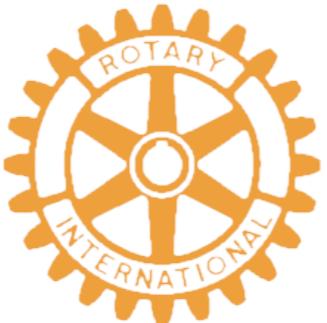


Rotary
Club Olmué



**RED
OLMUÉ**
Información / Noticias & Cultura

**BASTA
DE INCENDIOS**

AYÚDANOS A PREVENIR



RED OLMUÉ

Información / Noticias & Cultura

Edición & Diagramación RED Olmué
The-Internet.Agency



ROTARY CLUB OLMUÉ
Provincia de Marga Marga
Región de Valparaíso - Chile
Www.RotaryOlmue.Blog
contacto@rotaryolmue.blog



Rotary
Club Olmué



24
octubre
2011



Desde hace
13 años
Trabajando
por nuestra
Comuna

Rotary

Club Olmué



ALEJANDRA
Fontanés Zahr
Secretaria



ALEJANDRO
Comité
Imagen Pública



BEATRIZ
Zahr Tajmuchi



ERWIN
Arellano Carvajal



GONZALO
Fontanés Eguiguren
Presidente



HERNÁN
Fortes Soric



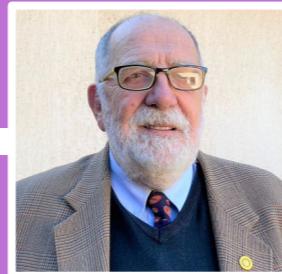
JORGE
Fontanés Vidal
Vicepresidente



LAURA
Jara Madariaga



LUÍS
González Leiva



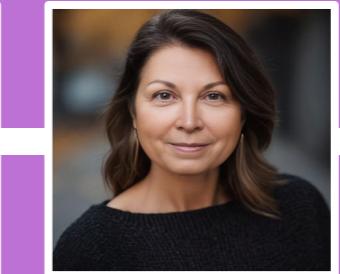
NOEL
Fontanés Vidal



OMAR
Soto Salles
Tesorero



OSCAR
López Guerrero
Secretario Ejecutivo



VERA
Parra Zárate



YORGÓ
Casimis Castillo

CONOCE NUESTRO EQUIPO

ÍNDICE

NUESTRO ROTARY

06-	Mensaje Presidente Internacional Stephanie A. Urchick
07-	Página Presidente Club Gonzalo Fontanés Eguiguren
09-10	Invitación a Participar Sun Never Sets in Rotary
11-15	Noticias de Rotary International Clara Germani
17-19	¿Qué nos espera? Manoutchehr Shoiae

NUESTRA COMUNA

21-23	Información Comunal Editores RED Olmué
-------	--

BIENESTAR & SALUD

25-34	Dormir Bien Editores RED Olmué
36-37	ChatGPT Responde ChatGPT

LA BUENA VIDA

40-47	7 Territorios Salvajes e Inexplorados Editores RED Olmué
49-52	Volkswagen Polo Carlos Moral

HISTORIA & TECNOLOGÍA

55-57	1ª Guerra Mundial en Chile Hernán Fortes Soric
59-63	Tech Shame Editores RED Olmué

ARTE & CULTURA

65-76	Notre Dame de París Pedro Ortega
78-88	10 Libros que Debemos Leer Editores RED Olmué

APOYO AL MEDIOAMBIENTE

90-92	Qué es el polvo rosa Nadine Yousif - BBC
94-99	5 Imágenes Martha Henriques - BBC

FOMENTO DE LA PAZ

101-102	Niñas y Niños UNICEF / Para cada infancia
103-105	Noticias ONU Naciones Unidas

Rotary



Stephanie A.
Urchick

Presidenta
Rotary International



LA MAGIA
DE ROTARY

Este mes, al reunirnos en la Asamblea Internacional y en la Conferencia Presidencial pro Paz, celebramos La Magia de Rotary: una combinación única de conexión, visión y acción mundial que nos faculta para generar un cambio duradero.

Uno de los ejemplos más inspiradores es nuestro programa de Becas de Rotary pro Paz, piedra angular de la misión de Rotary para construir un mundo más pacífico y justo.

Desde hace más de 23 años, las Becas de Rotary pro Paz transforman comunidades. Nuestros Centros de Rotary pro Paz, ubicados en destacadas universidades de todo el mundo, han formado a más de 1800 becarios que ahora trabajan en más de 140 países.

Estos centros proporcionan conocimientos en campos como la resolución de conflictos, el desarrollo sostenible y la construcción de

la paz, preparando a los becarios para afrontar algunos de los retos más acuciantes del mundo. Este programa es un ejemplo de cómo Rotary transforma la visión en acción, creando un efecto dominó de esperanza y cambio.

Este mes, durante la Conferencia Presidencial pro Paz, celebramos un hito importante con la apertura de nuestro nuevo Centro de Rotary pro Paz en Estambul (Turquía).

Este centro se enfocará en la formación de líderes para abordar los retos que enfrenta la consolidación de la paz en el Medio Oriente y el Norte de África, ampliando aún más el impacto de Rotary.

Los becarios pro paz son firmes defensores de la transformación, abordando cuestiones críticas como el reasentamiento de refugiados, el empoderamiento de jóvenes y mujeres, y la reconciliación en zonas afectadas por conflictos.

Muchos fundaron organizaciones vitales o desempeñan cargos de liderazgo en gobiernos, organizaciones no gubernamentales e instituciones internacionales como las Naciones Unidas y el Banco Mundial.

Una historia inspiradora es la de Ntang Julius Meleng, becario de Rotary pro Paz 2024 en la Universidad Makerere de Uganda.

A través de su Iniciativa de Cambio Social, Julius trabaja para capacitar a jóvenes de Camerún para que asuman un papel activo en la consolidación de la paz y el liderazgo.

Su proyecto proporcionó formación en prevención de conflictos, compromiso cívico y liderazgo a jóvenes y funcionarios comunitarios de zonas afectadas por conflictos, facultando a las personas para impulsar labores de paz sostenibles.

Julius aprovechó la red mundial de Rotary para superar obstáculos, como la escasez de fondos y los riesgos de seguridad, y lograr un impacto significativo.

La Beca de Rotary pro Paz proporcionó a Julius las herramientas y el apoyo necesarios para hacer realidad su visión. Su labor encarna La Magia de Rotary: el poder transformador de conectar a las personas, compartir recursos y unirse en pos de un objetivo común.

Al reflexionar sobre los logros de nuestros becarios pro paz y celebrar el compromiso permanente de Rotary con la paz, reconocemos también el papel que todos los integrantes de nuestra red de 1,2 millones de socios desempeñan en la creación de magia a través del servicio.

Juntos podemos incrementar nuestro impacto, inspirar a nuevas generaciones de líderes y construir un futuro más brillante y pacífico.



**Gonzalo
Fontanés Eguiguren**

Presidente
Rotary Club Olmué



**LA MAGIA
DE ROTARY**

Nuestros Bomberos

Basta de Incendios: Un Llamado a la Prevención y Apoyo a Bomberos

Rotary Olmué ha lanzado la campaña "Basta de Incendios" con el objetivo de generar conciencia sobre la prevención de incendios forestales y estructurales en nuestra comuna.

Esta iniciativa busca educar a la comunidad sobre las medidas necesarias para evitar siniestros y resaltar la importancia del apoyo a los Bomberos de Olmué, quienes día a día arriesgan sus vidas para proteger a la población y el entorno natural.

Los incendios representan una de las mayores amenazas para nuestra zona, especialmente en épocas de altas temperaturas y sequía. La labor del Cuerpo de Bomberos de Olmué es fundamental en la contención y mitigación de estos desastres, sin embargo, muchas veces enfrentan carencias de equipamiento y recursos.

Es por esto que la comunidad debe comprometerse en su respaldo, ya sea con donaciones, voluntariado o simplemente siguiendo prácticas responsables para prevenir incendios.

La educación y la concienciación son claves para reducir el riesgo de incendios.

Por ello, Rotary Olmué ha desarrollado una serie de charlas y actividades en colegios y juntas de vecinos, explicando cómo actuar ante un incendio y qué medidas tomar para evitar su propagación. La comunidad debe estar preparada para reaccionar rápidamente en caso de emergencia, conociendo rutas de evacuación y manteniendo sus entornos libres de materiales inflamables.

Desde su compromiso con el bienestar de la comunidad, Rotary Olmué ha trabajado activamente en apoyar a los bomberos locales. Un ejemplo de ello fue la reciente donación de 180 metros de mangueras al Cuerpo de Bomberos de Olmué, contribuyendo a mejorar su capacidad de respuesta ante emergencias.

Este tipo de iniciativas refuerzan la colaboración entre instituciones y demuestran el impacto positivo que se puede lograr con el trabajo conjunto. Además, Rotary Olmué ha organizado campañas de recaudación de fondos para dotar a los bomberos de equipos de protección personal y herramientas de última tecnología, fundamentales para combatir incendios con mayor eficacia y seguridad.

La campaña "Basta de Incendios" invita a todos los vecinos de Olmué a ser parte del cambio, adoptando hábitos responsables como no hacer fogatas en zonas prohibidas, no arrojar colillas de cigarrillo en áreas secas y denunciar cualquier actividad sospechosa que pueda derivar en un incendio.

Asimismo, se promueve la reforestación con especies nativas, que son menos inflamables y ayudan a proteger el ecosistema local. La comunidad también puede contribuir participando en jornadas de limpieza de quebradas y terrenos baldíos, reduciendo así la acumulación de material combustible.

Además, se insta a apoyar a los bomberos a través de aportes voluntarios y reconocimiento a su invaluable labor. Los Bomberos de Olmué dependen en gran medida de la colaboración de la ciudadanía y organizaciones locales para continuar desempeñando su trabajo de manera eficiente. Contribuir con insumos, asistencia logística o simplemente difundir su labor en redes sociales puede marcar la diferencia en la capacidad de respuesta ante emergencias.

La prevención de incendios es una responsabilidad de todos. Cuidemos nuestro hogar, nuestro entorno y a quienes nos protegen.

Rotary Olmué seguirá impulsando acciones en beneficio de la comunidad y reafirma su compromiso con los Bomberos de Olmué. Con el esfuerzo conjunto de instituciones, ciudadanos y organismos de emergencia, podemos construir una comunidad más segura y resiliente ante los incendios.

Juntos, podemos decir ¡Basta de Incendios!



Con tu apoyo, podemos trabajar con las comunidades para mejorar la vida de las personas que viven en tu comunidad y en otros rincones del mundo. Un regalo adicional hoy puede proporcionar filtros para limpiar el agua potable, proteger a los niños de enfermedades como la polio, ayudar a las familias a reponer el ganado tras una catástrofe o suministrar equipos médicos para que los recién nacidos tengan un comienzo saludable.

The
Rotary
Foundation



DONA HOY

La Fundación Rotaria transforma tus contribuciones en proyectos de servicio que cambian vidas en nuestras comunidades locales y de todo el mundo.



DO MIN GO

23 de Febrero
10 PM
11 PM

Rotary 
Distrito 4320
Distrito 4340
Distrito 4355



Queremos invitarte a ser parte de un evento rotario único que une a clubes de todo el mundo bajo un mismo propósito:

Sun Never Sets in Rotary.

- 📅 Fecha: Domingo, 23 de febrero
- ⌚ Hora: Desde las 22:00 hrs (hora de Chile)
- 📍 Modalidad: Evento Remoto (detalles en nuestro Sitio WEB)

Este evento es una oportunidad para conectarnos con rotarios de diferentes países, compartir experiencias, proyectos y fortalecer los lazos internacionales que hacen de Rotary una organización verdaderamente global.

¿Por qué es importante participar?

Conexión Global: Rotary nunca se detiene. En algún lugar del mundo, siempre hay un club en acción. Este evento celebra ese espíritu inquebrantable.

Intercambio de Ideas: Aprende de otros clubes y descubre nuevas formas de impactar positivamente en tu comunidad.

Fortalecimiento del Compañerismo: Conectar con rotarios de distintos rincones del planeta refuerza nuestros valores de amistad y servicio.

Visibilidad Internacional: Participar nos permite conocer los proyectos que estamos realizando en Chile y aprender de iniciativas inspiradoras en otros países.

¡No te pierdas esta experiencia única para celebrar la diversidad y el compromiso rotario que trasciende fronteras!

**Prepárate para una noche de inspiración y
compañerismo sin fronteras.**

Rotary



Sun Never Sets
in Rotary

**DOMINGO 23
DE FEBRERO**

22:00 A 23:00 HORAS



los socios de Rotary se movilizan

Por Clara Germani
Noticias / Rotary International



para ayudar a las
víctimas del
incendio forestal de
Los Ángeles

Los incendios forestales masivos en el sur de California (EE. UU.) han destruido al menos 12,000 edificios, arrasado barrios y desplazado a decenas de miles de personas. Los socios de Rotary se han movilizado para ayudar.

