

A3 QAP

PERIÓDICO IMPRESO Y DIGITAL

TUNJA • BOYACÁ • COLOMBIA

AÑO 01

EDICIÓN 07

01 OCTUBRE DE 2024

ISSN: 3028-3493

VALOR: \$3.000

Descontrol en manejo de las finanzas del departamento



Empréstitos, vigencias futuras comprometidas, convenios y gastos suntuosos quedan como huella de la actual administración departamental de Boyacá.

Hay dificultades para pagar la nómina de los trabajadores del departamento pero se sigue gastando con ostentación en consumo de combustible y pago de viáticos en Consejos de Gobierno que se realizan en mu-

nicipios diferentes a Tunja; en caravanas de vehículos oficiales desplazándose a diario a Bogotá, a otras ciudades y municipios. Adicionalmente se conoce del desplazamiento vía aérea de empleados de la Goberna-

ción a Medellín para jornadas de capacitación gracias a convenios firmados por el Gobernador Carlos Amaya, sin que los habitantes de Boyacá se expliquen porqué no traen a Tunja a los capacitadores. Quizá en este evento

los gastos podrían disminuir ostensiblemente. Estos hechos evidencian una falta de planeación y mesura con los recursos de todos los boyacenses por parte del Gobernador, como ordenador del gasto. (Ver página 3)

LEA EN PÁGINAS INTERNAS

Con deudas a futuro, Boyacá entra a lo grande en la era del "GOBIERNO AL DEBE"

¿Por qué la gente votó por Mikhail Krasnov?

Eduardo Ayala, un joven artista cubareño que vive de y para la música

Radio Comunitaria: Al fin el Derecho?

La Federación Colombiana de ciclismo presentó el recorrido oficial de la Vuelta del Porvenir y Tour Femenino 2024

La Liga de Patinaje tiene listo el Campeonato Departamental en el Patinódromo de Tunja

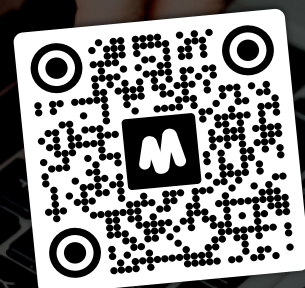
Nuevas tarifas para el servicio de acueducto, alcantarillado y aseo en Soracá



Multimedia

Colombia Información y Liderazgo

multimediacolombia.com • Contacto: 320 486 7641 • Publicidad@multimediacolombia.com



www.amonitastereo.com
www.facebook.com/amonitastereo94.1

AMONITA
Stereo 94.1

A3 QAP
PERIÓDICO IMPRESO Y DIGITAL

Carrera 9 No. 18-90 Piso 4
Tunja • Boyacá • Colombia

DIRECCIÓN GENERAL:
Luis Enrique Osorio Muñoz
Celular 3112190395

REDACCIÓN:
Periodistas A3 QAP
Pascual Ibagué Corredor
Javier Antonio Tocarruncho Alba
Carlos Ernesto Bohórquez Mejía
Omar Santiago Hernández Barrera
Juan Pablo Gómez
Andrés Granados Vargas
Carlos Enrique Osorio
William Parra

DIAGRAMACIÓN:
César Augusto Fonseca Salazar
Henry Pérez Sánchez

FOTOGRAFÍA:
A3 QAP

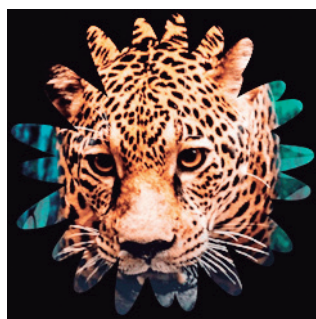
Oficinas de Prensa y Comunicaciones
de Entidades Públicas y Privadas.

Los contenidos, opiniones de columnistas y mensajes de pautas publicitarias publicados en el periódico A3 QAP solo comprometen a sus autores y ordenadores y no reflejan necesariamente la opinión de las directivas del periódico.

COP 16, un Encuentro Mundial por la Biodiversidad

Entre el 21 de octubre y el 1 de noviembre de 2024 se celebra en Cali, Colombia, la edición número 16 de la Cumbre de Biodiversidad más importante del mundo. Se trata de la COP del Convenio sobre la Diversidad Biológica, CDB, de las Naciones Unidas. El eslogan oficial es Paz con la naturaleza.

Durante este evento internacional, los países presentarán sus Estrategias y Planes Nacionales sobre Biodiversidad. La Agenda incluye: Eventos previos, Zona Azul y zona verde



1 a 17 de Noviembre: 51º Festival Internacional de la Cultura



En 2024, con alrededor de 600 artistas, se realizará "Un homenaje a lo que Somos" en la 51ª versión del Festival Internacional de la Cultura.

Trece líneas de expresión artística estarán presentes en esta oportunidad así: Cinematografía, danza, artesanías, literatura, circo, música, patrimonio y memoria; teatro, narración oral, cuentaría y oralidades; artes plásticas y visuales; artistas y agrupaciones emergentes; festivales de iniciativa privada y comparsas destacando la diversidad, creatividad, talento local y orgullo del patrimonio boyacense.

Se niega solicitud de suspensión provisional en el concurso de méritos de la Alcaldía de Tunja



REPÚBLICA DE COLOMBIA
RAMA JUDICIAL DEL PODER PÚBLICO
JUZGADO CUARTO ADMINISTRATIVO ORAL DEL CIRCUITO DE TUNJA
Tunja, veintitrés (23) de septiembre de dos mil veinticuatro (2024)

Medio de control: Simple Nulidad
Radicación: 150013333004 2024 00075 00
Demandante: Municipio de Tunja
Demandados: Municipio de Tunja y otros

El Juzgado Cuarto Administrativo de Oralidad de Tunja resolvió Negar la suspensión provisional del concurso de méritos denominado Convocatoria Territorial 2024 para la provisión de los cargos de carrera administrativa adelantada por la Comisión Nacional del Servicio Civil – CNSC.

La parte demandante había pedido en desarrollo de este proceso, la medida cautelar consistente en la suspensión del concurso de méritos denominado Convocatoria Territorial 2024 para la provisión de los cargos de carrera administrativa creados mediante el Decreto 0187 de 2023 en el municipio de Tunja.

Nuevo Pico y Placa en Tunja para vehículos particulares.

La medida vigente desde este 30 de septiembre de 2024, dispone el cumplimiento del Decreto 0399 de 2024, expedido por la Alcaldía de Tunja, teniendo en cuenta el último dígito de la placa así:

Lunes: 3 y 4

Martes 5 y 6

Miércoles 7 y 8

Jueves 9 y 0

Viernes 1 y 2

Así mismo se fijaron nuevos horarios para este pico y placa así:

Centro Histórico de 6 a.m. a 8 p.m, Resto de la Ciudad: De 6 a 9 de la mañana; de 12 del día a 2 de la tarde y de 5 a 8 de la noche.



Somos Periodistas y Comunicadores Sociales, nuestra actividad es permanente.
Estamos en las redes sociales y circulamos en ediciones físicas.



Cuarto Poder.com.co

Publicación Boyacense, a la vanguardia de las comunicaciones

Página Web: www.elcuartopoder.com.co
Facebook: Cuarto Poder Cecilia Salazar
Instagram: [cuartopodertunja](https://www.instagram.com/cuartopodertunja)
X: [@4podertunja](https://twitter.com/@4podertunja)

CONTACTO: 3112026811
Oficinas: Carrera 9 No. 20-99 • Oficina 103
Tunja - Boyacá

Con deudas a futuro, Boyacá entra a lo grande en la era del “GOBIERNO AL DEBE”

Al menos tres gobernadores que sucedan a Carlos Amaya, tendrán que destinar los recursos del presupuesto departamental a pagar intereses y amortizar la deuda pública.



De acuerdo con información suministrada por el actual gobierno regional, en los próximos 12 años, el departamento de Boyacá tendrá una deuda pública de 355 mil millones, en solo capital.

Entre empréstitos, intereses y vigencias futuras, compromisos del presupuesto departamental superarán el billón de pesos. Ante la imposibilidad de contar con recursos propios, para financiar sus planes de desarrollo, Boyacá ha venido entrando a lo grande en lo que puede denominarse la 'era de la prosperidad al debe'.

De esta suma, un poco más de 126 mil millones de pesos, corresponden a empréstitos que al cierre del mes de julio de 2024 el departamento tiene contratados con la banca privada y pública, de los cuales **\$20.497 millones (Banco**

Agrario), \$18.251 (BBVA), \$23.831 (Banco de Occidente), \$9.431 (Bancolombia), \$49.000 (Finedeter) y \$4.734 millones (Ideboy).

La mencionada deuda pública se incrementará ostensiblemente con el nuevo empréstito por **\$230 mil millones de pesos**, aprobado por la Asamblea de Boyacá a través de la ordenanza O31 de 2024 (Con 10 votos a favor de las mayorías y 6 en contra de la oposición y los independientes), para la financiación de proyectos de inversión contenidos en el Plan de desarrollo departamental: '*Nuestro Gran Plan es Boyacá, 2024 -2027*', del ingeniero Carlos Andrés Amaya Rodríguez.

