

NÚMERO 7. MAYO 2023

LaSuperContigo

Comfamiliar Huila:
'Canastas de Paz' impulsan el emprendimiento y la economía popular en el departamento

Especial:
Mayo, mes de las madres en la SuperSubsidio



Personaje de la semana

Marcela Ulloa

Jefe de comunicaciones y prensa de la Superintendencia del Subsidio Familiar

"El periodismo me convirtió en una mejor persona".

REVISTA DIGITAL DE LA SUPERSUBSIDIO

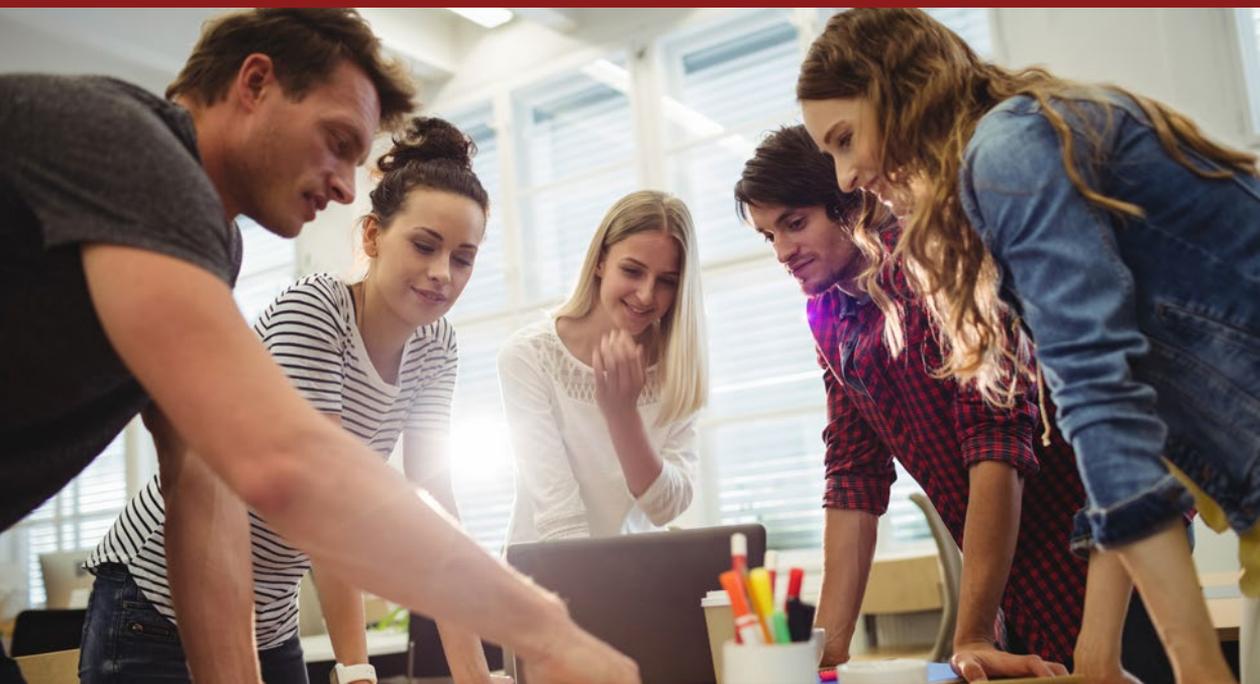


SENTIDO DE PERTENENCIA. TRABAJAR EN EQUIPO FORTALECE EL SENTIDO DE PERTENENCIA	3
NUESTRAS ACTIVIDADES	6
DESDE LAS CAJAS. CAJAMAG: DEL BIBLI BURRO A LA BIBLI CANOA.....	15
‘CANASTAS DE PAZ’ IMPULSAN EL EMPRENDIMIENTO Y LA ECONOMÍA POPULAR EN EL DEPARTAMENTO DEL HUILA.....	20
ESPECIAL. MAYO, MES DE LAS MADRES EN LA SUPERSUBSIDIO	23
SALUD. ¡CUIDEMOS A MAMÁ!	29
PERSONAJE DE LA SEMANA. MARCELA ULLOA	33
SABÍAS QUE. REFORMAS PARA LA PROTECCIÓN AL CESANTE.....	41
TECNOLOGÍA. ¿YA SE PASARON A WINDOWS 11?	44
CULTURA. PROGRÁMESE CON TRES PLANES IMPERDIBLES DURANTE MAYO.....	49
LITERATURA. REGGAETÓN: UNA REVOLUCIÓN LATINA; LA HISTORIA DEL GÉNERO QUE PUSO A BAILAR AL MUNDO	53
CINE. MÁS ‘RICA Y DIVERSA’, ASÍ SERÁ LA DÉCIMA MUESTRA DE CINE ESPAÑOL	57
MÚSICA. ‘UN BOSQUE ENCANTADO SINFÓNICO’ RESONÓ EN EL TEATRO COLSUBSIDIO.....	60
DEPORTES. LA DEMOCRACIA CORINTHIANA: UN MOVIMIENTO SOCIAL QUE CAMBIÓ LA HISTORIA DEL FÚTBOL	63
FOTOGRAFÍA. LA FOTOGRAFÍA COMO HERRAMIENTA DE CAMBIO SOCIAL: IMÁGENES POLÍTICAS QUE INSPIRAN	67



TRABAJAR EN EQUIPO FORTALECE EL SENTIDO DE PERTENENCIA

Por: Reina Lucía Valencia



Sentirse parte de una organización, identificado con sus valores y con el equipo de trabajo se denomina sentido de pertenencia. Por esto, el trabajo en equipo es protagonista a la hora de impactar el clima organizacional y las relaciones entre los colaboradores para que se sientan integrados a un grupo y orienten sus acciones a objetivos comunes.

En su libro *Comunicación organizacional: técnicas y estrategias*, Adela de Castro plantea que es necesario desarrollar y/o utilizar algunas habilidades personales para constituir equipos efectivos de trabajo.

La primera habilidad es **ESCUCHAR**: no se trata solamente de oír a los miembros del grupo, sino entender que cada proyecto genera en cada uno de sus integrantes sentimientos y necesidades distintas. Así que hay que aprender a conocer e identificar el lenguaje verbal y el corporal (gestos y posturas). Este consejo es primordial para aprender a trabajar en equipo.

Luego sigue **PREGUNTAR**: recuerde que nunca nadie ha muerto por preguntar para aclarar sus ideas. El simple hecho de preguntar ayudará a profundizar en los razonamientos grupales para conocer bien los puntos de vista del equipo; esto fortalece la capacidad de análisis y resolución de problemas.

A continuación, **RESUMIR**: es la mejor forma de constatar que existen posibles dudas, y hacer sinopsis de los aportes propios y de los demás.



Sea FLEXIBLE: desarrolle la capacidad de trocar y negociar los enfoques que alimenten las innovaciones del equipo. También, debe ser posible asumir nuevas políticas, reglas y costumbres en las empresas sin que esto produzca conflictos personales dentro del grupo.

Sea PROACTIVO: siempre tenga en la mira la mejora y el triunfo del equipo. Lo ideal es tener una mente abierta y positiva ante los retos, en lugar de una posición de rechazo al cambio.

Sea ASERTIVO: es la destreza de expresar las ideas y necesidades individuales sin avasallar las de los otros miembros del equipo.

Por último, **ÁBRASE A LA CRÍTICA:** recibir la crítica o retroalimentación como consejo hacia el proceso de mejora para el equipo o la organización, no como crítica personal.



De Castro invita a tener una comunicación asertiva, empática, colaborativa, responsable y adaptable a los cambios para que el trabajo en equipo sea eficiente. Significa que existe el reto de revisar cuáles son esos aspectos actitudinales a mejorar y que compromete a todos para fortalecerlos.

De esto depende que se obtengan tengamos mejores dinámicas para trabajar en equipo.



NUESTRAS ACTIVIDADES

Por: Iván Rodríguez Plata



24 - Abril. Directivos de la SuperSubsidio realizaron una visita ordinaria a la caja de compensación familiar de Antioquia – Comfama, una de las más grandes del país. Con esta visita nuestra entidad garantiza el cumplimiento con su objetivo misional de inspección, vigilancia y control, procurando el fortalecimiento del Sistema del Subsidio Familiar.



24 - Abril. Con el fin de ampliar y fortalecer la información sobre los derechos y deberes que tienen los trabajadores con el sistema del Subsidio Familiar y sus beneficiarios, la SuperSubsidio visitó a los empleados de las empresas MakroPollo y del Instituto de Investigaciones Ambientales del Pacífico, en el Chocó.



25 - Abril. Para garantizar la inversión de recursos y el bienestar de los afiliados a las cajas, la SuperSubsidio monitoreó las obras de la caja de compensación familiar Colsubsidio, relacionadas a los proyectos de vivienda, con más de 53.000 millones de pesos invertidos. Así mismo, en proyectos por \$74.000 millones para viviendas en Soacha y \$45.500 millones para viviendas en Tocancipá, Cundinamarca.



27 - Abril. Para informar a los trabajadores del ICBF, DIAN, Almacenes Luma y Distribuidora de Energía del Pacífico, sobre los derechos y beneficios que tienen ante su caja, la SuperSubsidio visitó el departamento del Chocó, en compañía de la caja de compensación familiar Comfachocó.



28 - Abril. Se realizó revisión metodológica para la ejecución de la propuesta del Pacto por la Infancia y Adolescencia de la mano de la SuperSubsidio, el Instituto de Bienestar Familiar y los ministerios de Educación y Deporte.



28 - Abril. Exaltando la memoria del primer pueblo libre de América, gracias a las luchas de Benkos Biohó y sus descendientes, el superintendente del Subsidio Familiar, Luis Guillermo Pérez Casas, visitó San Basilio de Palenque, en compañía de la vicepresidenta Francia Márquez y el viceministro de Educación, Óscar Sánchez.



30 - Abril. Junto a la Caja de Compensación Familiar, Comfenalco Antioquia, el superintendente Pérez Casas llegó a la región del Urabá con el proyecto 'Canastas de Paz', para generar más oportunidades de empleo e ingresos de las mujeres Emberá y las víctimas de la violencia. El centro recreacional 'Los Encuentros' fue escenario de las diferentes muestras y emprendimientos de los campesinos de esta región.



1 - Mayo. El superintendente del Subsidio Familiar, Luis Guillermo Pérez Casas, envió un mensaje especial por el 'Día Internacional de los Trabajadores' resaltando su esfuerzo y abogando por sus derechos. "Honramos y acompañamos a nuestros trabajadores. Un saludo a todos los sindicatos, a todas las centrales obreras, a los trabajadores del sistema del Subsidio Familiar que asocian las 42 cajas de compensación del país. Vamos a generar bienestar", puntualizó.



1 – Mayo. ‘Canastas de paz’ llegó al Eje Cafetero de la mano de la Caja de Compensación Familiar Comfenalco Quindío. El Parque Soledén abrió sus puertas para que campesinos, víctimas y reincorporados vendan sus productos y artesanías. Con las ‘Canastas de paz’ estamos transformando vidas, contribuimos a la consolidación de una paz total, universal y duradera.



3 - Mayo. Funcionarios de la Dirección de Cajas de la Superintendencia del Subsidio familiar, en su gestión de inspección, vigilancia y control, realizaron una visita ordinaria a la Caja de Compensación Familiar del Amazonas, Cafamaz.



