVAL DE LA PANELA



☆ FIESTA POPULAR

📅 18 AL 23 DE ENERO - 2023

📍 Lugar: Villeta - Cundinamarca  
Valor: Gratuito

Disfruta de cinco días en la presencia de grandes artistas nacionales y grupos folclóricos.

## ANT-MAN Y LA AVISPA: QUANTUMANIA



🎬 CINE

📅 17 DE FEBRERO - 2023

📍 Lugar: Lugar: Todos los cines del país

La primera película de Marvel de 2023 supondrá el regreso del divertido superhéroe encarnado por Paul Rudd y la vuelta al Reino Cuántico.

## THE WORLD TOUR



☆ CONCIERTO

📅 15 DE FEBRERO - 2023

📍 Lugar: Parque Simón Bolívar - Bogotá  
Valor: Entre \$290.000 y \$450.000 más servicio.

Mötley Crüe y Def Leppard aterrizan en Colombia para ofrecer un día lleno de música a los amantes del rock que están en la capital.

¡ENTRÉGALE AL MUNDO lo que NECESITA!

# UN ÁRBOL = UNA VIDA

CONOCE CÓMO



## CARNAVAL DE BARRANQUILLA



► FERIA

📅 18 AL 21 DE FEBRERO - 2023

📍 Lugar: Lugar: Barranquilla - Colombia  
Valor: Gratuito

La fiesta más grande de Barranquilla prepara cuatro días de celebración y mucho color con un evento repleto de diversidad étnica, alegría, baile y música ¡Agéndate!

## CREED III



🎬 CINE

📅 3 DE MARZO - 2023

📍 Lugar: Todos los cines del país

La saga que nació como una prolongación de "Rocky" en esta tercera entrega trae a Michael B. Jordan enfrentándose a un viejo amigo en el ring.

## SCREAM 6



🎬 CINE

📅 10 DE MARZO - 2023

📍 Lugar: Todos los cines del país

La reconocida saga regresa, pero esta vez con Ghostface causando terror en Nueva York. Una película imperdible para los amantes de esta saga.

## PARAMORE EN COLOMBIA



🎬 CINE

📅 14 DE MARZO - 2023

📍 Lugar: Movistar Arena

Vuelve la banda norteamericana después de once años de recorrido rockeando al 100% con el regreso de su baterista Zac Ferro.

# 100 EDICIONES NO SE IMPRIMEN TODOS LOS DÍAS

¡Estamos de celebración y los regalos son para ti!

¡Espera nuestra próxima **edición especial!**

Colecciona nuestras **6 ediciones** de este **2023** y participa por **increíbles premios.**

Quédate pendiente de nuestras **redes sociales.**

@AGROCAMPOCO f d i t v



# ¡ELIJO CREER!

**¡36 años persiguiendo un sueño!**

Una copa que había sido esquiva en varias oportunidades **¡por fin llegó!**  
**Argentina** alza su tercer título mundial gracias a una selección  
que dejó la vida en cada partido.

*Encuentra el artículo completo en la pg 15*



**@AGROCAMPOCO**