Según lo sustentando, estos recursos se destinarán, en primer lugar, a cofinanciar los compromisos del Pacto Bicentenario, así:

corredor Duitama- Charalá, \$38.574 millones; Ruta de los Libertadores, \$22.042 millones; Transversal de Boyacá, \$50.653 millones y vía Vado Hondo – Labranza-grande, \$33.063 millones, de lo que no quedó claro si serán contratados por la Gobernación de Boyacá o si por el contrario le serán transferidos al Invías, para que ejecute las obras.

Los restantes, **\$85.669 millones, para completar los \$230.000 del empréstito**, serán destinados a mantenimiento de la red vial departamental, con nuevos equipos de maquinaria amarilla que serán

asignados a las diferentes provincias, de los que tampoco se dieron mayores explicaciones sobre la clase, marca y cantidad que se adquirirán, ni como se financiará el costo de operarios y combustible, entre otros aspectos.

De acuerdo con los entendidos, por la mencionada deuda pública de 355.000 millones, el departamento deberá cancelar intereses superiores a los **\$650.000 millones**, por lo que los compromisos del presupuesto en los siguientes 12 años superarán el billón de pesos.

Dentro de las nuevas des-

tinaciones también se encuentran **\$10.000 millones** de vigencias futuras, aprobadas mediante la ordenanza 037 del presente año, para la ampliación de la cobertura de internet rural, en 95 municipios de la región.

En fin, endeudarse o comprometer vigencias futuras para invertir en infraestructura no es raro, siempre que se tenga con qué pagar después, especialmente si el agente que se endeuda no tiene capacidad de emitir dinero soberano o su gestión es muy limitada, ante la dependencia político, administrativo y fiscal de la Nación.

ANDINA
Stereo.com 95.1 FM

www.andinastereo.com



¿Por qué la gente votó por Mikhail Krasnov?



información de que el ruso Mikhail Krasnov no era una persona adecuada para dirigir la ciudad. Por ejemplo, conocí casos de malos tratos a estudiantes de la UPTC. Por esta y otras razones, voté en blanco.”

¿Cómo le ha parecido la gestión del alcalde?

“Me parece una mala gestión. He escuchado que dentro de la alcaldía el alcalde es muy grosero con las personas, no se deja hablar ni guiar. Es algo triste, porque los tunjanos esperaban un cambio y, en realidad, ha sido peor. El alcalde no entiende cómo es Colombia, no conoce la política y no sabe manejar adecuadamente una alcaldía. Además, parece estar rodeado de personas que no están calificadas para hacer su trabajo. En realidad, no se ven mejoras en nada.”

En resumen, la gente esperaba un cambio en la ciudad y veían en Mikhail Krasnov al hombre para lograrlo. Sin embargo, sus desaciertos, malos tratos hacia la comunidad y funcionarios públicos, además de su inexperiencia para manejar el cargo, tienen en vilo a la comunidad. Algunos esperan con esperanza un cambio, mientras que otros definitivamente han perdido la fe en el mandatario de los tunjanos.

Salimos a las calles de Tunja para conversar con la comunidad sobre su elección de Mikhail Krasnov, el candidato ruso, como Alcalde de la ciudad. Para ello, formulamos dos preguntas: ¿Por qué votó por Mikhail Krasnov? y ¿Cómo ha evaluado su gestión al mando de Tunja en estos siete meses?

Estudiante universitario:

“Voté por Krasnov porque representaba un cambio y una novedad que prometía transformar Tunja. También lo hice como una forma de rechazar la maquinaria política tradicional, que ha dejado a la ciudad en un estado de abandono.”

¿Está conforme con la gestión del alcalde?

“Es demasiado pronto para emitir un juicio sobre su gestión. Ha estado en el poder poco tiempo, y para ver un cambio real, debemos esperar a que sus

políticas empiecen a dar frutos. Estoy a la expectativa de cómo funcionarán los planes que tiene para la ciudad.”

Ama de casa:

“Me parece que es una persona muy preparada, con una sólida formación académica. Creo que su preparación es beneficiosa para Tunja, ya que demuestra cariño por Colombia y por la ciudad. Además, su enfoque diferente podría impulsar el progreso en Tunja.”

¿Le ha gustado la gestión del alcalde?

“He visto en redes sociales que ha enfrentado varios problemas de la ciudad. Se toma el tiempo para hablar con las personas y escucharlas. Aunque aún le falta resolver muchas cosas, al menos demuestra que escucha a la gente.”

Arquitecta:

“Desde el comienzo tenía

Integrar la educación básica, media y superior es la clave para cerrar brechas sociales, según la UNAD



En el marco del foro El Futuro de la Educación, celebrado en Barranquilla, el rector de la Universidad Nacional Abierta y a Distancia (UNAD), Jaime Leal, destacó la importancia de un sistema educativo integral que conecte los diferentes niveles de formación para responder a las necesidades del país.

Leal señaló que, para mejorar el sistema educativo colombiano, es necesario que la educación básica, media y superior estén interconectadas, formando una cadena de conocimiento que responda a la realidad nacional. Según el rector, “el sistema educativo no debe funcionar como partes aisladas, sino que debe articularse de manera coherente con el contexto de cada territorio”.

El rector también subrayó la relevancia de la tecnología en este proceso. Destacó cómo la UNAD ha incorporado herramientas tecnológicas en la enseñanza, permitiendo llevar la educación a regiones apartadas y contribuyendo de forma significativa al cierre de brechas sociales. “El uso de nuevas tecnologías ha sido clave para que la educación llegue a todos los rincones del país, permitiendo que sectores tradicionalmente marginados accedan a mejores oportunidades”, concluyó.

La UNAD sigue apostando por un sistema educativo que no solo forme en lo académico, sino que también transforme vidas, haciendo de la tecnología un aliado esencial para un país más equitativo.

portalboyacá
sistema informativo digital
www.portalboyaca.com

Eduardo Ayala, un joven artista cubareño que vive de y para la música



ambiciones dentro de la música y más el género regional popular que es el que estoy incursionando. Hijo de Teresa Jaimes y Edgar Ayala, padres que me han inculcado mucho el respeto, la disciplina y orden en mis cosas.

Estudí en la Institución Educativa Pablo VI, donde empecé a cultivar la música. En mis 20 años, mi pasión principal siempre ha sido la música. Desde hace 4 años empecé a componer, interpretar, producir y llevar mi música a diferentes escenarios, en los que nos ha ido muy bien.

AHORA SOLAMENTE SE VA A DEDICAR A LA MÚSICA?

Con el impacto que estamos logrando con mi agrupación musical, especialmente, en los municipios de Arauca, Casanare, Norte de Santander y ahora en el interior de Boyacá, los sueños que tengo de estudiar música quedan aplazados.

PORQUE SU PREFERENCIA POR LA GÉNERO REGIONAL POPULAR?

En Cubará se vive, se siente y se goza la música llanera y por obvias razones a mi encanta. Sin embargo, desde un comienzo el género regional popular me atrapó, porque es un ritmo nuevo y a mi me gustan las cosas diferentes que llevan mi sello personal.

DÓNDE SE HA PRESENTADO?

Siempre con fe y la bendición de Dios, nuestra música se ha ido extendiendo rápidamente llegando a escenarios de los departamentos de Arauca como, Arauquita, Saravena, Fortul y Tame, Norte de Santander y por supuesto Cubará y otros municipios de Boyacá, en los que hemos tenido mucho trabajo.

HÁBLENOS DE SU FACETA DE COMPOSITOR

Soy compositor de diferentes ritmos como la música llanera, norteña, ranchera, carranguera, reguetón, regional, popular y música que es la que mejor se me da. La intención está orientada a interpretar mis propia creaciones o cederlas a grandes artistas o músico en desarrollo como yo. En este momento cuento con cerca de 60 canciones compuestas a los 20 años.

CUÁNTO DEMORA ESCRIBIENDO UNA CANCIÓN?

Cuando uno se inspira y

habla más el corazón que la mente, uno puede hacer en un día una o hasta dos o tres canciones.

Como nació la canción que está lanzando desde Tunja, para el mundo. Invades mi Calma, es una canción fruto de mi inspiración de la que soy productor, arreglista y manager y me complace mucho lanzarla en Tunja, la capital de mi querido departamento de Boyacá.

PARA DONDE VA COMO ARTISTA?

Mi gran sueño es que mi música suene y sea reconocida en toda Colombia y otros lugares del mundo.

SE PUEDE VIVIR DE LA MÚSICA DIGNAMENTE?

Claro que se puede, los sueños se cumplen y dan frutos para los que somos disciplinados, trabajamos duro, tenemos perseverancia y dedicación. Yo vivo de para la música. Este trabajo muy beneficioso y muy bueno para mí, mis compañeros y mi familia. Muchas gracias.



A sus 20 años, ya cuenta con cerca de 60 canciones escritas e interpretadas por él.

Para continuar dando a conocer iniciativas, que son ejemplo de superación personal y visión de La música norteña, la música ranchera y la música de despecho es lo que mejor se me da promisorio futuro, en esta oportunidad dialogamos con Eduardo Ayala, joven cantante, compositor y empresario de Cubará.

Esta entrevista tuvo lugar en la sede A3 QAP, a propósito del lanzamiento a

nivel departamental de su nuevo trabajo musical: "Invades Mi calma", del que además de ser intérprete, es su compositor, arreglista y mánager.

