

# el informador comfama

Medellín, diciembre del 2016  
N° 429 - ISSN 2027-2715

Publicación gratuita



Sonidos del agua en el Parque recreativo Rionegro,  
un espacio para disfrutar en familia.



# Compartir,

el mejor regalo para esta temporada

VIGILADO SuperSubsidio 



# El gusto por la diversión

*"Cada día en el que no hayamos danzado al menos una vez es un día perdido"*  
Friedrich Nietzsche



David Escobar Arango  
Director

**C**onfieso que no he sido un hombre que se pueda describir como festivo. Creo que a nadie que organice algún tipo de celebración, incluso mis más cercanos amigos, se le ocurre decir: "Invitemos a David, que es tan divertido...". En realidad, a pocas fiestas me invitan. Durante muchos años me dio pena bailar. Estudié con disciplina férrea y luego he trabajado en exceso, como si en ello me fuera la vida. Por otro lado, les cuento que en los últimos años me he enamorado de pequeños placeres que no cambio por nada. Les cogí gusto al baile y a la música, disfruto unos traguitos con mis cercanos para mojar la palabra, busco arte, paisajes, belleza y poesía para enriquecer los días, río más hasta en la oficina, de vez en cuando me emparando... eso, definitivamente, me hace muy feliz.

**El juego, la música y la fiesta son parte esencial de la humanidad ¡y de Comfama!"**

También les cuento que cuando entré a Comfama muchas cosas me emocionaron. Las oportunidades en vivienda, educación, cultura y salud. Solo una cosa me dio susto: ¡Comfama también es una fiesta!... Estar a cargo de parques recreativos que reciben dos millones de visitantes por año, con sus atracciones, adrenalina, piscinas, juegos, expresiones de arte y música permanentes. Además de unos cincuenta mil estudiantes trimestrales en baile, cocina, decoración de celebraciones, etcétera. Todo eso era un territorio ignorado para mí y no sabía cómo ser el líder que un proceso como ese requiere.

Hoy, sin dudas, me atrevo a decir que el juego, la música y la fiesta son parte esencial de la humanidad ¡y de Comfama! Ha sido un privilegio y un descubrimiento,

entendiendo el papel de la diversión, la recreación y la celebración en la construcción de felicidad: el juego, las artes, la conversación, la danza, la interacción con amigos y familia, reír hasta que duela la barriga, la buena comida, los ratos de ocio. Todo eso está ahí, al alcance de ustedes. Solo miren la agenda de diciembre en esta edición y encontrarán conciertos, fiestas,

teatro, novenas, comparsas, cine, carnavales, oportunidades para el encuentro, la celebración y la convivencia.

En estos días, por ejemplo, usé el *canopy* que tenemos en el parque Arví. Qué delicia sentir el viento en la cara, volar sobre el bosque, qué gratificante poder vencer el sustico de lanzarse. Otra experiencia increíble fue la noche de música, baile y amigos en la terraza de nuestro Claustro de San Ignacio, en el marco de los eventos de *Caminá pa'l Centro* de noviembre. No se imaginan la fiesta de la familia Comfama, donde lo mejor de lo que hacemos llenó el parque de Copacabana para un encuentro marcado de energía para seguir sirviendo con amor a nuestros afiliados y a la comunidad antioqueña. Estas historias se repiten cada semana en sedes, parques y lugares de la Caja, para inundar de sonrisas nuestros espacios.

Por todo esto, los invito, en esta temporada de fin de año, a que nos acordemos de pasar tiempo con quienes más queremos, con ellos comer algo rico, bailar, abrazarlos fuerte, celebrar la vida y sus delicias. Comfama está siempre abierta para celebrar esos momentos y en el 2017 haremos mucho más para crear recuerdos memorables y únicos.

## Una publicación de Comfama

**Teléfono: 510 5103 - Cr. 48 20 - 114. Torre 2, piso 5, Medellín - Colombia.**  
**Consejo Directivo** » **Presidente:** Fernando Ojalvo Prieto » **Vicepresidente primero:** Juan Carlos Ospina González » **Vicepresidente segundo:** Gerardo Sánchez Zapata » **Principales:** Jorge Ignacio Acevedo Zuluaga, Juan Rafael Arango Pava, Diego Mauricio Viana Osorio, Juan Camilo Quintero Medina, Jorge Alberto Giraldo Ramírez, Henry Vélez Osorio, Rubén Darío Gómez Hurtado » **Suplentes:** Pablo Londoño Mejía, Paula Restrepo Duque, Jaime Alberto Palacio Escobar, Hernán Ceballos Mesa, Luis Fernando Cadavid Mesa, Octavio Amaya Gómez, Jaime Albeiro Martínez Mora, Andrés Antonio Hincapié Castaño • **Comité asesor externo:** Carlos Raúl Yepes J. Patricia Nieto N. Juan David Aristizábal • **Director:** David Escobar Arango • **Edición general:** Aneth De La Torre R. • **Redacción:** Unidad de Comunicaciones Comfama » **Editores:** Carlos Julio Álvarez R., Roque Daniel Dávila P. **Editor gráfico:** Pedro Antonio Morán U. » **Fotografía portada:** Familia Gallego » **Fotografías:** Comfama, El Colombiano, Fotoeditores, Shutterstock » **Corrección de textos:** Pregón • **Diseño, pre prensa e impresión:** El Colombiano » **Circulación:** 229.100 ejemplares » Vigilado Superintendencia del Subsidio Familiar.

**elinformador@comfama.com.co » www.comfama.com**  
**» elinformador.comfama.com**

El informador es un medio amigo de la naturaleza porque está impreso en un papel 100% reciclable que proviene de cultivos renovables, producidos de manera sostenible y responsable. Además, las tintas utilizadas cuentan con un alto componente de aceites vegetales que las hace amigables con el medio ambiente.

# La magia del encuentro

Familia es donde se habita, el refugio a donde sin importar la distancia siempre se regresa.



En Navidad los Agudelo se reúnen sin falta. Esto los hace más felices.





La casa de los Agudelo es un edificio familiar de tres pisos. Siempre tiene las puertas abiertas.



El árbol, como la felicidad, se construye en familia.

Cariño es compartir y estar juntos, por lo menos eso significa para los Agudelo, y así lo experimentan desde hace más de treinta años, antes de que muchos de sus integrantes apenas tuvieran uso de razón.

En su mayoría son oriundos de Marinilla, en el Oriente de Antioquia, tierra de gente perseverante, por eso su linaje se extendió a la vecina Medellín y a las lejanas Bogotá y Cali.

