

el informador

Medellín, enero del 2017
N° 430 - ISSN 2027-2715

comfama

Publicación gratuita



Bernardo Parra, usuario de las bibliotecas de Comfama,
aprende a decir "yo" en lengua de señas.



Somos iguales,
tú y yo

VIGILADO SuperSubsidio 

Propósitos de año nuevo



“El futuro no se prevé, se prepara”.
Maurice Blondel

Una de las parejas más felices que conozco lleva más de 35 años casada. Han viajado por el mundo, tienen hijos extraordinarios, cada uno ha desarrollado libremente su vida individual, profesional y personal. Me da la impresión de que se han acompañado bien, no tienen remordimientos y están comenzando un feliz retiro en una zona rural de Antioquia. Una vez les pregunté por la clave de esa duradera felicidad de pareja, tan esquivada para muchos. Su respuesta fue simple: “Cada año nos sentamos en diciembre, revisamos si cumplimos nuestros objetivos de familia en este tiempo y nos ponemos metas para el periodo que comienza”. “¿Así de simple?”, les dije, incrédulo. Luego me explicaron que para ellos se trata de hacer planes conjuntos. Un viaje, un mejoramiento de la casa, un proyecto de estudio, propósitos de apoyar a los hijos en determinadas iniciativas. Eso los mantiene unidos y enfocados.

No puedo decir con seguridad que ese sea el único elemento determinante de la felicidad de Miguel y Beatriz. Pero me gusta su ejemplo y se me vino a la cabeza para este editorial.

Los propósitos de año nuevo típicos se caracterizan por estar más o menos bien enunciados, ser muy difíciles de lograr porque implican cambios en el estilo de vida y, casi por regla

general, no cumplirse. “Inglés, dieta y gimnasio”, dice un buen amigo. A veces somos mejores para desear que para trabajar por lo que soñamos.

Pues en Comfama somos como esa bella familia feliz porque trabajamos cada día para llegar a nuestro máximo potencial, tenemos fuerza de voluntad y nos gusta evolucionar. Tenemos propósitos de año nuevo muy firmes, y los vamos a cumplir. Son básicamente los mismos del chiste de mi amigo: queremos aprender algunos idiomas, vamos a cuidar “nuestra línea” y vamos a “meternos al gimnasio”. ¿Qué quiere decir eso para nosotros?

Queremos aprender el lenguaje de las regiones de Antioquia, en el sentido profundo que tiene querer escucharlas, abrazarlas y aprehenderlas en su diversidad. Vamos a aprender el lenguaje de los jóvenes, que trabajan diferente, disfrutan profundamente la vida, viven sano y esperan ser felices por encima de cualquier otra ambición tradicional. Queremos aprender el lenguaje de la sostenibilidad y el impacto social. Porque hoy en día una organización construida solo en clave de crecimiento en cifras está destinada al colapso. ¡Tres “idiomas” a falta de uno!

“A veces somos mejores para desear que para trabajar por lo que soñamos”

Lo de cuidar “nuestra línea” es fundamental. Urge recordar que cada centavo que invertimos en lo social, se multiplica; por eso no se puede perder ninguno. En nuestro caso, más que en organización alguna, la eficiencia es obligatoria desde lo ético, más allá de lo empresarial.

También actuaremos con contundencia (“el ejercicio”). Nuestro propósito es que en diciembre del 2017 podamos decir que

hicimos la tarea en ruralidad y hay servicios sociales en todo el departamento, bien sea con sede permanente o mediante una estrategia itinerante o móvil. Vamos a poder contar que el Claustro está hecho un hormiguero de gente disfrutando su belleza y su cultura. Vamos a decir, con alegría, que nuestro servicio de salud no es solo para curar, sino para disfrutar la vida. Vamos a poder gozar en Urabá de nuestro sexto parque recreativo. Diremos que volvimos con todo al emprendimiento y la innovación. Celebraremos un año en el que dejamos de hablar de viviendas para construir hábitat. “Inspiración Comfama” llegará para tocar el corazón de más de 350.000 estudiantes de colegios de Antioquia... Muy importante: vamos a decir que tenemos un plan de vuelo para los siguientes años, lleno de inspiración, construido colectivamente, al escuchar las voces de trabajadores, empleadores y empleados. Estos sueños son apenas una muestra de lo que estamos pensando. Por supuesto, son sueños con los pies en la tierra, definidos con firmeza y compromiso. ¡Nos vamos a gozar el 2017!

Para despedirme, una invitación: ¿Qué tal si cada uno reflexiona un rato, solo o en familia, y hace algunos planes inspiradores? De repente, la lección de Miguel y Beatriz es más poderosa de lo que pueda parecer a simple vista.

Próspero año y abrazos de Comfama para cada familia de Antioquia.

Señas que conectan

María Ana y Elen no tienen barreras, disfrutan de una experiencia especial llamada amistad.



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., Carolina Estrada M. **Editor gráfico:** Pedro Antonio Morán U. • **Fotografía portada:** Bernardo Parra • **Fotografías:** Comfama, El Colombiano, Fotoeditores, Shutterstock • **Corrección de textos:** Pregón • **Diseño, preprints 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.



Las comunidades en línea son potenciadoras **para las personas con discapacidad auditiva**, visual o con condiciones del espectro autista, pues les permite romper las barreras del cara a cara.

“Necesitamos un computador y mi mamá no puede escuchar, así que lo que voy a decirle a ella, por favor me lo dices a mí, que yo se lo explico”. Fue lo primero que le dijo Ana Isabel, de 6 años, a Elen Cortés, facilitadora de Comfama, al llegar al Centro de consulta en línea en Aranjuez.

A pesar de su edad, la pequeña hace las veces de intérprete cada vez que visitan este espacio. La niña adelanta sus tareas acompañada por María Ana y luego esta madre de 35 años, con una discapacidad auditiva, ingresa a su red social favorita -Facebook- para ponerse al día con familiares y amigos.

Elen, quien había aprendido el alfabeto de señas en el colegio, decidió repasar sus notas e incluso se animó a inscribirse en un curso de Lengua de señas. Dice: “Pensé que era una buena oportunidad para comunicarme con ella y orientarla”.

El mundo de María Ana lo conforman su esposo, ambos con discapacidad auditiva, y sus dos hijas, Ana Isabel y Valeria, quienes cuentan con todos los sentidos y les sirven como enlace con otras personas.

Cuando supo que Elen estaba en estas clases, María Ana comenzó a visitar el Centro de consulta con más frecuencia y ahora ya lo hace sola, pues sabe que alguien puede entenderla. Eso creó un vínculo especial entre ellas.

Dice Elen que ella y María Ana ya son muy amigas: “María Ana está en un grupo de personas con la misma discapacidad y me va a invitar para que esté conectada. Además, hablamos de varias cosas, me corrige y me explica señas que aún no me han enseñado, para que cada vez podamos comunicarnos mejor”.