EDUARDO, CÓMO HA SIDO EL RECIBIMIENTO DE SU CANCIÓN INÉDITA EN LA CAPITAL BOYACENSE?

Desde que llegué todo ha sido muy grato, muy cálido y me han hecho sentir como en casa.

-HÁBLENOS UN POCO DE SU ORIGEN.

Soy un joven cubareño, muy soñador, con grandes



prensaglobalsports.com.co



Prensa Global



prensaglobalsports.com.co



@prensaglob10318

PAUTE CON NOSOTROS

MENSAJE COMERCIAL EFECTIVO

321 308 6157 - 315 780 5497
320 850 0795

PG
Sports

Denuncian problemas en el campeonato infantil de la Liga de Fútbol de Boyacá

PADRES DE FAMILIA EXPRESAN SU INCONFORMIDAD ANTE PROBLEMAS DE ARBITRAJE Y ORGANIZACIÓN EN LOS HORARIOS DE LOS PARTIDOS.

La Copa Isaac Alba, un torneo infantil y juvenil organizado por la Liga de Fútbol de Boyacá, cuenta con más de cinco años de trayectoria y se realiza en la ciudad de Tunja. En este tradicional evento participan diversas escuelas de formación deportiva del departamento, sirviendo como un importante semillero del fútbol boyacense. Sin embargo, algunos padres de familia aseguran que el torneo no representa el orgullo ni los valores del fútbol de Boyacá.

Entre las principales quejas se señala la falta de organización y el incumplimiento en los horarios de los partidos. Según los denunciantes, los retrasos obligan a los padres a abandonar sus actividades cotidianas para acompañar a sus hijos, afectando también sus compromisos laborales, especialmente en el caso de aquellos que provienen de otros municipios. Además, mencionan la carencia de personal logístico en los escenarios deportivos. En muchas ocasiones, al llegar a los encuentros, no hay una persona encargada de dar la bienvenida a los equipos ni de coordinar aspectos logísticos. Según

los padres, estos encargados solo aparecen en las finales y durante la premiación, dejando de lado el resto del torneo. También critican que la premiación suele no cumplir con las expectativas de los niños y sus familias.

Otro punto relevante es el comportamiento arbitral, que califican de "exagerado". Aunque los jóvenes deben aprender y respetar las reglas del fútbol, algunos partidos se caracterizan por la excesiva cantidad de tarjetas amarillas y rojas, superando en ocasiones las cinco amonestaciones por encuentro. Los padres consideran que el enfoque debe ser más educativo que sancionador, y que estas situaciones deben ser observadas más de cerca para no desmotivar a los jugadores en formación.

Estas denuncias provienen de padres que han acompañado a sus hijos durante varios años en el torneo y que, además, han tenido la oportunidad de participar en campeonatos de otros departamentos, lo que les ha permitido comparar y evidenciar las diferencias en la organización.

Nación

Presidente Petro anunció que una tercera parte de la pauta oficial irá a medios alternativos



Foto: Joel González – Presidencia Colombia

El mandatario dio esta importante noticia en el marco del Encuentro Nacional de Medios Alternativos, Comunitarios y Digitales, celebrado en Armenia.

Con la presencia de más de 1.000 representantes de medios de comunicación populares del país, el presidente Gustavo Petro anunció que su administración aplicará la ley de los tercios para que una tercera parte de la pauta oficial financie los medios alternativos colombianos. Estas declaraciones fueron dadas en el marco del Encuentro Nacional de Medios Alternativos, Comunitarios y Digitales, 'Uniendo Voces', el cual se llevó a cabo en Armenia.

"Financiar es empoderar y si la comunicación alternativa se empodera, se empodera el pueblo de Colombia", destacó el mandatario en su intervención que duró alrededor de una hora. Asimismo, pidió al ministro TIC

(Mauricio Lizcano) presentar esta iniciativa en el congreso y subrayó que la pauta se dividirá en tres partes, correspondiendo el 33.3%, para los medios alternativos, los medios en redes y los medios tradicionales.

"No somos como los que cerraron (el noticiero) AM PM, o los que cerraron a Cambio, o los que pervirtieron una revista como Semana. Nosotros no somos los que compraron a El Espectador para arrodillarlo al poder económico. Nosotros no cerraremos medios", señaló el mandatario.

Durante este evento, el cual duró dos días, se presentaron 15 panelistas y compartieron sus experiencias y visiones en los campos de la comunicación, creatividad, radio comunitaria y política pública para los medios alternativos.

Entre este grupo de invitados, estuvo el gerente

de RTVC, Hollman Morris, quien dio un diagnóstico sobre la violencia que sufre el sistema de medios públicos más grande del país con las declaraciones de políticos y medios de comunicación de la oposición.

Adicionalmente, en este encuentro estuvieron creadores de contenido como Walter Rodríguez, conocido como Wally, y quien habló para A3QAP sobre la iniciativa que adelanta el Gobierno Nacional para la inversión de los medios comunitarios y alternativos de Colombia:

"Ningún otro gobierno se había preocupado por conocer las problemáticas que existen en las regiones, pensando en el tema de la comunicación. Antes no había pasado, por lo que es bueno saber sobre las necesidades de estos periodistas y comunicadores que están alrededor del país y que tratan de ser esa barrera en contra de la desinformación y que nos muestran la realidad."

Es buena la ley de los tercios, pero creo que hace falta, también, el tema de la profesionalización. Hay que empezar a enviar talleres a esas regiones del país alejadas y que requieren de más periodistas y comunicadores para dar la información."

NOTICIAS
A3 QAP
PERIÓDICO IMPRESO Y DIGITAL

Contacto: 311 219 0395
info@a3qap.com
www.a3qap.com

Radio Comunitaria: Al fin el Derecho?

Por Marlon Darío Prieto C.

Con motivo de la convocatoria del Ministerio de Tecnologías de la Información y las Comunicaciones del pasado 12 y 13 de septiembre en Armenia, al Encuentro Nacional de Medios Alternativos, Comunitarios y Digitales con la presencia del presidente Gustavo Petro Urrego, donde este apoyó y defendió el derecho a la comunicación y la libertad de expresión por la verdad, la vida y La Paz, comprometiéndose a desarrollar este derecho antes manoseado y minimizado y para el cual inicialmente expedirá una directiva presidencial y presentará el proyecto de Ley de Tercios para obtener el 33.3% de la pauta oficial para hacer justicia a la labor de los medios comunitarios, digitales y alternativos en diferencia a los monopolios de la información que desfiguran, tergiversan y mienten, para esconder la realidad y la historia en función de intereses económicos.

Después de tantos eventos, en 26 años de existencia formal de la Radio Comunitaria, se recibió con gran optimismo la nueva visión de la Presidencia y el MinTic, porque se acordaron aspectos antes negados y restringidos por los gobiernos anteriores, que para esta oportunidad se discutirá en seriedad la política pública del sector, donde se hará el reconocimiento, inclusión y dignificación de la labor radial, prevención de violencias y protección a los medios, mayor acceso al espectro y plataformas digitales, a los recursos logísticos

con equipos y el acabar con la absurda tramitología, para lo cual se abrirá una convocatoria de 15 mil millones de pesos para el sector, aspectos que se espera, por fin sean cumplidos.

El financiamiento y sostenibilidad con la pauta estatal en el 33.3%, será un acto de justicia y respeto que facilitará el desarrollo humano con el crecimiento cultural con la profesionalización de los integrantes de los medios. El Ministro Mauricio Lizcano, que se comprometió a cumplir lo acordado en el evento, también coadyuvará con la Ley de Tercios, para acceder en igualdad al 33.3% de la pauta oficial y la Ley de Medios, que la ubique en un avance importante ante el mundo, que al lado de la revisión de procesos con la ANE, la mesa de trabajo con Sayco - Acinpro para revisar los derechos de autor y conexo, la creación de un canal nacional comunitario de TV y rebaja del valor de uso del espectro electromagnético, fueron otros de los muy buenos acuerdos del mejor evento que ha tenido el sector, que se aspira se vuelva una realidad y para contrarrestar los más de 10 fallidos proyectos de Ley archivados, incluido el último de sostenibilidad económica de 2012, que fue saboteado por ASOMEDIOS, que fortaleció a los grandes medios para mantener el monopolio de la pauta oficial al lado de los vendedores de publicidad y actores de la política que le hacen un flaco favor al periodismo responsable. Se reco-



Emisoras Comunitarias

Foto- MinTic Colombia

noce que las propuestas definidas en el evento, son las mismas que ha venido impulsando FEDEME-DIOS - SiPaz desde hace más de 20 años.

La Radio Comunitaria, que nació con el artículo 20 de la Constitución Nacional, que ahora tendría doliente en la Casa de Nariño, busca conjurar la crisis y persecución normativa empezada con el Decreto 1972 de 2003, que aumentó en más del 1000% el valor del uso del espectro electromagnético, que prosiguió con la upaquización del mismo y continuar con la Ley 1341 de 2009, que obligó al gremio a cumplir desafueros, al igual que los monopolios comerciales y que para 2015 ya había cancelado 272 estaciones por deudas con MinTic y Sayco Acinpro, en una injusticia ya conocida que ahora se busca reivindicar en función del desarrollo del derecho a la comunicación y para que la verdad se empodere del periodismo y no que "TODO VAYA HACIA ATRÁS", como decía el Maestro Germán Castro Caycedo.