3 – Mayo. Con el fin de verificar el estado general de la Caja de Compensación Familiar Comfasucre, los funcionarios de la Delegada de Gestión de la Superintendencia del Subsidio Familiar, adelantaron una visita de inspección, vigilancia y control en Sincelejo para garantizar los derechos de los trabajadores afiliados a esta caja.



4 - Mayo. La oficina Jurídica de la Supersubsidio realizó un Facebook Live para que la ciudadanía aclarara algunas dudas sobre el subsidio familiar para los hijos de crianza de los afiliados. En esta transmisión participaron: Grety Patricia López, jefe de la Oficina Asesora Jurídica, Orlando Arguello Góngora y Juan Carlos González, abogados de la misma dependencia.



8 – Mayo. Funcionarios de la Superintendencia del Subsidio Familiar adelantaron una visita ordinaria a la caja de compensación familiar Comfacundi, en su misión de inspección, vigilancia y control en favor de los trabajadores afiliados a esta caja.



9 - Mayo. La Oficina de Protección al Usuario realizó un Facebook Live para conmemorar el Día del Trabajador, liderado por la jefe de dicha dependencia, Nelly Esperanza Garnica, en el cual se resaltó la lucha de los trabajadores por sus derechos y condiciones laborales. Además, el bienestar que genera en los trabajadores y en sus beneficiarios el sistema del Subsidio Familiar.



9 – Mayo. Se realizó un encuentro entre la Superintendencia de Transporte, la Superintendencia del Subsidio Familiar y la Superintendencia de Vigilancia y Seguridad Privada, con la finalidad de conocer sus experiencias y opiniones para crear estrategias en pro de la vigilancia, inspección y control de estas entidades del Gobierno Nacional.



10 – Mayo. El superintendente del Subsidio Familiar, Luis Guillermo Pérez Casas, intervino como invitado en la Comisión VII del Senado de la República, en respaldo a la reforma laboral propuesta por el gobierno del presidente Gustavo Petro Urrego. El doctor Pérez Casas hizo un llamado para que los congresistas tengan muy presente que la reforma pensional es un derecho que ampara la Constitución Política de Colombia. “Millones de familias necesitan que se le garantice su derecho a la pensión”, precisó el SuperSubsidio.



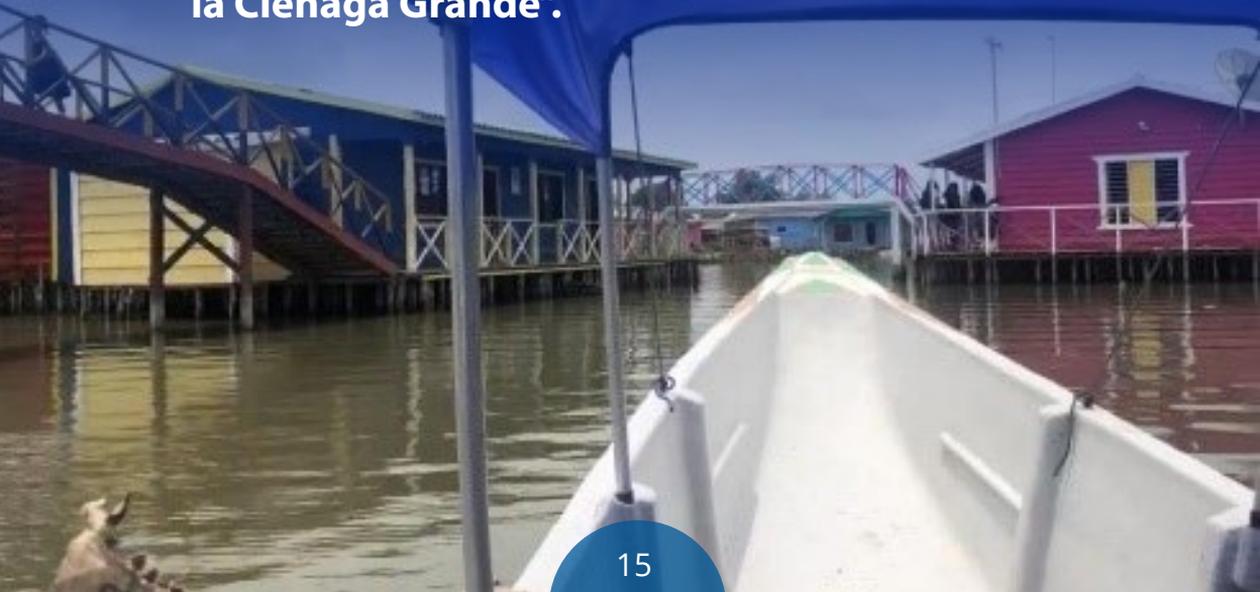
CAJAMAG: DEL BIBLIOBURRO A LA BIBLIOCANOA

Por: Gloria Maribel Torres

Dir. Para la Gestión de las Cajas de Compensación Familiar



“Un recorrido macondiano que llevará el realismo mágico de los libros por los pueblos palafitos de la Ciénaga Grande”.



En una apuesta de educación y cultura encaminada a fortalecer estos procesos, enmarcados dentro de la ruta macondiana que incluye los pueblos de la Ciénaga Grande y Aracataca, la Caja de Compensación de Magdalena, CAJAMAG, continúa a la vanguardia en proyectos socioculturales de gran impacto, que trascienden no solo en su región, sino que se han convertido en referentes a nivel nacional e internacional.

Luego del gran éxito que han tenido con la red de bibliotecas rurales “Biblioburro”, programa creado a partir de la idea del profesor Luís Soriano Bohórquez, a través de la cual han llevado la lectura e información a niños, niñas, jóvenes y adultos de zonas indígenas y campesinas de difícil acceso en la región, ahora le apuestan a llegar a los pueblos palafitos a través de *Realismo Mágico*, la bibliocanoa que transportará por las aguas de la Ciénaga grande cientos de párrafos escritos en cada uno de los libros y cuentos que CAJAMAG acercará a la población.



Los pueblos palafitos en lugar de calles de cemento, arena o concreto, tienen calles de agua y el único medio de transporte que las recorre es la canoa. Solo el recorrido entre la iglesia y el Colegio se hace a través de un paso peatonal soportado en tablas y maderas, muchas de ellas, desgastadas por el sol y el agua.

Con un recorrido de casi hora y media en canoa -travesía que hicimos junto con Addy Martínez, coordinadora del programa de bibliotecas de CAJAMAG-, El “Realismo Mágico” partirá desde el municipio de Pueblo Viejo para llegar inicialmente a los pueblos palafitos de la Ciénaga Grande, atendiendo la población de Boca de Cataca o Aracataca, atravesando la Ciénaga del Tigre para cubrir el municipio de Sitio Nuevo y sus pueblos Buenavista y Nueva Venecia.

Con esta nueva estrategia de educación, en el marco del programa de bibliotecas, CAJAMAG espera llegar en el municipio de Pueblo Viejo a 154 personas y 2.298 en Buenavista y Nueva Venecia, para un total de 2.500 aproximadamente, entre niños, niñas, jóvenes y adultos.

Al igual que en la red rural Biblioburros, la Bibliocanoa tendrá inicialmente un bibliocanoista habitante de la zona quien facilitará no solo el desplazamiento por la Ciénaga con mayor confianza, sino que compartirá con sus vecinos el hermoso arte de educarse leyendo.

El Biblioburro, una experiencia sensorial con sentido intercultural

En compañía del delegado para la Gestión de la Superintendencia de Subsidio Familiar, Dr. Osvaldo Álvarez, nos desplazamos hacia los pueblos Mulkwamungui de la comunidad Kogui, asentamiento que se encuentra en la cuenca del río Buritaca y Katansama de la comunidad arahuaca.

Luego de un recorrido de una hora y 50 minutos en camioneta, en época de verano, pero que sería imposible hacerlo en temporada invernal, nos encontramos montaña arriba con Lorenzo Gil Dingula, indígena de la comunidad kogui que recorre las comunidades Chivilongui, Ableshi, Mutenzhi Y Ciudad perdida - Sierra Nevada. Junto a él, llegamos al asentamiento



Mulkwamungui, lugar en donde lo esperaban con mucha ansia más de 50 niños y jóvenes ávidos de leer nuevas historias o de releer aquellas que más les han gustado.

La llegada de Lorenzo, es todo un motivo de felicidad. Los niños corren detrás del burro y como una hermosa tradición, todos toman un libro y se sientan a leer ya sea solos o en grupos. En un ejercicio de intercambio cultural, Lorenzo les traduce algunos escritos en su lengua nativa, los cuales son leídos de manera intercalada con muy buena dicción.

En el proceso de lectura, afirma Addy, han hecho un avance en la democratización del conocimiento a través de la lectura universal, pero sin desconocer el fortalecimiento de sus propias costumbres y lengua.

Nelson García, indígena de la comunidad arahuaca, recorre las comunidades Bunkwimake, Seywimake, Kasakumake y Seyyaka, llevando el Biblioburro y mucho conocimiento. Con él, llegamos al pueblo Katansama de la comunidad arahuaca, al pie del mar, por los senderos de Perico Aguo, Sierra Nevada de Santa Marta, a la orilla del mar.

Cuando el Biblioburro llega, los jóvenes son los más atraídos por esta actividad, la cual practican, ya sea de pie, sentados o simplemente sobre el burro.

Como ellos, Luis Soriano Bohórquez recorre corregimientos y veredas de los municipios de Nueva Granada y Ariguani; Santiago Gil, indígena de la comunidad Wiwa o Arsario, recorren las comunidades Conchacala - Kemakumake, Kalabangaba y Gotshezhi, y Darío Álvarez Villafaña, de la comunidad arahua-ca, las de Kankawarwa, Mañimake, Bunkwamake, Seynurwa, Singuney, Gwamuni, Yeiwin, Bunkwanawingumu, Kochukwa, Gunsey, Umake, Sicario, Kantinurwa y Jwinaruwun.

Gracias a esta experiencia, la superintendencia evidenció en el territorio, los esfuerzos que hacen cajas como CAJAMAG, para contribuir en gran medida al desarrollo de las comunidades, la inclusión del conocimiento, la democratización de la lectura y el respeto por las culturas ancestrales de nuestro país.

Esperamos con ansias el inicio del programa Bibliocanoa para hacer posible que el Realismo Mágico llene de nuevas experiencias a todos los niños y jóvenes de los pueblos palafitos del Magdalena.



'CANASTAS DE PAZ' IMPULSAN EL EMPRENDIMIENTO Y LA ECONOMÍA POPULAR EN EL DEPARTAMENTO DEL HUILA



En un esfuerzo por promover el emprendimiento y generar oportunidades económicas, Comfamiliar Huila inauguró el programa **“Canastas de Paz”** en sus tres centros recreacionales: Club Los Lagos, Playa Juncal y Termales de Rivera. Este programa brinda un espacio para que mujeres emprendedoras, campesinos, víctimas del conflicto, madres cabeza de hogar y personas en proceso de reincorporación puedan vender directamente sus productos elaborados con dedicación y amor.

El objetivo de Canastas de Paz es fomentar la economía popular, que estadísticamente representa la mayor parte de los empleos en el país. A través de este programa, se busca empoderar a estas personas y brindarles un instrumento de crecimiento económico. Además, Canastas de Paz también ofrece una plataforma para que los excombatientes realicen pedagogía de la paz y exhiban los productos que han desarrollado desde la firma del acuerdo de paz hace seis años.