El conocimiento rompe las barreras, tiende puentes entre los seres humanos.

278 millones 
de personas en el mundo
tienen deficiencias auditivas entre moderadas y profundas.

Fuente: Diccionario Básico de Lengua de Señas Colombiana (DBLSC).
Informe mundial sobre la discapacidad, Organización Mundial de la Salud, 2011.



María Ana no solo habla con sus amigos, le gusta revisar su correo, buscar recomendaciones para el cuidado del pelo y las uñas, y cacharrear en el computador.



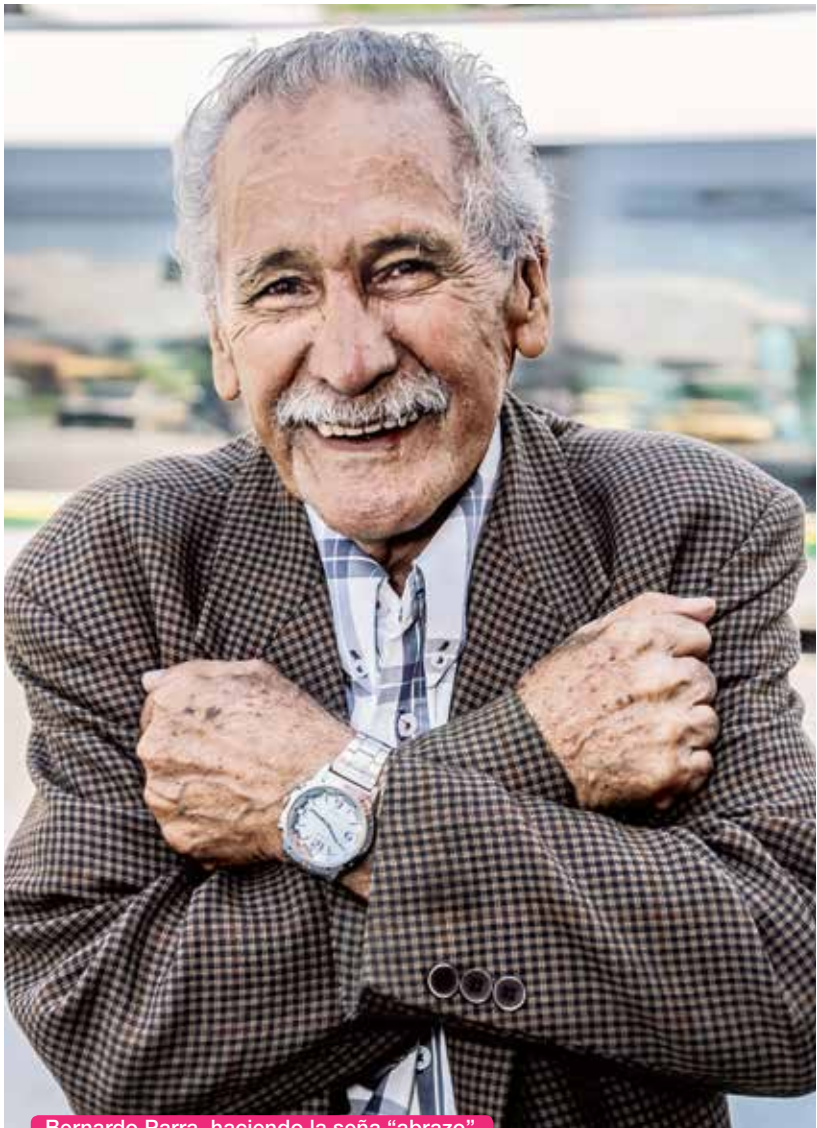
Con sus manos Elen se encarga de traducir a señas el mundo de los sonidos.

¿Qué es la Lengua de señas?

Es una lengua natural de las personas con discapacidad auditiva. Se basa en movimientos y expresiones con las manos, los ojos, el rostro, la boca y el cuerpo. Además, estos no dependen de otros sistemas de comunicación ni son iguales a los códigos gestuales usados por las personas de una cultura dada.

Nunca es tarde para aprender

Bernardo Parra tiene 83 años y tiene claro que nunca es tarde para aprender. Diariamente frecuenta una de las bibliotecas de la Caja para mantener su cerebro activo. Actualmente reaprende el lenguaje de señas, el cual practicó en su juventud con su hermana que era sordomuda.



Bernardo Parra, haciendo la seña “abrazo”.

Espacios incluyentes

- **En los bibliómetros** de San Antonio, Itagüí, Niquía y Acevedo hay computadores con el software *Jaws*, un programa que cuenta con un lector de pantalla para personas ciegas o personas con visión reducida, que convierte el contenido de la pantalla en sonido, para que el usuario acceda o navegue sin necesidad de verlo.
- **Con la adecuación de los senderos** de los parques Copacabana y Rionegro, Comfama facilita el acceso a los usuarios con movilidad reducida, al brindarles la posibilidad de contar con espacios de diversión apropiados y acordes con sus necesidades.