Bill "Chilly" Chillingworth salió por la puerta de su casa en el vecindario de Pacific Palisades el 7 de enero, un martes por la mañana normal y brillante en California, (EE. UU.) para acudir a una cita de negocios a 96 kilómetros al sur.

Nunca volvería a ver su casa.

Por la tarde, su hija adulta llamó para describir el humo de un incendio forestal que se extendía por los cañones que descienden abruptamente hacia el Pacífico, cerca de donde vivían Chillingworth y su prometida.

Al principio no se preocupó, porque su vecindario no es el típico combustible para incendios forestales: Es un vecindario llano con césped verde y sin zonas silvestres secas a su alrededor, dice. Pero recuerda perfectamente el pánico que se apoderó de él cuando la alarma de su teléfono emitió una orden de evacuación.

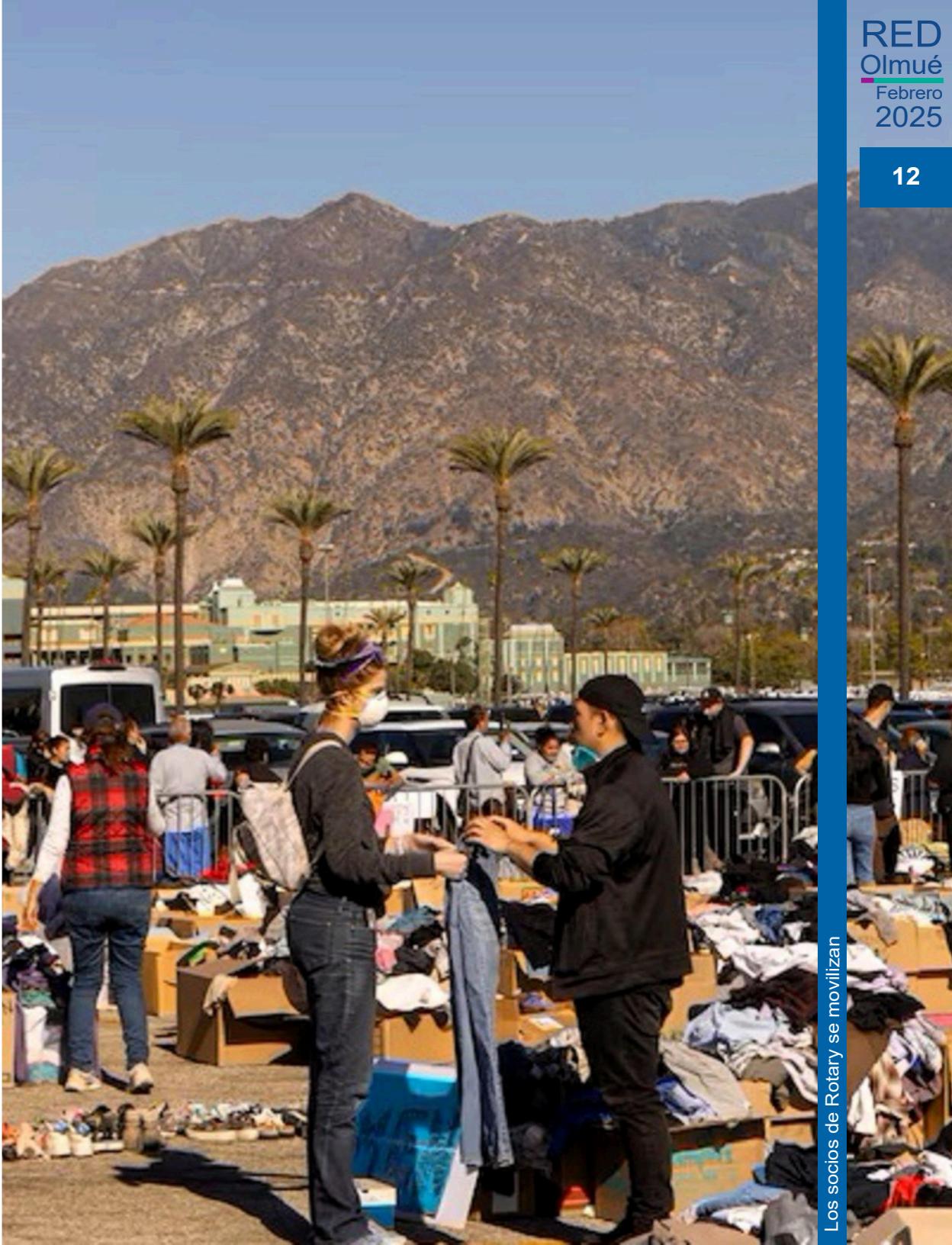
Mientras corría hacia el norte para reunirse con su prometida, hablaban por teléfono y tachaban febrilmente las llamadas «p» que ella debía tomar en su huida: personas, mascotas, fotos, documentos. (las «p» corresponden a «people, pets, pictures, paperwork» en inglés).

Cuando se reunieron en un California Pizza Kitchen de una comunidad situada a poca distancia al sur de su casa, las alarmas de sus móviles se dispararon.

Cada nuevo ping erosionaba la esperanza, explica: «Se detectó humo en nuestro dormitorio principal. ... Cinco minutos después recibimos una alarma que detectaba calor excesivo en la cocina. ... Cinco minutos más tarde recibimos otra alarma que detectaba calor excesivo en el ventilador del lavadero, y luego recibimos una notificación de que nuestra puerta principal había sido atravesada ... luego recibimos una notificación en dos incrementos de 15 minutos de que la puerta principal seguía abierta. ... Al cabo de media hora esos mensajes cesaron por completo, y supimos que probablemente nos habíamos enfrentado a la pérdida total de nuestra casa y de todas nuestras pertenencias».

Chillingworth es el tipo de persona que relaciona este oscuro capítulo con la autoconciencia y un poco de humor. El fuego, sonríe, llevó a la pareja a romper su racha de 30 años sin beber alcohol después de las fiestas de fin de año que era una tradición durante el mes de enero. Incluso cuando va a un centro comercial a comprar zapatos, calcetines y ropa interior, dice que es muy consciente de que es solo una de las miles de personas que han sido desplazadas, y un privilegiado, además, capaz de comenzar de nuevo desde el punto de vista financiero.

Pero aún así, en una entrevista telefónica, su voz tiembla dos veces: ante la «profunda angustia» de ver su vecindario ardiendo en la televisión y al describir su conmovedor asombro por ser a la vez donante y receptor en el servicio comunitario.



Los socios de Rotary se movilizan

La red de Rotary lleva ayuda a las víctimas de los incendios

Rotary es la plataforma para esa reciprocidad, afirma. Socio desde hace más de 35 años y presidente electo del Club Rotario de Santa Mónica, California, (EE. UU.), cuenta con una amplia red mundial de compañeros socios que lo llaman, envían mensajes de texto y correos electrónicos para ofrecerle ayuda.

Estas conexiones le ayudan a planificar y participar en dos importantes eventos de recaudación de fondos. El 1 de marzo, el evento de beneficio anual de corbata negra del club de 150,000 dólares destinará la mayor parte de las recaudaciones de este año a la ayuda contra incendios. Y a fines de enero Chillingworth será un orador destacado que habla sobre su experiencia con el incendio de forma remota para un [evento de recaudación de fondos en el área de Seattle](#). Ese evento de recaudación de fondos en Washington, (EE. UU.), fue organizada en cuestión de días por Larry Snyder, quien va a California para servir como subastador todos los años en el evento de corbata negra de Santa Mónica. Snyder no es socio de Rotary, pero por los años que lleva trabajando con el Club Rotario de Santa Mónica y el respeto que le inspira, cree que es un canal filantrópico en el que «la gente puede confiar».

«Rotary consiste en tomar acción lo antes posible», afirma Chillingworth, cuyo club, con más de 100 socios, se ha puesto manos a la obra, a pesar de que casi una cuarta parte de ellos ya no tiene un hogar.

(Como punto de referencia del incendio, todos los socios del Club Rotario de Pacific Palisades, el cual es mucho más pequeño, han perdido sus hogares, así como el negocio donde se reunía el club).

Esa acción rápida es importante, especialmente si es la acción correcta, dice Brady Connell, gobernador propuesto del Distrito Rotario 5280 (California).

Una de las lecciones que se desprenden de la avalancha de deseos de ayudar es que la recolección aleatoria de donaciones físicas puede no ser tan eficaz como una evaluación más decidida de las necesidades, afirma Connell, socio del Club Rotario de Playa Venice Sunrise. «Ahí es donde los rotarios pueden intervenir de verdad porque están muy conectados en la comunidad».

Los socios han ayudado a los desplazados de sus comunidades con los trámites del seguro y de la Agencia Federal para la Gestión de Emergencias, facilitándoles habitaciones y proporcionándoles dinero, ropa, comida y oídos atentos. Pero hay un panorama más amplio y a más largo plazo, dice Connell. Su club está trabajando con el club de Santa Mónica, que incluye líderes de organizaciones cruciales de asistencia de primera línea como YMCA, Salvation Army, Boys & Girls Clubs y Meals on Wheels, para centrarse en la ayuda ante incendios y «lo que las familias realmente necesitarán cuando se les dé acceso a sus propiedades».



Los socios de Rotary se movilizan

Los dos clubes se han asociado en un proyecto de «búsqueda segura» para proporcionar coladores de cenizas y ropa protectora a las familias que regresan a sus hogares para revisar las ruinas. Home Depot ha donado 150 coladores a los dos clubes y estos han solicitado una subvención del [District 5280 Wildfire Disaster Relief Fund](#) para comprar kits protectores de gafas, trajes corporales, guantes y botines.

Albert Hernández, gobernador del Distrito 5280, dirige el impulso rotario en gran parte desde la cuenca de Los Ángeles.

Profesionalmente, dirige una organización sin fines de lucro de servicios para personas sin hogar en Burbank, ciudad situada entre los dos grandes incendios que seguían ardiendo a finales de enero en la zona de Palisades, al oeste, y la comunidad de Altadena, al este. Con sus misiones de trabajo y servicio alineadas, está acostumbrado a satisfacer las necesidades humanas que, según él, se dividen en dos categorías: la monetaria y el «sentido del tacto, como yo lo llamo».

«Las contribuciones monetarias nos permiten obtener lo que necesitamos cuando lo necesitamos», afirma, convencido de que debe ser una prioridad del servicio tras ser testigo de cómo los centros de evacuación de Los Ángeles rechazaban las donaciones de alimentos y ropa por falta de espacio de almacenamiento.

Hasta el 20 de enero, el fondo de ayuda a las víctimas de los incendios de su distrito había recaudado 250,000 dólares.

El dinero se utilizará para ayudar a organizaciones que prestan servicios a la comunidad, para ayudar directamente a los socios de Rotary que han perdido sus hogares y negocios, y para formar parte de subvenciones de contrapartida destinadas a proyectos ideados por los clubes para satisfacer las necesidades de sus propias áreas.

Para Hernández, la poderosa unión de la comunidad en la catástrofe es el «sentido del tacto». Cuenta cómo el más reciente programa de almuerzo de un club de Burbank consistió en que los socios expresaran sus sentimientos, uno a uno alrededor de la sala. La intimidad de esa respuesta a la crisis, dice, resuena más allá de las fronteras estatales e internacionales con los cientos de ofertas de ayuda que ha recibido. Es especialmente conmovedor, dice, tras años de viajes de servicio al extranjero, los socios de Rotary le hacen llegar sus ofertas de servicio, una de las cuales procede de un funcionario del club de Ucrania, donde continúa la guerra.

Hernández está mirando más allá del momento, así como hacia un futuro donde los cambios en los patrones de precipitación, temperatura y viento están impulsando temporadas de incendios más cálidas y feroces aquí. Ofrece esta perspectiva: «Mucha gente está preocupada por los hogares que hemos perdido, pero creo que nos estamos olvidando de cuántos negocios ha perdido la gente. Y ... ¿cuántas escuelas infantiles se han incendiado? ¿Cuántos niños no pueden asistir a la escuela [en este momento]? ¿Cuándo van a volver a tener esa sensación de normalidad?».



Los socios de Rotary se movilizan

Cómo puedes ayudar ahora

- [Dona](#) hoy mismo al Fondo de Respuesta ante Catástrofes de Rotary. Los distritos rotarios de las zonas afectadas por incendios forestales pueden [solicitar subvenciones](#) del fondo para proporcionar rápidamente suministros esenciales.
- [Recauda fondos](#) entre tus colegas, amigos y familiares utilizando la plataforma Raise for Rotary.
- [Obtén información](#) sobre cómo los socios de Rotary ayudan a sus comunidades a responder a los desastres naturales y sobre los esfuerzos locales de socorro del [Distrito 5280](#) y el [Distrito 5300](#).