Desde marzo de 2023, Canastas de Paz se ha expandido por los diferentes municipios del departamento del Huila, apoyando a más de 40 emprendimientos en el municipio de Palermo y alrededor de 30 en Campoalegre en el departamento del Huila. Durante este mes de mayo, el programa llegará a los municipios de Aipe y Gigante, y a lo largo del año se extenderá



a Rivera, Yaguará, Tello, Isnos, San Agustín, Hobo, Timaná, Tarqui, Tesalia y Acevedo. De esta manera, emprendedores, víctimas y excombatientes en todo el departamento tendrán la oportunidad de participar y conocer más sobre el programa.

Es importante destacar que algunos emprendimientos promovidos por Canastas de Paz ya están. Adelantando procesos para servir como proveedores de la Caja de Compensación Familiar del Huila, lo que les permitirá vender oficialmente en todos los centros recreacionales de la caja.

El objetivo a largo plazo de Comfamiliar Huila es convertirse en un modelo ejemplar para que otras Cajas de Compensación del país adopten este maravilloso programa de amor social. El liderazgo del superintendente del subsidio familiar, Luis Guillermo Pérez Casas, ha sido fundamental para el éxito de esta iniciativa.

Canastas de Paz es un ejemplo de cómo una iniciativa local puede generar un impacto positivo en la comunidad, fortaleciendo la economía popular y promoviendo la paz. Con el apoyo de Comfamiliar Huila y la participación activa de emprendedores y excombatientes, este programa seguirá creciendo y brindando nuevas oportunidades a aquellos que desean construir un futuro mejor.



MAYO, MES DE LAS

madres

EN LA SUPERSUBSIDIO



Desde La SuperContigo queremos reconocer a todas las madres que hacen parte de nuestra entidad. Mujeres que han dado lo mejor de sí para sacar a sus familias adelante y que gracias a su tenacidad han hecho cada vez más grande a la SuperSubsidio. Conozcamos de primera mano su experiencia de vida.

¡Este espacio es para ellas y por ellas!

Elizabeth Silva

Auxiliar administrativa – Gestión Documental



“Tengo 2 hijos, una hija de 21 años que también es auxiliar administrativa en Seguros Bolívar y un hijo de 18 que estudia Ciencias Políticas en la Universidad Los Libertadores. Puedo resaltar de ellos que más que buenos hijos son seres humanos maravillosos. Hace un año ingresé al área de Gestión Documental de la SuperSubsidio y lo que más me ha gustado es que he logrado una estabilidad económica que me ha permitido apoyarlos en sus estudios”.

María Fernanda Marín

Profesional especializada – Gestión de Talento Humano

“Estoy en la SuperSubsidio desde 2017 y en este momento trabajo en el plan institucional de capacitación. Tengo una hija de 17 años llamada Aolani Alejandra, cursa grado 11° y está decidiendo si estudiará lingüística o ciencias políticas. Es una niña muy artística, por eso ustedes ven que mi puesto de trabajo está lleno de afiches o dibujos que ella me regala. Fui mamá cuando terminaba mi carrera y al entrar aquí estaba en una situación económica muy difícil. Soy madre cabeza de familia y la superintendencia ha sido mi red de apoyo, aquí me cuida y me ayuda”.



Liliana Acosta Almeida

Atención al ciudadano – Oficina de Protección al Usuario

“Llevo 5 años prestando mis servicios a la entidad, atendiendo todos los requerimientos de los usuarios frente a los servicios de las cajas de compensación. Gracias a esto he podido sacar adelante a mis tres hijas: Juliana de 24 años, quien trabaja en una entidad financiera; María Camila de 22, que estudia publicidad; y Catalina de 10 años y quien aún está en el colegio. La SuperSubsidio me ha acogido muy bien, he aprendido mucho aquí, sobre todo a prestar el mejor servicio posible para que todos accedan a los beneficios del sistema”.



Erika Giraldo

Profesional especializada – Delegada de proyectos



“Mi misión en la super es evaluar- desde lo técnico-los proyectos de las cajas de compensación familiar. Desde hace 9 años ingresé en la institución y tengo una bebé de 13 meses llamada Danna Gabriela. Muchos saben por todo lo que pasé y lo mucho que anhelé tener a mi bebé, pero comprobé que a veces no es cuando uno quiere sino cuando Dios quiere y hoy en día es la luz de mi hogar y mi familia. Solicité la opción de hacer teletrabajo y, aunque ya me lo aprobaron, falta que salga la resolución, pues considero que será una excelente opción para poder pasar más tiempo con ella”.

baron, falta que salga la resolución, pues considero que será una excelente opción para poder pasar más tiempo con ella”.

Kelly Johana Oviedo

Auxiliar administrativa – Gestión de Talento Humano



“Tengo una niña de 9 años llamada Danna Sofía, le gustan las manualidades y es muy alegre e inteligente. Solo llevo dos meses trabajando en la SuperSubsidio, pero me ha gustado el proceso que llevo gracias a que tenemos un buen clima laboral, es muy contagioso por la calidad de la gente con la que trabajo en recursos humanos. Además, he contado con flexibilidad en mi horario laboral, lo que me ha permitido pasar más tiempo con mi hija”.

Ángela María Arango

Profesional especializada – Secretaría General

“Soy de Manizales y desde que llegué he vivido agradecida con Bogotá. Soy una de las funcionarias más antiguas, hace 32 años ingresé a la Super y estoy a punto de pensionarme. Tengo una hija que es un regalo de Dios, nació pasados mis cuarenta, se llama Valeria y tiene 15 años. ¡Soy mamá soltera y ha sido muy duro, berraco! Me gustaría darle de todo y gracias a la Superintendencia me he sentido respaldada en todo momento, desde el acceso a los bonos estudiantiles, hasta las vacaciones recreativas. Sencillamente, ha sido espectacular”.



Adriana Salazar Forero

Secretaria ejecutiva – Contratación

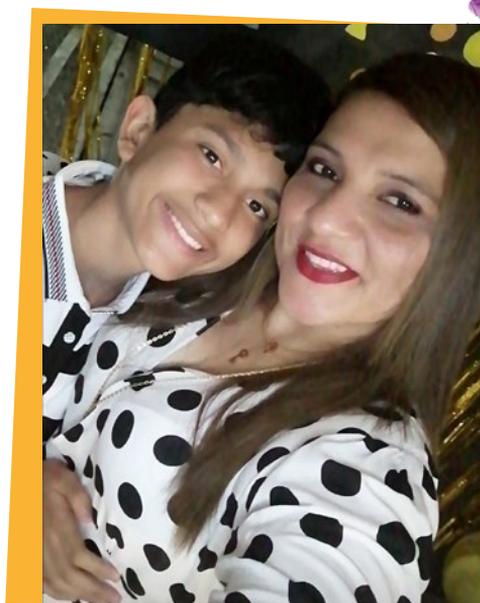
“Ya llevo 24 años y 5 meses en la entidad y durante ese tiempo he podido sacar adelante a dos maravillosos hijos. Mi hijo mayor tiene 31 años, es profesional en negocios internacionales y en este momento se encuentra en España de vacaciones. Por otro lado, mi hija es abogada y tiene 26 años, actualmente, se encuentra terminando su especialización en Derecho Administrativo y Constitucional. Me atrevería a decir que después de mis hijos, la Super ha sido una bendición muy grande porque me cambio totalmente la vida. Soy feliz con mi trabajo y todo lo que tengo se lo debo a la Entidad”.



Nexy Yasury Tavera

Secretaria de despacho

“Llegué con el superintendente en septiembre y me encargo de su agenda. Tengo un niño muy hermoso de nombre Juan Sebastián. Tiene 13 años y está cursando 9° en Ibagué, donde vive con mi mamá y mis hermanos. Es apasionado por la lectura y muy culto, de pequeño le gustaban los dinosaurios, de hecho, aprendió a leer con libros de este tema. En la Super los beneficios son muy buenos, como los bonos escolares. Como madre soltera esta clase de ayudas son un apoyo muy grande, sobre todo para mí, que no he podido estar al 100% con mi hijo”.



María Esther Caicedo

Profesional especializada – Grupo de Gestión Contractual de la Secretaría General

“Estoy muy orgullosa de trabajar en esta entidad que busca mejorar las condiciones de vida de todos los trabajadores y sus familias. Tengo dos niños, Jean Andrey, de 13 años, y Samuel, de 5; él prácticamente nació en la Super y es un niño muy divertido y alegre. Llevo siete años en la SuperSubsidio y como madre me he sentido apoyada con todas las ayudas que nos brindan, como los incentivos y las actividades programadas desde el Grupo del Talento Humano, sin embargo, este año mi hijo menor ha presentado problemas comportamentales, razón por la cual solicité el teletrabajo. Espero que mi petición sea atendida”.





¡CUIDEMOS A MAMÁ!

Por: Javier Murcia



Aunque creamos que son expertas en cuidar de los demás, a menudo las madres dejan de prestar atención a su propia salud, tanto física como mental. Por eso, les traemos algunas recomendaciones para fomentar una mejor calidad de vida para ellas, así como entornos familiares más saludables y solidarios.

La labor de una madre es una de las más duras y abnegadas que existen. Ellas sacrifican gran parte de su tiempo para dedicarse a la crianza y el cuidado de los niños, sin mencionar que, en muchas ocasiones, gran parte del día lo emplean en trabajar para sacar adelante la economía y estabilidad del hogar.

De acuerdo con la última Encuesta Nacional de Uso del Tiempo 2020-2021 (ENUT) del DANE, existe una sobrecarga significativa en las madres y mujeres cuidadoras. Según el estudio, ellas ocupan, en promedio, 7 horas y 46 minutos diarios en labores de cuidado no remunerado, mientras que los hombres gastan en promedio 3 horas y 6 minutos en dichas actividades.

Uno de los principales factores que influyen en el bienestar de cualquier persona es el descanso, ya que este es fundamental para mantener una buena salud. Animémoslas a priorizar el sueño, reservando tiempo suficiente para descansar y recuperarse. Un sueño de calidad revitaliza el cuerpo y la mente, brindando energía para enfrentar las demandas diarias.

Además, es esencial que encuentren tiempo para actividades relajantes. Puede ser tan simple como leer un libro, disfrutar de un baño tranquilo o practicar alguna forma de ejercicio suave, como el yoga. Estas pausas ayudarán a reducir el estrés y recargarán sus energías.

Por otro lado, el desgaste no solo es físico, no olvidemos la importancia de buscar apoyo emocional y psicológico cuando sea necesario. Ser madre a menudo es una tarea abrumadora, por eso es necesario generar un espacio seguro donde puedan expresar sus preocupaciones.

La sobrecarga de trabajo tiene un impacto negativo en la salud mental. María Catalina Botero, psicóloga clínica del programa "Porque quiero estar bien", enfatiza la importancia de que la familia reconozca y respete la condición mental de la madre, ya que, aunque no sean fáciles de interpretar, pueden presentarse cuadros de depresión que empeoran con los años.

"Síntomas como la fatiga, la irritabilidad y el alejamiento social son fáciles de malinterpretar como falta de interés, molestia o desapego", explica.