Para ellos es sagrado compartir en familia y sin falta cada año lo hacen, sin importar la distancia ni las ocupaciones. Dos tías se encargan de organizarlo todo con meses de anticipación. Diciembre es el mes elegido para que tataranietos, bisnietos, nietos, primos, tíos, sobrinos, hermanos, nueras y yernos se junten en una mesa a disfrutar de la compañía, el calor, las miradas de complicidad, la conversación y esa sensación de confianza que solo se experimenta en familia.

Para este diciembre, 110 familiares ya confirmaron asistencia. Esta vez, además, conocerán a una nueva integrante de la familia, apenas tiene cuatro meses, se llama Sofía y sin duda en el futuro preservará la tradición de quienes llevan su apellido.

## Para compartir momentos de calidad



Olvídate de las preocupaciones del trabajo o de la rutina.



Evita las distracciones, apaga el celular.



Escucha y observa. Pon atención.



## En todos los continentes

Compartir en familia es una acción universal, no solo en Colombia acostumbramos a reunirnos en Navidad.



### Italia

Aparte de la tradicional cena de Nochevieja con pasta o lentejas para la buena suerte, los niños reciben la visita de San Nicolás, y luego, el 5 de enero, regalos de la tradicional Befana, una bruja buena que da regalos y dulces a los niños que se portaron bien o trozos de carbón a los que no.



### Australia

La Navidad es calurosa, la temperatura promedio en el país es de 30°C. Incluye una cena con pavo, jamón y carne de cerdo. Además, en el pastel se esconde una “pepita de oro”. Según la tradición, la persona a la que le toque la porción tendrá un año de buena suerte.



### Japón

La Nochebuena no está ligada a una creencia religiosa ni es una fiesta nacional; sin embargo, los japoneses celebran este día con una cita o cena romántica con su pareja. Ese día acostumbran comer pollo frito, y a la mañana siguiente, sin falta, recogen todas las decoraciones.



### África

En países como Congo o Ghana, el festejo es netamente religioso y comienza con los cantos de villancicos de camino a las iglesias, donde las familias se reúnen para rezar y representar diferentes pasajes bíblicos. Luego se realizan cenas entre vecinos y amigos, con carne, pavo, arroz y pastas.



**En el océano Índico se localiza la Isla Navidad, su nombre proviene del capitán británico William Mynors, quien llegó a esta en 1643, el 25 de diciembre.**



Isla Navidad

### La palabra Navidad

Proviene del latín *nativitas* y significa “nacimiento”, porque se celebra el nacimiento de Jesús de acuerdo con la creencia cristiana, que junto a las leyendas de la agricultura y las narraciones de los pueblos de invierno europeos, componen las diferentes celebraciones tradicionales de esta fecha alrededor del mundo, llevando consigo el mensaje de unión y reconciliación del espíritu navideño.



### Buena idea

Que disfrutes de la Navidad en nuestros parques y sedes, lugares para compartir con quienes más quieres y con programación navideña. Por ejemplo, los sonidos del agua que aparecen en nuestra portada. Visítalos en Tutucán.



Trabajar en equipo, una tradición que pasa de generación en generación.

Fuentes: Revista Semana, Cronista.com, ElTiempo.com, Infobae.com, Elafrobogotano.com. viajandoporjapon.com

# Un acto de amor: adopción de mascotas en Navidad

Adoptar un animal es una decisión de vida. Si planeas hacerlo en esta época, piénsalo dos veces y actúa responsablemente.

**F**ue hace más de 14 años cuando al despertar, Carolina encontró en su casa una pequeña *fresh poodle* revoloteando por aquí y por allá. ¿Qué era esa pequeña cosa peluda? El Niño Jesús la había escuchado, y gracias a que se había portado bien todo el año, le trajo de regalo a su nueva mejor amiga.

¡Fue una experiencia maravillosa! Y si bien Lulú ya no la acompaña, es el recuerdo de la mejor Navidad de toda su vida.

Así como Carolina, para muchos niños la Navidad es el momento en que pueden cumplir el sueño de tener una mascota, y la adopción se convierte en la mejor opción. Sin embargo, posteriormente puede convertirse en un dolor de cabeza para los padres de familia, quienes terminan siendo los responsables del animal y deben responder económicamente por él.

Por eso, antes de dar entrada a un animal de compañía en tu casa, ten presente las siguientes recomendaciones para que no haya más perros y gatos abandonados en enero:

- Los animales no son objetos: necesitan cuidados, tanto afectivos como económicos. ¿Sabes que debes esterilizarlos y mantenerlos vacunados? Sin contar los juguetes, las correas, el bozal, la comida...
- ¿Toda la familia está de acuerdo con la llegada del peludo? Este es un requisito fundamental para la sana convivencia y la seguridad del perro o gato.
- A un perro hay que sacarlo a pasear todos los días, ¿estás en disposición de acompañarlo sin falta?
- Ojo, los animales requieren de buen espacio para su sano esparcimiento.
- Ten en cuenta: los perros y gatos son juguetones y hacen daños, desde comerse tus zapatos favoritos hasta rasgar los muebles de la casa. Deberás tener paciencia.

Si después de todo esto decides adoptar un animal de compañía, adelante, llegará a tu hogar un ser que te dará cariño y amor incondicional, el mejor regalo de Navidad.



Él es Robert, uno de los perros que están en la veterinaria Pet Service a cargo de la Fundación Orca. Su antiguo dueño lo abandonó. Ahora espera por un hogar.



El 8 de diciembre y el 8 y 9 de enero se llevará a cabo *Guau al parque*, un espacio para que las familias compartan con sus perros en la zona 3 del Parque recreativo Copacabana.

Ten en cuenta

Para ayudar a los animales en Navidad no necesariamente tienes que adoptar. Súmate a las campañas que diferentes fundaciones realizan para brindar hogar de paso en estas festividades, o para recoger fondos que sirvan a las mascotas, entre otros.



## Buena idea



¿Qué beneficios traen las mascotas para la salud? Ayudan, por ejemplo, contra el estrés. Averígualo en: [bit.ly/BeneficiosDeMascotas](https://bit.ly/BeneficiosDeMascotas).

Fuente: Fundación Orca.

# 2 aplicaciones para cumplir las metas de año nuevo

Diciembre es una época propicia para evaluar los logros del año y definir los propósitos del que inicia. Cumplirlos es una forma de avanzar hacia el sentido que hayamos elegido para nuestra vida.

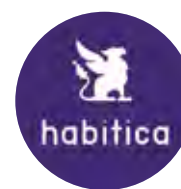
**S**i cada vez que quieres adquirir un nuevo hábito se presentan múltiples distracciones que te hacen perder el enfoque, te recomendamos dos aplicaciones gratuitas para que tu celular sea ese aliado que te ayude a cumplir con las promesas de año nuevo. ¡En el 2017 ya no habrá excusas!