Petanca,

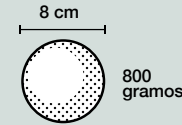
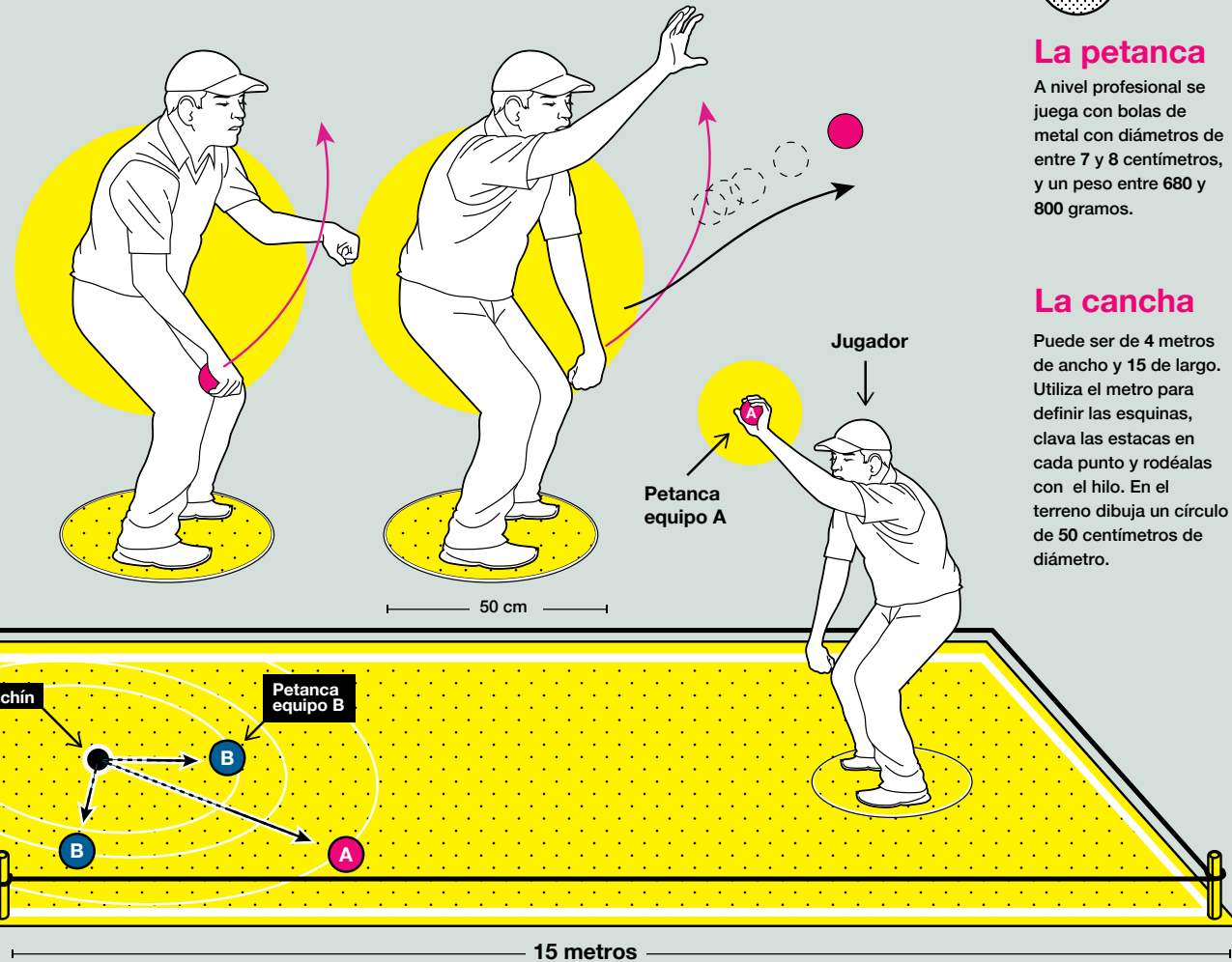
un juego incluyente

Es una actividad de precisión y estrategia que permite la interacción entre personas con y sin discapacidades físicas y cognitivas.

el informador te enseña en qué consiste y lo que necesitas para jugar petanca en cualquier lugar. ¡Ánimate a ver las exhibiciones de este deporte en los parques de Comfama!

El lanzamiento

Toma la petanca con la palma de tus manos y "arrópala" con los dedos. Gira hacia atrás la mano y haz una especie de péndulo. Balancea y lanza hacia tu objetivo.



La petanca

A nivel profesional se juega con bolas de metal con diámetros de entre 7 y 8 centímetros, y un peso entre 680 y 800 gramos.

La cancha

Puede ser de 4 metros de ancho y 15 de largo. Utiliza el metro para definir las esquinas, clava las estacas en cada punto y rodéalas con el hilo. En el terreno dibuja un círculo de 50 centímetros de diámetro.

Así se juega

Se puede jugar individualmente, en pareja o en equipos de 3 integrantes. En el terreno dibuja un círculo de 50 centímetros de diámetro.

1

Se lanza la bola pequeña (bochín) a una distancia de entre 6 y 10 metros.

2

Por turnos, cada uno de los jugadores debe lanzar las bolas grandes tratando de aproximarse lo más que puedan a la pequeña (bochín).

3

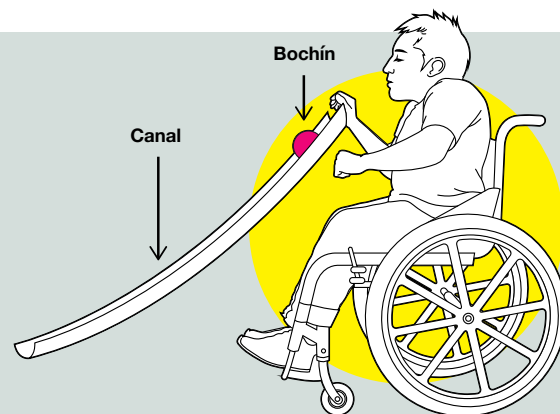
Finalmente, la bola que haya quedado más cerca del bochín le otorga un punto a su lanzador. Gana el equipo o persona en lograr primero 13 puntos.

Lo que necesitas:



De la petanca al boccia paralímpico

Adaptación del juego para personas con discapacidad. Puede implementarse con un canal de lanzamiento para las personas con movilidad reducida o parálisis cerebral. Se practica en Colombia desde el año 2000 y es el deporte paralímpico de mayor crecimiento.



Trata la dislexia de tus hijos con el celular

el informador te muestra dos aplicaciones para ayudar a tratar la dislexia, enfermedad que afecta al 10% de los niños en todo el mundo.

La dislexia se da cuando un niño confunde el orden de las letras o sílabas de las palabras a la hora de leer o escribir. Un ejemplo de ello, cuando escriben poda en vez de boda.

Aclarado esto, conoce las aplicaciones recomendadas que te pueden beneficiar:



Las letras y yo. Un cuento sobre la dislexia (Android)

Se trata de un cuento escrito por la madre de una niña con dislexia y una logopeda –especialista que trata alteraciones del habla y del lenguaje–, con el objetivo de compartir sus vivencias y experiencias para ayudar a los niños que tienen la enfermedad y a sus familias.

La historia relata los sentimientos de una niña que, por más que se esfuerza, no aprende las letras como sus compañeros. El contenido cuenta con ilustraciones y audios para facilitar la lectura del niño. Además, tiene indicaciones y consejos para padres y profesores. La aplicación es de pago y puede descargarse en Play Store.

Pueden ser síntomas de dislexia

- Hablar como un niño de menor edad.
- Dificultad con las rimas.
- Problemas para llamar las cosas por su nombre.



Piruletras (IOS)

Es un juego diseñado para que los niños disléxicos superen, de forma divertida, sus problemas de lectura y escritura.

En las primeras etapas del juego los niños deberán poner una letra en el lugar correcto para completar la palabra. La dificultad y el tipo de ejercicios varían durante los cinco niveles de dificultad con retos de inserción, omisión, separación de palabras y transposición.

Piruletras es gratuita, aunque ofrece compras opcionales dentro de la aplicación.

Fuentes: Una mirada a la ciencia (Universidad Nacional Autónoma de México), Las letras y yo. Un cuento sobre la Dislexia, y Piruletras.

También puedes leer Dos aplicaciones para cumplir las metas de año nuevo





En sus ojos la ilusión. Feiser conoce Ciudadela Comfama y le late contento el corazón.

Feiser: el sueño de vivir juntos, otra vez

Ciudadela Comfama, en Apartadó, la oportunidad para que Feiser logre uno de sus propósitos: vivir bajo el mismo techo con sus dos hijas.