La psicóloga Botero sugiere también que las tareas de cuidado se distribuyan equitativamente entre los miembros del hogar para aliviar la carga de la madre y garantizar su bienestar, por lo que recomienda la implementación de un cuadro de tareas en las familias.



Animémoslas a hablar con amigos cercanos, un terapeuta o un grupo de apoyo. Recordemos que pedir ayuda no es una señal de debilidad, sino un acto valiente de amor propio.

Regalemos a nuestras mamás la oportunidad de cuidarse a sí mismas y recordémosles que su bienestar importa tanto como el de los demás. Es hora de que las madres estén en el centro y valoren su propia salud. Después de todo, una mamá feliz y saludable es el mejor regalo que puede recibir una familia.





MARCELA ULLOA

“El periodismo me convirtió en una mejor persona”.

Por: Bibiana Bello



Marcela Ulloa Beltrán es una mujer con carácter e imponencia. Por los corredores de la Superintendencia del Subsidio Familiar se escucha su voz afable, pero con fuerza, dirigiendo, escribiendo, llamando, coordinando y delegando. Sí, todo al mismo tiempo. Con la destreza que solamente poseen las mujeres que se han enfrentado a la batalla de vivir para contarlo.

La actual jefe de prensa y comunicaciones de la Superintendencia del Subsidio Familiar es una bogotana con alma santandereana y sangre boyacense, mezcla herencia de sus padres. Aunque la mitad de su vida la ha pasado entre una sala de redacción, canales de televisión, estudios y cámaras no fue ese su sueño de juventud, confiesa: “Mi anhelo era ayudar a la gente y por eso decidí, entonces, estudiar medicina, carrera que pronto tuve que abandonar por la difícil situación económica que para ese entonces atravesaba mi familia”.

Decisión que le cambió la vida y que terminó por llevarla al mundo del periodismo. “Mi mamá quería ser periodista, entonces, cuando me retiré, ella fue la primera en decirme ‘mi amor tienes que estudiar periodismo’, recuerdo que yo le dije ni loca, con lo introvertida que soy y miedosa, yo no sirvo para eso, yo no podía ni hablar en público’, agrega.

Timidez y pánico escénico que rápidamente superó y que la llevaron a los noticieros nacionales más importantes del país. Se dio a conocer en Radio Super. De ahí tomó impulso y pasó a Colprensa, como periodista judicial; una carrera vertiginosa que la llevó a consolidarse, con tan solo 22 años, en una de las mejores reporteras judiciales del país. Talento que llamó la atención del periodista y director de noticias de CM&, Yamit Amat, quien la buscó para pedirle que se fuera para su sala de redacción.

“Yo había publicado con el periódico El Colombiano una crónica sobre Robertico, un niño que nació en un basurero. Entonces recibí una llamada de Gloria Vecino, la asistente de Yamit Amat, el 20 de enero, día de mi cumpleaños, como a eso de las 8:30 de la noche, pero pensé que



me estaban tomando del pelo y colgué. De repente vuelve y timbra mi teléfono y entonces molesta le digo a la persona que no tengo tiempo para bromas cuando, de repente, escucho al mismo Yamit Amat con su voz ronca diciéndome 'Marcela un gusto saludarla, leí su crónica y me encantó, quiero que venga ya mismo a una entrevista, quiero que trabaje en mi equipo'. Me fui con mi mamá a esa entrevista y ahí empecé a trabajar con CM&”, nos cuenta.

Después de destapar varios casos de parapolítica y de investigar los nexos ilegales de varios congresistas, Marcela Ulloa fue víctima de amenazas de muerte. Para entonces, la prensa reportó el intento de criminales de dispararle en el centro de Bogotá, cuando el parrillero armado no alcanzó a apretar el gatillo. Persecución que no la intimidó pero empezó a replantearse su continuidad cubriendo judiciales y altas cortes.

Después de ese episodio, la periodista llegó a Caracol televisión donde empezó a mostrar sus habilidades en la reportería política. Durante 10 años estuvo en esa casa noticiosa, a la que hoy agradece las enseñanzas y la posibilidad que le dieron de





llegar a millones de hogares colombianos con información rigurosa, señala. “En el Hospital Santa Clara conocí una historia que me marcó. Me llamaron porque tenían un paciente en condición de NN, es decir, una persona no identificada y necesitaban encontrar a su familia. Yo me di a la tarea de buscarla. A los 15 días de presentar el reportaje, una señora del Chocó me llamó y me contó que de pronto era su hijo y que ella, por el miedo de que lo reclutaran los grupos armados, lo había sacado del departamento. Le di los detalles de ese joven que permanecía en el hospital con una condición cognitiva limitada, básicamente en estado vegetativo. Cuando le describí a la señora el tatuaje que tenía ese muchacho ella empezó a llorar y supo que se trataba de su hijo. Esa historia me movió muchísimo, porque ellos se pudieron reencontrar y esa mujer humilde empezó de manera empírica a hacerle terapias a Wilmar para levantarlo. Hoy sigo recibiendo llamadas de esta familia que, semanalmente, me dice que me pone en sus oraciones”.

Fue jefe de emisión y presentadora de City Noticias, periodista de investigación del diario El Tiempo, periodista de investigación de Blu Radio y reportera en alianza de CNN internacional. “El periodismo me convirtió en una mejor persona, me hizo superar mis miedos y me permitió conocer personas que llevo en mi corazón”, relata.



Reportaría que fue combinando con su rol de madre y esposa, hermana y amiga. Ya como jefe de prensa de la Presidencia del Congreso de la República ratificó que el periodismo la hacía vibrar pero lo que la apasiona es asumir nuevos retos, como posicionar las comunicaciones de instituciones estatales y el desarrollo de estrategias de comunicación.

“Yo gozo cuando encuentro entidades que no son conocidas, lo veo como algo positivo y me propongo darlas a conocer, que la gente sepa el verdadero sentido de las entidades. Con la Superintendencia del Subsidio Familiar me emociona muchísimo que la gente pueda ver la materialización de sus sueños, tener una casa o que los emprendedores estén motivados por iniciativas como Canastas de Paz, me impulsa a seguir trabajando”.

Vivir para contarlo

Cuando Marcela tenía 21 años los médicos le dijeron que posiblemente nunca podría ser mamá, pero como la voluntad de Dios y el anhelo de su corazón fueron más fuertes, después de dos embarazos interrumpidos y un tratamiento exitoso pudo convertirse en madre. María José (7 años) le concedió el privilegio de hacer su sueño realidad. “Ella es una niña dulce, que me ha dado fortaleza, siempre que me duele algo ella corre a buscar como curarme, es demasiado fuerte y solidaria. Cursa primero de primaria”, agrega.

. Su segunda hija, María Gabriela, pronto cumplirá 2 años de edad y con su cumpleaños también llega el segundo aniversario desde que, ese 21 de mayo de 2021, Marcela Ulloa y su pequeña hija se enfrentaron a la muerte.

“Acababa de pasar el día de la madre y la señora que trabajaba con nosotros en la casa se fue a ver unos amigos en la pandemia y se contagió de COVID 19. Lastimosamente, tam-

bién nos contagiamos nosotros. A los cinco días, empecé con una saturación anormal que empezó a empeorar, me hospitalizaron en la Clínica Country. Había un coágulo en mi pulmón que avanzaba rápido. Cuando vuelve mi esposo, Juan Francisco Villamizar, que se estaba vacunando en Estados Unidos, me encuentra hospitalizada y le digo 'amor, tengo miedo, cuida a mi hija en caso que yo muera, solo me pude despedir de mi hermana, pero no de mis padres que son mi fortaleza, mi soporte. No me los vayas a dejar solos'.



Su condición respiratoria no mejoró así que la entubaron el 27 de mayo. Cuando todo parecía evolucionar satisfactoriamente, nuevamente la deben entubar el 11 de junio, porque a su hija, que apenas estaba en el vientre, le empezó a faltar el oxígeno y los médicos les advierten de un posible sufrimiento fetal, y de las complicaciones que tendrían para practicarle una cirugía en la que tendrían que sacar a su bebé, en tres minutos, mientras ella, entubada, podría desangrarse, batalla que hoy Marcela cuenta con la voz cortada y los ojos inundados.

"Fue un momento durísimo, te confieso. Un miedo grande irse y dejar a mis dos hijas. Cuando me estaban desentubando me empecé a ahogar (...) entré en paro cardiorespiratorio y ahí me enfrenté a uno de mis peores miedos; yo escucho el pito de la máquina y a las enfermeras gritar ¡Por favor, llamen a la familia, pobrecita dejar a las dos niñas! Yo las escuchaba y pensaba en mi mamá, en mi papá, en lo qué sería de la vida de ellos, de mis hijas, de mis hermanos y de mi esposo, de repente caigo en una tranquilidad, una calma. Le oro a Dios un padre nuestro y un ave María y digo señor haz tu santa voluntad, toma tú la decisión".

De ese sueño profundo, del que pocos regresan, Marcela salió infalible, en contra de todos los pronósticos médicos. “Ahora valoro hasta una gota de agua, valoro compartir con mi familia, dejaron de ser importantes la ropa, los perfumes, las cremas y esas cosas que guardé para después, cosas que no había comprendido antes. María Gabriela es una guerrera, sus ojos lo demuestran. Los 3 primeros meses estuvo con su padre porque yo no podía alzarla, porque quedé con poca fuerza, no tenía voz, no podía amamantarla. Ha sido una lucha por recuperar ese tiempo que perdimos. Hasta hace tres meses me dijo mamá. Ella es inteligente y muy especial”.

En el mes de la madre, la jefa de prensa y comunicaciones de la SuperSubsidio quiere que su ejemplo de tenacidad y resistencia sea aliciente para todas las madres que se han

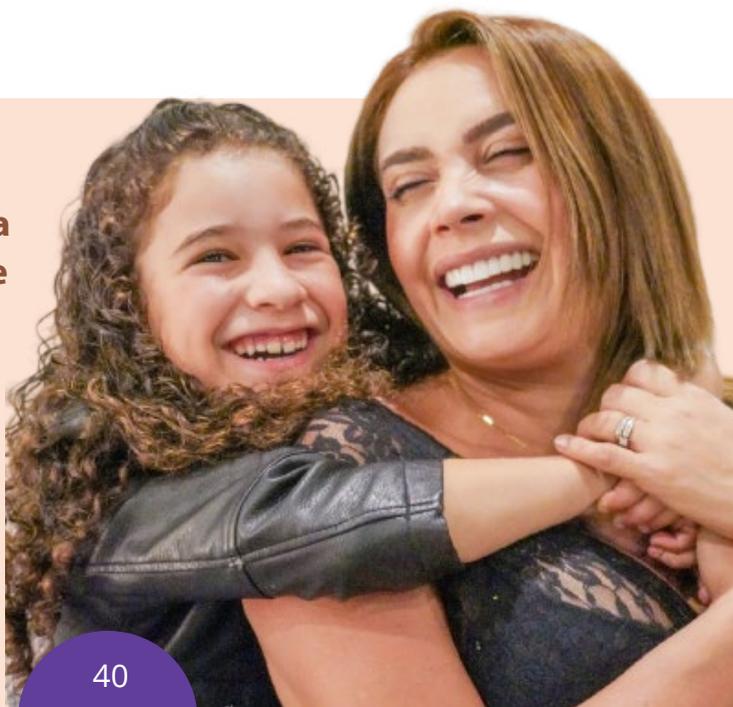


enfrentado a los peores miedos, que han asumido las ausencias paternas, los dolores y las enfermedades, las condiciones económicas y la vida misma con sus embates, y que han estado a punto de desfallecer. “Yo les digo que dejen su corazón abierto. Que dejen que Dios entre en sus vidas. Cuando sientan que no pueden más recuerden que Dios pone retos porque sabe que uno es capaz. Luchen, y cuando no haya nada más no pierdan la fe”, señala.