## ***Fabulous (Android)***

Es una aplicación diseñada para motivarte, mediante un método de *coaching* o entrenamiento que te ayudará a llevar una vida más sana. Es la herramienta para ti si tus propósitos serán perder peso, dormir mejor, sentirte con más energía o ser más eficiente.

*Fabulous* se convierte en tu asistente personal mediante consejos prácticos y la generación de una rutina matinal con recordatorios para que nunca olvides los pasos que debes dar para alcanzar tu meta.



## ***Habitica (iOS y Android)***

Progreso en el juego = progreso en tu vida. Esa es la máxima de *Habitica*, una propuesta divertida en la cual, mientras encarnas el rol de un personaje virtual (Avatar), adquieres nuevos hábitos y realizas tus tareas en el mundo real.

La aplicación cuenta con cuatro paneles básicos en los cuales podrás controlar hábitos, acciones diarias, tareas por hacer y recompensas. Con estas últimas, a manera de monedas virtuales, puedes comprar objetos como armaduras, gemas y mascotas para tu avatar.

**66 días en promedio**

**toma adquirir una conducta**

**según un estudio liderado por la University College de Londres.**

Fuentes: *Fabulous*, *Habitica*, *How are habits formed: modelling habit formation in the real world* (2009). University College de Londres.



## **Buena idea**



Si uno de tus propósitos de año nuevo es mejorar tu salud y bajar de peso, puedes hacerlo en los Centros de Acondicionamiento Físico y en los gimnasios de Comfama. Encuentra más información en [www.comfama.com](http://www.comfama.com)





# ¡Los abrazos son gratis y alegran el alma!



No importa el lugar o la época del año, dar un abrazo siempre será el mejor regalo... hasta para tu salud.

**A**unque muchos no lo sepan, a veces un abrazo puede ser el mejor de los regalos. ¿Por qué? Porque no cuesta ni un solo peso y trae consigo una cantidad significativa de beneficios para la salud física y emocional de quien lo da y de quien lo recibe.

- **Reducen el estrés**

Se activa en el cerebro la liberación de serotonina y dopamina, lo que promueve una sensación de bienestar, armonía y tranquilidad casi de manera inmediata.

- **Aumentan la autoestima**

Son una forma de ser validado, de sentirse seguro y confiado.





**Existen terapias llamadas “abrazoterapia”, utilizadas para curar enfermedades como el estrés, la depresión o la ansiedad.**

- **Disminuyen la percepción del dolor**  
Funcionan como analgésico, favorecen la circulación en músculos, tendones y vasos sanguíneos, lo que reduce la tensión muscular.
- **Mejoran el sistema inmunológico**  
Activan la generación de glóbulos blancos, lo que ayuda a mejorar las defensas.
- **Llenan de alegría**  
Se segrega la hormona oxitocina, responsable del entusiasmo.

Ya que sabes todo lo que se puede mejorar, curar y prevenir con un abrazo, te invitamos a que no solo en este mes de celebración, sino el resto del año, sorprendas a tus seres queridos con uno en cada oportunidad que se te presente.

*Fuente: siquiatra Santiago Duque Ochoa.*



## Buena idea

Que asistas a los espacios y cursos que ofrece Comfama, no solo son para aprender, también para compartir. ¡Disfrútalos!





# No solo en los pupitres se aprende

El futuro no se limita a lo que hay en la casa, en el salón o en el barrio. La ciudad y la vida tienen otras propuestas.

“Se le acabó la pintura”, se escuchó en las instalaciones del Museo de Arte Moderno de Medellín (MAMM). La voz que acompañaba la frase era aguda, de un niño o niña.

Lo que veían esos cerca de 130 seres era una obra de arte minimalista que para ellos parecía incompleta. Tal vez era la primera vez que observaban algo así.

En Pedregal, en el centro educativo Autónomo, se reúnen todos los días es un lugar pequeño dicen ellos, no se puede comparar con la amplitud del museo.

Salir del colegio y aprender en otros lugares es libertad, es la posibilidad de conocer un mundo nuevo, el cercano, tal vez a uno o dos buses de sus casas. Y también el infinito, el de la mente humana, el del arte que crea expresiones distintas y emocionantes, válidas y respetables.

Para Yeimi, la profesora de español que los acompañó en el recorrido, la idea de que los chicos reconozcan la diversidad es importante, una de las fórmulas para que adopten nuevas perspectivas y miradas.

El futuro no se limita a lo que hay en la casa, en el salón o en el barrio. No solo en los pupitres se aprende. La ciudad y la vida tienen otras propuestas. “No a todos les gusta lo mismo; unos cogen espinas, otros rosas”, decía el escritor romano Petronio.

Fuentes: Esteban Chancí, mediador en el Museo de Arte Moderno de Medellín, Yeimi Andrea Benítez, docente de Lengua castellana del centro educativo Autónomo.



Miller Bustamante del grado 11 aprovecha la oportunidad para conocer formas de expresión distintas.

## Inspiración Comfama

- La visita del centro educativo Autónomo al museo hace parte de *Inspiración Comfama*, una estrategia que les da herramientas a niños y jóvenes para definir el sentido de sus vidas.
- El Museo de Arte Moderno de Medellín se fundó en 1978. Su colección se compone de 2.500 obras, entre ellas, la colección que la maestra Débora Arango donó al MAMM en 1987.

*Cultiva tus habilidades artísticas. En Comfama existen cursos de pintura, música y baile, entre otras disciplinas. Infórmate en [www.comfama.com](http://www.comfama.com)*



# La felicidad según Pirry

**H**ay un límite sutil entre la vida y la muerte. Eso que para muchos es desconocido, Guillermo Prieto, Pirry, lo conoce muy bien. Escalar los 8.848 metros del Monte Everest en medio del ahogamiento y las consecuencias de la altura o desafiar el dolor con la piel perforada para colgarse de ganchos son solo algunos de los retos de su trabajo, lo que lo desafía, lo que disfruta, lo que le da “sabor a la vida”, lo que le muestra que hay otras miradas.