Los socios de Rotary se movilizan



BASTA DE INCENDIOS

AYÚDANOS A PREVENIR

Más información en Www.RotaryOlmue.Blog



PREVENCIÓN DE INCENDIOS Y CONSEJOS DE SEGURIDAD



Identifica las causas.

Cocinar, un calefactor, un enchufe, un cigarrillo o incluso una vela pueden provocar un incendio.

Revisa las alarmas.

Comprueba cada mes que los detectores de humo funcionan. Cámbiales las pilas cada año.

Ten claro cómo actuar.

Elabora un plan de evacuación con puntos de salida en cada habitación de tu casa.

¡La prevención depende de ti!

Haz un simulacro de incendios.

Pon en práctica tu plan de evacuación. Ten claro cómo actuar si tu ropa empieza a arder.

Pide ayuda.

Ten claro a quién llamar en caso de incendio. Mantén la calma y explica con claridad dónde vives.



La trayectoria de Rotary la inclinaría más hacia una meta que correspondería a una causa universal y la más urgente y vital para la humanidad, acorde a los ideales, las acciones realizadas y el potencial de Rotary. Una que construya puentes de amistad entre las naciones y así, según Paul Harris, marque "una nueva época en la evolución de la humanidad", la que no sería otra que trabajar por la paz mundial, a través del fomento y generación de una cultura de comprensión mutua y tolerancia entre las personas, razas, religiones y naciones.

El éxito y la contribución de Rotary en el proceso de apoyar esta meta tan noble y urgente, no sería sólo por los recursos económicos, sino también, por medio de lo más importante: su filosofía, su rica trayectoria y experiencia en promover la comprensión internacional, y su ejército de casi dos millones de mujeres y hombres, adultos, jóvenes y adolescentes de buena voluntad, prestos a servir a la humanidad, apoyándose en las conquistas pasadas y presentes de Rotary en distintos campos.



¿Qué nos espera tras la Campaña Mundial contra la Polio?

Por Manoutchehr Shoae

Socio honorario de RC Amboró, Santa Cruz, Bolivia
shoaiem@gmail.com



¿Cuál sería el eje de la rueda de servicio de Rotary en el siglo XXI, después de vencer al polio virus? La filosofía y las valiosas experiencias de Rotary en el área de fomento de la paz y la comprensión internacional responderían a nuestra inquietud.



La riqueza de los mensajes y pensamientos de Harris, junto con el legado apasionado de otros líderes rotarios, y la trayectoria de Rotary en el ámbito de la paz y la comprensión internacional, marcada por iniciativas de amplio alcance, inspiradas en "la más hermosa concepción de la mente humana: la concepción de la buena voluntad y la paz universal", han motivado a la organización y a sus socios, a lo largo de 120 años, a lograr proezas tanto individuales como colectivas.

Las grandes iniciativas de Rotary han permitido aliviar el sufrimiento de millones de niños y madres, educar a generaciones de ciudadanos —incluyendo profesionales, universitarios y estudiantes de colegios— en relaciones internacionales.

Han tendido la mano a cientos de refugiados, llevado agua limpia a los labios sedientos, instruido a los analfabetos, reconciliado a grupos enfrentados e inspirado a jóvenes y adultos, mujeres y hombres, bajo el lema "Dar de sí, antes de pensar en sí". Todo ello ha motivado a personas de todo el mundo a unirse en el ideal de servicio, promoviendo la comprensión y la paz entre las naciones.

Las problemáticas actuales son globales y exigen soluciones globales. Estas solo serán posibles si prevalece la paz entre las naciones, ya que un entorno marcado por inseguridad y conflictos nacionales, religiosos, tribales y raciales refleja la falta de unidad de voluntades y conciencias necesarias para llevar adelante cualquier emprendimiento. Esto es aún más evidente cuando se trata de alcanzar la paz y la unidad en la familia humana.

Para contribuir al establecimiento de la paz, los rotarios, en primer lugar, deben considerarse a sí mismos como "ciudadanos del mundo" y ser plenamente conscientes de la unidad de la raza humana, un principio promovido por diversas corrientes de pensamiento, incluidas las religiosas, y respaldado por los hallazgos de múltiples disciplinas científicas.

Posteriormente, deben comprometerse a transmitir, a través de sus pensamientos y actitudes, esa misma conciencia transformadora a los corazones y mentes de los beneficiarios de sus proyectos. Su propósito es ayudar a transformar pensamientos de odio y sospecha en amor y confianza, y actitudes de exclusión en relaciones de amistad y aprecio genuino.

La creencia en la realidad espiritual del ser humano y en que el propósito último de la vida trasciende la mera adquisición de bienes materiales, un principio sostenido por Paul Harris en varios de sus escritos, otorga a las personas una mentalidad universal que abarca a toda la humanidad sin distinciones. Esta visión fomenta la capacidad de enfocarse en aquello que es común a todos los seres humanos, más allá de los aspectos materiales, el color de piel o los rasgos físicos.

Los más de mil exbecarios y futuros beneficiarios de las "Becas Pro Paz" podrían desempeñar un papel fundamental al contribuir a los discursos de Rotary en torno a diversos tópicos, dentro del marco de la unidad del género humano.

Entre estos temas destacan la igualdad de derechos y oportunidades entre mujeres y hombres, la igualdad racial y la superación del racismo, el patriotismo internacional, la ciudadanía mundial y la gobernanza transparente.

Dichos discursos posicionarían a Rotary como un actor clave en el debate público, incluidas las siete áreas de acción, y contribuirían a generar nuevas formas de pensar y actuar basadas en la conciencia de la unidad de la raza humana.

Estas reflexiones darían lugar a nuevas iniciativas fundamentadas en los ideales de paz presentes en los principios de la organización.

Los clubes rotarios, los clubes Rotaract y los programas de intercambio tienen el potencial de acelerar el proceso de paz y unidad, tanto comunitaria como nacional, promoviendo la causa de la unidad de la familia humana y la ciudadanía mundial.

Esto podría lograrse a través de su influencia en diversos espacios sociales, como instituciones educativas, asociaciones de profesionales, empresas y otros ámbitos estratégicos de la sociedad.

"Lo que el mundo necesita hoy es otro renacimiento", escribe Paul Harris esperando la participación activa de los rotarios en su advenimiento, "uno tan poderoso y tan irresistible como el que se extendió sobre Europa al final de la Edad Media. Rotary debe desempeñar un papel importante en tal renacimiento, lo que estaría en consonancia con los principios de Rotary".

Se espera que el conocimiento de las bases filosóficas, las potencialidades y los asombrosos logros de Rotary durante más de un siglo de vida para fomentar la comprensión, la buena voluntad y la paz entre las naciones, sean una inspiración para las nuevas generaciones rotarias de propiciar el renacimiento anhelado por el Fundador. "El futuro de Rotary está envuelto en misterio imbuido con esperanza", él se dirija a ellas: "Será para vosotros, mis nuevos amigos rotarios, ayudar a desplegar el destino de Rotary..."

Rotary  **Paz en Acción**

NUESTRA COMUNA

Rotary
Club Olmué



BASTA DE INCENDIOS

AYÚDANOS A PREVENIR

Más información en Www.RotaryOlmue.Blog



Rotary
Club Olmué



Aprende a prevenir un incendio

Educa.

Adultos y niños deben saber: cómo suenan los detectores de humo, cuál es la salida de incendios más cercana y los números de emergencia.

Invierte.

Los detectores de humo y los extintores son vitales en la prevención de incendios. Debes contar siempre con ellos, tanto en casa como en la oficina.

Planifica.

Toda familia debe tener un plan de evacuación para incendios. Esto incluye saber a quién dirigirse o dónde reencontrarse en caso de separarse.

Revisa.

Con la ayuda de profesionales, revisa con qué los detectores de humo, los electrodomésticos y los enchufes están en buen estado.

Comprueba.

Apaga y desenchufa electrodomésticos y cargadores cuando hayas terminado de utilizarlos. Aleja cortinas o rollos de papel de las fuentes de calor.



Descubre qué hacer si el fuego se propaga a tu ropa y mucho más en Www.RotaryOlmue.Blog



MANTÉN TU FRONTIS LIMPIO

ORDENANZA DE MEDIO AMBIENTE, ASEO Y ORNATO

Es responsabilidad de cada vecino mantener permanentemente aseadas las veredas, bandejas o bermas en todo el frente de la propiedad que ocupe a cualquier título, incluyendo los espacios destinados a jardines, barriéndolos, limpiándolos y cortando pastizales.

Según Ley 19.300 sobre bases generales del medio ambiente Artículo 5 del Cuidado y Limpieza de vías públicas.



MANTÉN TU FRONTIS LIMPIO

ORDENANZA DE MEDIO AMBIENTE, ASEO Y ORNATO

Mantener el aseo comunal es tarea de todos, por ello, dentro de la Ordenanza Comunal de Medio Ambiente Aseo y Ornato vigente desde el mes de diciembre de 2022, se estableció en su artículo 5, que: "Todo habitante de la comuna tiene la obligación de mantener permanentemente aseadas las veredas, bandejas o bermas, en todo el frente de la propiedad que ocupe a cualquier título, incluyendo los espacios destinados a jardines, barriéndolos, limpiándolos y cortando pastizales".

Cómo llevar a cabo evaluaciones de las necesidades de la comunidad

Cómo sentar las bases para implementar proyectos rotarios eficaces



Pincha foto para descargar Manual

[Por qué son importantes las evaluaciones de las necesidades de la comunidad](#)

[Recomendaciones para realizar evaluaciones de las necesidades de la comunidad](#)

[Consentimiento y privacidad de los datos](#)

[Ejemplos de evaluaciones de las necesidades de la comunidad en acción](#)

Tipos de evaluaciones

[Inventario de activos](#)

[Mapeo participativo de la comunidad](#)

[Reunión comunitaria](#)

[Revisión de documentos y normas](#)

[Grupo de opinión](#)

[Entrevista](#)

[Encuesta](#)

[A quién consultar durante la evaluación](#)

[Preparación del informe sobre la evaluación de las necesidades de la comunidad](#)

cadre.chile@gmail.com

BIENESTAR & SALUD



Dormir Bien:

6 Claves para un Sueño Profundo y Reparador

Por: Editores RED Olmué

Dormir bien es esencial para la salud física y mental. Un descanso de calidad mejora el estado de ánimo, fortalece el sistema inmunológico y potencia la memoria y la concentración. Sin embargo, muchas personas tienen dificultades para dormir profundamente o mantenerse dormidas durante la noche. A continuación, te presentamos 6 estrategias efectivas para lograr un sueño más reparador.

1. Establece una Rutina de Sueño Consistente

Establece una Rutina de Sueño Consistente

Nuestro cuerpo sigue un ritmo circadiano, un ciclo biológico de aproximadamente 24 horas que regula los períodos de sueño y vigilia. Mantener una rutina de sueño estable ayuda a sincronizar este ritmo natural, facilitando un descanso más profundo y reparador.

¿Por qué es importante una rutina de sueño?

Cuando duermes y despiertas a horas irregulares, el cuerpo no sabe cuándo producir melatonina (la hormona del sueño), lo que puede dificultar conciliar el sueño o provocar despertares nocturnos. Por el contrario, una rutina estable:

- Facilita quedarse dormido rápidamente.
- Mejora la calidad del sueño profundo y reparador.
- Aumenta los niveles de energía y concentración durante el día.
- Reduce la sensación de fatiga y el "jet lag social" (desajuste por cambios de horario).

Consejos para una Rutina de Sueño Efectiva

Mantén un horario fijo de sueño

Acuéstate y despiértate a la misma hora todos los días, incluso los fines de semana. Esto refuerza tu reloj biológico.

Evita desvelarte y compensarlo con siestas largas o despertarte tarde, ya que esto altera tu ciclo de sueño.

 Ejemplo: Si decides dormir de 23:00 a 07:00, intenta mantener ese horario incluso los sábados y domingos.

Crea un ritual relajante antes de dormir

Incorporar actividades relajantes en la última hora del día ayuda a preparar la mente y el cuerpo para el descanso. Algunas opciones incluyen:

Leer un libro (físico o con luz tenue).

Tomar un baño caliente para relajar los músculos y bajar la temperatura corporal.

Escuchar música tranquila o sonidos ambientales como lluvia o ruido blanco.

Practicar ejercicios de respiración o meditación para reducir el estrés y la ansiedad.

 Evita actividades estimulantes antes de dormir, como ver noticias estresantes, discutir temas importantes o realizar ejercicios intensos.

Expón tu cuerpo a la luz natural por la mañana

La luz solar regula la producción de melatonina y ayuda a sincronizar el reloj biológico.

Sal a caminar por la mañana o abre las cortinas para recibir luz natural poco después de despertar.

Ajusta progresivamente tu horario si necesitas cambiarlo

Si tu horario actual está desajustado y necesitas corregirlo, hazlo de manera gradual:

Ajusta la hora de acostarte y despertarte en intervalos de 15-30 minutos cada noche hasta alcanzar el horario deseado.