Sus ojos color marrón se pierden entre la nostalgia de los momentos duros que tuvo que afrontar y el anhelo de un futuro donde se ve sentada escribiendo libros, en completa tranquilidad, con sus hijas y sus padres y, por qué no, frente a las olas del mar, ese mar que siempre le ha dado calma y ha sido su compañía.

No puede la autora de este artículo y menos los colegas del equipo de comunicaciones cerrar el texto sin expresar un agradecimiento sincero y cariñoso hacia Marcela por el respaldo y respeto con el que hemos contado, por animarnos como equipo y por impregnar con su energía a un puñado de profesionales que intentamos dar lo mejor de nosotros para que los colombianos conozcan de una entidad que transforma vidas. ¡Gracias!

Si quieren ser la próxima portada, por favor denle *like* a nuestras redes sociales y mándenos un mensaje postulando su nombre.



REFORMAS PARA LA PROTECCIÓN AL CESANTE

Por: Javier Murcia



En La SuperContigo, les explicamos en qué consiste la ley que protege y apoya a los cuidadores y cuidadoras de Colombia.

El 30 de junio de 2022, el Congreso de Colombia expidió la Ley 2225, que tiene como objetivo principal reformar y adicionar las Leyes 1636 de 2013 y 789 de 2002. Esta ley busca fortalecer el Sistema Nacional de Empleo y brindar nuevos apoyos a los cesantes, cuidadores y madres o padres cabeza de familia, en el marco de la prestación social del Subsidio Familiar.

Una de las modificaciones más importantes quedó contemplada en el artículo 2, donde se establece que todos los trabajadores, tanto del sector público como privado, que realicen aportes a las Cajas de Compensación Familiar, por al menos un año continuo o discontinuo en los últimos tres años, podrán acceder al ‘mecanismo de protección al cesante’, sin importar la forma de su vinculación laboral.

La ley establece que los cesantes que cumplan con los requisitos serán incluidos en el registro y podrán recibir el pago de la cotización al Sistema de Seguridad Social en Salud y Pensiones, así como la transferencia económica por un valor de 1.5 SMMLV, durante un período de cuatro meses, dividida en mensualidades decrecientes, distribuyendo ese monto así: el primer mes recibirán el 40%, el segundo el 30%, el tercero el 20% y el cuarto el 10% restante.

Además, si el cesante ha realizado ahorros voluntarios de sus cesantías para el Mecanismo de Protección al Cesante, también recibirá el incentivo monetario correspondiente.

Por su parte, las Cajas de Compensación Familiar deberán verificar las condiciones de acceso a los beneficios del Fondo de Solidaridad de Fomento al Empleo y Protección al Cesante (FOSFEC) dentro de los quince días hábiles siguientes a la petición del cesante.

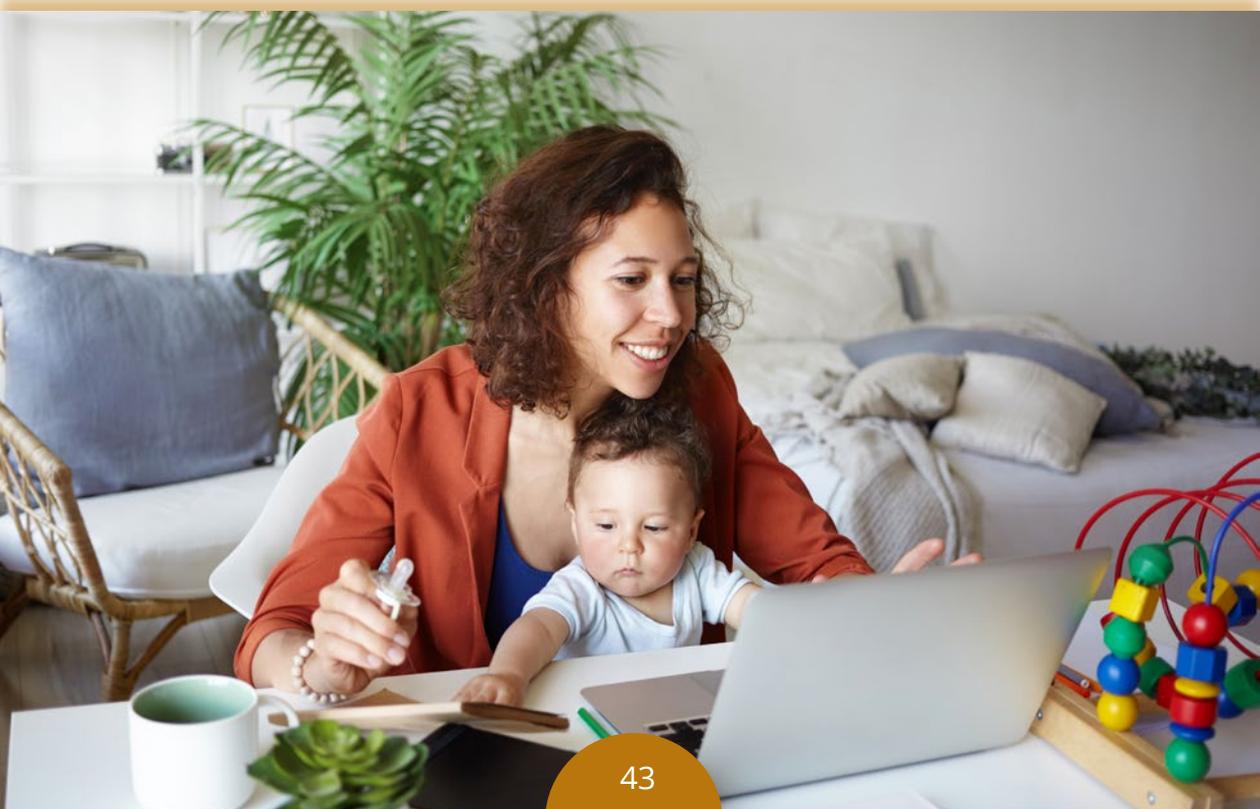
Esta ley no se considera como un recurso garante del mínimo vital y móvil del desempleado, sino como un subsidio al

cesante, y su pago se realizará exclusivamente con cargo a los recursos del FOSFEC.

Sin embargo, los trabajadores cesantes que mantengan otra relación laboral vigente o hayan percibido beneficios del FOSFEC durante seis meses continuos o discontinuos en los últimos tres años no podrán recibir los beneficios. Además, se prohíbe obtener beneficios del FOSFEC mediante simulación o engaño, y aquellos que lo hagan estarán sujetos a acciones legales y deberán devolver las sumas recibidas.

En 2022, se capacitaron 173.069 cesantes que se encontraban inscritos en el FOSFEC, de los cuales, 63.211 pertenecían a la región occidental, 62.733 a Bogotá, 21.296 en la región centro oriente, 10.517 en la Orinoquía y 814 en la región Amazónica.

El fondo aprobó 105.194 pagos a cesantes en emergencia económica; mientras que a 59.006, de ellos, se les asignó el pago de aportes en cuota monetaria.



¿YA SE PASARON A WINDOWS 11?

Por: Javier Murcia



A pesar de su pobre recepción, Windows 11 es, actualmente, el sistema operativo de Microsoft en el mercado. Sin embargo, muchos todavía no lo han implementarlo en sus computadores, mientras que la versión 12 ya se encuentra a la vuelta de la esquina. ¿Es mejor seguir trabajando con Windows 10 o dar el gran salto?

No se puede negar el impacto que **Windows** ha tenido en nuestras vidas y en la tecnología en general. Windows ha sido parte esencial de nuestra cotidianidad durante décadas. Desde sus primeras versiones hasta la actualidad, hemos sido testigos de la evolución de este popular sistema operativo.

Con la llegada de Windows 11, en 2021, se empezó a escribir un nuevo capítulo en su historia, ofreciéndonos una versión mucho más mejorada y limpia que Windows 10, la cual fue lanzada en 2015, con herramientas para la productividad como los 'Snap Groups', o grupos de aplicaciones que se pueden abrir con un solo clic. Sin embargo, las numerosas actualizaciones, los costos por los servicios adicionales y una pobre integración con Android han hecho a muchos desistir de probarlo. Pero no todo es malo, al día de hoy ya se efectuaron mejoras principalmente en el menú de inicio, el explorador de archivos e incluso en el servicio de subtítulo para videos.

Hay que aclarar que la actualización a Windows 11 en sí misma es gratuita. Sin embargo, existen diferentes tipos de licencias disponibles, como la Home y la Pro, que pueden tener un costo que oscila entre 20 y 40 dólares, dependiendo de la tienda y la versión que elijas. Aunque los usuarios individuales pueden actualizar de forma gratuita si ya tienen una licencia previa, los usuarios corporativos deben pagar por las licencias, además de los servicios adicionales de Microsoft, como Office 365.

En cuanto a los requisitos mínimos, inicialmente eran bastante exigentes, desde tener una placa con firmware UEFI y Secure Boot, hasta la presencia de un módulo TPM 2.0 sin mencionar la necesidad de contar con una cuenta de Microsoft e internet para la configuración inicial.

No obstante, Microsoft ha dado un paso atrás en estos requisitos y ahora solo se aplican a aquellos que deseen actualizar desde Windows 10 a Windows 11. Es decir, aquellos que no cumplen con los requisitos mínimos, no podrán realizar la actualización a menos que realicen una instalación limpia desde cero.

Un poco de historia

El desarrollo de Windows comenzó en 1983, pero la primera versión lanzada en 1985 enfrentó algunas limitaciones legales debido a una demanda de Apple. Aunque Apple perdió el caso, este obstáculo retrasó la distribución de Windows 1.

Las versiones posteriores, Windows 2 y 3, mejoraron la interfaz gráfica y la multitarea. Luego llegó Windows 95, que introdujo la arquitectura de 32 bits, la compatibilidad con tecnología plug and play y la conexión USB. Aunque muchos consideraron a Windows XP como el mejor sistema operativo de Windows, Microsoft continuó lanzando nuevas versiones, como Windows 7, 8 y 10.

Windows ha evolucionado constantemente a lo largo de los años, adaptándose a las necesidades de los usuarios y las tendencias tecnológicas.