## ¿Qué te hace feliz?

*Lo que me hace feliz hoy es un reflejo de lo que me hacía feliz cuando era pequeño –bueno, más pequeño–. Yo soy de una generación que escasamente tenía televisión a blanco y negro, pero eso fue una ventaja porque me apasioné por los libros y las revistas viejas de National Geographic. En la medida en que fui creciendo, aquello se me empezó a convertir, más que en una fantasía, en una posibilidad, y finalmente la vida me dio la oportunidad de vivirlo y de trabajar en ello.*

## ¿Cuál es el propósito de tu vida hoy?

Hace mucho tiempo me di cuenta de que el propósito de mi vida era ser feliz. Uno a veces piensa en la felicidad como algo que se programa para cuando “me case”, o “me gradúe” o cuando “me gane la lotería”. Hay una frase de Rousseau: “Ser feliz no es hacer lo que uno quiera, sino querer lo que uno hace”. En síntesis, lograr apasionarse por lo que se hace, enamorarse y levantarse todos los días con ese sentimiento.

## ¿De qué depende la felicidad?

De las metas que alcanzas, de mantener tu vida como una aventura. La vida, decía Hitchcock, es como el cine, quitándole las partes aburridas. Si uno trata de ver su existencia como una aventura, la felicidad es más fácil.

## La experiencia que no quisieras volver a vivir

En mi oficio veo demasiadas realidades y uno se amarga. A veces, cuando se conocen las injusticias del mundo cuesta dejarlas de lado y decir: “Sigamos”. Hubiera querido ver menos violencia en mi vida.

## Una experiencia emocionante

*La que más me costó. Una novia de Guachené, Cauca, que medía como un metro con ochenta y cuatro centímetros. Pero me hizo muy feliz.*

## Más de Pirry

**Un libro.** *Por qué fracasan las naciones, de Daron Acemoglu y James Robinson.*

**Un recuerdo.** *El día que me gané mi primer premio de periodismo Simón Bolívar.*

**Un aprendizaje.** *Solo sé que nada sé.*

**Una comida.** *El ajiaco de mi mamá.*



## Buena idea

Esmérate en aprender eso que te apasiona, en Comfama tenemos más de 100 opciones educativas para escoger. O disfruta de esos momentos que te hacen feliz en nuestros parques. Infórmate más en [www.comfama.com](http://www.comfama.com)





# Nicolás,

## el destino grande de un niño pequeño

Uno es del tamaño de sus sueños.  
Y los sueños de Nicolás son grandes.

Los recuerdos más bonitos de Nicolás lo traen de vuelta al preescolar de Comfama barrio Pérez.

**E**n el barrio Pérez, en Bello, existe un pulmón para muchos desconocido. Un lugar con árboles florecidos que dan sombra, descanso y aire limpio. El parque que Comfama tiene aquí es un resguardo verde en el que encuentras canchas de fútbol, piscina, área húmeda y un jardín infantil al que todas las familias de las cercanías quieren traer a sus hijos.

En este jardín estudió Nicolás. Y está bien llamarlo *jardín* porque justo eso es en mitad del barrio y de la ciudad: un lugar insólito que conserva la comunión con lo natural.

Nicolás es un chico como cualquier otro. Es el hermano mayor, pero es mucho más pequeño que su hermanito. La genética jugó sus cartas en un orden distinto y Nico será más bajo que todos los demás a su edad. Por eso mismo, que su primera escuela fuera este jardín en la esquina de su casa, fue la bendición más grande que encontró Ana María, su mamá.

El concepto del programa de inclusión de Comfama hace parte de cada ciclo educativo ofrecido y por esto siempre atendieron a Nicolás Areiza con especial interés, siendo consecuentes con sus necesidades. “Aquí siempre tuvieron un banquito, algún objeto que le ayudaba a alcanzar lo que necesitara. No era que otro hiciera las cosas por él, sino que le enseñaban a que él las hiciera”, dice la mamá.





Nicolás y Federico respiran alegría en el pulmón de su barrio a media cuadra de casa.



Nicolás aprendió jugando a vencer obstáculos. No hay altura que lo detenga.

Los recuerdos sobre lo que su hijo vivió hasta el año pasado se convierten en anhelos cuando dice que es muy difícil encontrar en la primaria un colegio donde Nicolás reciba la atención que tuvo en el preescolar. Las instituciones especializadas son en extremo costosas, imposibles de pagar para ellos en este momento de la vida.

Aquí se aprende jugando, las vivencias cotidianas son parte de la formación en clase. Una metodología que les permite a los niños hacer suya la experiencia de aprender. Por eso encuentras a cada vecino con profundo interés por que sus hijos empiecen su etapa educativa en un jardín como este. Y no te extrañes si luego escuchas a las madres lamentarse porque no hay un colegio de Comfama.

Mientras Nicolás adelanta su primer año de primaria, su hermano Federico aún cursa el preescolar y más de una vez el hermano mayor ha querido irse con el hermanito a quedarse a estudiar con él en ese lugar en el que ha sido

tan feliz. Por eso, sus padres buscaron que no perdiera del todo el contacto y ahora acude los domingos a clase de pintura. En casa tiene las paredes de su cuarto decoradas con las obras que hace en clases. Sus padres saben que desarrollar la creatividad hoy puede ser fundamental para que sea feliz mañana.

Nicolás es arriesgado. Salta. No se asusta. No se siente nunca en desventaja. Lo habita un espíritu aventurero. Es todo un hermano mayor: siempre protege a su hermanito sin importarle la diferencia de talla. De hecho, cuando estás con él, pronto olvidas ese detalle que solo es anécdota, porque es un niño como cualquier otro que quiere ser y hacer como los demás. Es uno de los más aventajados en su clase, dicen los maestros.

En casa y en el preescolar le enseñaron bien: uno es del tamaño de sus sueños.

**Y los sueños de Nicolás son grandes.**

Texto: Juan Mosquera Restrepo.

Fotos: Federico Ríos Escobar.

**6.068** niños a hoy   
son atendidos por Comfama  
en preescolares propios y  
jardines infantiles en alianza  
con municipios de Antioquia.



El amor de padre.

El amor de hijo.

El amor, así, sencillo

y natural.



# 5 claves

## para encontrar al empleado que necesitas

¿Estás buscando nuevos talentos para tu empresa? Con estos sencillos consejos puedes perfeccionar tu proceso de selección y evitar retrocesos. ¡Presta atención!

**1 Ahorra tiempo: define el perfil**  
Ten claras las características del perfil que tu empresa necesita, por ejemplo: el nombre del cargo, la formación básica y complementaria que requiere, los conocimientos específicos que debe tener el aspirante y cuántos años de experiencia y en qué áreas. Esto ayudará a que las hojas de vida que lleguen cumplan con los requisitos mínimos de la convocatoria.

**2 Que el mundo se entere: publica la convocatoria**  
Empieza por darla a conocer internamente con los colaboradores de la empresa: ellos ayudarán a “regar la bola”. Además, envía comunicados a la prensa, publica en tus redes sociales y hazla llegar a las bolsas de trabajo. Ten en cuenta: las condiciones establecidas en la promoción de la vacante deben ser respetadas en el proceso de selección.