1 Llevó los colores del Atlético Nacional, pero no como un hincha más en la tribuna, no. Él estuvo en la cancha. Sudó la camiseta. Era un “10 natural”. Estuvo en las inferiores, pero en alguna parte de esa carrera, entre Apartadó y Medellín, quedó en fuera de lugar. Se frustraron sus sueños de ser futbolista profesional.

Este jugador de fútbol del que les hablo se llama Feiser Cárdenas. Es padre de tres hijos. El mayor vive en Bello, pero las dos menores en Apartadó, a solo unos minutos de su casa, con su madre. Eso ha hecho que el motor de su vida sea tener una casa donde puedan vivir juntos los tres.

El motivo por el que él no está con ellas hoy mismo es porque vive es un lugar mínimo; un cuarto pequeño apenas en el que compar-ten pocos metros cuadrados una cama, cocina, baño y taller de peluquería, porque él trabaja como técnico electricista de maquinaria para salones de belleza.



Es suyo uno de 192 apartamentos. Su fortuna. La bendición de la familia Cárdenas.

✱ Ciudadela Comfama es el primer proyecto de vivienda de interés social en Colombia en el que se implementa un sistema de energía fotovoltaica, con el que se aprovecha la luz del día para iluminar las zonas comunes en las noches.



Despertar de nuevo en la misma casa. Juntos. El sueño hecho realidad.



Para celebrar que vuelven a vivir juntos, regresaron al mar. La felicidad es un abrazo.

2 Ciudadela Comfama es un hito para la arquitectura de la región. A las afueras de Apartadó se levantan tres torres de ocho pisos que suman 192 apartamentos. Un punto de referencia para una ciudad en la que una construcción de cuatro pisos es una excepción a la altura promedio.

Diseño bioclimático. Dos palabras que se juntan por primera vez acá en un proyecto. La temperatura, el ángulo del sol en el poniente, las corrientes de viento de la zona fueron consideradas a la hora de la construcción.

Pensar antes de habitar fue la premisa implícita por la que se sumaron paneles solares para proveer energía a áreas comunes, tanques de agua que aprovechan las temporadas de lluvia y un circuito de ciclorruta que conecta las vías de acceso con los sistemas de transporte.

Placa polideportiva, área de juegos infantiles, parqueaderos y senderos peatonales son una forma definitiva de expresión de la calidad de vida que se propone y promueve en Ciudadela Comfama. Muchos de ellos conocerán y harán uso cotidiano de un ascensor al llegar a vivir acá.

Las alturas que existen entre suelo y techo de cada piso, por ejemplo, son mayores que el promedio, la posibilidad de mantener frescas las viviendas en esta construcción sismorresistente que responde a un alto estándar de seguridad.

3 Desde que Feiser supo que era uno de los beneficiados con el subsidio de vivienda y que podría vivir en Ciudadela Comfama el pensamiento de volver a vivir bajo el mismo techo con sus hijas le da sentido a sus días.

Vino la hora de la adjudicación de los apartamentos y la familia Cárdenas recibió el 101 del primer bloque. Fueron los tres a recorrerlo. Las niñas se asombraron de ver que había dos baños, les gustó lo que vieron por la ventana. A él le gustó la alegría que vio en los ojos de ellas.

Feiser tendrá un lugar que convertirá en estudio para trabajar en las reparaciones, las niñas tendrán su cuarto, él también el suyo. Sala y comedor como la que soñó cuando estuvo a punto de ser jugador de fútbol profesional.

Tan contentos están que luego de tres años volvieron juntos al mar. Era su viaje de celebración. Allí hubo vóley de playa, risas y arena. Y los tres en el agua. Y es verdad que el mar lava las penas porque solo podías ver una familia feliz.

Texto: Juan Mosquera Restrepo.
Fotos: Federico Ríos Escobar.

7 minutos para mantener un buen estado físico



Los periodos cortos de ejercicio intenso ayudan para que cumplas el propósito de mantenerte en forma. ¡Atrévete a practicarlos!

Si estás de vacaciones, no tienes tiempo para seguir asistiendo al gimnasio o quieres complementar tu rutina, puedes realizar en cualquier lugar entrenamientos de solo siete minutos con ejercicios de 20 a 30 segundos. A esta modalidad se le llama entrenamiento por intervalos de alta intensidad y puede tener efectos positivos en tu cuerpo.

Aunque suene demasiado bueno para ser real, un estudio realizado por la McMaster University de Hamilton, en Ontario, Canadá, demostró que luego de 12 semanas de prueba, los resultados obtenidos por atletas que se entrenaron por periodos cortos de alta intensidad fueron similares a los de otro grupo de personas que se ejercitó durante ciclos más largos con una intensidad moderada.

Debes tener en cuenta tus condiciones físicas, ya que no es recomendable para personas con enfermedades cardíacas u obesidad, tampoco para principiantes con poco entrenamiento, pues pueden sufrir lesiones. Sé precavido y consulta con tu médico.

Si decides intentarlo, mira esta rutina básica para que realices en siete minutos:



Complementa este ciclo con flexiones, sentadilla contra la pared, sentadilla y plancha.



Al terminar tus vacaciones puedes retomar tu rutina completa para mantener una buena salud. Puedes hacerlo en nuestros gimnasios o Centros de acondicionamiento físico. Infórmate más en www.comfama.com

Entrena con tu celular

Seven: 7 minutos de ejercicios es una aplicación gratuita para Android que te puede ayudar a iniciar tu entrenamiento.

Fuente: Seven: 7 minutos de ejercicios, McMaster University de Hamilton, Ontario. www.xataka.com.

La paz también empieza por el fútbol

Todos chocan las manos en señal de triunfo, de buenas energías. Abrazan a los ganadores. Se unen en una fiesta. Sus familias los esperan en la tribuna.

En la cancha se vuelven “grandes”. Churidó, equipo de Édison Palacios, estuvo a punto de ser campeón. No ganó el torneo, Chigorodó subió al podio. No hay derrota. Al final de cuentas, “jugamos fútbol para estar juntos, en comunidad”, dice.

De los suelos de Urabá brotan bananos, pero también deportistas, futbolistas en potencia. En la finca Sayula está Édison. Luego de cultivar la fruta en el campo, desde los primeros rayos del sol a las 5:00 de la mañana, sale a entrenar a las canchas del corregimiento Churidó, donde vive.

Varios compañeros lo siguen. Él es coordinador del torneo de fútbol Copa por la paz, una actividad que se ha convertido en escuela de formación para niños, mujeres y jóvenes. Desde su experiencia, el deportista destaca cinco valores básicos del fútbol:

- **Fortalece el trabajo en equipo** porque las individualidades no tienen lugar. El juego colectivo es el eje transversal para alcanzar el éxito.
- **Genera disciplina** gracias a las rutinas de entrenamiento y a los buenos hábitos de alimentación, ejercicio físico y normas de relacionamiento.
- **Fomenta el respeto y el juego limpio** en la convivencia diaria, en el trato personal y en el trabajo grupal.
- **Crea comunidades** alrededor de una misma causa. Estar juntos, disfrutar unidos, hacer proyectos como grupo genera cohesión y fortalece lazos.
- **Propicia la solidaridad y la cooperación** al hacer parte de un mismo grupo. Los dolores y tristezas son del equipo, los triunfos son del equipo. Todos se apoyan.