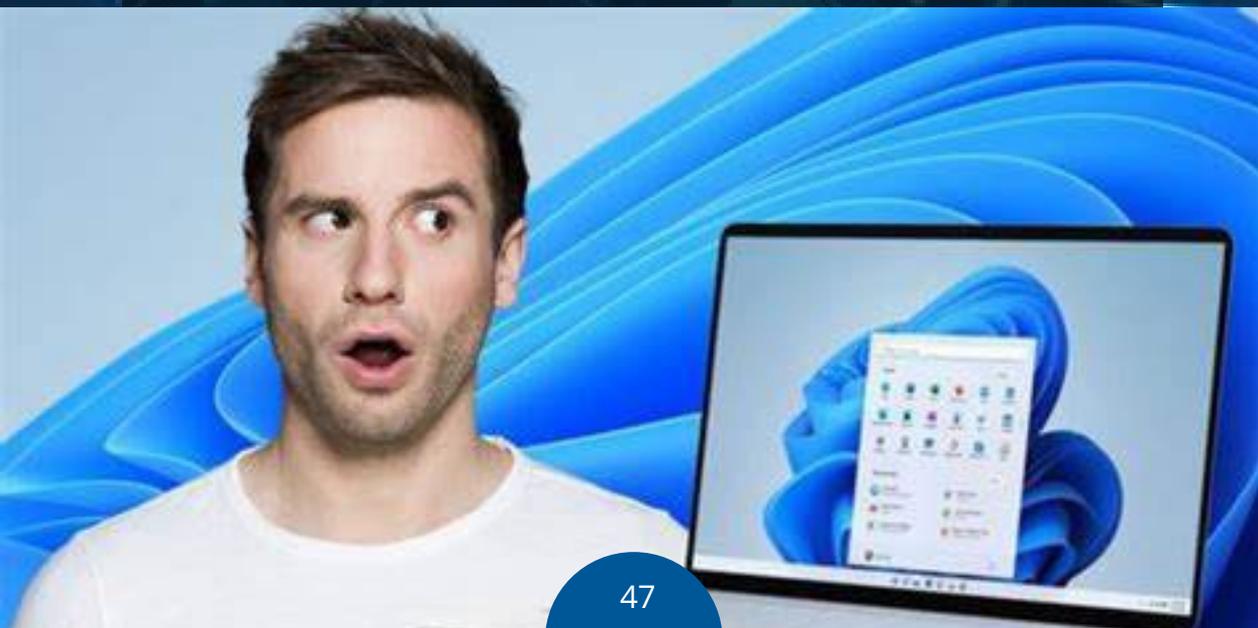
Probar antes de instalar

Probar un sistema operativo como Windows 11 puede resultar complicado, especialmente debido a sus requisitos especiales. Sin embargo, Microsoft busca facilitar la experiencia al permitirnos descargar de forma gratuita sus nuevas **máquinas virtuales**.

Una máquina virtual es un entorno informático que se ejecuta dentro de un programa, permitiéndonos instalar y probar sistemas operativos sin afectar nuestro sistema principal. Microsoft ha lanzado las nuevas máquinas virtuales llamadas Windows 11 Development Environment (WDE), disponibles de manera gratuita.

Con esta iniciativa, Microsoft busca facilitar la exploración de Windows 11 brindando una oportunidad de probar el sistema operativo de manera accesible y sin comprometer el sistema principal del usuario.

Estas máquinas virtuales vienen equipadas con Windows 11 Enterprise 22H2, actualizado a Moment 2. Además, incluyen Visual Studio 2022 Community Edition con UWP, .NET Desktop, Azure y Windows App SDK, Windows Subsystem for Linux 2 con Ubuntu preinstalado, Windows Terminal y el modo desarrollador habilitado por defecto.



Es importante tener en cuenta que estas máquinas virtuales son funcionales por un periodo limitado, hasta el 18 de julio de este año. Después de esa fecha, será necesario obtener una clave de la edición Enterprise o descargar las nuevas imágenes virtuales proporcionadas por Microsoft para continuar utilizando el sistema virtualizado.

Aunque están dirigidas principalmente a uso empresarial y programadores, brindan una forma sencilla de probar Windows 11 para aquellos que aún no lo han hecho. Solo se requiere tener 8 GB de memoria RAM y 23 GB de espacio en disco en el PC.

Para descargarlas, se debe acceder al enlace proporcionado por Microsoft, donde se encuentran disponibles las imágenes para VMware, VirtualBox, Parallels y Hyper-V. Al seleccionar la opción deseada, la descarga comenzará automáticamente.

Pueden hacer la prueba en el siguiente vínculo: **developer.microsoft.com/en-us/windows/downloads/virtual-machines/**

Si después de probarlo aún siguen escépticos, todavía se puede optar por seguir utilizando Windows 10, instalar Chrome OS e incluso Linux, o bien, actualizar a Windows 11 siguiendo las indicaciones de Microsoft.

Ya sea que se decidan por Windows 10 o Windows 11, lo cierto es que su legado de perdurará en el mundo de la informática. Solo el tiempo dirá cuál será el futuro de este sistema operativo en nuestros dispositivos.

PROGRÁMESE CON TRES PLANES IMPERDIBLES DURANTE MAYO

Por: Iván Rodríguez Plata



El Museo Nacional de Colombia celebra su bicentenario como referente cultural y turístico



El Museo Nacional de Colombia celebra este año el bicentenario de su fundación, consolidándose como uno de los museos más antiguos y emblemáticos de América.

Con 17 salas de exhibición, 4 colecciones catalogadas y alrededor de 25 mil obras y objetos, el Museo Nacional ofrece una amplia programación y lugares de reflexión sobre la riqueza de la historia y el patrimonio cultural de Colombia. Su acervo incluye piezas de etnografía, arqueología, historia y arte, con la participación de reconocidos artistas como Fernando Botero, Andrés Caballero, Ramón Barba, Josefina Albarracín, Hena Rodríguez Parra y Rómulo Rozo, entre otros.

Una de las características destacadas del museo es su capacidad para la creación de exposiciones temporales en las cuales, proyectos externos y organizaciones, presentan espacios de reflexión y exhibición sobre diversas temáticas. La primera exposición temporal del año, titulada "Nación Hip Hop", celebró el bicentenario a través de una visión cronológica de la historia y los elementos clave del movimiento Hip Hop en Colombia.

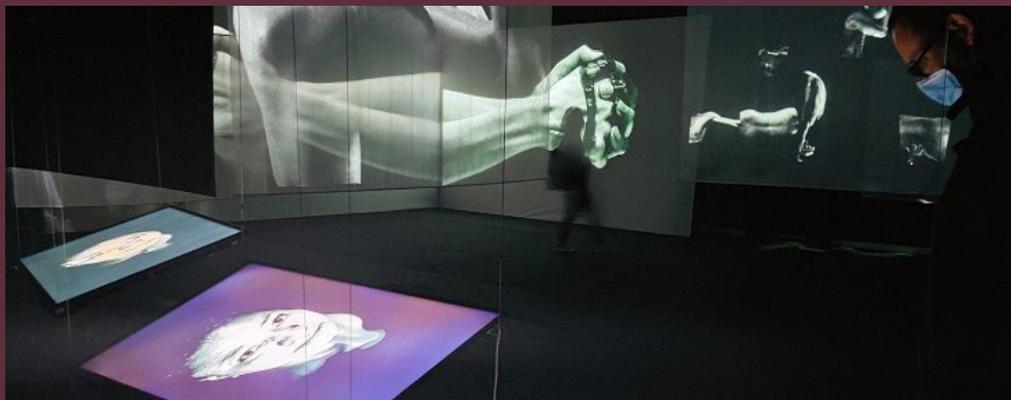
Próximamente, el museo albergará la exposición "El Mochuelo: Museo de la Identidad y la Memoria de los Montes de María". A partir del 15 de junio, los visitantes podrán conocer cómo, a través de la cultura y las tradiciones propias de Montes de María, se ha logrado resistir frente a la presencia del conflicto armado en la región.

En conmemoración del Día Internacional de los Museos, que se celebra el próximo 18 de mayo, se realizará un recorrido por los jardines del museo, donde se reflexionará sobre la sostenibilidad ambiental y el bienestar que brindan estos espacios verdes en la ciudad. Para participar, se requiere una inscripción previa en el siguiente enlace:

<https://bit.ly/3MI3XOI>

Estas actividades se suman a las diversas propuestas del Ministerio de Cultura en catorce museos ubicados en diferentes lugares del país, como Honda, Ocaña, Santa Fe de Antioquia, Villa del Rosario, Villa de Leyva, Popayán, Cartagena y Bogotá.

Exposición 'Laberinto', de Liz Callejas, se toma la Cinemateca de Bogotá



Bogotá respira arte por cuenta de la exposición 'Laberinto', una muestra multisensorial que conjuga diversos formatos: video-performance, instalación, imagen en movimiento y sonido.

Dicha muestra, de la artista bogotana Liz Callejas, invita al espectador a reflexionar sobre la dimensión de la violencia incrustada en nuestros cuerpos.

Esta obra utiliza el gesto como base para explorar las huellas de la violencia, sus efectos y cómo queda plasmada en “los cuerpos” de la sociedad.

De esta manera, se articula a través de un montaje de multi-pantallas, la libertad y un camino alternativo que permite construir un terreno para la empatía.

La exposición estará disponible de forma gratuita en la Cinemateca de Bogotá del 9 al 28 de mayo, de martes a domingo.

Regresa el show 'Queen inmersivo' al Planetario de Bogotá



Para los amantes de la música, llega al Planetario de Bogotá el show visual 'Queen inmersivo' con proyecciones en formato domo de los grandes éxitos de la agrupación británica.

La apuesta estética estará basada en *Flash Gordon*, mítico personaje del mundo de los comics del cual, Queen, realizó la banda sonora para su adaptación al cine en 1980.

El show tendrá un repertorio que recoge los éxitos de este álbum y las canciones más emblemáticas de la agrupación a lo largo de su carrera.

Este show se podrá disfrutar de nuevo en el Planetario del 6 al 28 de mayo, de jueves a domingo desde las 6:30 p.m.

"REGGAETÓN: UNA REVOLUCIÓN LATINA", LA HISTORIA DEL GÉNERO QUE PUSO A BAILAR AL MUNDO

Por: Javier Murcia

Pablito Wilson

REGGAETÓN UNA REVOLUCIÓN LATINA



En el marco del **BIME**, el encuentro internacional de la industria musical de Bilbao (País Vasco), que desde 2022 también se celebra en Bogotá, el escritor colombo-argentino Pablito Wilson, presentó su último libro, **Reggaetón: una revolución latina**, un recorrido por la evolución y los momentos clave del género musical más popular de los últimos años.

Tras su debut literario con *Rock colombiano: 100 discos, 50 años* (2013), un documento que nos acerca a la historia del rock de nuestro país a través de álbumes y testimonios que nos cuentan acerca del contexto en el que este aparece y se desarrolla, en 2017 decide emprender el camino hacia un segundo libro, esta vez, enfocado en el reggaetón como el fenómeno musical, social y cultural más importante de las últimas dos décadas.

Fue así como en 2019 nos presentó *Reggaetón: entre El General y Despacito*, una investigación donde reunió más de 70 entrevistas para traer la historia del reggaetón de la voz de quienes han sido testigos de la revolución que ha traído consigo. Wilson analiza la influencia del reguetón en la cultura y la sociedad, explorando desde sus orígenes hasta llegar a los éxitos y figuras más importantes dentro de este movimiento.

La interesante propuesta del libro captó la atención de Alfonso Santiago, CEO de la promotora musical **Last Tour**, organizadora del BIME, quien le propuso hacer una ampliación y reedición de su libro, a través de la editorial bilbaína Liburuak, para que incluyera un capítulo especial donde hablara de la influencia de este fenómeno en España.

Para conocer más afondo su trabajo, desde **La SuperContigo** hablamos con él para que nos contara más detalles de su más reciente obra.



(L S) ¿Qué lo motivó a escribir un libro sobre el reggaetón?