 Ejemplo: Si actualmente te duermes a las 02:00 y quieres dormir a las 23:00, intenta acostarte a las 01:30 por unos días, luego a la 01:00, y así sucesivamente.

Evita las siestas largas o tardías

Si sientes sueño durante el día, toma siestas cortas (20-30 minutos) y antes de las 15:00 para no interferir con tu sueño nocturno.

Usa la cama solo para dormir

Evita trabajar, ver televisión o usar el celular en la cama, ya que esto puede dificultar que tu cerebro asocie el dormitorio con el descanso. Tiene un reloj biológico que regula los ciclos de sueño y vigilia. Para mantenerlo equilibrado:

- Acuéstate y despiértate a la misma hora todos los días, incluso los fines de semana. Esto ayuda a regular tu ritmo circadiano.
- Crea un ritual antes de dormir, como leer un libro, tomar una infusión o practicar respiración profunda.
- Evita cambiar drásticamente tu horario de sueño, ya que esto puede provocar insomnio o sensación de fatiga.

2. Optimiza el Entorno de Descanso

El ambiente en el que duermes juega un papel crucial en la calidad de tu sueño. Factores como la temperatura, la iluminación, el ruido y la comodidad de la cama pueden influir en la facilidad con la que concilias el sueño y en lo profundo que descansas. Ajustar estos elementos puede hacer una gran diferencia en tu descanso nocturno.

Mantén una temperatura adecuada

La temperatura corporal desciende de forma natural al dormir, por lo que una habitación demasiado caliente o fría puede interrumpir el sueño.

- Temperatura recomendada: Entre 16°C y 20°C suele ser ideal para la mayoría de las personas.
- Usa ropa de cama adecuada: Opta por sábanas y cobertores transpirables que te mantengan cómodo sin sobrecalentarte.
- Ventilación: Si es posible, deja una ventana ligeramente abierta o usa un ventilador para mejorar la circulación del aire.

- Ducha caliente antes de dormir: Un baño con agua caliente 1 o 2 horas antes de acostarte ayuda a reducir la temperatura corporal y promueve el sueño.

Controla la iluminación de la habitación

La exposición a la luz afecta la producción de melatonina, la hormona del sueño. Un entorno oscuro favorece un descanso más profundo.

Usa cortinas opacas o antifaces si la luz exterior entra en tu habitación.

Evita luces intensas antes de dormir, especialmente las luces blancas o azuladas de dispositivos electrónicos.

Usa luces cálidas o tenues en la noche, como lámparas de tonos ámbar o velas LED, para relajar la vista antes de acostarte.

Reduce el ruido al mínimo

Los sonidos molestos pueden interrumpir el sueño, incluso si no te despiertan por completo. Para lograr un ambiente silencioso:

Usa tapones para los oídos si hay ruidos externos que no puedes controlar.

Prueba una máquina de ruido blanco o sonidos ambientales, como lluvia o viento, para bloquear ruidos indeseados.

Evita la televisión o la música a alto volumen antes de dormir, ya que pueden activar el cerebro en lugar de relajarlo.

Mejora la comodidad de tu cama

Un colchón o almohada incómodos pueden provocar despertares nocturnos y dolores musculares.

- Colchón: Lo ideal es cambiarlo cada 7-10 años. Debe ofrecer el soporte adecuado para tu espalda y alineación corporal.
- Almohadas: Usa una que se adapte a tu posición para dormir. Si duermes de lado, una almohada más alta ayuda a mantener la alineación del cuello y la columna.
- Sábanas y ropa de cama: Opta por materiales transpirables como algodón o lino para evitar el sobrecalentamiento.

Mantén el dormitorio ordenado y acogedor

El estado de tu habitación influye en tu estado mental al dormir.

Mantén el dormitorio limpio y ordenado: Un ambiente despejado transmite sensación de tranquilidad y relajación.

Evita trabajar o usar dispositivos electrónicos en la cama, para que tu cerebro asocie este espacio solo con el descanso.

Usa aromas relajantes, como lavanda o manzanilla, a través de difusores o aceites esenciales para inducir la calma.

Pequeños ajustes en tu entorno pueden hacer una gran diferencia en la calidad de tu sueño. Asegúrate de dormir en un espacio oscuro, silencioso y a una temperatura agradable, con una cama cómoda y libre de distracciones. Con estos cambios, lograrás un descanso más profundo y reparador.



3. Reduce el Uso de Pantallas Antes de Dormir

En la era digital, muchos dispositivos electrónicos se han convertido en parte de nuestra rutina nocturna, desde el celular hasta la televisión. Sin embargo, el uso de pantallas antes de dormir puede interferir con la calidad del sueño debido a la luz azul que emiten y a la estimulación mental que provocan. Reducir su uso en la noche puede ayudarte a conciliar el sueño más rápido y mejorar su profundidad.

¿Por qué las pantallas afectan el sueño?

El problema principal radica en la luz azul que emiten las pantallas de celulares, computadoras, televisores y tabletas. Esta luz afecta la producción de melatonina, la hormona responsable de regular el ciclo de sueño.

Efectos negativos de la luz azul antes de dormir:

- Reduce la producción de melatonina, retrasando la sensación de sueño.
- Afecta el ritmo circadiano, provocando insomnio o despertares nocturnos.

- Aumenta la actividad cerebral, lo que hace que sea más difícil relajarse antes de dormir.
- Disminuye la calidad del sueño profundo, afectando la recuperación física y mental.

¿Cuánto tiempo antes de dormir debería evitar las pantallas?

Lo ideal es apagar las pantallas al menos 1 hora antes de dormir, aunque si eso no es posible, reducir su uso 30 minutos antes puede ayudar.

Alternativas para reducir el uso de pantallas

Si acostumbras a usar dispositivos electrónicos antes de dormir, prueba sustituirlos por actividades más relajantes:

- Leer un libro físico en lugar de uno digital.
- Escuchar música tranquila o un audiolibro con sonidos relajantes.
- Practicar meditación o ejercicios de respiración para preparar el cuerpo para el descanso.
- Escribir en un diario para vaciar pensamientos y reducir la ansiedad.

- Tomar una infusión relajante, como manzanilla o valeriana, mientras conversas con un ser querido.

Si necesitas usar pantallas, minimiza el impacto

Si por alguna razón debes usar dispositivos antes de dormir, sigue estos consejos para reducir su impacto en el sueño:

- ✓ Activa el modo nocturno o filtro de luz azul en celulares, computadoras y tabletas. Muchos dispositivos incluyen esta opción para reducir la emisión de luz azul en la noche.
- ✓ Ajusta el brillo de la pantalla al mínimo posible.
- ✓ Usa gafas con filtro de luz azul, que bloquean parcialmente su efecto en la melatonina.
- ✓ Evita contenido estimulante antes de dormir, como noticias, redes sociales o videojuegos. Opta por contenido relajante.
- ✓ No uses el celular en la cama. Si lo necesitas, manténlo en modo "No Molestar" y lejos de tu alcance.

Crea una zona libre de pantallas en el dormitorio

Para mejorar la calidad del sueño, convierte tu dormitorio en un espacio de descanso libre de distracciones tecnológicas:

- 🚫 Evita tener el celular cerca de la cama. Colócalo en otra habitación o en modo avión.
- 🚫 No veas televisión en la cama. Si te gusta ver series o películas, hazlo en otra parte de la casa y deja al menos 30-60 minutos entre el final y la hora de dormir.
- 🚫 Usa un despertador tradicional en lugar de la alarma del celular, así evitarás la tentación de revisar el teléfono al despertar.

Reducir el uso de pantallas antes de dormir es clave para mejorar la calidad del sueño. La luz azul de los dispositivos electrónicos interfiere con la producción de melatonina y puede causar insomnio o afectar la profundidad del descanso. Al optar por hábitos más saludables en la noche, como leer, meditar o escuchar música relajante, puedes entrenar a tu cuerpo para dormir mejor y despertar con más energía.

4. Cuida tu Alimentación y Bebidas para un Mejor Sueño

Lo que comes y bebes a lo largo del día puede influir directamente en la calidad de tu sueño. Ciertos alimentos y bebidas pueden estimular el sistema nervioso y dificultar el descanso, mientras que otros pueden favorecer la producción de melatonina y serotonina, hormonas clave para el sueño. Ajustar tu dieta y los horarios de tus comidas puede ayudarte a dormir más rápido y mejorar la profundidad del sueño.

Evita comidas pesadas antes de dormir

Consumir alimentos ricos en grasas, azúcares o condimentos fuertes en la cena puede causar molestias digestivas y dificultar el descanso.

🚫 Alimentos a evitar en la noche:

- Comidas grasosas o fritas, como hamburguesas o papas fritas, que tardan más en digerirse.
- Alimentos picantes, ya que pueden causar acidez y reflujo gástrico.
- Dulces y postres azucarados, porque pueden generar picos de

glucosa y aumentar la energía cuando deberías estar relajándote.

- Carnes rojas o proteínas en exceso, que requieren más esfuerzo digestivo, lo que puede provocar malestar nocturno.

✓ Recomendación: Opta por una cena ligera, al menos 2-3 horas antes de dormir, para que tu cuerpo tenga tiempo de digerir los alimentos sin afectar el sueño.

Alimentos que favorecen el sueño

Algunos alimentos contienen compuestos naturales que pueden ayudar a inducir el sueño y mejorar su calidad.

🍏 Alimentos recomendados para la noche:

- Plátanos: Ricos en magnesio y triptófano, que favorecen la producción de serotonina y melatonina.
- Avena: Contiene melatonina y carbohidratos que pueden inducir el sueño.
- Leche y productos lácteos: Contienen triptófano y calcio, que ayudan a relajar el cuerpo.
- Almendras y nueces: Son fuente de melatonina, magnesio y grasas saludables, ideales para la relajación.

- Infusiones relajantes, como manzanilla, valeriana o tilo, que pueden reducir el estrés y facilitar el descanso.

Controla el consumo de cafeína y estimulantes

La cafeína es un estimulante del sistema nervioso que puede dificultar la conciliación del sueño y reducir su profundidad.

🚫 Bebidas a evitar en la tarde y noche:

- Café y té negro (la cafeína puede permanecer en el organismo hasta 6 horas).
- Bebidas energéticas y refrescos de cola, que contienen cafeína y azúcar.
- Chocolate negro, ya que también tiene cafeína y teobromina, que pueden estimular el cerebro.

✓ Recomendación: Si eres sensible a la cafeína, trata de consumirla solo en la mañana o hasta 6-8 horas antes de dormir. Opta por versiones descafeinadas o infusiones sin cafeína en la noche.

Evita el alcohol antes de dormir

Aunque el alcohol puede provocar somnolencia inicialmente, su consumo antes de dormir afecta

negativamente la calidad del sueño profundo.

🚫 Efectos del alcohol en el sueño:

- Reduce la fase de sueño REM, esencial para la memoria y el descanso reparador.
- Puede provocar despertares nocturnos y sueño fragmentado.
- Favorece los ronquidos y la apnea del sueño debido a la relajación excesiva de los músculos de la garganta.

✓ Recomendación: Si consumes alcohol, trata de hacerlo con moderación y al menos 3-4 horas antes de dormir para minimizar su impacto en el descanso.

Mantente hidratado, pero con moderación antes de dormir

La deshidratación puede causar sequedad en la boca y malestar durante la noche, pero beber demasiada agua justo antes de acostarte puede interrumpir el sueño con constantes idas al baño.

✓ Consejos:

Bebe suficiente agua a lo largo del día para evitar la deshidratación.

Reduce la ingesta de líquidos 1-2 horas antes de dormir para evitar despertares nocturnos.



5. Realiza Actividad Física Durante el Día

El ejercicio regular es una de las mejores maneras de mejorar la calidad del sueño. No solo ayuda a reducir el estrés y la ansiedad, sino que también regula el ritmo circadiano, promoviendo un descanso más profundo y reparador. Sin embargo, el tipo de ejercicio y la hora en que se realiza pueden influir en su efectividad para mejorar el sueño.

Beneficios del ejercicio para el sueño

- ➡ Mejora la calidad del sueño: Aumenta la cantidad de sueño profundo, la fase más reparadora del descanso.
- ➡ Reduce el tiempo para conciliar el sueño: Hacer ejercicio regularmente puede ayudar a dormirse más rápido.
- ➡ Disminuye el estrés y la ansiedad: Libera endorfinas, lo que mejora el estado de ánimo y reduce pensamientos negativos antes de dormir.
- ➡ Ayuda a regular el ritmo circadiano: La exposición a la luz natural al hacer ejercicio al aire libre contribuye a sincronizar el ciclo de sueño-vigilia.

 Regula el metabolismo: El ejercicio ayuda a equilibrar los niveles de azúcar en la sangre y las hormonas del apetito, evitando despertares nocturnos por hambre o malestar.

¿Cuál es el mejor momento para hacer ejercicio?

El momento del día en que realizas actividad física puede influir en cómo afecta tu sueño.