**3 Elige la forma correcta de selección**  
¿De qué depende? De la vacante disponible y las competencias establecidas para la misma. Para cargos de nivel operativo puede ser suficiente una selección tradicional. Por su parte, para un cargo de nivel táctico-estratégico en una compañía donde su estructura organizacional es más compleja, es recomendable un proceso de selección basado en competencias que incluya, entre otros, centros de valoraciones, juegos de roles y actividades simuladas.

**4 Acorta distancias: preselecciona**  
Ya tienes las hojas de vida, ahora elige a los candidatos más aptos. Ten en cuenta seleccionar la mayor cantidad de aspirantes calificados para el cargo, pues esto garantizará un proceso de selección más competitivo, lo que finalmente beneficiará a tu empresa. Eso sí, no olvides avisarles a las personas que no siguen en el proceso y agradece su interés por pertenecer a la organización.



**5 Haz de las entrevistas un espacio ameno**  
Imagina el susto de quienes están buscando trabajo a la hora de llegar a este momento. Por eso, intenta que la experiencia sea amena y cordial. Lo primero es que garantices una correcta citación a la entrevista y que seas puntual en la misma. Recíbelo llamándolo por su nombre. Recuerda que eres una primera ventana de la empresa, por eso de tu trato depende la buena imagen de la misma, sin importar que el aspirante vaya a ser o no el elegido.

### Buena idea

Que postules las vacantes de tu empresa en el *Servicio de empleo Comfama*. Ingresa al sitio web [www.comfama.com/empleo](http://www.comfama.com/empleo), busca la pestaña *Empresas* y luego en servicio en línea la opción *Registre su empresa*. Así podrás contar con servicios tales como preselección de personal.

### Claves en un proceso de selección

- Dedicación.
- Minuciosidad.
- Perseverancia.
- Honestidad.
- Creatividad.

Fuente: Paola Andrea Duarte Duque, especialista del Servicio de empleo Comfama.  
[mba.americaeconomia.com](http://mba.americaeconomia.com).





### Providencia

Sus aguas muy brillantes se mueven en una escala amplia de colores, que van desde el azul intenso hasta el verde claro.



### Capurganá

Las tonalidades de este mar cho-coano son de grandes contrastes. Desde un azul muy oscuro –debido a los ríos Atrato y Sinú que desembocan en él– hasta aguas color verde esmeralda que se pueden apreciar cerca a la frontera con Panamá.



### Barú

Las aguas de esta isla, ubicada cerca a Cartagena, se caracterizan por ser de un azul muy claro y extremadamente cristalinas.

# El azul o el verde del mar, ¿cuál prefieres?

Cuando pensamos en el mar, generalmente se nos vienen a la mente colores como el azul y el verde. Pero, ¿a qué se deben?

Las tonalidades del mar, que van desde el azul más profundo hasta verdes muy claros, se presentan dependiendo de la posición en la que esté el sol, la presencia de nubes en el cielo, el oleaje, la profundidad de sus aguas y la cantidad de vegetación submarina que estas contengan.

**¡Escoge tu color y define tu destino!**



#### Te contamos

##### ¿Por qué el agua de mar es salada?

Por un lado, el agua de lluvia que se filtra por la tierra y rocas va disolviendo pequeñas cantidades de minerales, entre ellos las sales y sus componentes, los cuales son transportados al mar por arroyos y ríos. Asimismo, contribuyen los diferentes minerales que se hallan bajo los océanos en la corteza terrestre.



#### Buena idea



Infórmate en [www.comfama.com](http://www.comfama.com), opción Turismo, de las tarifas especiales para conocer estos destinos con las personas que más quieres.

*Fuente: Jorge Sánchez Berrío, instructor de buceo y protector del medio ambiente.*



# Diciembre

## comfama

Prográmate con más actividades en [www.comfama.com](http://www.comfama.com)



# 4

Domingo

### Duendecillos y hadas

Carnavales compañía artística.  
2:00 p. m.  
Comfama Parque Arví.

# 6

Martes

### Latinoamérica en percusión

Alejandro Rúa Londoño, estudiante de la Fundación Universitaria Bellas Artes.  
6:30 p. m.  
Comfama San Ignacio.

# 8

Jueves

### Antonieta y la Navidad

Cuentos con el Manicomio de muñecos.  
5:00 p. m.  
Tardeando en Tutucán.

# 11

Domingo

### Cachivache navideño

Mimonerías clown. 1:00 p. m.  
Comfama Guatapé.

### Exhibición de moto stunt

2:00 p. m.  
Comfama Rionegro.

# 14

Miércoles

### Pintemos mandalas navideñas

10:00 a. m.  
Claustro San Ignacio.

# 16

Viernes

### Fiesta de Navidad

Conciertos y más sorpresas.  
4:00 p. m.  
Plazuela de San Ignacio.



Consulta en [www.comfama.com](http://www.comfama.com) los horarios de los parques recreativos en esta temporada.

# 21

Miércoles

### Miércoles de encuentro

Escribe tu propio cuento de Navidad.  
4:00 p. m.  
Claustro San Ignacio.

# 16 al 23

### Novena de aguinaldos

3:00 p. m.  
Comfama Copacabana, La Estrella e Itagüí.

### Novenas en vivo y conciertos.

6:00 p. m.  
Tutucán.







# 9

Viernes

## Navidad en concierto

Ensamble Coral de Medellín,  
dirección Maestro Jorge  
Hernán Arango.  
5:00 p. m.  
Iglesia de San Ignacio.



# 10

Sábado

## La Navidad y Cascanueces

La Orquesta filarmónica de  
Medellín. 5:00 p. m.  
Tardeando en Tutucán.

## El Parque recreativo

Copacabana no prestará  
servicio al público.

# 17

Sábado

## Clausura

Festival internacional de  
capoeira.  
12:00 m.  
Comfama Copacabana.

## El Parque recreativo Rionegro

No prestará servicio al público.

# 18

Domingo

## Cachivache navideño,

Mimonerías *clown*.  
2:00 p. m.

Comfama Parque Arví.

## La carranga navideña,

El teatro El Trueque.  
2:00 p. m.

Comfama Copacabana.

Hasta el

# 31

Sábado

## Exposición

La plazuela, el Claustro y  
los días.  
Alianza con la Alcaldía de  
Medellín y la Biblioteca  
Pública Piloto.  
Plazuela San Ignacio.



Guatapé

## Jueves 8

1:00 p. m.  
Exhibición de salto doble cuerda.