¿Qué esperas para dar el pitazo inicial?



Buena idea

Te contamos que desde hace 20 años, Fundaunibán y Comfama realizan el torneo de fútbol Copa por la paz, actividad deportiva en la que participan 2.400 deportistas, entre niños, mujeres y trabajadores bananeros, de cien comunidades de la región. El objetivo es cohesionar el talento y la fuerza laboral de las fincas para promover el encuentro, incentivar el trabajo comunitario y fomentar el juego limpio.





Travesías de ciudad, espacios para todos

En bicicleta, cada camino tiene su paisaje, sus desafíos y su afán.

Cinco kilómetros y medio. Ese era el trayecto que recorría Carlos Tobón cada día. Avenida Jardín, ciclorruta del primer parque de Laureles, Bolivariana, Conquistadores, la 65, derecho hasta la Nacional. Y desde allí, pedaleando con cautela por la calle, hasta llegar a la U. de A.

En el 2001, a sus 15 años, se fue hasta la Costa con un grupo de amigos del colegio. Un itinerario común para los viajeros; sin embargo, él lo hizo montando en bicicleta y en una jornada que tardó cinco días de ida y siete de regreso.

Él no es un deportista, ha sido más bien un gomoso de la bicicleta: “Soy una persona engomada con la bici, que disfruta montando, y en estos momentos es la única alternativa que tengo para ejercitarme”. Además, este medio es ideal para su trabajo como fotógrafo, pues le gusta parar cada que lo necesite para interactuar y retratar a las personas.

Desde que empezó a utilizar la bici como su transporte habitual ha visto muchos cambios: “Hay más ciclorrutas, uno puede ir hasta el Centro, al Occidente, gran parte del Sur”; pero el gran mito, según él, “es que uno va a salir a la calle y todo el mundo se le va a tirar encima, y eso hay cómo manejarlo”.

Pese a que la infraestructura cada vez es más apta para el uso de las bicicletas en la movilidad urbana, no es suficiente si no hay cultura. Carlos afirma: “Sí, es entretenido, y sí, es divertido, pero no es un paseo, no es como montar en el campo porque toca soportar tacos y hay que estar alerta”.

Carros, buses, taxis, motos, bicicletas y particulares, todos interactúan en unas vías cada vez más colapsadas. En esas condiciones, el respeto mutuo y la prudencia se convierten en las premisas, pues en las diferentes travesías de la ciudad hay espacio para todos y, también, porque la movilidad sostenible llegó para quedarse.



El Plan Maestro Metropolitano de la Bicicleta del Valle de Aburrá quiere que para el año 2030 el 10% de los viajes totales sea en bicicleta.

Fuente: Sistema de Bicicletas Públicas, Encicla.

La bici a tu medida

1 Talla apropiada del marco

Mide la altura de tu entrepierna y multiplica por **0,65**.

Hazlo descalzo, separando los tobillos **10 centímetros**, apoyando glúteos, espalda y nuca sobre la pared.

2 Altura del sillín

Mide la entrepierna –con el calzado que vayas a utilizar– y multiplica por **0,885**. La medición se realiza desde la parte alta del sillín hasta el eje del pedal.

3 Profundidad del sillín

Procura que el sillín esté totalmente horizontal. Luego, pon las bielas a la misma altura, paralelas al suelo. Adecúa el sillín hasta que, estando en esa posición, consigas una línea recta y perpendicular al suelo desde la rótula hasta el eje del pedal.

4 Altura del manubrio

Pon la bicicleta recta y mide lo siguiente:

- La distancia desde la parte central del sillín hasta el suelo.
- La distancia de la parte de arriba del puño hasta el suelo.
- Una vez tengas el cálculo, haces la diferencia. Por ejemplo, si el sillín está a **111 centímetros** del suelo y el manubrio a **108 centímetros**, la altura de este será **-3 centímetros**.

5 Distancia sillín – manubrio

La distancia entre el sillín y el manubrio se mide al final. Se toma desde la punta del sillín hasta el eje del manubrio y se puede variar la distancia de acuerdo con el siguiente cuadro recomendado por ciclismoafondo.es:

Altura de sillín	Distancia con el manubrio
65/68	47/49
69/72	50/53
73/76	54/56
77/79	57/59
80/82	60/62

Fuentes: ciclismoafondo.es, pedrodelgado.com, btwin.com.

Carlos es antropólogo y fotógrafo. Para él: “La bicicleta ayuda mucho en esta profesión porque veo a alguien y si quiero hacerle una foto, solo tengo que poner la bici al lado”.

En vacaciones: La plazoleta, el claustro y los días

Un ejercicio de memoria urbana se lleva a cabo en el centro de Medellín. El propósito: redescubrir espacios cotidianos mediante su historia.

Fotografías de personajes y lugares como Ayacucho, el viejo tranvía, el Claustro histórico y el actual, Junín, la construcción del edificio Coltejer, el Paraninfo de la Universidad de Antioquia, la Iglesia de San Ignacio, la ceiba centenaria de la plazuela... y otros tantos lugares que son un tributo a la ciudad del ayer.

A estos espacios, a sus personajes y a la historia se les rinde un homenaje en la exposición *La plazoleta, el Claustro y los días*, que hasta el 31 de enero del 2017 estará en la Plazuela de San Ignacio.

Esta muestra, que hace parte del formato museo de la calle, es producto del trabajo articulado entre la Secretaría de Cultura Ciudadana, la Biblioteca Pública Piloto y Comfama. Te invitamos a verla.

55 

Fotografías históricas

hacen parte de esta exposición.



La exhibición es una mezcla de imágenes, periodismo y literatura, relatados desde la vida cotidiana de pasajes y paisajes de este sector de Medellín, que ha sido protagonista de profundas transformaciones.



Iconos del ayer, como el Teatro Junín y el primer tranvía, pueden ser apreciados en la exposición.

Parque de las iguanas



¿Qué comen las iguanas de Castilla? Lechuga y comida casera, principalmente. Lo hacen por lo general al medio día.

Si te contamos que los vecinos del barrio Tejelo le dicen el 'Siete mujeres', ¿cómo te lo imaginas? La Medellín que quizá no conoces (Vol. 1).

Su *sex appeal* comienza por la seguridad que le da saberse el rey del lugar. A esto se le suma su fuerza, que le ha permitido deshacerse de los rivales. Y no hay que olvidar su cresta protuberante y que su papada es más grande que la de todas las demás iguanas que viven en este parque de Castilla, en donde son las consentidas de los propios y visitantes.