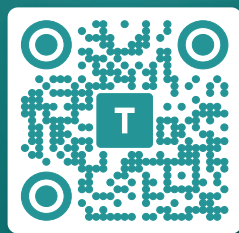
En los anteriores gobiernos sólo hubo falacia; el Conpes 3506 de 2008 que jamás cumplió un solo propósito y solo fue un sofisma,

donde hasta hicieron aprobar una supuesta Ley de Reparación, la 2066 de 2020, que rebajó deudas y multas, para las estaciones canceladas, pero no las rehabilitó por que estas mismas injustas deudas, siempre dejaron ver el sabotaje sistemático contra los medios comunitarios y por los compromisos que tenían con los grandes medios monopolísticos que se quedaban con el 100% de la pauta estatal y que nos siguen encimando su manipulación con mentira.

El engaño quedó en evidencia con la fallida convocatoria de 2021, que supuestamente entregaría \$50.000.000 a cada emisora, pero solo se conoció el desfaldo de los 70 mil millones de la conectividad para las comunidades de las regiones del país. Al lado de lo anterior les pareció importante expedir la discordante Resolución 2614 de 2021, que aunque revalidó la contratación de la publicidad política, esta ya estaba establecida en la Ley 1475 de 2011, pero ubicó erráticamente, nuevamente a la Radio Comunitaria en la línea comercial, derogando la más ajustada Resolución 415 de 2010, que aunque tenía falencias, era lo más cercano al inicio

de lo que podría ser el futuro Estatuto de la Radio Comunitaria, para seguir siendo los voceros de la verdad, más allá de lán-guidas cajas de resonancia de publicidad oficial o de corporaciones económicas.

Con el actual momento coyuntural, que obliga a la equidad en el uso del espectro electromagnético y la participación en una futura digitalización, donde nuevas audiencias reclaman más el derecho a una comunicación con verdad, objetividad y respeto, se deben reivindicar estos medios de comunicación, como la Radio Comunitaria que ha sido vilipendiada por el establecimiento, a pesar que están vinculadas a la base de las comunidades que exigen una ruptura con la manipulación mediática, donde se muestren las realidades en su profundidad para resarcir esos olvidos bicentenarios que tanto daño le han causado a todas las generaciones y que por ello, han sido el fomento de la violencia y la desigualdad que ahora ya no se quiere continuar en comprensión con la nueva generación que ya tiene otros símbolos y objetivos que debemos apoyar para el desarrollo de un periodismo responsable.



www.tundamastereo.com

TUNDAMA

90.6

STEREO

Actualidad Regional, Nacional e Internacional

La Federación Colombiana de ciclismo presentó el recorrido oficial de la Vuelta del Porvenir y Tour Femenino 2024

Boyacá y Cundinamarca: Departamentos en donde se realizarán las competencias

La cuna mundial del ciclismo (Boyacá) y Cundinamarca, tendrán a los mejores del lote Nacional por sus municipios y vías, en las categorías juvenil masculina, y élite, sub-23 y juveniles de segundo año en la femenina, que competirán en la edición 2024 de la Vuelta del Porvenir y el Tour Femenino, evento que se llevará a cabo del 16 al 20 de octubre de 2024.

La competencia tendrá cinco etapas, con un recorrido total de 436 kilómetros, y

comenzará el miércoles 16 de octubre, con una fracción de 118 kilómetros, entre Cajicá y Chivatá. La segunda fracción se disputará entre los municipios de Duitama y Soatá, en un recorrido de 102.6 kilómetros, mientras que la tercera jornada a disputarse el viernes 18, disputará 110 km, entre Tipacoque y Santa Rosa de Viterbo.

En la cuarta jornada se llevará a cabo una contrarreloj de 13.5 kilómetros, entre Corrales y Floresta.

La carrera terminará el domingo 20 de octubre, con un circuito entre Sogamoso y Nobsa, de 10.3 kilómetros por vuelta, y tendrá nueve vueltas para los hombres y ocho para las damas.

La programación oficial de la edición XL (40) de la Vuelta del Porvenir y XX (20) del Tour Femenino se abrirá el martes 15 de octubre, con la revisión de licencias.

La presentación de equipos se realizará en el Parque Principal de Cajicá, a partir de las 4:00 de la tarde.

Recorrido de la 40° Vuelta del Porvenir y el 20° del Tour Femenino:



Foto: Fedeciclismo

Etapas 1 – miércoles 16 de octubre: Cajicá – Chivatá (118 km)

Etapas 2 – jueves 17 de octubre: Duitama – Soatá (102.6 km)

Etapas 3 – viernes 18 de octubre: Tipacoque – Santa Rosa de Viterbo (110 km)

Etapas 4 – sábado 19 de octubre: CRI Corrales – Floresta (13.5 km)

Etapas 5 – domingo 20 de octubre: Circuito Sogamoso – Nobsa (10.3 km)
9 vueltas Vuelta del Porvenir – 8 vueltas Tour Femenino

“Sospechar y Proteger” la campaña de la OMS y la FIFA para los Futbolistas



Foto: FIFpro

Los últimos incidentes acontecidos en los diferentes estadios, en donde se realizan las competencias en los diferentes países con fútbol profesional competitivo, que han dejado a deportistas con conmociones cerebrales y que les ha causado la muerte. Prendió las alarmas en el mundo del fútbol y por eso la FIFA y la Organización Mundial de la Salud (OMS), imple-

mentarán una campaña para sensibilizar sobre este tema a los actores directos del deporte más importante a nivel mundial.

Sospechar y proteger pondrá de relieve los riesgos de las conmociones cerebrales y ofrecerá material educativo a quienes participan en todas las categorías del fútbol, Conocer las señales y síntomas de una

La OMS y la FIFA, implementarán alertas tempranas para identificar los riesgos de las conmociones cerebrales.

posible conmoción cerebral y saber cómo proteger a los jugadores puede contribuir a que el fútbol sea más seguro para todos.

Esta campaña mundial es fruto de la colaboración con la Organización Mundial de la Salud (OMS) y tiene el respaldo de las federaciones miembros de la FIFA. De conformidad con los Objetivos estratégicos para el fútbol mundial: 2023-2027, y a raíz del anuncio realizado en la asamblea general anual del IFAB en marzo de 2024, la FIFA ha puesto en marcha Sospechar y proteger: no merece la pena correr riesgos por un partido, una campaña para sensibilizar acerca de las conmociones cerebra-

les, creada en colaboración con la OMS.

La iniciativa pretende concienciar sobre el hecho de que las conmociones cerebrales son traumatismos craneoencefálicos y constituyen un riesgo para los futbolistas sobre el terreno de juego. Cuenta con el apoyo de jugadores, entrenadores y médicos de equipos de todo el planeta.

La campaña Sospechar y proteger es fruto de un amplio proceso de consultas con expertos en salud cerebral de la Subdivisión de Medicina de la FIFA y de la OMS, y está concebida para mejorar el reconocimiento de las señales y los síntomas de las conmociones cerebrales entre

los futbolistas, los entrenadores y el personal médico, así como entre el gran público. Además de destacar que los síntomas pueden tardar hasta 72 horas en aparecer, ofrece orientación sobre cómo reincorporarse de forma segura a la actividad deportiva después de que se produzca una conmoción cerebral o se sospeche que se haya producido.

La campaña Sospechar y proteger se difundirá en todo el mundo a través de los canales de la FIFA, mientras que el material se pondrá a disposición de las 211 federaciones miembro para que los distribuyan en el ámbito nacional, regional y local.

La Liga de Patinaje tiene listo el Campeonato Departamental en el Patinódromo de Tunja

Patinadores de los diferentes clubes de Boyacá y algunos de Bogotá estarían presentes.

Cerca de 250 patinadores competirían en el Departamental de Patinaje en la ciudad de Tunja, afinales de este mes de 2024, la competencia será para las diferentes categorías con el fin de hacer la preparación para los juegos juveniles nacionales y paranacionales en el mes de noviembre 2024. Que comenzarán en el eje cafetero desde el 9 al 28 de

noviembre, y en donde el departamento desea hacer una buena actuación con sus patinadores.

Por primera vez Colombia realizará unos juegos nacionales y paranacionales para los jóvenes, evento que marcará la historia del deporte, y es muy importante para los deportistas, pues es la plataforma ideal para comenzar su carrera

como deportistas de alto rendimiento para el País.

En el patinódromo de Tunja uno de los mejores del País), se reactivará como siempre el turismo deportivo con la realización del departamental de patinaje, por eso fundamental que el alcalde Mikhail Krasnov apoye esta clase de reactivación económica para la ciudad.



Foto: Liga de Patinaje de Boyacá



En la pista tierra roja, ubicada en el alto de Soracá, detrás del amparo del niño en Tunja. Se dieron cita los amantes del descenso rápido "Downhill" disciplina del Ciclomontañismo. Evento deportivo organizado por el Club Downhill Tunja Family, el cual desea impulsar este deporte que tiene ya varios practicantes en la capital del departamento de Boyacá.