(P W) No había muchas obras literarias y en realidad no había ninguna obra con esta profundidad en la escritura en idioma español, pero sí había mucha información, muchos entrevistadores de reggaetón y muchos chicos escribiendo artículos. Se estaba haciendo buen periodismo en general, pero sobre todo buen periodismo musical sobre reggaetón. Lo que faltaba eran personas que dijeran, 'vamos a hacer un libro con esto'. Eso me motivó a hacerlo, no importaba cuanto esfuerzo me costara, lo tenía que hacer.

(L S) ¿Para quién estaba dirigido este libro? ¿Cuál era el público al que le apuntaba?

(P W) Lo hice pensando en un público muy amplio, pero ahora entiendo que no fue lo ideal. Creo que este libro ha logrado grandes espacios, sobre todo esta nueva edición, la cual ha tenido gran reconocimiento en muy poco tiempo, porque es una obra muy bien trabajada en un tema del que hay poca bibliografía y que a todos nos toca de alguna manera.

(L S) Cuando se habla de 'género urbano' lo primero que nos llega a la cabeza es este tipo de música, ¿Son sinónimos o también es una categoría que engloba otros estilos?

(P W) Creo que el 'género urbano' es una etiqueta que se inventaron para meter un montón de cosas y a la larga, urbano también es el rock y hasta el jazz. Yo prefiero llamarlo 'pop contemporáneo', de hecho, el último capítulo del libro inicia explicando eso.

(L S) Si bien es una obra muy completa, ¿qué temas cree que se quedaron por fuera en esta ocasión?

(P W) No se puede abarcar todo. Traté de hablar sobre la música urbana de República Dominicana en la primera edición, pero en esta me generó un esfuerzo más grande porque, en principio, iba a ser un libro que se publicaría en España y el cual tenía otros objetivos. No me preocupó tanto por lo que me falta, pienso más bien en qué otros temas, de los que nadie habla, puedo abordar, por ejemplo, la salud mental en la industria de la música.

(L S) ¿Piensa extender la difusión de esta investigación a través de canales y productos digitales como los videos, los podcasts, etc.?

(P W) Estoy emprendiendo mi camino como influencer. Hacía mucho que lo quería hacer, pero siempre fue desde la intuición, ahora me estoy asesorando con una empresa de marketing digital y ahora estoy haciendo contenido para Instagram y Tiktok. Lento pero seguro.

Reggaetón: una revolución latina se puede solicitar a través del sitio web de Liburuak (liburuak.org) y se espera que pronto esté disponible en librerías del país. También, pueden conocer más del trabajo de Pablito Wilson a través de sus redes sociales:

Instagram: www.instagram.com/pablitowilson/

Tiktok: www.tiktok.com/@pablitowilson

MÁS 'RICA Y DIVERSA', ASÍ SERÁ LA DÉCIMA MUESTRA DE CINE ESPAÑOL

Por: Javier Murcia



Del 10 al 21 de mayo de 2023, los amantes del séptimo arte podrán disfrutar de las 27 producciones más recientes y destacadas de la cinematografía española, en diez ciudades colombianas.

La décima edición de la muestra de Cine Español, que impulsa la Consejería Cultural de la Embajada de España, llega a Colombia; un evento que desde 2012 ha acercado al público colombiano con los trabajos de filmografía más destacados del mundo.

Con una nutrida oferta de estrenos de ficción, documentales, y un homenaje a Carlos Saura, célebre por películas como 'Cría Cuervos', llega esta muestra a ciudades como Barranquilla, Cartagena, Tumaco, Montería, Cali, Villa de Leyva, Medellín, Bogotá, Pereira y Manizales, para exponer sus trabajos a cinéfilos de todo el país, con 27 películas que muestran lo mejor de la cinematografía española, en más de 15 salas.

Bajo el lema '**Rica y Diversa**', esta décima edición busca fortalecer su faceta social, descentralizando y acercando el cine español, así como las actividades formativas y académicas, a territorios donde antes no había llegado, lo que le dará más acceso a la cultura cinematográfica a un mayor número de personas en diferentes regiones del país. Por eso, este año la muestra de Cine Español llegará al municipio de Tumaco, en el Pacífico colombiano, con una agenda académica enfocada, principalmente, en la capacitación y formación de jóvenes y niños, a través de la cultura y el cine.

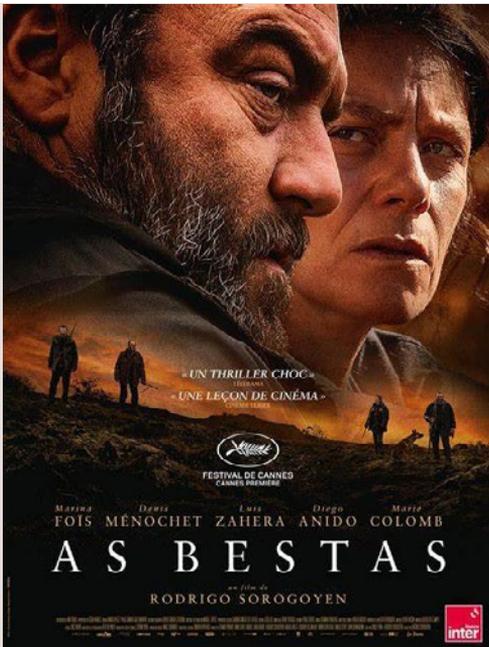


De acuerdo con Juan Pedro Pérez Gómez, consejero cultural y responsable de comunicación de la Embajada de España, la muestra no solo busca promover el conocimiento del cine español

entre el público colombiano, también quiere fortalecer la formación, el encuentro y el intercambio de experiencias entre estudiantes y profesionales del sector en España y Colombia, mediante el debate y la reflexión sobre el cine contemporáneo y sus narrativas.

“Creo que el cine español es un cine que entretiene, pero también que hace pensar. Eso es lo que nos mueve. Ofrecer, a través del cine, estas temáticas que son las que interesan a la sociedad actual”, declaró para el medio digital Valora Analitik.

Por otra parte, cabe resaltar que este año la muestra contará de 4 categorías: *Estrenos*, donde encontraremos títulos como ‘No mires a los ojos’, de Felix Viscarret, o ‘As Bestas’, de Rodrigo Sorogoyen; *Medio Ambiente*, bajo la curaduría de SUNCINE-AECID, una iniciativa conjunta de la Agencia Española de Cooperación Internacional para el Desarrollo (AECID) y la Asociación Cultural ACCIONS 3E, organizadora del SUNCINE Festival Internacional de Cine del Medio Ambiente; *Ventana África*, la cual es una colaboración con la Muestra Itinerante de Cine Africano (MUICA), y el homenaje al reconocido director Carlos Saura, fallecido en febrero de 2023.



Para más información sobre fechas de proyección y horarios, pueden visitar:

<https://ccecolombia.com/>

'UN BOSQUE ENCANTADO SINFÓNICO' RESONÓ EN EL TEATRO COLSUBSIDIO

Por: Andrés Jurado A



El Teatro Colsubsidio se llenó de magia y música con la presentación del Colectivo Animal y su proyecto "Un Bosque EnCantado Sinfónico", en colaboración con la Orquesta Filarmónica Juvenil de Bogotá.



El proyecto musical y educativo *Colectivo Animal*, presentó su nuevo espectáculo para toda la familia con letras y puesta en escena que refuerzan los valores esenciales para la sana convivencia entre los seres humanos y la madre naturaleza, como lo son la solidaridad, el respeto, el amor por el agua, por los animales y por la vida, entre otros.

Este trabajo musical fue grabado y coproducido por el Teatro Colsubsidio, demostrando la gran apuesta de esta caja de compensación por la cultura, la música y el arte.

Formado por Camila Rivera, Daniel Roa y Tatiana Samper. Desde 2010, el Colectivo Animal se ha dedicado a promover la conciencia y la reconexión con la vida a través de la música. Durante estos años, se han enfocado en crear contenidos, para niños de todas las edades, a través de libros, música y hasta programas de televisión. En 2011 lanzaron su primer disco, "Un Bosque Encantado", y luego, en noviembre de 2017, se lanzó una segunda versión que llevó como nombre "Un Bosque Encantado 2", álbum con el cual fueron nominados a los Latin Grammys en 2018.

Su sonido explora el folclor colombiano, fusionando varios ritmos y estilos que van desde la cumbia hasta la chirimía, en combinación con sonidos modernos, que incluyen guitarras eléctricas, bajo, batería y teclados.

Junto a 'Un Bosque EnCantado', el Colectivo Animal ha realizado giras por varios escenarios de Colombia, y de otros países como Estados Unidos, Ecuador y Perú, donde han encontrado gran recepción de los diversos públicos que han tenido el privilegio de verlos en sus presentaciones en vivo. Ahora, con su proyecto *Bosque EnCantado Sinfónico*, el colectivo marca otro hito en su carrera gracias a esta colaboración con la orquesta filarmónica y todos los componentes musicales que esta contiene.

Su creación musical traspasa los sonidos tradicionales de la música infantil, para llevarnos a unos paisajes sonoros totalmente diferentes e innovadores gracias a sus geniales mezclas sonoras, donde incluyen exquisitas voces femeninas, masculinas e infantiles, siempre con gran calidad y producción, para deleite de toda la familia.

Desde La SuperContigo extendemos una invitación para seguir esta experiencia mágica una oportunidad para encontrarse con el arte, la música y los valores, que debería formar parte de la colección musical en cada hogar de Colombia y del mundo, por ser música sin fronteras y de gran contenido.

Aprovechamos para dejarles algunos enlaces a sus videos para que los disfruten en familia

- Los Murciélagos youtu.be/s53fwRG74qo
- Un Bosque EnCantado Sinfónico youtu.be/--sj-g2LMMo
- Enlace a su canal de Youtube [Un Bosque Encantado - YouTube](#)



LA DEMOCRACIA CORINTHIANA: UN MOVIMIENTO SOCIAL QUE CAMBIÓ LA HISTORIA DEL FÚTBOL

Por: Sebastián Velásquez



El fútbol siempre ha sido un deporte que ha generado pasión y emoción en el mundo entero. Desde sus orígenes, en Inglaterra en el siglo XIX, el fútbol se ha convertido en uno de los deportes más populares y rentables del planeta. Sin embargo, en los últimos años, cada vez son más las voces que aseguran que el fútbol ha perdido su esencia. Pero aquí, en *La SuperContigo*, estamos para contarles historias positivas del deporte y cómo podríamos llegar a construir una sociedad mejor. Por eso, hoy les traemos uno de los mejores ejemplos de solidaridad, construcción de identidad y respeto por los demás. Esta es la historia de la *Democracia Corinthiana*.

La Democracia Corinthiana fue un movimiento social que revolucionó el fútbol en Brasil en los años 80. Se originó en uno de los equipos más grandes del país y con una historia tan grande y rica como su fanática, el Corinthians de São Paulo.

Liderado por Sócrates, un jugador talentoso y visionario que entendía el fútbol como algo más que un deporte, este movimiento buscaba la participación democrática de los jugadores en la toma de decisiones del club. Sócrates creía que el fútbol debía ser utilizado como una herramienta para promover la democracia y la igualdad en la sociedad brasileña.