 Ejercicio en la mañana o tarde (ideal para dormir mejor)

 Aumenta la energía y la concentración durante el día.

 Mejora la regulación del ritmo circadiano.

 Reduce el estrés y la ansiedad desde temprano.

 Promueve un sueño más profundo al final del día.

 Ejercicio en la noche (precaución con ejercicios intensos)

 Puede aumentar el ritmo cardíaco y la temperatura corporal, dificultando el sueño.

 Eleva los niveles de adrenalina, lo que puede generar más energía de la necesaria antes de dormir.

 Si solo puedes hacer ejercicio en la noche, opta por actividades de baja intensidad como yoga, estiramientos o caminatas suaves.

 Recomendación: Si entrenas en la noche, trata de finalizar la actividad al menos 2-3 horas antes de dormir para darle tiempo a tu cuerpo de relajarse.

Tipos de ejercicio recomendados para mejorar el sueño

No todos los ejercicios tienen el mismo impacto en el sueño. Algunas actividades son más efectivas para promover la relajación y la recuperación.

 Ejercicio aeróbico (cardio)

 Mejora la calidad del sueño profundo.

 Reduce el estrés y la ansiedad.

 Regula la presión arterial y mejora la salud cardiovascular.

Ejemplos: Caminar, trotar, andar en bicicleta, nadar, bailar.

 Ejercicio de relajación (baja intensidad)

 Disminuye la tensión muscular y mental antes de dormir.

 Favorece la producción de melatonina.

 Ayuda a reducir la ansiedad nocturna.

Ejemplos: Yoga, estiramientos, respiración profunda, tai chi.

 Entrenamiento de fuerza (pesas, resistencia)

 Favorece la recuperación muscular y la regeneración celular durante el sueño.

 Puede mejorar la producción de melatonina si se realiza temprano en el día.

 Evita rutinas muy intensas antes de dormir, ya que pueden activar demasiado el sistema nervioso.

Consejos para maximizar los beneficios del ejercicio en el sueño

 Sé constante: Intenta hacer ejercicio al menos 30 minutos al día, 5 días a la semana para obtener beneficios en el sueño.

 No te exijas en exceso: Un entrenamiento demasiado intenso puede generar fatiga y afectar la recuperación nocturna.

 Hidrátate bien: Bebe suficiente agua durante el día para evitar calambres nocturnos o interrupciones del sueño por sed.

 Escucha a tu cuerpo: Si notas que cierto tipo de ejercicio afecta tu descanso, ajusta la intensidad o el horario.

6. Controla el Estrés y la Ansiedad para un Sueño Reparador

El estrés y la ansiedad son dos de los factores más comunes que afectan la calidad del sueño. Las preocupaciones diarias, los problemas personales o laborales pueden mantener tu mente activa durante la noche, dificultando la relajación y la conciliación del sueño. Aprender a manejar el estrés de manera efectiva no solo mejora tu bienestar general, sino que también favorece un descanso profundo y reparador.

¿Cómo el estrés y la ansiedad afectan el sueño?

Cuando estás estresado o ansioso, tu cuerpo activa el sistema nervioso simpático, lo que desencadena una respuesta de "lucha o huida". Esta respuesta incluye la liberación de adrenalina y cortisol, hormonas que aumentan la frecuencia cardíaca y mantienen tu mente alerta, lo que dificulta la relajación necesaria para dormir.

 Efectos del estrés y la ansiedad en el sueño:

Dificultad para conciliar el sueño: El cuerpo y la mente permanecen activos debido a la sobreestimulación, lo que retrasa el inicio del sueño.

Sueño superficial o interrumpido: El estrés puede generar despertares nocturnos o un sueño fragmentado, sin alcanzar las fases más profundas y reparadoras.

Pesadillas o sueños perturbadores: La ansiedad a menudo se manifiesta en sueños desagradables que interfieren con el descanso.

Despertares temprano: El exceso de preocupaciones puede hacer que te despiertes mucho antes de lo planeado, con la mente ocupada en lo que sucederá al día siguiente.

Técnicas para reducir el estrés y la ansiedad antes de dormir

Hay varias técnicas que puedes incorporar en tu rutina nocturna para reducir los niveles de estrés y ansiedad y preparar tu cuerpo para un sueño profundo.

Meditación y mindfulness

 La meditación y las prácticas de mindfulness son algunas de las formas más efectivas de calmar la mente y reducir el estrés.

Estas técnicas te enseñan a enfocarte en el momento presente, evitando que los pensamientos sobre el pasado o el futuro interfieran con tu descanso.

- **Meditación guiada:** Puedes encontrar audios o aplicaciones que te guíen en meditaciones cortas para relajarte antes de dormir.
- **Mindfulness:** Practica la atención plena, concentrándote en tu respiración y en la relajación de cada parte de tu cuerpo.
- **Respiración profunda:** Realizar respiraciones lentas y profundas (por ejemplo, inhalando 4 segundos, reteniendo 7 segundos y exhalando en 8 segundos) puede calmar el sistema nervioso y reducir la ansiedad.

Relajación muscular progresiva

La relajación muscular progresiva es una técnica que consiste en tensar y luego relajar cada grupo muscular del cuerpo, lo que ayuda a liberar la tensión acumulada y preparar el cuerpo para descansar.

- Comienza por los pies y avanza hasta la cabeza.

- Tensa cada grupo muscular durante 5-10 segundos, luego relájalo completamente durante 20-30 segundos.
- Concédele especial atención a las zonas del cuerpo que suelen acumular más tensión, como los hombros, el cuello y la mandíbula.

Establecer una rutina de "desconexión"

Al igual que las pantallas, las actividades que estimulan la mente, como ver televisión o revisar las redes sociales, pueden aumentar el estrés y la ansiedad. Establecer una rutina relajante antes de dormir es clave para preparar el cuerpo y la mente para el descanso.

 Recomendaciones para una rutina de desconexión:

- Toma un baño caliente o una ducha para relajar los músculos y preparar tu cuerpo para dormir.
- Escucha música suave o sonidos relajantes, como el sonido de la lluvia o las olas del mar, para calmar la mente.
- Leer un libro (sin pantallas): Opta por lecturas relajantes que no generen tensión o inquietud.

Evita pensamientos negativos antes de dormir

La rumia mental o los pensamientos repetitivos sobre lo que sucedió durante el día o lo que sucederá mañana son comunes cuando estamos estresados o ansiosos. Estos pensamientos pueden mantenerte despierto o interrumpir tu descanso. Aquí tienes algunas estrategias para manejar esos pensamientos:

🧠 Técnicas para evitar la rumia mental:

- Escribe tus pensamientos: Anota en un diario todo lo que te preocupa antes de dormir. Esto puede ayudarte a liberar esos pensamientos y dejar de darle vueltas en tu mente.
- Técnica de "posponer": Si no puedes dejar de pensar en algo, establece un tiempo para pensar en ello al día siguiente. Asegúrate de que esa "hora de preocupaciones" no interfiera con tu descanso.
- Visualización positiva: Imagina escenarios tranquilos y agradables, como caminar por un jardín o descansar junto al mar. La visualización puede ayudarte a calmar tu mente y generar una sensación de bienestar.

Hacer ejercicio para reducir el estrés

Como mencionamos anteriormente, el ejercicio regular es una excelente manera de reducir el estrés y mejorar la calidad del sueño. El ejercicio físico libera endorfinas, hormonas que actúan como analgésicos naturales y elevan el estado de ánimo, lo que ayuda a disminuir la ansiedad y las tensiones.

Actividades recomendadas: El yoga, caminar, nadar, andar en bicicleta y practicar estiramientos son opciones efectivas para reducir el estrés sin sobrecargar el cuerpo.

Evita entrenamientos intensos justo antes de dormir, ya que pueden elevar el nivel de cortisol, dificultando la relajación.

Buscar ayuda profesional si es necesario

Si sientes que el estrés o la ansiedad están afectando gravemente tu calidad de vida y no puedes manejarlos por ti mismo, considera buscar el apoyo de un profesional. Un terapeuta o consejero especializado puede ayudarte a desarrollar estrategias personalizadas para reducir el estrés y mejorar tu bienestar emocional.



CUIDEMOS NUESTRA SALUD MENTAL

Una buena salud mental puede:

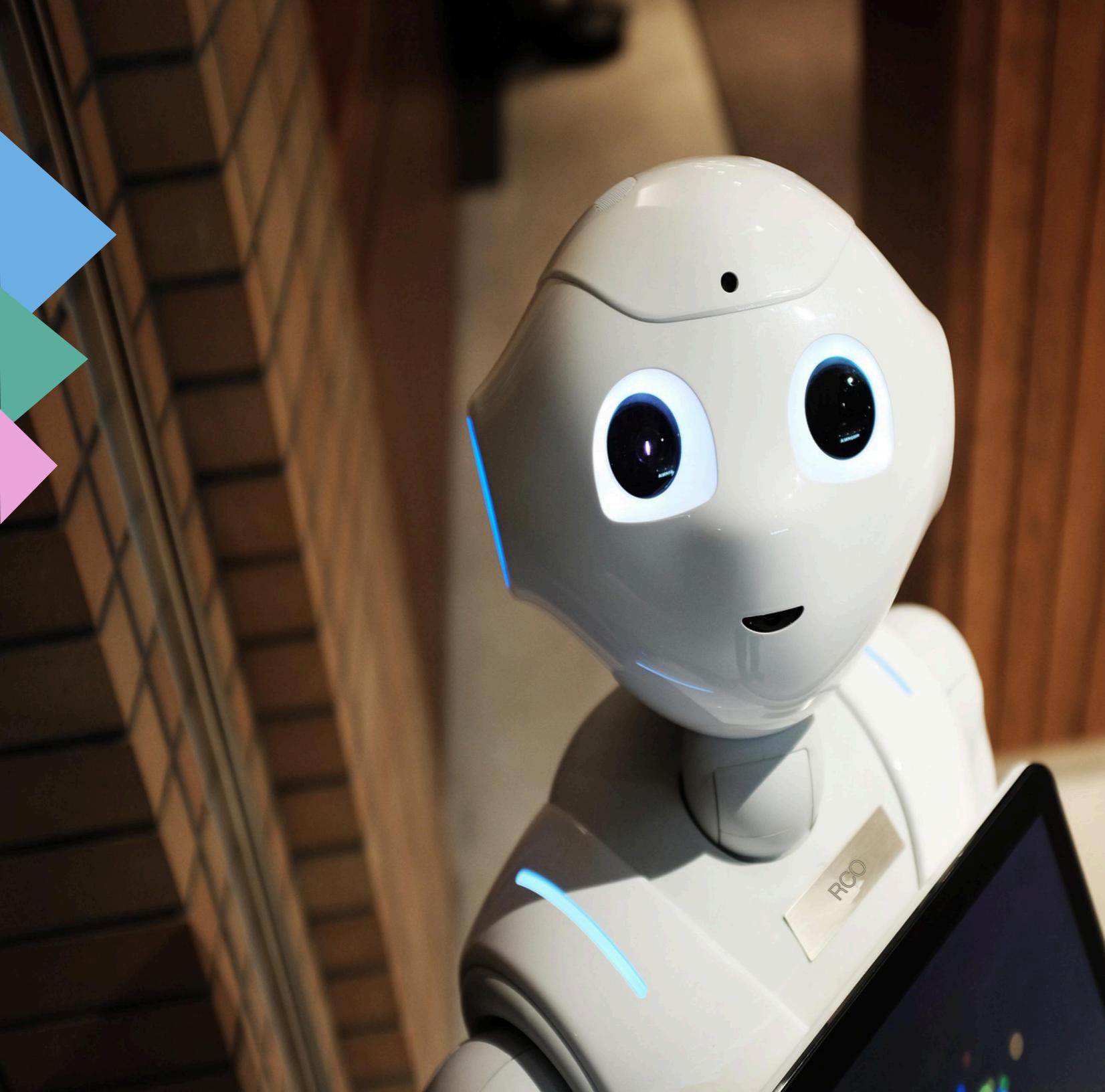
 Afrontar las dificultades normales de la vida.

 Crear relaciones sólidas y positivas.

 Aprender a decir no y poner límites.

 Reconocer sus propias capacidades.





ChatGPT

Responde a:

Carlos Rodriguez

**¿Cómo funciona la
inteligencia artificial?**

Por ChatGPT

Envia tu pregunta a: contacto@rotaryolmue.blog

La inteligencia artificial (IA) funciona mediante algoritmos y modelos matemáticos que permiten a las máquinas procesar información, reconocer patrones y tomar decisiones con distintos niveles de autonomía. Su funcionamiento se basa en varios principios clave:

1. Aprendizaje Automático (Machine Learning)

Es una rama de la IA donde los sistemas aprenden de los datos sin ser programados explícitamente.