El club Downhill Tunja Family organizó la segunda válida de descenso rápido en la Pista Tierra roja en el alto de Soracá

En el alto de Soracá participaron 50 deportistas en las categorías: Pre Juvenil, Juvenil, Damas, Rígidos, Expertos

Downhill disciplina del ciclismo que crece con entusiasmo en Tunja

Dobles, Master y Expertos. Quienes dieron rienda suelta a su "adrenalina", por una pista con descensos técnicos y con obstáculos naturales que dominaron sin problemas. En esta segunda válida realizada por los emprendedores de esta actividad Sebastián Arias y Andrés Niño, se unieron los deportistas con su familia, amigos y seguidores del Downhill. Además, se activó el turismo deportivo y comercial de esta zona de Tunja, generando ingresos extras para los comerciantes que ofrecieron bebidas hidratantes, comida

y frutas. La alcaldía de Tunja, Los Boys Scouts de Tunja, la Federación Colombiana de Ciclismo, Glory Tunja y la empresa Claro apoyaron la actividad deportiva. Para los

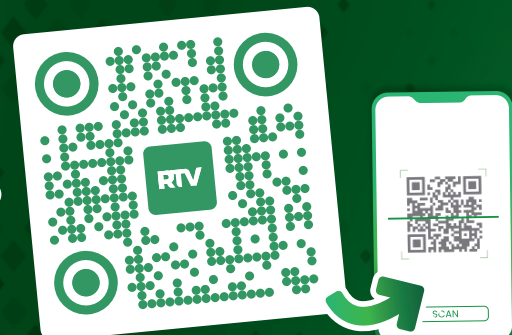
interesados en hacer parte de estas competencias deben unirse al Facebook del Club Downhill Tunja Family, en donde les orientarán para participar.



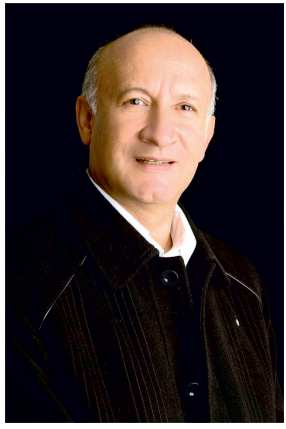
Fotos: Carlos Bohórquez

CANAL
RTV
www.canalrtv.com.co

Contacto: 311 295 8203
Publicidad@canalrtv.com.co
www.canalrtv.com.co



Historia de la Literatura Boyacense



GUSTAVO TORRES HERRERA

Por: Gilberto Abril Rojas

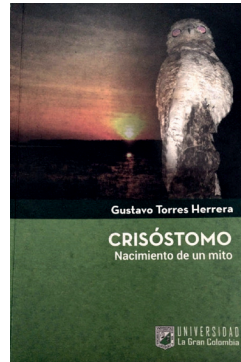
pinceles de colores”, “*el sogamoseño de oro, el académico impertérrito, o el buscador de la palabra exacta*” expresión creadora de historias a través de una fina prosa.

En su palmarés literario, encontramos, “*De Bellas Mentiras a Historias Inventadas*”; “*Patriarcas de la Sabana*”; “*Memorias del Amor en Otoño*”; “*Terminología Llanera*”; “*Cantando Verdades*”; “*Antología de Cuentos. Boyacá Tierra de Escritores*”; “*Remembranzas Ancestrales en Casanare*”; “*Mujer de cerezos en flor*”; “*Casanare: Ganadería, Llaneridad y Bicentenario*”; “*Antología - Homenaje al poeta Julio Flórez con motivo del centenario de su fallecimiento*”; y su más reciente creación “*Crisóstomo: nacimiento de un mito*”.

Ha sido objeto de los siguientes reconocimientos: Placa de Honor del Colegio Sugamuxi. 1977; Miembro Correspondiente de la Academia Boyacense de la Lengua. 2017; Premio Nacional de Literatura Ateneo de Carora “Guillermo Morón” en Venezuela. 2018; Orden Cívica Ciudad de Chiquinquirá. 2019; Miembro Correspondiente de la Academia de Letras y Artes de Guinea Bissau. 2021; Doctor Honoris Causa en Jurisprudencia de la Universidad Philo-Bizantina de Miami. 2021; Contribución a la Paz por parte de la Asociación Internacional de Educadores por la Paz. Paris. 2022; Reconocimiento como uno de los mejores hijos ilustres de la Institución Educativa Colegio de Sugamuxi en sus 117 años. 2022; Miembro Correspondiente de la Academia Patriótica Nacional Antonio Nariño. 2022; La Orden Juan de Castellanos de la Academia Boyacense de la Lengua. 2023.

En “*CRISÓSTOMO nacimiento de un mito*”, presenta la tesis del hombre del Orinoco y el origen del verdadero lla-

nero, gracias a “unos aventureros europeos que remontaron el río de la serpiente, se extendieron por los llanos de Venezuela, cruzaron el Apure, el vibrador Arauca con planadas mágicas donde silva la brisa entre confines del cielo, y llegaron al río Casanare entre un verde de encantadora belleza para tocar adelante el Pauto desde las estribaciones cordilleranas hasta bordear abajo el río Meta”



Esta publicación es el preámbulo de su obra mayor “*Mar verde al otro lado del sol*”, que nos conduce maravillosamente por el Orinoco, y atrapa con sus líneas que immortalizan un loco aventurero por la llanura de encantos y misterios, donde presenta a CRISÓSTOMO “*cabalgando en una bola de fuego que busca a su amor perdido*”, y que a través del silbón, invita o llama para mitigar la soledad como “*otra forma de sentir la presencia y anhelo de ese hombre loco, que extraña a su enamorada y quiere sepa de su tormento*”, porque en ese territorio se vive como realidad lo que para otros pueden ser fantasías, pero que el autor, gracias a magia de sus palabras entre remembranzas del viejo hato llanero nos muestra en la luz viajera que se observa en noches oscuras en constante movimiento en su recorrido por la llanura. Con esta corta referencia de la nueva obra de Gustavo Torres Herrera, una invitación para entender un mundo fantasmagórico, donde la realidad supera la ficción con las historias del verdadero llano.

Gustavo Torres Herrera, es escritor por vocación y abogado por formación, orgulloso sogamoseño (1961) identificado por su corazón llanero y gran amor por Casanare, territorio al que ha dedicado importantes renglones de su producción literaria. Se desempeñó como Juez en Aguazul, Yopal, Sativasur y Socha; Asesor de la Gobernación de Boyacá en la administración de su coteráneo César Manuel García Niño; Secretario General de la U.P:T.C. Jefe Administrativo del Plan Nacional de Rehabilitación Presidencia de la República; Jefe Jurídico de la Gobernación de Casanare; Asesor Jurídico en municipios y entidades en el Departamento de Casanare; Abogado litigante; Profesor universitario; Miembro del equipo de redacción de la Revista Solkes en Alemania; Articulista en periódicos nacionales y regionales; Miembro activo de la Revista Polimnia, y es actual Veedor de la Academia Boyacense de la Lengua.

La obra literaria de GUSTAVO TORRES HERRERA “realza el valor de la palabra escrita, es un sogamoseño formado con el pensamiento libre de los llaneros”, sus creaciones poéticas llenas de sentimiento e imaginación que teje en sus cuentos, argumentos en sus ensayos, y la investigación en sus novelas, como expresión creadora de historias a través de una fina prosa.

Lo han calificado académicos, críticos literarios, poetas y escritores, como: “*el caballero de la palabra de seda*”, “*un sentimiento hecho palabra*”, “*su escritura es el arte del alma*”, “*escribe narrativa con metáforas y embellece los paisajes con imágenes poéticas*”, “*el poeta de la llanura*”, “*una versátil pluma con sus*

Enkantos Juveniles, gran ganador del Concurso Orquídea Musical Infantil 2024

La agrupación, originaria de Belén, logró destacarse en este certamen, el cual reunió a 15 grupos musicales de Boyacá y Cundinamarca en Ramiriquí.

Asimismo, su requintista, Stefany Moreno, conquistó el reconocimiento de Mejor Instrumentista.



Créditos: Andrés Granados.

El Concurso Orquídea Musical Infantil Andina Stereo 95.1, proyecto ganador del Programa Departamental de Concertación Cultural 2024, tuvo como ganadora a la agrupación Enkantos Juveniles (originaria de Belén). Este certamen, el cual tuvo como objetivo estimular los procesos de formación de la música campesina y carranguera en los niños y jóvenes, contó con la presencia de 15 grupos musicales de Boyacá y Cundinamarca.

El evento se desarrolló en el Parque Principal José Ignacio de Márquez del municipio de Ramiriquí y empezó en horas de la mañana con la primera ronda del concurso: Cada escuadra debía interpretar tres canciones del género rumba, merengue y torbellino. Una vez finalizada esta primera parte, un jurado especializado (el cual estaba conformado por los músicos reconocidos Camilo Tibaduiza, Germán Chinome y Nicolás Márquez) seleccionó

las cinco mejores agrupaciones:

Semillistas Carrangueras, Explosión Carranguera, Las Muñecas de la Carranga, Cajicarranga y Enkantos Juveniles.