Esta democracia se caracterizó por ser un movimiento horizontal, donde todos los jugadores tenían voz y voto en las decisiones del equipo. Se reunían en asambleas para discutir las estrategias de juego, la elección del capitán y hasta el diseño de la camiseta. Además de esto, los jugadores del equipo gaucho comenzaron a involucrarse en cuestiones sociales y políticas de la época. Se unieron a las luchas por la democracia en Brasil, participando en manifestaciones y protestas contra la dictadura militar que gobernaba el país en aquel entonces.

También, tuvo un impacto en la forma en que los jugadores se relacionaban con el mundo del fútbol en general. Fue un llamado a los futbolistas para que se convirtieran en ciudadanos conscientes y comprometidos con la sociedad. Hoy, el legado de la Democracia Corinthiana sigue siendo relevante en el fútbol brasileño y en la sociedad en general. La idea de que el deporte puede utilizarse como una herramienta para promover la democracia y la equidad sigue siendo una fuente de inspiración para muchos.

A partir de estas ideas, cambió la forma en la que se concebía el fútbol en Brasil, dejando un legado duradero en la sociedad. Actualmente, muchos equipos y jugadores siguen luchando por la igualdad y la justicia social, inspirados por el ejemplo de Sócrates.

¿Quién fue Sócrates y por qué es un ícono del fútbol y la política brasileña?

Sócrates Brasileiro Sampaio de Souza Vieira de Oliveira, conocido simplemente como Sócrates, fue uno de los futbolistas más emblemáticos de la historia de Brasil. Sin embargo, su legado va más allá del terreno de juego, ya que también fue un activista político y defensor de los derechos humanos.



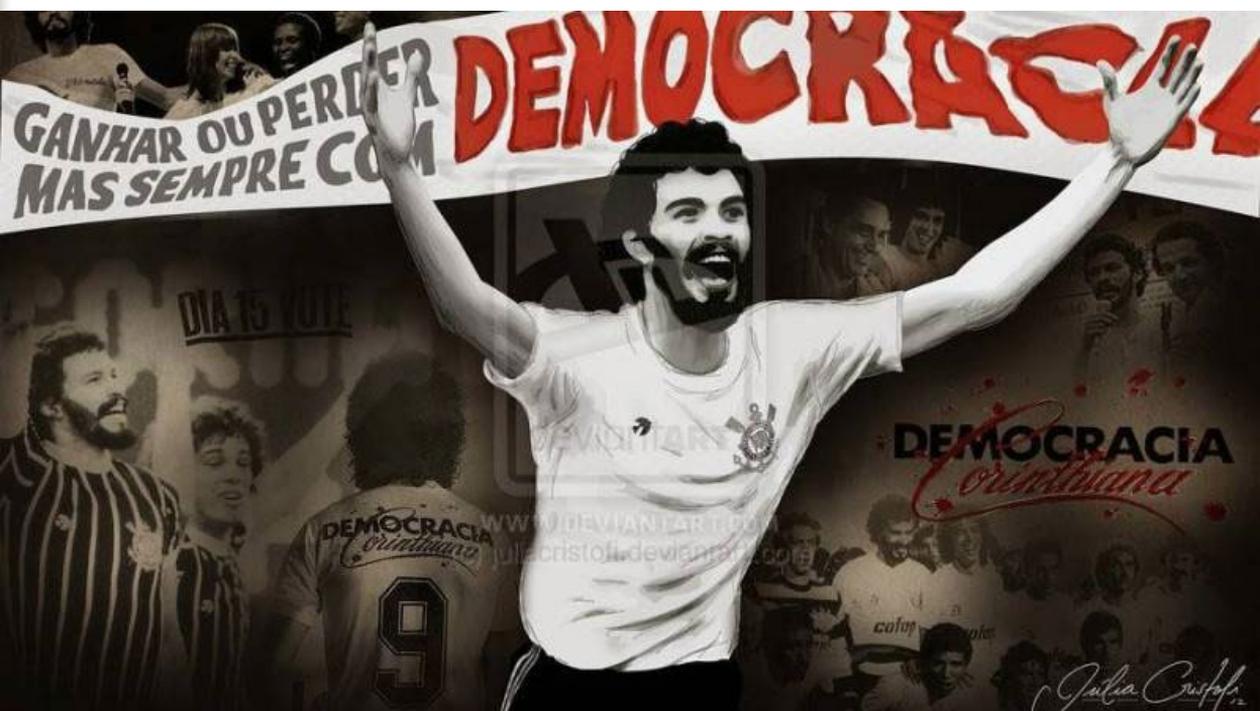
Nacido el 19 de febrero de 1954 en Belém, Pará, Sócrates comenzó a jugar al fútbol en su adolescencia y se destacó rápidamente por su habilidad y visión de juego. Fue en el Corinthians de Sao Paulo donde alcanzó la fama y se convirtió en uno de los referentes del equipo en la década de 1980.

Con la Selección Brasileña, Sócrates disputó dos Copas del Mundo, en España 1982 y México 1986. En la primera, Brasil desplegó un fútbol espectacular y fue eliminado en cuartos de final por Italia. Sócrates, quien además de jugador era médico y hablaba varios idiomas, se convirtió rápidamente en uno de los líderes del equipo.

Pero Sócrates no se limitó a ser un gran jugador de fútbol. También fue un activista político y un defensor de los derechos humanos. Durante la dictadura militar en Brasil (1964-1985), Sócrates se convirtió en un símbolo de resistencia y participó en manifestaciones y movimientos sociales. Además, fundó la **"Democracia Corinthiana"**.

Después de su carrera como jugador, se enfocó en la medicina y la política. Se graduó como médico en 1987 y se involucró en la lucha contra el VIH/SIDA en Brasil. Además, fue candidato a diputado federal en varias ocasiones, siempre defendiendo los derechos humanos y la democracia.

Desafortunadamente, Sócrates falleció el 4 de diciembre de 2011, a los 57 años, a causa de una infección intestinal. Su muerte conmocionó a Brasil y al mundo entero, y su legado como futbolista, activista político y defensor de los derechos humanos sigue vigente. Un ejemplo de lucha, resistencia y compromiso con una sociedad más justa y participativa.



LA FOTOGRAFÍA COMO HERRAMIENTA DE CAMBIO SOCIAL: IMÁGENES POLÍTICAS QUE INSPIRAN

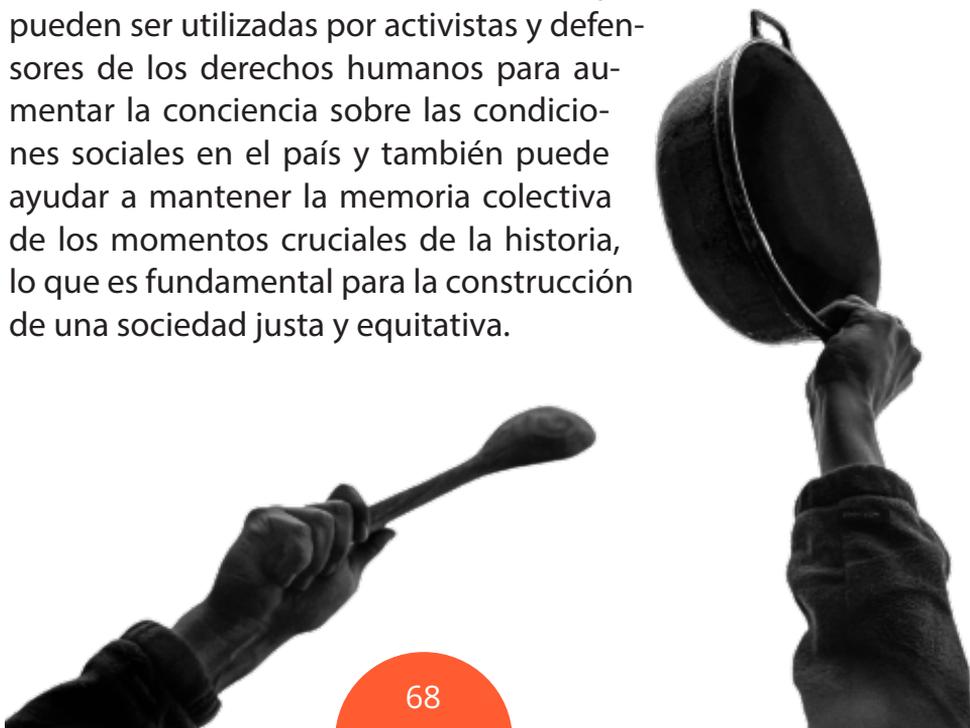
Por: Fernando Guacas
Videógrafo



La fotografía política es una herramienta poderosa para la comunicación visual y la documentación histórica. Desde hace décadas, los fotógrafos políticos capturaron momentos cruciales que han cambiado el curso de la historia en todo el mundo. En Colombia, donde la política ha tenido una gran influencia en la vida cotidiana de la población, la fotografía política se ha convertido en una forma importante de contar historias.

Como fotógrafo político tienes la oportunidad única de capturar momentos decisivos en el país. Tus imágenes humanizan la política, mostrando el impacto que tienen las decisiones de las altas esferas del poder en la vida de la gente del común. Además, te puedes encontrar con paisajes bellísimos que ofrecen una ventana al contexto en el que se desarrolla este ejercicio.

Este tipo de fotografía puede ser una herramienta poderosa para inspirar el cambio social. Tus imágenes pueden ser utilizadas por activistas y defensores de los derechos humanos para aumentar la conciencia sobre las condiciones sociales en el país y también puede ayudar a mantener la memoria colectiva de los momentos cruciales de la historia, lo que es fundamental para la construcción de una sociedad justa y equitativa.





El trabajo como fotógrafo político tiene una gran responsabilidad y cobra una dimensión muy importante. La diversidad cultural y la riqueza natural de Colombia son fundamentales en la identidad del país y documentarla es crucial para la memoria histórica y la construcción de una sociedad más inclusiva y respetuosa con su entorno.

Finalmente, cabe resaltar que el retratar diferentes comunidades es muy significativo, ya que muchas de ellas han sufrido históricamente la discriminación, el desplazamiento forzado, la violencia y el racismo. Mostrar la diversidad y la dignidad de estas comunidades, a través de las fotografías, puede ser un acto político en sí mismo, desafiando los estereotipos y promoviendo una representación más justa y equitativa en la sociedad.

No hay que olvidar que las imágenes son importantes para inspirar el cambio social y político, y para mantener viva la memoria colectiva de la historia de Colombia.

A close-up photograph of a person's hands holding a blue and silver pen, writing in a spiral-bound notebook. The background is softly blurred, showing a person with long dark hair. The overall color palette is warm, with shades of pink and red.

En
LaSuperContigo
Tú eres el protagonista

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

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

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

LaSuperContigo

Publicación quincenal de la Superintendencia del Subsidio Familiar

Superintendente

Luis Guillermo Pérez Casas

Directores de la revista

Coordinador de comunicaciones

John Gaviria Marín

Jefe de comunicaciones y prensa

Marcela Ulloa Beltrán

Editor

Javier Murcia

Periodistas

Bibiana Bello

Reina Lucía Valencia

Nathaly Gómez Rodríguez

Iván Rodríguez

Sebastián Velásquez

Diseño y Diagramación

Andrés Jurado Alvarán

Fotografía

Fernando Guacas

Oficina de Prensa y Comunicaciones Superintendencia del Subsidio Familiar

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

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

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



Trabajamos con amor social



La **SuperContigo**

Revista Digital

Número 7. Mayo 2023

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

www.supersubsidio.gov.co