Existen tres tipos principales:

- Aprendizaje supervisado: El modelo se entrena con datos etiquetados (ejemplo: un sistema que aprende a reconocer gatos en fotos viendo imágenes con la etiqueta "gato").
- Aprendizaje no supervisado: El modelo encuentra patrones en datos sin etiquetas (ejemplo: algoritmos que agrupan clientes con preferencias similares).
- Aprendizaje por refuerzo: El modelo aprende mediante prueba y error, recibiendo recompensas o castigos (ejemplo: una IA que aprende a jugar ajedrez mejorando con cada partida).

2. Redes Neuronales y Deep Learning

Las redes neuronales artificiales imitan la estructura del cerebro humano. Cuando estas redes tienen muchas capas, hablamos de aprendizaje profundo (Deep Learning), que es la base de tecnologías avanzadas como:

- Reconocimiento de voz (Siri, Google Assistant).
- Visión por computadora (detección facial, diagnósticos médicos con imágenes).
- Generación de texto (como ChatGPT).

3. Procesamiento de Datos

La IA necesita grandes volúmenes de datos para entrenarse y mejorar su precisión. Utiliza técnicas como:

- Procesamiento de lenguaje natural (NLP): Para entender y generar texto (ejemplo: traducción automática).
- Análisis de Big Data: Para tomar decisiones en sectores como finanzas o salud.

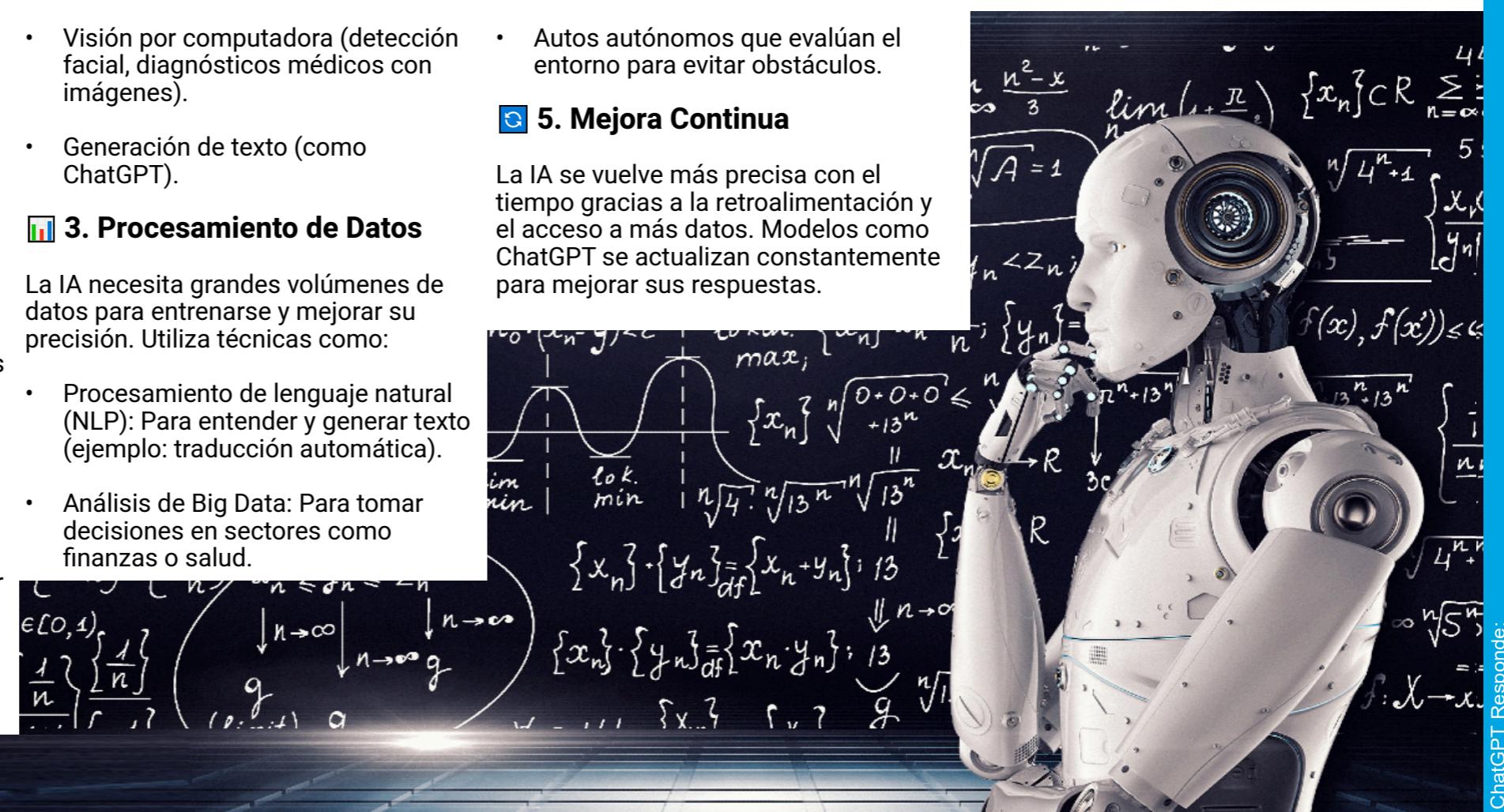
4. Algoritmos de Decisión

Muchos sistemas de IA usan algoritmos que toman decisiones basadas en probabilidades y lógica. Ejemplos incluyen:

- Sistemas de recomendación (Netflix, Spotify).
- Chatbots que responden preguntas en servicio al cliente.
- Autos autónomos que evalúan el entorno para evitar obstáculos.

¿Dónde usamos IA hoy en día?

- Asistentes virtuales (Alexa, Google Assistant).
- Diagnóstico médico con IA.
- Detección de fraudes en bancos.
- Generación de imágenes y videos.
- Juegos y entretenimiento.



BANCO de AYUDAS TÉCNICAS



Contamos con
tu aporte

contacto@rotaryolmue.blog



BENEFICIOS: Mejora de la calidad de vida
Soporte técnico y asesoramiento

Un “**Banco de Ayudas Técnicas**” es una organización o servicio que proporciona dispositivos y equipos especializados para mejorar la calidad de vida de personas con discapacidad, personas mayores o aquellas que requieren asistencia temporal debido a una lesión o enfermedad.

Estas ayudas técnicas pueden incluir:

- **Ayudas auditivas y visuales:** audífonos, lupas, dispositivos de amplificación de sonido.
- **Dispositivos de movilidad:** sillas de ruedas, andadores, muletas o bastón inglés.
- **Equipos ortopédicos:** prótesis, órtesis, calzado ortopédico.
- **Equipos para la vida diaria:** utensilios adaptados, herramientas para vestirse, ayudas para el baño y la cocina.
- **Tecnología asistiva:** software de comunicación aumentativa, lectores de pantalla, teclados y ratones adaptados.



LA BUENA VIDA



7 Territorios Salvajes e Inexplorados del mundo aún por descubrir

Por Editores RED Olmué

A pesar del avance de la tecnología y los mapas satelitales, la Tierra aún esconde rincones indómitos, vastos territorios donde la huella del hombre es efímera o inexistente. En estos parajes, la naturaleza reina con una majestuosidad primigenia, guardando secretos en sus profundidades y alturas. Aquí te presentamos siete de los lugares más inexplorados del mundo, donde el misterio sigue intacto.

1. Los Bosques de Papua Nueva Guinea: El Último Refugio de lo Desconocido

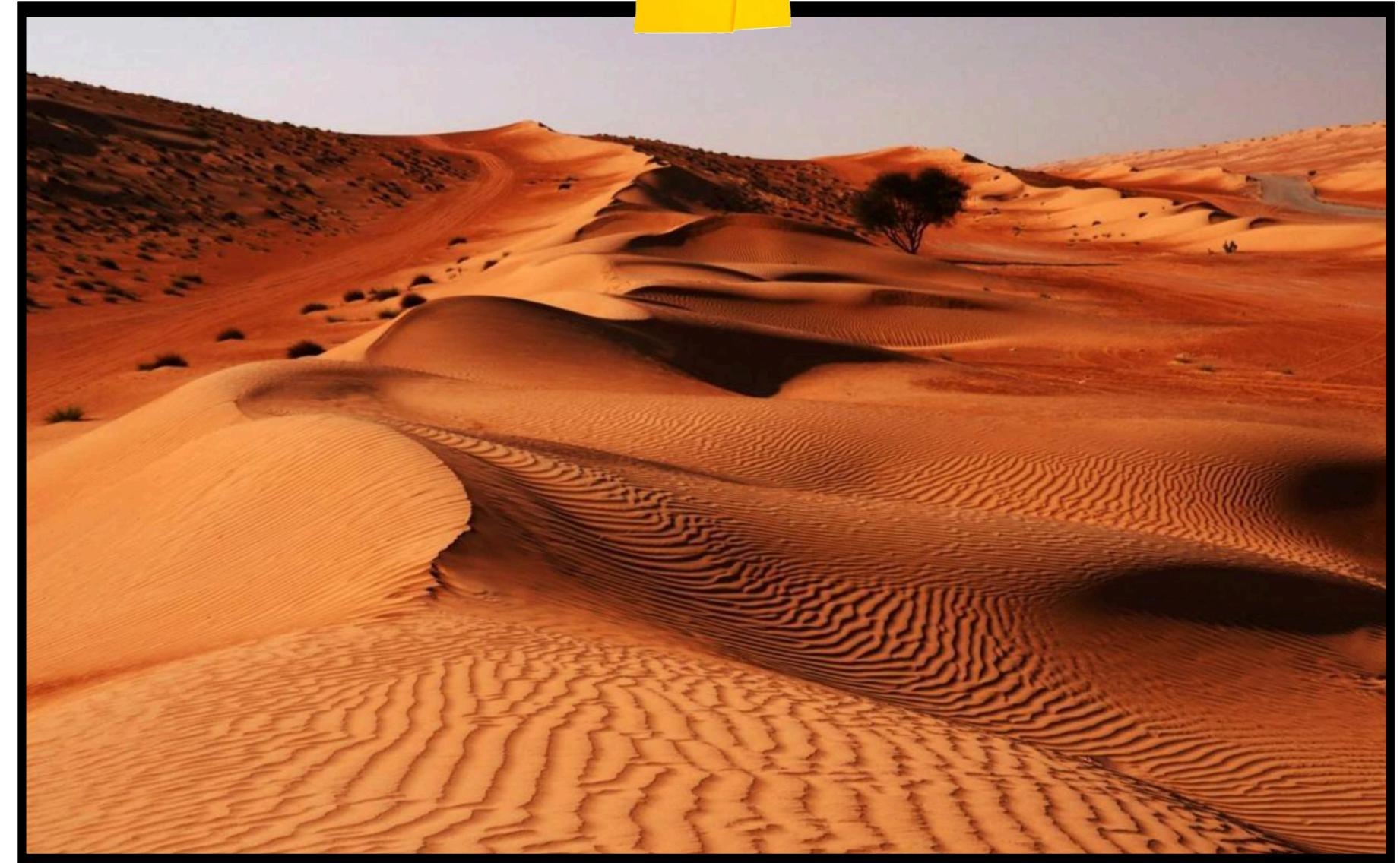
En el corazón de Oceanía, donde la selva es un tapiz de verdes imposibles y la niebla se aferra a las montañas como un velo ancestral, se encuentra Papua Nueva Guinea. Sus bosques tropicales son un mundo en sí mismos, rebosantes de vida aún por catalogar. Aquí, tribus aisladas han mantenido sus tradiciones durante siglos, ajenas a la modernidad, mientras criaturas insólitas—ranas de colores vibrantes, aves del paraíso con danzas hipnóticas y marsupiales nunca vistos—habitán el dosel inexplorado. Cada expedición que se adentra en esta espesura regresa con nuevas especies y preguntas sin respuesta.



2. El Desierto de Rub al-Jali, Arabia Saudita: Un Mar de Arena Sin Límites

En la Península Arábiga se extiende el Rub al-Jali, el desierto de arena más grande del mundo. Con dunas que alcanzan los 250 metros de altura y temperaturas extremas, este mar dorado es prácticamente inexplorado.