Con presencia de centenares de asistentes, la segunda mitad de la jornada arrancó y cada banda presentó otras dos piezas musicales. Una vez finalizada esta última parte, los jueces deliberaron y eligieron a Enkantos Juveniles como vencedora de este concurso. Por detrás de esta, quedaron Semillistas Carrangueras, Explosión Carranguera, Las Muñecas de la Carranga y Cajicarranga. Adicionalmente, se premió al Mejor Instrumentista del certamen y la ganadora de esta mención fue Stefany Valentina Moreno de Enkantos Juveniles. De acuerdo con Márquez, la presentación de la requintista belemita fue arrolladora y cumplió con los ítems del concurso de manera sobresaliente.



Créditos: Andrés Granados.



**RADIOTV COLOMBIA
ES BOYACÁ**

Contacto@radiotvcolombia.com
www.radiotvcolombia.com

Camino Comunitarios por la Paz llegan a la Vereda Resguardo Indígenas de Chitaraque

Con inversiones por \$248 millones, se construyen 172 metros de placa huellas.



Con la terminación de 172 metros de placa huella, que actualmente están en proceso de construcción, en poco tiempo los habitantes de la Vereda Res-

guardo Indígenas de Chitaraque, tendrán un nuevo motivo para quedarse en el lugar y seguir contribuyendo al desarrollo municipal.

Las obras que constan de dos tramos, uno de 60 metros y otro 112 metros, se adelanta mediante el Convenio No. 4145 del año 2023, suscrito entre el Inviás y la Junta de Acción Comunal que preside Orlando Ulloa.

El proyecto hace parte del programa Caminos Comunitarios por la Paz, promovido por el gobierno del presidente Gustavo Petro Urrego, consiste en el retiro de materiales en desuso y la colocación de una subbase de 15 centímetros y una carpeta de 15 centímetros de espesor y 5 metros de ancho que consta de huella, ciclópeo y cunetas en los dos costados.

Los trabajos ejecutados en sitios críticos de la vía veredal de 2.5 kilómetros, que comunica el sector urbano de Chitaraque con

la cuchilla del Tasajo, en límites con el municipio de Santana, hace parte de las 29.000 placas huellas que tiene previstas construir el actual Gobierno nacional, en la presente vigencia.

El mejoramiento vial rural se ejecuta teniendo en cuenta los parámetros técnicos, económicos y sociales establecidos por el Inviás, entre los que se contemplan estudios de topografía, diseños geométricos y estudios hidráulicos, lo que permitirá que los tramos construidos tengan un alto nivel de resistencia, estabilidad y vida útil.

El convenio que cuenta con interventoría independiente y supervisión del Inviás, está generando empleo para un maestro y 7 trabajadores, de los cuales 4 son de la vereda,

entre ellos una madre cabeza de familia.

La iniciativa está suscitando el beneplácito de los más de 70 habitantes de la vereda, porque cuando se de al servicio, en aproximadamente 2 meses y medio, se “podrá tener mejor acceso, sacar los productos agropecuarios sin mayores contratiempos y que los turistas se sientan cómodos y seguros”, como dijo Aldúbar Camacho, vicepresidente de la Junta de Acción Comunal del lugar.

La realización del proyecto fue posible gracias a que la Junta de Acción de la Vereda Resguardo Indígenas actualizó y presentó a tiempo toda la documentación exigida para la firma del mencionado convenio, que ni los más optimistas esperaban que se hiciera realidad.

Cristal
Boyacá 98.3
www.cristalboyaca.com



La Depresión: Mucho más que Tristeza, un Enfoque Integral es clave

Descubre cómo factores como la pobreza, el aislamiento social y las enfermedades crónicas influyen en la depresión, y por qué la solución va más allá del tratamiento individual.



La depresión es una condición psicológica compleja influenciada por diversos factores que interactúan y varían en cada persona. Estos factores pueden organizarse en niveles o capas, donde cada uno representa un conjunto de circunstancias que afectan el bienestar. Desde factores materiales adversos hasta eventos vitales traumáticos, cada nivel contribuye de manera distinta al desarrollo de la depresión.

El primer nivel abarca condiciones económicas y materiales desfavorables, como la pobreza, el desempleo o la falta de vivienda. Estas situaciones crean un entorno hostil para el bienestar psicológico. Por ejemplo, la pobreza duplica el riesgo de padecer depresión. Investigaciones en Nueva York revelaron que las tasas de depresión eran significativamente más altas en barrios de bajo estatus socioeconómico (19.4%) en comparación con aquellos de mayor estatus (10%). Además, factores como la contaminación ambiental también agravan

esta problemática.

El segundo nivel incluye la discriminación, el aislamiento y la exclusión social. Estas condiciones incrementan el riesgo de depresión, especialmente en comunidades vulnerables. Por otro lado, el apoyo social y la participación comunitaria pueden actuar como factores protectores. Combatir la discriminación y fomentar redes de apoyo son claves para reducir la incidencia de la depresión.

El tercer nivel implica la presencia de enfermedades físicas crónicas, como el cáncer o el dolor persistente, que aumentan la vulnerabilidad a la depresión. Estas condiciones generan tanto malestar físico como emocional. Las intervenciones en este nivel suelen combinar tratamiento médico con apoyo psicológico para mejorar la calidad de vida.

El cuarto nivel se refiere a hábitos como el sueño, la alimentación y la actividad física. La falta de sueño

y una dieta desequilibrada se han asociado con un mayor riesgo de depresión. Mejorar estos hábitos puede prevenir y reducir los síntomas depresivos.

La carencia de habilidades para enfrentar problemas cotidianos también influye en el desarrollo de la depresión. Las dificultades para manejar situaciones estresantes o relacionarse socialmente incrementan el riesgo de aislamiento y desesperanza. En este nivel, las intervenciones se centran en enseñar habilidades efectivas para mejorar la adaptación al entorno.

El último nivel incluye eventos traumáticos como la pérdida de un ser querido o el desempleo. Estos eventos interrumpen las actividades gratificantes y pueden desencadenar síntomas depresivos. La activación conductual y la terapia de resolución de problemas son enfoques eficaces para abordar este nivel.

Con frecuencia, los tratamientos de la depresión se centran en los pensamientos y emociones negativas, pero la depresión también debe entenderse como una respuesta al contexto adverso. En lugar de patologizar a la persona, es esencial considerar la influencia del entorno en su salud mental abordando los factores materiales, sociales y biológicos que contribuyen a la depresión. Este enfoque más amplio evita la estigmatización y promueve una intervención integral. La psicoterapia puede ayudar a las personas a desarrollar habilidades para modificar su entorno, participar en actividades significativas y construir una vida más satisfactoria. Asimismo, los esfuerzos comunitarios y las políticas públicas juegan un papel fundamental en la creación de entornos que favorezcan la salud mental.

El Sueño: Pilar Fundamental para la Salud Psicológica

Dormir bien no solo es reparador, también es clave para prevenir trastornos psicológicos como la depresión.

El sueño juega un papel vital en el bienestar psicológico. Numerosos estudios han demostrado que la calidad y cantidad del sueño influyen directamente en nuestra salud emocional y cognitiva. De hecho, las personas que sufren problemas de sueño, como el insomnio, tienen mayor riesgo de desarrollar trastornos como la ansiedad y la depresión.

La falta de sueño afecta la capacidad del cerebro para procesar emociones, tomar decisiones y manejar el estrés. Cuando no descansamos lo suficiente, nuestro sistema nervioso se desajusta, lo que incrementa la irritabilidad, la dificultad para concentrarse y los cambios de humor.

Dormir bien también es crucial para la memoria y el aprendizaje. Durante el sueño, el cerebro con-

solida la información adquirida, lo que nos permite procesar y retener mejor lo aprendido. Además, el sueño adecuado fortalece el sistema inmunológico, protegiendo tanto nuestra salud física como psicológica.

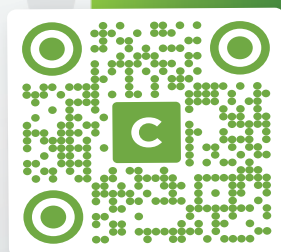
Para mejorar nuestra salud psicológica, es esencial adoptar buenos hábitos de sueño. Mantener una rutina regular, reducir el uso de dispositivos electrónicos antes de dormir y crear un ambiente propicio para el descanso son algunos cambios que pueden mejorar significativamente la calidad del sueño.

Dormir bien no es un lujo, es una necesidad que impacta profundamente en nuestro bienestar psicológico y emocional. Priorizar el descanso es clave para una vida equilibrada y saludable.