## Domingo 18

1:00 p. m.  
Duendecillos y hadas, con  
Carnavales compañía artística.

La Estrella

## Domingo 4

11:30 a. m.  
Exhibición equina.

## Jueves 8

11:00 a. m.  
Exhibición de petanca.

## Domingo 11

1:00 p. m.  
Exhibición de baile deportivo y salsa.  
Elaboración de maracas con material  
reciclable, trucos de fotografía y set  
para la foto navideña.

Copacabana

## Domingo 4

2:00 p. m.  
Cachivache Navideño, con  
Mimonerías *clown*.

## Domingo 11

2:00 p. m.  
Exhibición canina.

## Domingo 18

11:00 a. m.  
Exhibición de bádminton.

Rionegro

## Domingo 4

12:00 m.  
Exhibición de bailes modernos.

## Domingo 18

11:00 a. m.  
Exhibición de aeromodelismo.  
Tardeando en Tutucán.  
5:00 p. m.  
Las fiestas de mi pueblo, con el  
grupo Son de la esquina.

Comfama Parque Arví

## Domingo 4

9:00 a. m.  
Festival de capoeira.

## Jueves 8

1:00 p. m.  
Elaboración de maracas con  
material reciclable, trucos de  
fotografía y set para la foto  
navideña.

## Domingo 18

10:00 a. m.  
Exhibición de helimodelismo.

## Puente de Reyes Domingo 8

Parranda, porros, cumbia,  
salsa y rock, con el grupo  
Zafarrancho.

5:00 p. m.  
Tardeando en Tutucán.

## Domingo 8 y Lunes 9

De paseo de olla, con la  
Familia Pantolocos.

11:00 a. m.  
Comfama Parque Arví.

Trovas, retahíla, parodia,  
chistes y humor, con Ovidio  
Moncada y sus amigos.

2:00 p. m.  
Copacabana.

Comparsa de año nuevo,  
con Carnavales compañía  
artística.

11:00 a. m.  
Guatapé.

Música de todos los tiempos,  
con Sergio Valencia y el  
grupo Vía libre.

1:00 p. m.  
La Estrella.

## Lunes 9

Presentación de la banda  
del municipio de El Retiro.  
5:00 p. m.  
Tardeando en Tutucán.





# Que a tu familia se le haga agua la boca en Navidad

Te enseñamos a hacer un fácil y delicioso postre frío de melocotón para que compartas con tu familia en la cena del 24 de diciembre. ¡Platos ricos para vivir momentos inolvidables!

## Postre frío de melocotón

Complemento para plato principal  
4 personas.

### Ingredientes

- 1 lata grande de melocotones con su jugo.
- 1 lata grande de leche condensada.
- 1 paquete de ciruelas pasas sin semilla para decorar.
- 4 yemas.
- 4 claras.
- 2 cucharadas de fécula de maíz.
- 1 pocillo de azúcar.
- 1 cucharadita de esencia de vainilla.
- 1 medida de leche (puedes usar la lata de la leche condensada).



### Buena idea

Que hagas de tu hogar un espacio al que no le falte nada. Aprovecha el crédito de Comfama y los descuentos con Haceb para equipar o renovar los electrodomésticos de tu casa. ¡Las preparaciones culinarias unirán aún más a la familia! Infórmate en [www.comfama.com](http://www.comfama.com)



1

Escurre los melocotones, córtalos en cascos delgados y reserva el jugo.



2

En un recipiente aparte, vierte el jugo de los melocotones, mézclalo con azúcar y pon al fuego hasta que esté en almibar. Luego déjalo reposar.



3

Mezcla en la licuadora la leche condensada, las yemas, la leche, la fécula de maíz y la esencia de vainilla; vierte la preparación en un molde refractario enmantecado y lleva al horno precalentado a 350° por 30 minutos.



4

Cubre con los melocotones y luego con un merengón preparado de la siguiente forma: bate las claras a punto de nieve y adiciona, poco a poco, el almibar del melocotón hasta que tenga consistencia.



5

Finalmente, decora con las ciruelas pasas y lleva nuevamente al horno para dorar un poco más durante 5 minutos aproximadamente.



6

Retira del horno, deja reposar y refrigera por cerca de 3 horas.

Fuente: Doralice Pérez, instructora de gastronomía de Comfama.

### Postre frío de café y arequipe

Si el melocotón no es lo tuyo, intenta con este otro postre frío.

Digita [bit.ly/PostreCafe](http://bit.ly/PostreCafe) en tu navegador de internet o accede a través del código QR.







# “Sembrar es una herencia familiar”

Las huertas urbanas no solo rescatan los saberes tradicionales, sino que sus prácticas producen alimentos saludables y protegen el ambiente.

**P**rimero fue Berta, luego Margarita y ahora Natalia. Tres generaciones de mujeres: abuela, hija, nieta que llevan cultivando con empeño ese pedacito de tierra que poseen en Aranjuez y que también llaman hogar.

Su historia es como la de muchas familias que migraron de los pueblos para instalarse en casas grandes de Medellín, y en las que, siguiendo las costumbres del campo, comenzaron a sembrar en los solares sus propias hortalizas.

Las plantas medicinales no podían faltar en la casa de Berta. Por ello, reservó un espacio para un pequeño huerto. Margarita, una de sus hijas, cultivaba zanahoria y tomate; y su nieta Natalia, quien estudió Biología en la Universidad de Antioquia, convirtió este huerto casero en un sistema completo de producción, fundamentado en principios agroecológicos.

“Sembrar es una herencia familiar”, explica esta joven que hizo de esta tradición su proyecto de vida. Actualmente, el Solar de Aranjuez tiene nombre

propio: “Ha ido madurando y hoy cuenta con gallinas, peces, producimos nuestro propio compost y desde acá sale el abono, y aprovechamos el agua lluvia para sembrar lechuga, acelga, rábano, brócoli, ají, cebolla y diferentes especies”, cuenta.

El trabajo sigue. Ahora, Natalia Restrepo le apuesta a la construcción de relaciones sociales solidarias mediante un espacio abierto al intercambio de saberes y experiencias, para que cada vez más personas aprendan a darle ese valor diferente a la tierra, tal y como se lo enseñaron en casa.



En esta huerta se siembran verduras y plantas medicinales para bebidas y ungüentos.



Natalia convirtió la huerta familiar en un sistema completo de producción.

## Otras ventajas de las huertas urbanas

- 1 Puedes producir alimentos orgánicos, sin químicos.
- 2 Se rescatan los saberes tradicionales.
- 3 Permiten que los niños se acerquen al proceso de producción y en ellos se genere conciencia acerca de la necesidad de cuidar el ambiente.
- 4 Sirven como una terapia ocupacional, pues ayudan a controlar el estrés y permiten que la persona se conecte con lo natural.