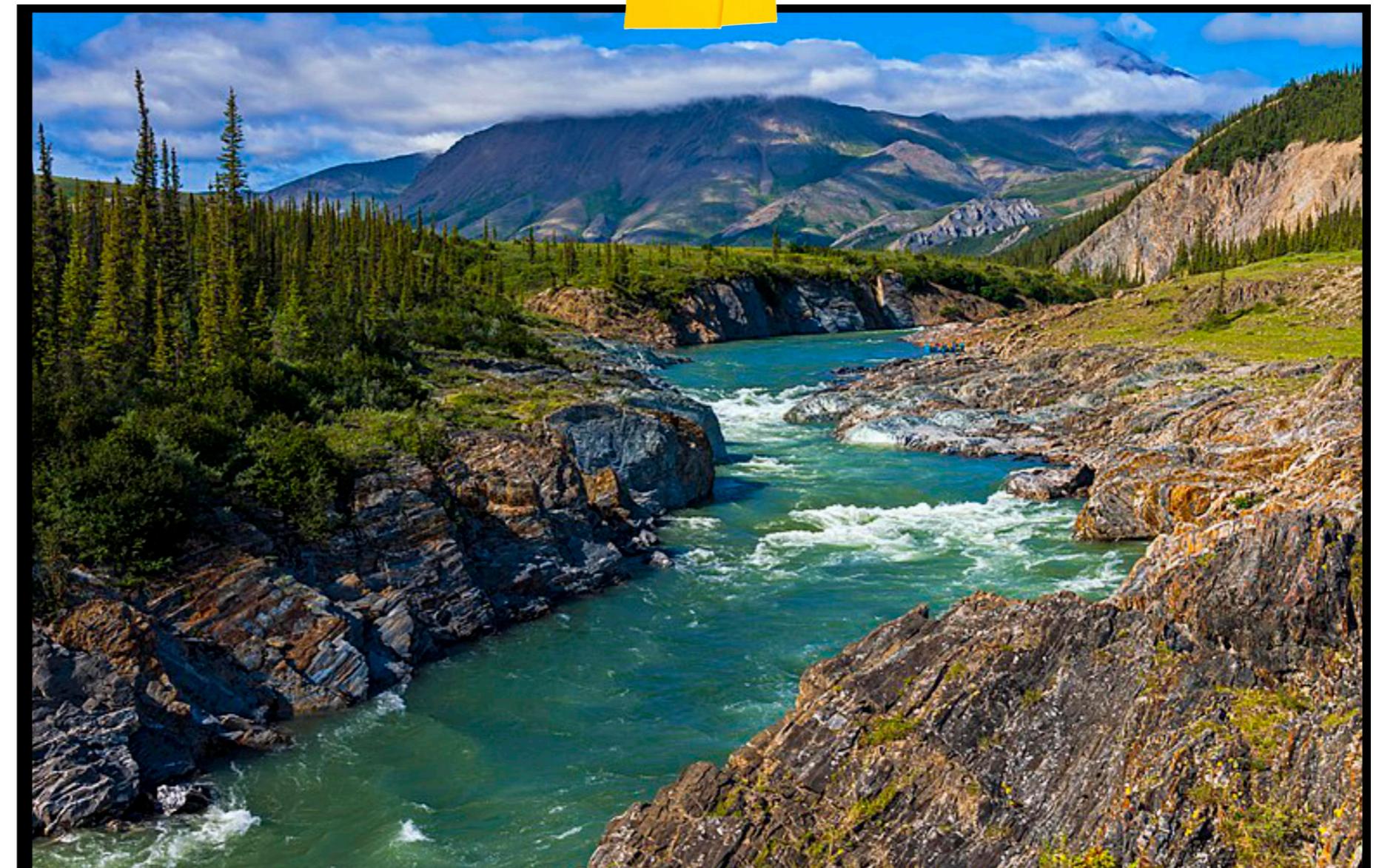
Se cree que bajo su manto de arena podrían ocultarse antiguas ciudades perdidas, restos de civilizaciones desaparecidas y fósiles de tiempos en los que esta región no era un desierto, sino una sabana fértil.



3. Los Valles Perdidos de Canadá: Donde el Silencio es el Único Habitante

En los confines de Columbia Británica y Yukón, donde las montañas se alzan como murallas de un mundo olvidado, existen valles tan remotos que ni siquiera figuran en los mapas. Ocultos por glaciares centenarios y protegidos por ríos salvajes, estos parajes han resistido la llegada del hombre.

Aquí, el invierno es rey, cubriendo la tierra con un manto blanco donde las huellas se borran con el viento. Se dice que algunos de estos valles nunca han sido pisados por humanos, un santuario para osos, lobos y águilas doradas que patrullan los cielos en un reino donde la naturaleza manda sin oposición.



4. Gangkhar Puensum, Bután: La Montaña Prohibida

En el corazón del Himalaya, donde el viento canta en las alturas y las nubes ocultan secretos, se alza Gangkhar Puensum, la montaña más alta jamás escalada. Con 7,570 metros de altitud, desafía a los exploradores con su perfil imponente.

Pero no es solo su dificultad lo que ha evitado su conquista: en Bután, las creencias ancestrales sostienen que los espíritus de las montañas habitan en sus cumbres, y por ello, desde 2003, el gobierno ha prohibido las expediciones. Así, esta colossal cumbre permanece inviolada, un símbolo de lo sagrado y lo inexplorado.



5. La Fosa de las Marianas: El Abismo Insondable

Más allá de los océanos conocidos, donde la luz del sol nunca ha llegado, se encuentra la Fosa de las Marianas, el punto más profundo del planeta. Con casi 11,000 metros de profundidad, este abismo es un universo aparte, un mundo de oscuridad eterna donde la presión es aplastante y la vida desafía lo imaginable.

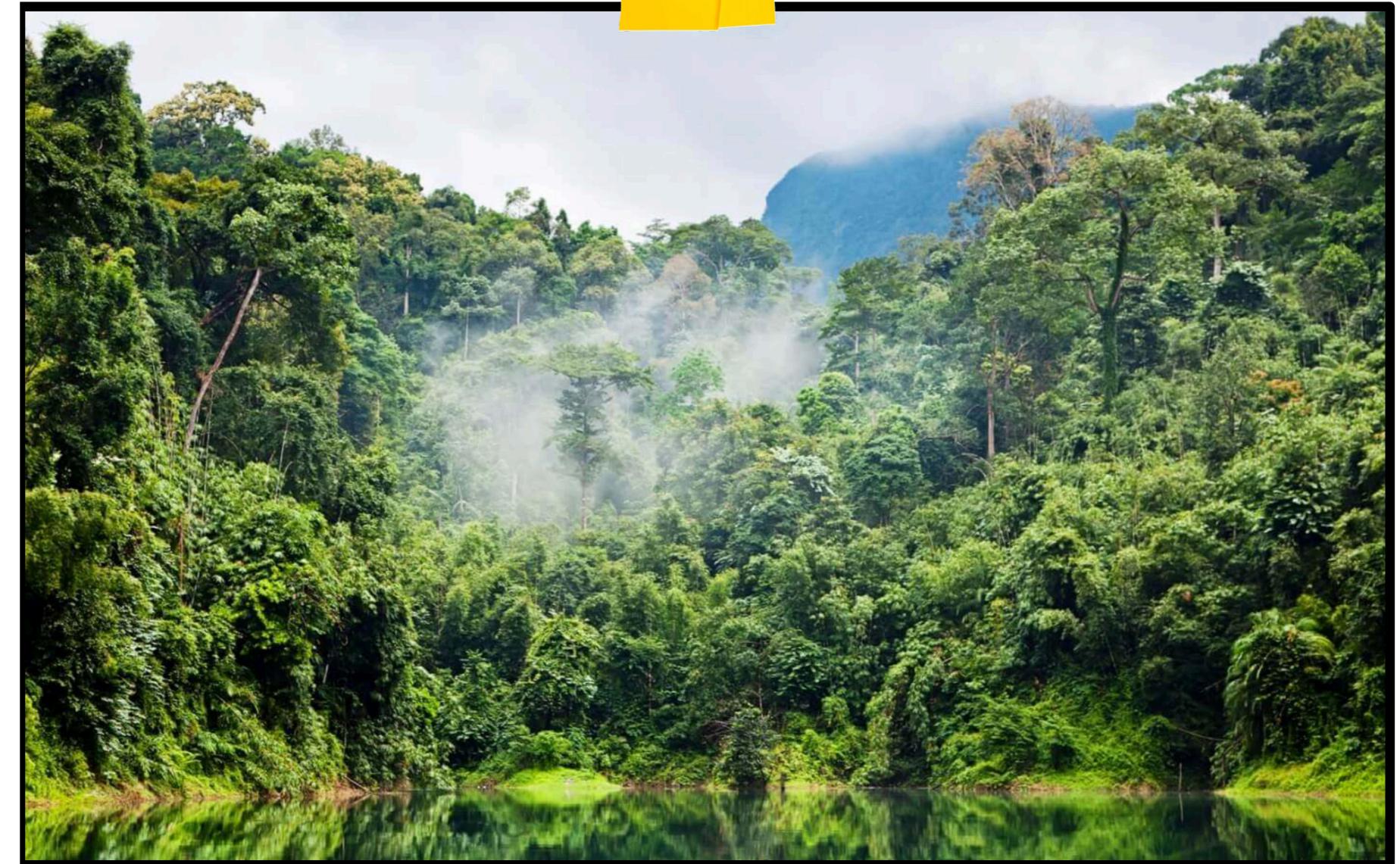
Criaturas bioluminiscentes de formas alienígenas, peces fantasmales y seres aún por descubrir habitan en su inmensidad. Se han explorado menos de sus profundidades que la superficie de la Luna, y cada expedición que desciende a sus sombras trae consigo más preguntas que respuestas.



6. Las Selvas del Amazonas Profundo: El Corazón Verde del Misterio

El Amazonas es un titán de la naturaleza, una selva tan vasta y densa que aún conserva rincones donde el ser humano jamás ha puesto un pie. En sus entrañas, ríos ocultos fluyen bajo la tierra, y en sus cielos, árboles milenarios sostienen un mundo paralelo en sus copas.

Tribu tras tribu permanece aislada, viviendo como lo hicieron sus ancestros hace miles de años. La biodiversidad de esta selva es insondable: cada expedición revela nuevas especies, desde ranas fluorescentes hasta depredadores desconocidos. Sin embargo, el Amazonas sigue resistiéndose a la exploración completa, manteniendo sus secretos bien resguardados.



7. Antártida Oriental: El Reino de Hielo y Sombras

Más allá de donde el ojo humano alcanza, donde el frío no tiene piedad y el viento silba historias de tiempos pasados, se encuentra la Antártida Oriental. Bajo kilómetros de hielo, ocultos desde la era de los dinosaurios, se hallan valles, lagos y quizá ecosistemas enteros aún por descubrir.

El lago Vostok, por ejemplo, ha permanecido sellado bajo el hielo durante más de 15 millones de años, un océano subglacial que podría albergar formas de vida que desafían nuestra comprensión. Con temperaturas que descienden a -90°C y tormentas que duran semanas, este es uno de los últimos bastiones de lo inexplorado.



Fly
Emirates

FLY BETTER





El hatchback de la marca alemana se ha convertido desde 1975 en un superventas internacional a lo largo de seis generaciones y actualmente ofrece opciones de gasolina, diésel e híbridas.

Volkswagen Polo

el coche urbano y compacto que cumple medio siglo habiendo vendido más de 20 millones.

Por Carlos Moral



Polo (1975)

Cuando irrumpió en el mercado en 1975, el Volkswagen Polo no tenía las cartas marcadas a su favor. Llegaba tras la desaparición del mítico Escarabajo y la marca alemana planteó su nuevo modelo como una opción económica y práctica para el creciente mercado de automóviles pequeños. Estaba basado en el Audi 50, pero fue comercializado como una alternativa más accesible y rápidamente, contra todo pronóstico, se ganó el favor del público que fue el verdadero valedor de su éxito que llega a día de hoy, 50 años y 20 millones de ejemplares vendidos después.

Diseñado como un hatchback de tres puertas, el primer Polo (conocido internamente como Typ 86) destacó por su diseño sencillo, motores compactos y bajo consumo de combustible. Estaba equipado con motorizaciones de 0.9 a 1.3 litros, que lo convertían en una opción ideal para el entorno urbano. A pesar de su simplicidad, logró captar la atención del público europeo, ganándose rápidamente un lugar destacado en el mercado.

En 1981, Volkswagen presentó la segunda generación del Polo, que introdujo un diseño más cuadrado y versátil. El nuevo modelo ofrecía mayor espacio interior y una gama ampliada de carrocerías, incluyendo versiones hatchback, sedán (bajo el nombre de Derby) y una versión familiar conocida como Polo Variant. Durante esta etapa, el Polo empezó a mostrar un mayor enfoque en la innovación mecánica. En 1986, se lanzó la versión G40, equipada con un motor de 1.3 litros y un compresor volumétrico, capaz de alcanzar una velocidad máxima de 200 km/h. Este modelo marcó el inicio de las versiones deportivas del Polo, anticipando la era de los "hot hatches".

La segunda generación se destacó también por su longevidad, ya que permaneció en producción durante más de una década con varias actualizaciones que mantuvieron su relevancia en el mercado. Fue en este período cuando el Polo comenzó a ser conocido como un vehículo confiable y adaptable.