Foto de cottonbro studio

Franja
**Radio
Club** 98.3 F.M



redes sociales



Contacto: 317 447 8545
cristal983@gmail.com

Eventos en *Octubre*



- 5 Ruta de la naturaleza.
- 5 7 Ruta de mitos y leyendas en Tunja.
- 5 8 Concurso Nacional de Bandas Musicales en Paipa.
- 5 8 III Cumbre Ambiental y Turismo Sostenible en Nuevo Colón.
- 6 Ruta religiosa en Tunja.
- 6 Festival de la cultura y arte comunitaria Danzas veredales en Tunja.
- 7 Tertulia rural literaria en Nuevo Colón.
- 7 Feria artesanal y gastronómica en Sativasur.
- 7 Peregrinación por los enfermos en Sativasur.
- 7 Sensacional Campeonato de Maxitejo en Saboyá.
- 7 8 Fiestas en honor a Nuestra Señora de la Candelaria en Mongua.
- 7 8 Semifinal y final de la Copa de la Equidad en Sotaquirá.
- 8 Décima etapa del Tour MTB en Nuevo Colón.
- 8 Ruta ancestral en Tunja.
- 8 Redada solidaria por la reactivación económica en Pajarito.
- 8 Ruta histórica en Tunja.
- 8 II Festival Gastronómico del Maíz en Sogamoso.
- 8 Día del Campesino Monguiseño en Monguí.
- 8 Inauguración de los Juegos Campesinos en Corrales.
- 8 XIII Válida de la Copa Boyacá Raza de Campeones en Paipa.
- 12 Gran Feria ganadera en Pisba.
- 12 14 Ruta de mitos y leyendas en Tunja.
- 12 15 Festival de la chamba en Miraflores.
- 12 16 Fiestas Patronales en Pisba.
- 13 Ruta histórica en Tunja.
- 13 Caminata recreativa con la juventud y niñez en Chivor.
- 13 Mercado comercial ganadero y muestreo ganadero y equino en Aquitania.
- 13 14 Ruta ancestral en Tunja.
- 13 15 Fiestas en honor a Nuestra Señora del Perpetuo Socorro y al Señor de los Milagros en Aquitania.
- 13 16 Fiestas en Sáchica en conmemoración a San Roque y San Lorenzo.
- 14 Fiesta en honor a Nuestra Señora del Pilar, Patrona de los mineros, en Chivor.
- 14 XXI Carrera Atlética de Ricaurte en San José de Pare.
- 14 15 Festival de la arepa en Ventaquemada.
- 14 15 Festival de la Piedra y la Labranza en Ciénega.
- 14 16 Festival Nacional del Árbol en Villa de Leyva.
- 14 17 Ferias y Fiestas en honor a Nuestra Señora del Rosario en Siachoque.
- 15 Fiesta religiosa en honor a Judas Tadeo en Chivor.
- 15 Mercado campesino en Socotá.
- 15 II Encuentro Trigo, Pan y Tradición Molinera en Socotá.
- 15 Fiesta religiosa en honor a San Judas Tadeo en Chivor.
- 15 Tercer Encuentro de Artes Marciales Copa Emanuel Correa en Moniquirá.
- 15 Festival Nacional de Bandas de Marcha.
- 17 Noche de danza en Tunja.
- 20 22 Festival de Cine en Moniquirá y provincia de Ricaurte.
- 21 Memoria viva, sitios con arte rupestre en Villa de Leyva.
- 22 Torneo de yermis en Chivor.

- Garagoa:**
Octubre 5: Municipio de la Provincia de Neira.
- Soracá:**
Octubre 7: Municipio de la Provincia del Centro de Boyacá.
- Tibaná:**
Octubre 12: Municipio de la Provincia de Márquez.
- Nuevo Colón:**
Octubre 15: Municipio de la Provincia de Márquez.
- San Eduardo:**
Octubre 20: Municipio de la Provincia de Lengupá.
- Ciénega:**
Octubre 22: Municipio de la Provincia de Márquez.
- Rondón:**
Octubre 24: Municipio de la Provincia de Márquez.



Municipio de Rondón - Boyacá

- Caldas:**
Octubre 22: Municipio de la Provincia de Occidente.
- Saboyá:**
Octubre 4: Municipio de la provincia de Occidente.
- Sutatenza:**
Octubre 22: Municipio de la Provincia de Oriente
- Arcabuco:**
Octubre 22: Municipio de la Provincia de Ricaurte
- Ráquira:**
Octubre 18: Municipio de la Provincia de Ricaurte.
- Floresta:**
Octubre 31: Municipio de la Provincia de Tundama
- Tutazá:**
Octubre 6: Municipio de la Provincia de Tundama.
- Betétiva:**
Octubre 14: Municipio de la Provincia de Valderrama
- Socha:**
Octubre 22: Municipio de la Provincia de Valderrama
- Tasco:**
Octubre 15: Municipio de la Provincia de Valderrama.

SECCIÓN

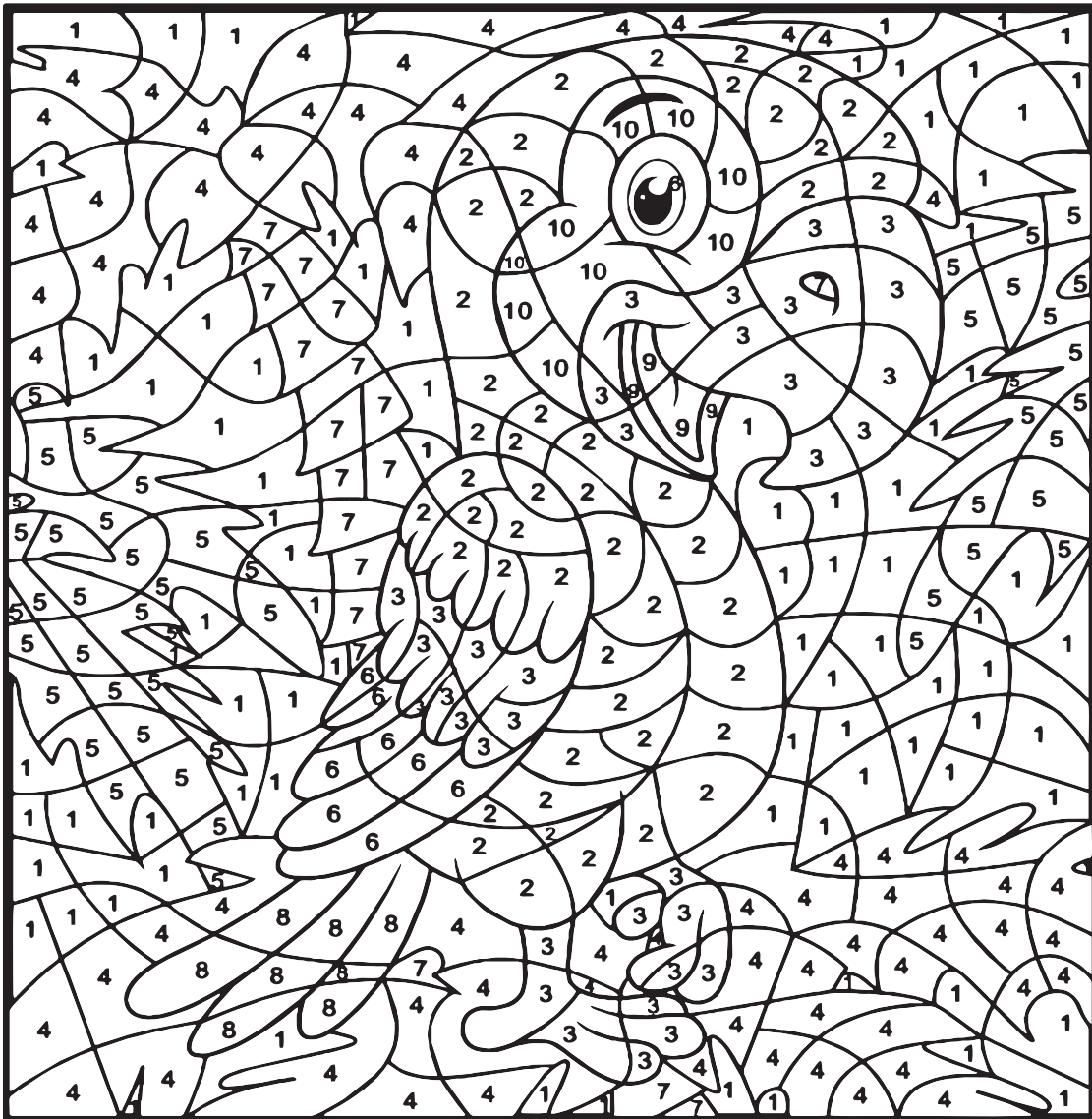


Infantil

A3 QAP

Colorea la imagen de acuerdo a los colores en inglés.

yellow	red	orange	green	light green	blue	brown	purple	rosa	dark yellow
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10



<https://reussiralecole.fr/wp-content/uploads/2020/04/coloriage-magique-01.jpg>

Promesa de Amor

Autora: Juana

En el suspiro del viento,
nace un amor sin medida.
Tu mirada, un dulce aliento,
que enciende mi vida.

En tus labios, la promesa,
de un amor eterno y fiel.
En tus brazos, la certeza,
de encontrar mi cielo cruel.

Eres mi sueño adorado,
la razón de mi existir.
En cada beso robado,
me haces feliz sin medir.

En este verso pequeño,
te entrego mi corazón.
Eres mi amor más deseado,
mi eterna inspiración.



Autora: Adriana Lucía

Teatro de sombras



Te presentamos nuestro teatro de sombras. Tuvimos la oportunidad de crear figuras basadas en un cuento que escribimos nosotros mismos, y además, construimos la caja desde cero con nuestras propias manos. Fue una experiencia muy divertida. Este es el resultado de nuestro esfuerzo.

Somos TITERRICOLAS.