En el Parque de las iguanas hay más de sesenta de estos reptiles, además de gallinas que se escapan de corrales vecinos y de palomas que reclaman también como propio este pedacito de verde lleno de árboles.

Pero, ¿quién cuida de este parque? Si bien los vecinos quieren y protegen el lugar, es Guillermo León López, más conocido como "Tochada", el encargado los últimos veintidós años de preservar este espacio como un oasis en medio del barrio... para que el 'Siete mujeres' siga teniendo hembras que cortejar.

Esto hace parte del legado de su padre, Arturo López, con quien Guillermo y su mamá arribaron a Tejelo hace más de cincuenta años, cuando había más potreros y matorrales que casas. Una vez, desyerbando el lugar junto a su padre, aparecieron tres iguanas, quién sabe de dónde y cómo, pero se quedaron. Don Arturo comenzó a alimentarlas y poco a poco fueron llegando más. Alguna vez, una señora de Itagüí llevó varias porque estaban acabando con las cortinas y muebles de su casa.

El 1 de enero de 1970 se fundó oficialmente el Parque de las iguanas, un tributo al amor que don Arturo López sentía por los animales. Su hijo "Tochada" es ahora quien, con la ayuda de sus vecinos, contribuye para que en Castilla exista este lugar repleto de reptiles, una parte de esa Medellín que quizá no conoces.

¿Cómo llegar?

Carrera 67, entre las calles 106C y 108.



Rutas de buses:

- Florencia 281 - Saliendo de la Avenida Oriental.
- Gratamira 270 - Saliendo de La Alpujarra.
- Alimentador del Metro - Saliendo de la estación Acevedo.



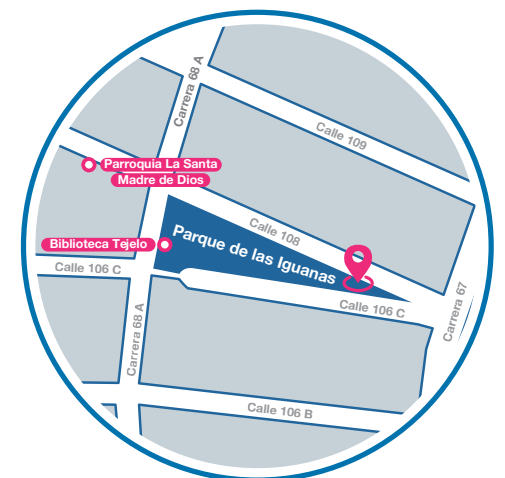
Particular:

- La ruta está identificada en Waze y Google Maps.



Buena idea

Que redescubras otro lugar de la zona noroccidental de Medellín: **Comfama Pedregal**. Piscinas, placa deportiva, zona de comidas, biblioteca, sala de lecturas, preescolar; entre otros servicios, hacen de este espacio un referente de ciudad. Más información en www.comfama.com





Enero comfama

Prográmate con más actividades en www.comfama.com

8

Domingo

Exhibición

Taller y vuelo de cometas
11:00 a. m.
Comfama Parque Arví.

9

Lunes

Carnavales compañía artística
11:00 a. m.
Comfama Guatapé.

Canciones de todos los tiempos
Sergio Valencia y el grupo Vía Libre.
1:00 p. m.
Comfama La Estrella.

14

Sábado

¡Qué descache!

Miguel Ángel Zuluaga,
El Descachao
5:00 p. m.
Tardeando en Tutucán.

15

Domingo

Exhibición de Salto doble cuerda

1:00 p. m.
Comfama La Estrella.

Exhibición de tejo
12:00 m.
Comfama Guatapé.



17

Martes

Lecturas en voz alta

3:00 p. m.
Comfama Envigado.

18

Miércoles

Club de lectura femenino

4:00 p. m.
Claustro San Ignacio.

19

Jueves

Exploremos la web

8:00 a. m.
Comfama Itagüí.

20

Viernes

Club de lectura

3:00 p. m.
Claustro San Ignacio.

21

Sábado

Fusión de ritmos
Colombianos y latinos con la banda Pasocanela
5:00 p. m.
Tardeando en Tutucán.

Cinema familiar
10:30 a. m.
Comfama Girardota.

22

Domingo

De vuelta con la retreta
Presentación de la banda del Municipio de El Retiro
1:00 p. m.
Comfama Parque Arví.

Exhibición de aeromodelismo
11:00 a. m.
Comfama Rionegro.

25

Miércoles

Encuentro con Virginia Woolf

5:00 p. m.
Claustro San Ignacio.

27

Viernes

Hora del cuento

3:00 p. m.
Comfama Bello sede central.

28

Sábado

Sabor Flamenco

Carmen Vargas y la Compañía La Jarana en concierto
5:00 p. m.
Tardeando en Tutucán.



29

Domingo

Exhibición de footbag
12:00 m.
Comfama La Estrella.

Exhibición de baile urbano
1:00 p. m.
Comfama Copacabana.



Hasta el

28

de febrero

Martes

Exposición Urban sketchers

6:30 p. m.
Claustro San Ignacio.

Guatapé

Domingo 8

11:00 a. m.
Carnavales de año nuevo, con Carnavales Compañía Artística.
12:00 m.
Exhibición de tejo.

Domingo 22

1:00 p. m.
Canciones de todos los tiempos, con Sergio Valencia y el grupo Vía Libre.

La Estrella

Domingo 8

11:00 a. m.
Exhibición canina.

1:00 p. m.
Canciones de todos los tiempos, con Sergio Valencia y el grupo Vía Libre.

Lunes 9

12:00 m.
Exhibición de baile deportivo y salsa.

Domingo 22

11:00 a. m.
De paseo con la familia Pantoloca, con el Grupo Pantolocos.

Copacabana

Domingo 8

12:00 m.
Exhibición de baile deportivo y salsa.
1:00 p. m.
Exhibición de *slack line*.

Domingo 22

11:00 a. m.
Exhibición de petanca.
11:00 a. m.
Carnavales de año nuevo, con Carnavales Compañía Artística.

Rionegro

Domingo 8

1:30 p. m.
Exhibición de *moto stunt*.

Tardeando en Tutucán.

5:00 p. m.
Bienvenido el año nuevo, con el Grupo Zafarrancho.

Domingo 29

11:30 a. m.
Exhibición de taekwondo.

Comfama Parque Arví

Domingo 8 y Lunes 9

11:00 a. m.
De paseo con la familia Pantoloca, con el grupo Pantalocos.

Lunes 9

11:00 a. m.
Exhibición canina y equina.

Domingo 15

11:00 a. m.
Exhibición de aeromodelismo.

Domingo 29

1:00 p. m.
Exhibición de *ultimate*.