## Buena idea

Comfama ofrece cursos de gastronomía en los que puedes utilizar los alimentos sembrados en casa. Consulta la oferta en [www.comfama.com](http://www.comfama.com), opción *Tienda de matrículas*.

Crea tu propia huerta urbana





# A “pajarear”: ¿nos vamos a ver a las vecinas?

1.876 especies de aves comparten con nosotros el territorio, de allí que Colombia sea el país más biodiverso en aves del mundo. ¿Te animas a verlas?

Coloridas, vestidas de plumas, algunas grandes, otras pequeñas, entonan cantos alegres y cautivan con su belleza. Así son las cerca de 69 especies de aves, pertenecientes a 27 familias taxonómicas, que viven y visitan Comfama Parque Arví, un lugar privilegiado para avistarlas, o sea, salir a caminar, observar y maravillarse.

Barranquero o soledad, carpintero habado, tucancito verde, azulejo y colibrí colirrojo son algunas de las aves que se pueden apreciar en este parque.

Una actitud abierta y dispuesta es lo primero que hace falta para salir a ver pájaros. Es mejor no hacerlo solo, sino en familia o con amigos para compartir, así lo afirma Luis Germán Olarte, “pajareo”-ornitólogo.

## Pero, ¿qué se necesita?



Agua para hidratarte.



Libreta y lápiz para anotar lo que veas.



Celular y batería cargada.



Gorra y protector solar.



Un plástico para protegerte de la lluvia.



Binoculares prismáticos, de ser posible.



Un mapa o brújula para ubicarte en la zona.



Cámara, puede ser del celular o cualquiera que permita captar el momento.



Fuentes: Luis Germán Olarte, “pajareo”-ornitólogo, Avistapp, Kuntur, Merlin, Sociedad Antioqueña de Ornitología.

Aplicaciones para el celular



## Desarrolladas en Colombia

- **Avistapp:** hecha en Medellín, esta aplicación contiene rutas, filtros, guarda bitácoras y permite crear comunidad. Disponible para *Android*.
- **Kuntur:** permite registrar información y compartirla con la comunidad e identificar y ubicar especies en Colombia. Disponible para *Android*.



## Apps del mundo

- **Merlin:** permite identificar aves y su canto. Disponible para *iOS* y *Android*.



## Datos de Antioquia:

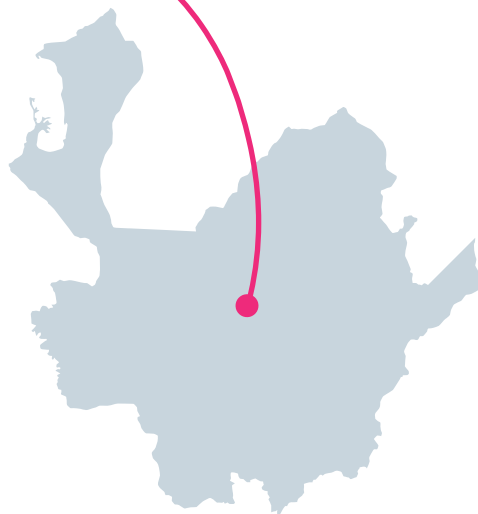
Más de **900**  
especies habitan el territorio

**430**  
especies surcan los cielos

del Valle de Aburrá.

Según la Sociedad Antioqueña de Ornitología

Para la Sociedad Antioqueña de Ornitología,  
"pajarear" es la actividad de salir a ver aves.



## Qué nos hace el país con mayor biodiversidad:

- Cerca del 20% de las aves del mundo están en Colombia.
- 275 especies llegan a nuestro país en esta época del año en busca de comida y de calidez.

*\*Datos del registro ornitológico y del Ministerio de Ambiente y Desarrollo Sostenible*



### Dato curioso

El poeta Chileno Pablo Neruda fue un amante de los pájaros.



### Barranquero o soledad

Habita en bosques, se alimenta de frutas y animales.



### Azulejo

Habita en parques y ciudades, se alimenta de frutas y granos.



### Carpintero habado

Habita en parques y ciudades, se alimenta de insectos.



### Colibrí colirrojo

Habita en parques y ciudades, se alimenta de insectos y del néctar de las flores.

### Tucancito verde

Habita en bosques, se alimenta de frutas y granos.





# En la educación nos humanizamos

Acerca de humanizar la tarea de la educación reflexionó la filósofa antioqueña Beatriz Restrepo Gallego en la presentación del título 80 de Palabras rodantes. Aquí sus frases más destacadas.

*“La educación ha de ser entendida como formación; más aun, como autoformación integral tanto individual como social, para la vida”.*

**“En la vida moral la justicia expresa** la aspiración de los seres humanos a resolver los conflictos sin que ninguna de las partes quede agraviada”.

“Los maestros ya no son transmisores de conocimiento, **su tarea es acompañar a los estudiantes a descubrir el tesoro** que hay en ellos”.

**“La inequidad** es el desconocimiento de la igual dignidad de los seres humanos”.

**“El territorio es el lugar de arraigo de los ciudadanos:** no puede haber Estado sin territorio ni ciudadanos sin un lugar de pertenencia”.

**“Los conflictos se resuelven cuando superamos los ámbitos de los intereses particulares** y de la ciudadanía, cuando nos miramos como seres humanos, cuando nos reconocemos como iguales en nuestra dignidad”.



*\*Beatriz Restrepo Gallego realizó estudios de Filosofía en Mahattanville College, Nueva York, y de Filosofía y Letras en la Universidad Complutense de Madrid y en el Instituto Superior de Filosofía de la Universidad Católica de Lovaina. Ha sido docente de la Universidad Pontificia Bolivariana y la Universidad de Antioquia; socia de la Corporación Región e integrante del Consejo académico de Uniminuto, del Cinde, del Centro de Pensamiento social de Proantioquia, del Centro de Fe y Culturas, y del Consejo Superior de la Universidad Eafit.*

**80 títulos**

**publicados a través del programa**  
de lectura Palabras rodantes desde 2010.

**950 mil**

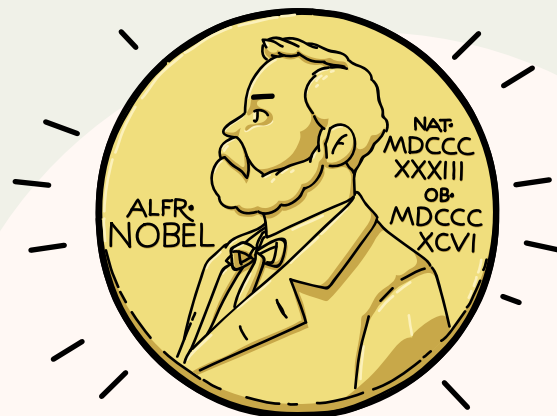
**lectores hacen uso del programa**  
Palabras rodantes.