SOLUCIONES AL CRUCIGRAMA

HORIZONTALES: 1. Santander. Donar. 2. Oleada. Divisar. 3. Rumiará. David. C. 4. ETA. Refrán. Mico. 5. Callado.PG. UNAD. 6. Rn. Amase. Asta. 7. AA. G. San. Su. Mg. 8. Cl. It. Tio. Navío. 9. Imita. Adula. S. 10. Abrir. Cosinol. 11. Germana. I. Greco. 12. Asoana. US. UARIV. 13. Paz. Adán. Paro. A. 14. Era. Sodas. Luna. 15. Sala. Rally. N. No.

VERTICALES: 1. Lanceros. Agapes. 2. Carátula. Besará. 3. Lamen. Arrozal. 4. Tai. Legítima. A. 5. Sanada. Tiranas. 6. Nadarán. M. Rodan. 7. D. Aromática. Ada. 8. De. F. ASI. O. UNAL. 9. Pedir. Oasis. SL. 10. Vargas. Li. P. Y. 11. Vid. Tununguá. 12. Sumiso. Adorarán. 13. Anidan. Valeron. 14. Ar. Ca. Mi. Ci. UN. 15. R. Códigos. Ovalo.

Crucigrama A3 QAP®

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15

1															
2															
3															
4															
5															
6															
7															
8															
9															
10															
11															
12															
13															
14															
15															

o social. Prueba deportiva de velocidad y resistencia para vehículos de cualquier tipo, habitualmente motos y automóviles. Símbolo del Nitrógeno. Negación.

VERTICALES

- Soldados presentes en la batalla del Pantano de Vargas. Comidas, banquetes, festínes.
- Portadas, cubiertas (INV). Besuqueará, comerá a besos.
- Rozan o acarician con los labios (INV). Cultivo de arroz.
- El mayor campus de arte de Madrid. Legal, justa, lícita. Una de nuestras vocales abiertas.
- Curada, cicatrizada, recuperada (INV). Opresoras, déspotas, dictadoras.
- Flotarán, se desplazarán a través del agua. Letra para significar el metro. Giran, dan vueltas (INV).
- Quinientos en romano. Fragante, perfumada, olorosa. Lenguaje de programación o personajes de la Biblia, primera mujer de Lamec.
- Editor de texto estándar de Unix. Símbolo químico del Flúor. Alianza Social Independiente. El óxígeno. Universidad Nacional.
- Mendigar, solicitar, requerir, pretender (INV). Agua en un desierto. Santiago Lugo.
- Apellido que identifica al pasaje o sendero peatonal situado en el centro de Tunja. Símbolo químico del Litio. Símbolo químico del Fósforo. Una de nuestras incógnitas en Algebra.
- Planta trepadora y leñosa cuyo fruto es la uva. (INV). Municipio boyacense de la provincia de Occidente.
- Obediente, subordinado, dócil (INV). Venerarán, idolatrarán, amarán.
- Hacen nidos (INV). Apellido de exfutbolista y entrenador español.
- Símbolo químico del Argón. Símbolo químico del Calcio. Nota musical en la escala de Do. Ciento uno en romano. Universidad Nacional de Colombia.
- Letra para identificar el radio en la circunferencia. Conjuntos ordenados de leyes de un país. Figura geométrica, de forma parecida a la de la elipse, con dos ejes de simetría perpendiculares, compuesta de varios arcos de circunferencia tangentes entre sí.

HORIZONTALES:

- Francisco de Paula. Entregar, dar, regalar.
- Multitud, muchedumbre, cantidad exuberante en movimiento. Ver, atisbar, avistar.
- Masticará, reflexionará, tramará. Personaje de la Biblia, posible autor de Los Salmos. Carbono.
- Enfermedades Transmitidas por Alimentos. Dicho, proverbio, sentencia popular (INV). Uno de los animales presentes periódicamente en el senado, mono.
- Silencioso, discreto, taciturno.
- Picograma, una unidad de masa del Sistema Internacional. Universidad Nacional Abierta y a Distancia.
- Símbolo químico del Radón (INV). Mezcle, una, forme, amalgame. (INV). Palo para colocar la bandera (INV). Uno en Romano.
- Alcohólicos Anónimos. Letra utilizada para simbolizar la gravedad. Santo, puro, beato (INV). Posesivo de tercera persona en Español. Símbolo químico del Magnesio.
- Símbolo químico del Cloro (INV). Eso en Inglés. Hermano de su papá. Barco, buque, nave.
- Sigue, copia, sigue (INV). Hala, cepilla (INV). Símbolo químico del Azufre.
- Rasgar, taladrar, destapar, iniciar. Combustible derivado del petróleo utilizado hace unos años popularmente para cocinar.
- Relativo a Alemania, antigua región de Europa Central. Una de nuestras vocales cerradas. Pintor del final del Renacimiento con museo propio.
- Empresa de Ingeniería civil cuyo nombre significa lavado. Dólares. Unidad Administrativa Especial para la Atención y Reparación Integral a las Víctimas.
- Nombre del acuerdo para poner fin a una guerra. Primer hombre creado por Dios según la Biblia y el Corán. Cese de actividades. Primera letra de nuestro alfabeto.
- Período en la historia de una civilización. Bebidas a las que se atribuye mayor saciedad de hambre y sed que el agua común. Único satélite natural de la tierra (INV).
- Habitación de una vivienda destinada a hacer vida familiar

Nuevas tarifas para el servicio de acueducto, alcantarillado y aseo en Soracá

La Empresa de Servicios Públicos de Soracá informa sobre la implementación de nuevos cobros en las tarifas de los servicios de acueducto, alcantarillado y aseo.

De acuerdo con la información proporcionada por la ESP y en cumplimiento de la Resolución CRA 943, artículo 1.8.6.4, sobre "Información a los usuarios", la Empresa comunica a los usuarios de los servicios públicos domiciliarios la nueva metodología tarifaria. Las tarifas de acueducto y alcantarillado se ajustan a la Resolución CRA 825 de

2017, indexadas a pesos de julio de 2024, mientras que las tarifas de aseo se rigen por la Resolución CRA 853 de 2018, indexadas a pesos de diciembre de 2023. Este ajuste tarifario fue aprobado por la Junta Directiva de la Empresa, y ha seguido los procedimientos correspondientes, incluyendo el envío a la Comisión de Regulación de Agua Potable y Saneamiento Básico (CRA) y a la Superintendencia de Servicios Públicos Domiciliarios, además de la socialización con los vocales de control social y los usuarios en la audiencia pública celebrada el pasado 14 de septiembre de 2024.

Tabla 1. Tarifas actualizadas de acueducto

ESTRATO / USO	% subsidios y/o contribución	CARGO: FIJO	BASICO 11M ³	COMPLEMENTARIO 22m ³	SUNTUARIO desde 23m ³
Estrato 1	-60%	3 069	602	1 505	2 107
Estrato 2	-30%	5 371	1 054	1 505	2 107
Estrato 3	-10%	6 521	1 279	1 505	2 107
Estrato 4	0	7 672	1 505	1 505	2 107
Industrial	30%	9 974	1 957	1 957	2 739
Comercial	50%	11 508	2 258	2 258	3 161
Oficial	0	7 672	1 505	1 505	2 107

Tabla 2. Tarifas actualizadas de alcantarillado

ESTRATO / USO	% subsidios y/o contribución	CARGO : FIJO	BÁSICO 11M ³	COMPLEMENTARIO 22m ³	SUNTUARIO desde 23m ³
Estrato 1	-60%	1 399	1 080	2 699	2 699
Estrato 2	-30%	3 531	1 889	2 699	2 699
Estrato 3	-10%	4 287	2 294	2 699	2 699
Estrato 4	0	5 044	2 699	2 699	2 699
Industrial	30%	6 557	3 509	3 509	3 509
Comercial	50%	7 566	4 048	4 048	4 048
Oficial	0	5 044	2 699	2 699	2 699

Tabla 3. Tarifas actualizadas de aseo

USO/ESTRATO	CFT	CVNA	TRN	TRA	TARIFA ANTES DE Subsidios y contribución	% subsidio / contribución	Tarifa después de subs/cont
	1	\$ 7 682	\$ 241 638	0.0442	0.00136	\$ 18 368	-60%
2	\$ 7 682	\$ 241 638	0.0442	0.00136	\$ 18 368	-30%	\$ 12 858
3	\$ 7 682	\$ 241 638	0.0442	0.00136	\$ 18 368	-15%	\$ 15 613
4	\$ 7 682	\$ 241 638	0.0442	0.00136	\$ 18 368	0%	\$ 18 368
5	\$ 7 682	\$ 241 638	0.0442	0.00136	\$ 18 368	50%	\$ 27 552
6	\$ 7 682	\$ 241 638	0.0442	0.00136	\$ 18 368	60%	\$ 29 389
PP Industrial	\$ 7 682	\$ 241 638	0.1380	0.00136	\$ 41 022	30%	\$ 53 329
PP Comercial	\$ 7 682	\$ 241 638	0.1380	0.00136	\$ 41 022	50%	\$ 61 533
PP Oficial	\$ 7 682	\$ 241 638	0.1380	0.00136	\$ 41 022	0%	\$ 41 022



Fotografía: *Cultura Y Turismo de Boyacá y Cundinamarca*



Contacto: 320 486 7641
 mediosboyacaradioprensa@gmail.com
 www.boyacaradio.com

PAUTE CON
NOSOTROS

MENSAJE COMERCIAL EFECTIVO

320 486 7641