Calcula el peso ideal de la mochila de tu hijo

Más allá del estilo, el color o material, hay consideraciones que se deben tener en cuenta para usar adecuadamente este implemento escolar.

Pronto comenzarán las clases, lo que significa la adquisición de nuevos útiles y el regreso a la rutina. Pero, ¿sabías que en los últimos años se ha incrementado el número de niños y jóvenes con problemas de espalda, y un factor determinante es el peso de sus mochilas?

Toma en cuenta las siguientes recomendaciones:

1 Que no supere el 10% del peso de tu hijo
La regla para calcular si la mochila de tu hijo es demasiado pesada es muy sencilla. En la báscula, observa cuánto pesa él. Luego, multiplica su peso corporal por diez y divídelo entre 100. El resultado es el 10% de su peso, y el de la mochila no debe sobrepasarlo.

2 Que sea cómoda y adaptable
Es conveniente que la mochila tenga almohadillas para que sea cómoda y cuente con tirantes acolchados de al menos cuatro centímetros de grosor para que el peso quede bien distribuido por los hombros. Además, no debe ser más grande que la espalda de tu hijo y debe quedar como mínimo unos cinco centímetros por encima de su cintura.

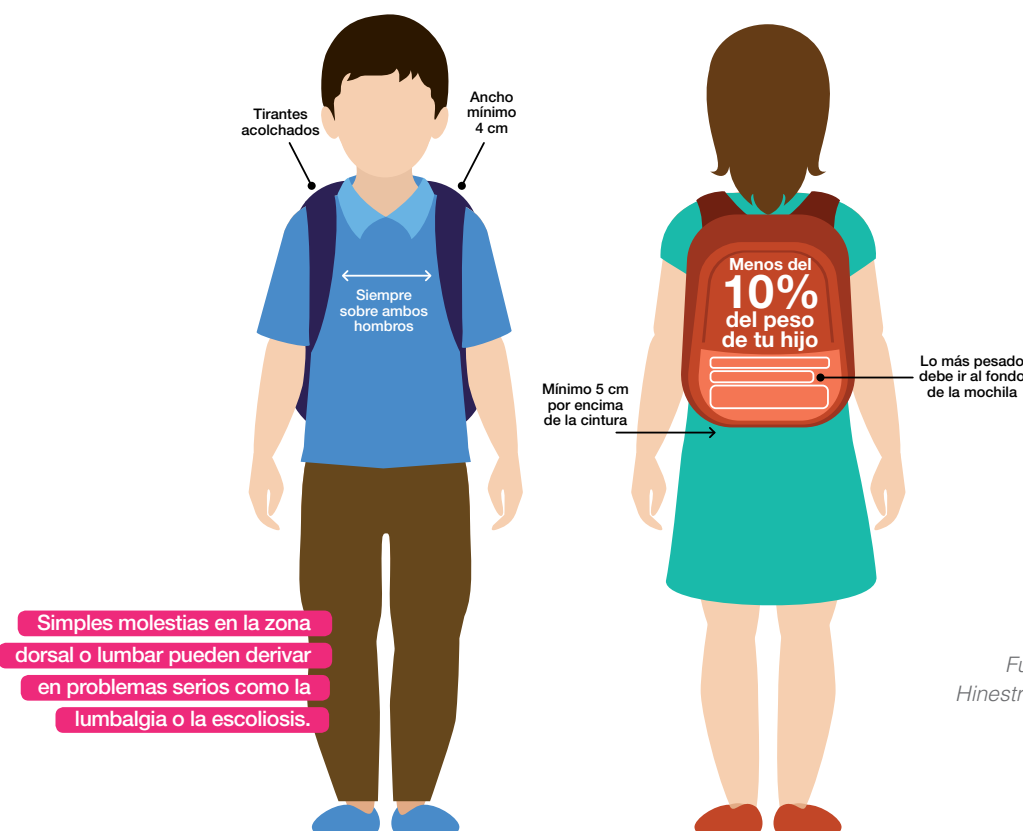
3 Utilizarla bien
De nada sirve una buena mochila si no se utiliza bien. No debe llevarse sobre un hombro o por delante. También, hay que ajustar bien los tirantes para que queden pegados a la zona dorsal y vigilar que no quede por debajo de la cintura.

4 Empacar únicamente lo necesario
Los diccionarios y libros de apoyo pueden quedarse en el aula para no tener que cargarlos todos los días. Un solo cuaderno con separadores le servirá para todas las materias. Finalmente, no olvides que los libros o el material de mayor peso debe ir ubicado en el fondo de la mochila.



Buena idea

Presentar tu tarjeta de afiliación Comfama y aprovechar los descuentos en las grandes cadenas de almacenes para la compra de útiles, textos, ropa y calzado. Consulta el listado de establecimientos en www.comfama.com



Simple molestias en la zona dorsal o lumbar pueden derivar en problemas serios como la lumbalgia o la escoliosis.

Fuente: Adriana Hinestroza Carmona, fisioterapeuta.



Lavarse las manos con jabón y agua reduce un 50% las diarreas infantiles y un 25% las infecciones respiratorias.

Lávate las manos: una buena salud también es cuestión de conductas

Hábitos como un correcto lavado de manos –con agua y jabón– permiten que los seres humanos mejoren su salud. ¡Entérate!

Si mantener una buena salud depende de hábitos tan simples, ¿por qué no se llevan a cabo? La respuesta es sencilla: porque no los percibimos como una necesidad; por ende, no forman parte de una conducta, como sí lo es alimentarse o cepillarse los dientes.

Proyectos de la Organización Mundial de la Salud se han hecho el mismo interrogante y han empleado estrategias de cambio de conductas para mejorar la salud de los ciudadanos. Uno de esos casos fue el Proyecto Malaria Colombia, que mediante estrategias de este tipo incidió en esta enfermedad y bajó los índices de morbilidad.

En el caso del lavado de manos, su importancia es alta, ya que previene enfermedades no solo a quien lo realiza, sino a quienes están a su alrededor, lo que se traduce en ahorros en el hogar y mayor bienestar.

Así que ten en cuenta estas claves para que el lavado de manos se convierta en parte del día a día:

- 1 Pon en tu baño un mensaje que te lo recuerde.
- 2 Mientras te habitúas, usa una manilla que te recuerde su importancia.
- 3 Motiva a otros integrantes del hogar a lavarse las manos, eso ayuda a reforzarlo en tu propia memoria.
- 4 Usa jabón o elementos que hagan agradable el proceso y que inviten a repetir.
- 5 Si hay menores de edad en tu hogar, trata de enseñarles esta buena conducta.



Buena idea

Comfama entra en la era de trabajar en las conductas de los usuarios para beneficiarlos y mejorar su salud mediante la renovación de hábitos. En próximas ediciones de *el informador* encontrarás recomendaciones que te ayudarán a erradicar prácticas que perjudican tu salud. ¡Espéralas!