# ¿De qué se trata el Nobel de economía?

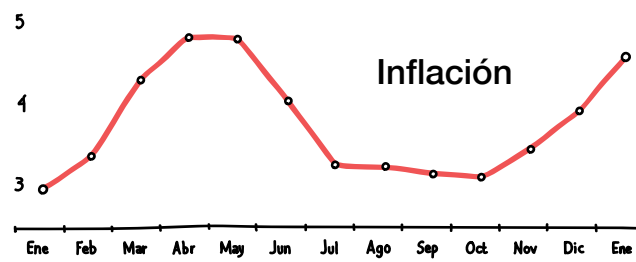
Medellín fue sede del encuentro económico Lacea-Lames al que asistieron Finn Kydland y Edmund Phelps, ganadores del Premio en Ciencias Económicas en memoria de Alfred Nobel. Por eso nos hacemos la pregunta.

Es un premio en memoria de **Alfred Nobel**. Fue establecido por el Banco Central de Suecia en 1969. La Real Academia Sueca de las Ciencias es la encargada de elegir al ganador o ganadores.



Se otorga a investigadores que tratan de explicar los diferentes fenómenos económicos que nos rodean, por ejemplo, los mercados financieros.

Reconoce los aportes de trabajos académicos novedosos que dan impulso a nuevas interpretaciones y teorías como respuesta a problemáticas sociales. Sus resultados son insumos para políticos y bancos centrales.



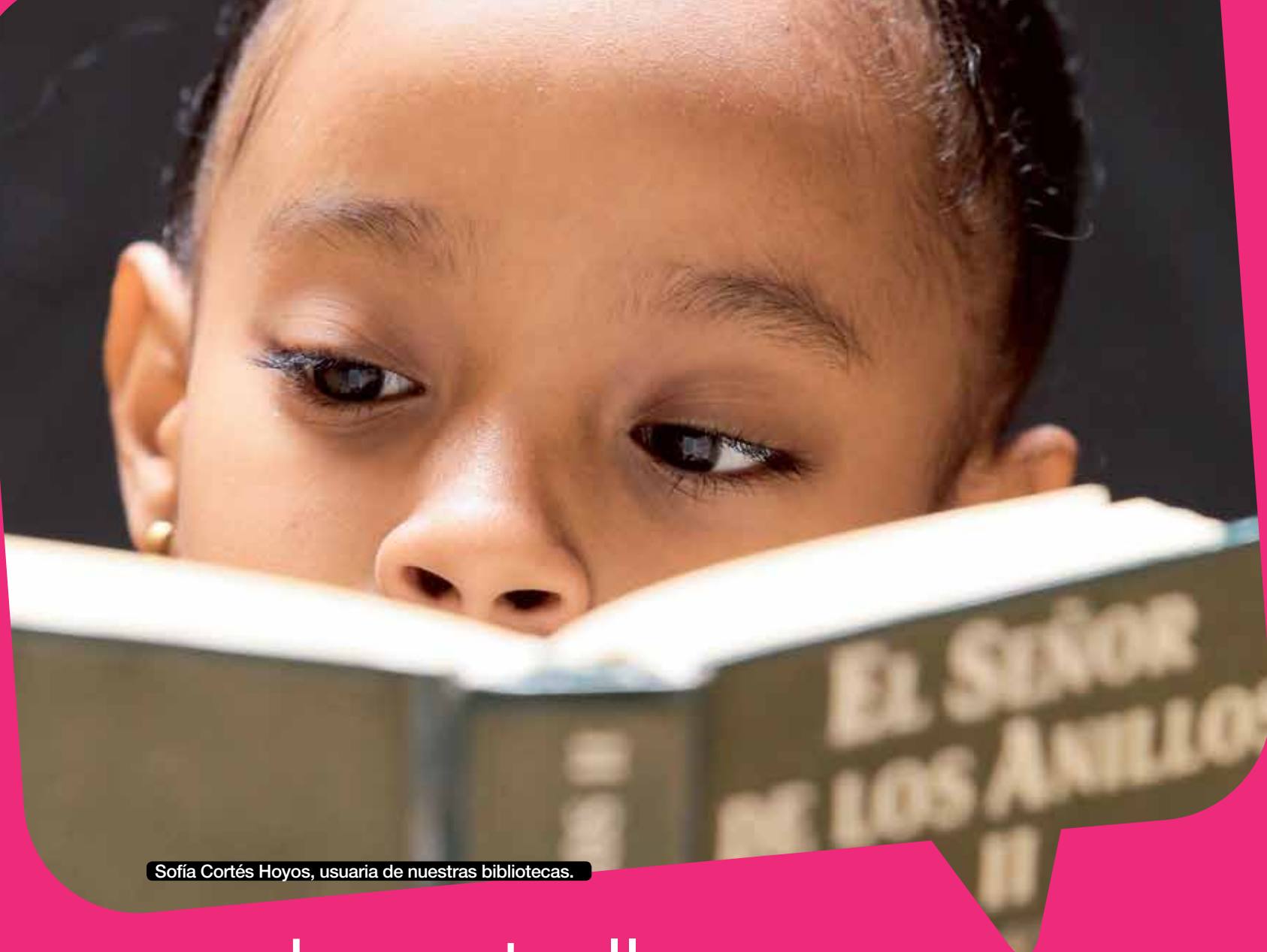
Edmund Phelps ganó este Nobel en 2006 por identificar que la inflación no solo se ve afectada por el desempleo, sino también por las expectativas que como empresarios y empleados tenemos frente a la elevación de nuestros sueldos.

"Los Premios Nobel son un reconocimiento a un trabajo de investigación de muchos años, incluso podríamos decir que de toda la vida. Se pueden especializar en varios ámbitos, como el crecimiento económico, la eficiencia productiva, el bienestar, el mercado laboral, los recursos humanos, el comercio internacional".

Alfonso Gómez Cifuentes, docente del departamento de Economía de la Universidad EAFIT.

**Comfama**  
fue socio  
estratégico  
del encuentro  
económico  
Lacea-Lames.





Sofía Cortés Hoyos, usuaria de nuestras bibliotecas.

# Leer te lleva a lugares mágicos

La biblioteca llega  
al Claustro, un punto  
de encuentro para  
la cultura y la educación.

**comfama**