Fuentes: Organización Panamericana de la Salud y Organización Mundial de la Salud – Oficina regional para las Américas.

3 recomendaciones para tus fotos de vacaciones

Los días de vacaciones son anhelados por todos y, cuando finalmente llegan, queremos registrar esos momentos memorables para nunca olvidarlos.

Época de comer mucho, descansar, compartir y sobre todo viajar. Recuerdos que quedarán en tu memoria y también en tus fotos. Y para que estas puedan retratar de la mejor forma posible tus experiencias, te damos algunos consejos que debes tener en cuenta a la hora de hacer clic.

Un mal enfoque

Puede arruinar tus fotografías. Utiliza el enfoque automático de tu cámara, si lo tiene. De no ser así, revisa que la imagen se vea nítida antes de disparar.



A la hora de tomar una foto

Cuida el horizonte, el cual debe estar recto. Si en tu composición aparece la línea del horizonte, procura que no salga inclinada. Esto se presenta mucho a la hora de tomar fotos de paisajes, como el mar.



Cuida la composición

Al encuadrar evita “cortar” los brazos, piernas y cabezas.

En sus cámaras, listos... ¡ya!

Que te inscribas en los cursos de fotografía que ofrece Comfama. Nuestra temporada de matrículas irá del 10 al 22 de enero. Más información en www.comfama.com opción Tienda de matrículas



Claves para que la convivencia con tu vecino sea un *hit*

No hacer escándalos, cuidar lo que nos pertenece a todos, respetar la privacidad de los demás, entre otros, son los secretos de una buena convivencia.

Si tuviéramos que elegir una palabra protagonista de la agenda de país en el 2016, la que sea igual de importante para el 2017, ¿cuál sería tu elección? De seguro tu respuesta será la siguiente: paz.

Pero la palabra por sí misma se hace efímera, pues como lo dijo la activista y exprimera dama de Estados Unidos, Eleanor Roosevelt: “No basta con hablar de paz. Uno debe creer en ella. Y no es suficiente con creer. Hay que trabajar por conseguirla”.

Esa construcción, tanto personal como colectiva, requiere un compromiso férreo de cada uno de nosotros, y empieza desde lo más básico, tal y como la relación con nuestros vecinos y nuestro entorno.

Por eso, te traemos estas claves para que la convivencia en tu barrio sea la semilla de una construcción colectiva que nos ayude a darle significado a esta palabra. ¡Atención!

Sabías que

Para abrir escenarios para la reflexión, el diálogo y la construcción ciudadana, Comfama, en alianza con la Universidad Eafit, realizó el ciclo de diálogos locales *La ciudadanía como protagonista en la construcción colectiva de paz*, que se llevó a cabo en las sedes de Bello barrio Pérez, Aranjuez y Pedregal.



Buena idea

¿Problemas con los vecinos? Las Casas de Justicia, Centros de Conciliación y de Convivencia Ciudadana, la Defensoría del Pueblo, inspecciones de Policía y la Personería Municipal son instancias que pueden ayudarte a resolver el conflicto. También puedes acudir a la aplicación *Legal app* del Ministerio de Justicia.

Sin escándalos se pasa más bueno. Hay un momento para todo, por eso no hagas ruidos entre las 11 de la noche y las 7 de la mañana. Respeta el sueño de los demás.

Lo común, lo de todos. Sí, los espacios comunes, ¿para qué deteriorarlos? Escaleras, parques, patios, piscinas... cuidarlos es cuidar lo propio.

Ojo con la privacidad... no hagas a otros lo que no te gustaría que te hicieran a ti. No crees conflictos con comentarios fuera de tono, críticas o chismes.

Más diálogo. Quizá sea fácil pelear con el otro y tratar de imponer nuestro parecer a la fuerza, pero fomentar el diálogo nos ayuda a entender el punto de vista de los demás y tener un relacionamiento civilizado.

Saludar, sonreír y ser amable... de seguro te suena conocido, y es muy fácil de aplicar: decir “Hola”, tratar cordialmente a tu vecino, ser educado con él y los suyos.

Compromiso con el bien común. Siempre habrá cosas por mejorar: ¿cómo podemos aportar a su solución? Trabaja en equipo con tus vecinos para hacer de tu entorno un mejor vivero.

Fuentes: Sandra Margarita Pérez Lainez, trabajadora social Comfama - negocios.uncomo.com.

Mis planes para el futuro

La era moderna es la primera época en que la humanidad ha prestado tanta atención al futuro. Y no deja de ser irónico, ya que tal vez no tengamos ninguno. Esto decía el escritor inglés de ciencia ficción Arthur C. Clarke, poco antes de morir. Tal vez pensaba en las guerras, en las bombas nucleares, en la contaminación del agua y el aire y en el calentamiento de la Tierra.

El futuro llega tan pronto que cuando uno apenas lo advierte ya es pasado. Aun así, cuando me pregunto por el futuro, me digo: sé que el 2017 no va a ser un año fácil para Colombia, ni para el mundo. Habrá más guerras, el nivel de las aguas de los océanos y la contaminación del

aire seguirán aumentando, el cambio climático provocará nuevos desastres...

Sin embargo, haré todo lo que esté a mi alcance para que se consolide la frágil paz que empieza a brotar como un capullo en el árbol de la vida de mi país. Lucharé por esa paz. Le diré una y mil veces a la gente que en la guerra no hay vencedores, que todos somos perdedores porque la guerra es la peor derrota de la humanidad. También seguiré luchando en defensa de la naturaleza. La Tierra es nuestra casa y la estamos destruyendo. Haré todo lo que pueda para contribuir a salvarla.

Como a estas alturas de mi propia vida ya sembré muchos árboles, ya escribí algunos libros

y ya traje a la vida dos hijos, seguiré sembrando más árboles, seguiré escribiendo más libros y continuaré luchando para que mis hijos y los suyos puedan vivir en un mundo en paz y en armonía con la madre Tierra.

Pero, como el futuro es lo que alcanzamos a un ritmo de sesenta minutos cada hora, hagamos lo que hagamos y seamos quienes seamos, por encima de todo seguiré viviendo. En fin de cuentas, esa es la única obligación a la que no podemos renunciar los seres humanos. Y la vida, como decía John Lennon, es aquello que te va sucediendo mientras te empeñas en hacer otros planes. Entonces viviré, viviré hasta el fin.

Texto: Juan José Hoyos.



El futuro llega tan pronto que cuando uno apenas lo advierte ya es pasado.



La vida, como decía John Lennon, es aquello que te va sucediendo mientras te empeñas en hacer otros planes. Entonces viviré, viviré hasta el fin.

Robótica para niños



Samuel Mazo, Isabella Jurado y Juan Sebastián Peña con el robot *Pólux*.

Para imaginar, inspirar
y crear, a través de la
tecnología y la ciencia.

comfama



www.comfama.com