En 1994, Volkswagen lanzó la tercera generación del Polo (Typ 6N), que representó un cambio radical en términos de diseño y tecnología. Este modelo abandonó las líneas cuadradas en favor de formas más suaves y aerodinámicas, alineándose con las tendencias de diseño de los años 90. Por primera vez, el Polo ofreció una gama completa de características de seguridad, como airbags y frenos ABS, posicionándose como uno de los compactos más avanzados de su tiempo. También marcó la introducción de motores diésel más eficientes, como los TDI, que se convirtieron en una opción popular en Europa. Asimismo, esta etapa significó la expansión del Polo a mercados internacionales, con fábricas en Brasil, Sudáfrica y China, consolidándolo como un modelo global. En cuanto a la gama, Volkswagen diversificó las opciones, incluyendo versiones deportivas como el Polo GTI, que se convirtió en un ícono para los entusiastas de los pequeños deportivos.

Con el lanzamiento de la cuarta generación en 2002 (Typ 9N), el Polo dio un nuevo paso hacia la madurez. Este modelo adoptó un diseño más robusto y serio, con líneas que recordaban al Volkswagen Golf, aunque manteniendo un tamaño compacto. En esta generación, Volkswagen mejoró significativamente la calidad de los interiores, ofreciendo materiales más refinados y sistemas de infoentretenimiento básicos, algo inusual para el segmento en aquel momento. Una de las grandes novedades de esta generación fue la introducción de versiones deportivas más potentes, como el Polo GT TDI y el Polo GTI, que ofrecían un equilibrio entre rendimiento y practicidad. Esta generación también fue testigo de una mayor adopción de tecnologías avanzadas para mejorar la eficiencia, como la gama BlueMotion, que se centraba en la reducción de emisiones y el consumo de combustible.

Polo (1975-2000)

En 2009, la quinta generación del Polo (Typ 6R) marcó un hito importante al posicionarse como un compacto con características cercanas a las de vehículos más grandes y costosos. Basado en la plataforma PQ25, este Polo creció en tamaño y adoptó un diseño elegante y moderno, siguiendo el lenguaje de diseño global de Volkswagen. Además, fue reconocido con el prestigioso premio de Car Of The Year en 2010, consolidando su posición como líder en su segmento.

En términos de mecánica, introdujo motores turboalimentados TSI y diésel TDI que destacaban por su eficiencia y rendimiento. También debutó el Polo R WRC, una versión desarrollada específicamente para competir en el Campeonato Mundial de Rally (WRC). Este modelo fue un éxito rotundo en las competencias, ganando múltiples campeonatos entre 2013 y 2016, lo que elevó la imagen del Polo como un automóvil deportivo y versátil.

En 2017, Volkswagen presentó la sexta generación del Polo (Typ AW), que se construyó sobre la moderna plataforma MQB-A0, compartida con otros modelos como el SEAT Ibiza y el Audi A1.

Este Polo creció en dimensiones, alcanzando un tamaño similar al del Volkswagen Golf de generaciones anteriores, lo que le permitió ofrecer mayor espacio interior y un maletero más amplio.

Esta generación se destacó por su salto hacia la digitalización. Los modelos más recientes del Polo incluyen sistemas de infoentretenimiento con pantallas táctiles de alta resolución, conectividad para smartphones mediante Apple CarPlay y Android Auto, así como avanzados sistemas de asistencia al conductor, como frenado autónomo de emergencia, control de crucero adaptativo y asistente de mantenimiento de carril.

En términos de motorización, el Polo introdujo variantes con tecnología híbrida ligera, siguiendo las exigencias de las normativas de emisiones más estrictas en Europa.

En este 2025, el Volkswagen Polo celebra su 50 aniversario y Volkswagen Classic lo acompañará presentando modelos históricos de su propia colección en los próximos meses.

A lo largo de estas cinco décadas, el Polo ha evolucionado desde un automóvil básico y económico hasta convertirse en un modelo que combina tecnología avanzada, calidad premium y opciones deportivas.

El futuro del Polo apunta hacia la electrificación, con la posibilidad de que Volkswagen introduzca una versión completamente eléctrica, alineándose con su estrategia de movilidad sostenible.

Sin embargo, su esencia como un automóvil práctico, accesible y versátil seguirá siendo su principal característica, manteniéndolo como un referente en el mercado global.



Volkswagen Polo

Volkswagen Polo 2025



**LA MAGIA
DE ROTARY**

Conócenos hoy...

WWW.ROTARYOLMUE.BLOG



Estamos a solo un clic...

HISTORIA & TECNOLOGÍA



La armada alemana dejando Valparaíso, después de haber regresado de la batalla.

Cuando la Primera Guerra Mundial Llegó a Chile

Por: Hernán Fortes Soric

En las frías aguas del Pacífico, frente a la Bahía de Coronel, la audacia y el poderío de la escuadra alemana de Maximilian von Spee derrotaron con ferocidad a la flota británica de Christopher Cradock, marcando una de las derrotas más humillantes para la Royal Navy en más de un siglo.



El 4 de agosto de 1914, el Reino Unido declaró la guerra a Alemania, marcando el comienzo de la Primera Guerra Mundial, el primer conflicto de escala verdaderamente global, con Europa como su principal escenario.

En esta contienda, dos grandes alianzas se enfrentaron:

- **La Triple Alianza:** compuesta por el Imperio Alemán, el Imperio Austrohúngaro e Italia.
- **La Triple Entente:** integrada por el Reino Unido, Francia, el Imperio Ruso y Japón.

En octubre de ese mismo año, el vicealmirante Maximilian Johannes von Spee, al mando de la Escuadra del Asia Oriental de la *Kriegsmarine*, recibió desde la concesión alemana de Tsingtao, en China, una orden que resonaba con audacia: debía hacerse a la mar para hostigar a los barcos mercantes ingleses y franceses que cruzaran el vasto océano Pacífico. Su misión era clara: localizar y hundir las naves enemigas, asentando así un golpe al comercio aliado en la región antes de regresar al Atlántico.

Con determinación, Von Spee emprendió su travesía hacia el sur. El 22 de septiembre de 1914, su flota bombardeó Papeete, en la remota Polinesia Francesa. Poco después, el 12 de octubre, llegó a la mística Isla de Pascua, donde se unieron dos cruceros ligeros a su escuadra: el *Leipzig*, que había zarpado desde México, y el *Dresden*, proveniente del Atlántico Sur.

Para el 30 de octubre, la flota alemana –ahora compuesta por los cruceros acorazados *Scharnhorst* y *Gneisenau*, y los cruceros ligeros *Leipzig*, *Nürnberg* y *Dresden*– anclaba en el puerto de Valparaíso, despertando la alarma entre los aliados.

La noticia llegó rápidamente al contralmirante británico Sir Christopher Cradock, quien, consciente del peligro que los germanos representaban para el tráfico mercante controlado por la Triple Entente, movilizó su flota desde la base en las Islas Malvinas. Su escuadra, formada por los cruceros acorazados *Good Hope* y *Monmouth*, el crucero ligero *Glasgow* y el crucero auxiliar *Oronto*, partió con la misión de interceptar a los alemanes antes de que estos pudieran paralizar el vital comercio aliado.

El océano se convirtió en un tablero de estrategia. Mientras Cradock avanzaba hacia las costas chilenas, interceptó los primeros mensajes radiotelegráficos de la escuadra alemana. Sin embargo, Von Spee, astuto y experimentado, había ordenado al *Leipzig* intensificar sus emisiones de radio, mientras que el resto de su flota permanecía en absoluto silencio. Este subterfugio sembró la incertidumbre en las filas británicas: Cradock desconocía el número exacto de enemigos que enfrentaría.

El escenario que aguardaba al contralmirante británico era poco menos que desesperado. Sus dos cruceros acorazados eran lentos y anticuados, con armamento insuficiente para enfrentar a una flota alemana moderna y bien equipada. Había solicitado refuerzos al Almirantazgo Británico, que le había prometido enviar el poderoso crucero *Defense*. Pero el tiempo jugó en su contra: la ayuda nunca llegó.

El 1 de noviembre de 1914, desde el *Glasgow*, los vigías británicos divisaron en el horizonte una oscura columna de humo que ascendía desde las chimeneas de las embarcaciones alemanas. La batalla que estaba a punto de librarse frente a las costas chilenas marcaría uno de los capítulos más dramáticos de la guerra naval en el Pacífico.



La Batalla de Coronel El día en que el océano bramó

La tarde del 1 de noviembre de 1914, el horizonte del Pacífico frente a la Bahía de Coronel, en las costas chilenas, se tornó un escenario de tragedia y gloria. En aquel fatídico Día de Todos los Santos, los rugidos de los cañones rompieron el sosiego de las aguas, anunciendo un enfrentamiento naval que marcaría un hito en la Primera Guerra Mundial. Dos flotas, lideradas por almirantes de renombre, se batieron en un combate feroz que sellaría destinos y teñiría las olas de sangre.

Por un lado, la escuadra alemana, comandada por el astuto almirante Maximilian von Spee, se presentó con la elegancia y el poderío de una maquinaria moderna. Su flota incluía los cruceros acorazados SMS Scharnhorst –su buque insignia– y SMS Gneisenau, junto a los veloces y letales cruceros ligeros SMS Leipzig, SMS Nürnberg y SMS Dresden. Frente a ellos, la flota británica, bajo el mando del valiente almirante Sir Christopher Cradock, ofrecía una resistencia decidida aunque desigual, compuesta por los cruceros acorazados HMS Good Hope –su propia insignia– y HMS Monmouth, el crucero ligero HMS Glasgow y el crucero auxiliar Otranto.

Fue el Scharnhorst quien abrió fuego, iniciando un duelo que pronto se tornó en masacre. Con precisión y fuerza devastadora, los cañones alemanes desataron su furia sobre los buques británicos. En cuestión de horas el mar se convirtió en un cementerio flotante, más de 1.660 marineros británicos perecieron bajo el fuego enemigo, entre ellos el propio Cradock, quien cayó defendiendo con honor su pabellón. dos embarcaciones, el Glasgow y el Otranto, lograron escapar, pero la derrota fue total.

Desde las costas de Coronel, a más de 30 kilómetros del lugar del combate, los habitantes escucharon los fogonazos y estruendos como si la misma tierra temblara. Algunos cuerpos y restos de los naufragios fueron llevados por las corrientes hasta las playas, testigos mudos de la tragedia.

Para los británicos, la batalla no solo significó la pérdida de dos cruceros acorazados, sino también una herida profunda al orgullo nacional: desde 1741, en la Batalla de Cartagena de Indias, no habían sufrido una derrota tan humillante en el mar.

Victoriosa, la escuadra alemana se paseó por los puertos chilenos durante 18 días, un tiempo que resultaría crucial. Von Spee, envalentonado por su triunfo, asumió que las Islas Malvinas, un importante bastión británico en el Atlántico Sur, estaban indefensas y decidió zarpar hacia ellas para intentar capturarlas. Sin embargo, este retraso permitió a los británicos reaccionar.

En Londres, el golpe resonó con fuerza. El recién asumido Primer Lord del Almirantazgo, Sir John Arbuthnot Fisher, ordenó una represalia inmediata.

Designó al almirante Sir Frederick Doveton Sturdee, hasta entonces jefe del Estado Mayor Naval, para liderar una expedición que lavaría la afrenta de Coronel. Con los poderosos cruceros de batalla HMS Invincible y HMS Inflexible a su mando, Sturdee zarpó hacia el Atlántico, decidido a restablecer el honor de la Royal Navy.

Lo que siguió fue otro capítulo de esta epopeya marítima: la Batalla de las Islas Malvinas, donde la escuadra alemana, otra vez victoriosa, encontró su fin bajo el fuego británico.

La gloria de Coronel, aunque efímera, quedaría grabada en la memoria como un recordatorio de la audacia de Von Spee y del precio de la guerra en los vastos océanos del mundo.

Rotary Club Olmué



Nuestro compromiso con la Diversidad, Equidad e Inclusión

DEI

son las siglas de: Diversidad, Equidad e Inclusión. Es un término que alude a prácticas, políticas y estrategias que utiliza una organización o empresa para crear un lugar de trabajo equitativo e implementar programas de diversidad e inclusión.





Tech Shame

Vergüenza tecnológica

Por Editores RED Olmué

El 'Tech Shame' es un fenómeno creciente en el ámbito laboral, donde los jóvenes de la Generación Z enfrentan vergüenza o inseguridad por su nivel de conocimiento tecnológico, desafiando la percepción de que son expertos digitales por naturaleza.

¿Qué es el 'Tech Shame' y por qué afecta a la Generación Z en el trabajo?

En el mundo laboral actual, donde la tecnología es una herramienta fundamental, ha surgido un nuevo fenómeno conocido como 'Tech Shame'. Este término describe la vergüenza o incomodidad que sienten algunas personas, especialmente de la Generación Z, al enfrentar problemas o carencias en habilidades tecnológicas en el lugar de trabajo. Contrario a la creencia popular de que esta generación es nativa digital y, por ende, experta en tecnología, el 'Tech Shame' pone de manifiesto una realidad diferente.

El mito de la maestría digital

La Generación Z, nacida entre mediados de los años 90 y principios de los 2010, creció rodeada de tecnología: redes sociales, smartphones y aplicaciones intuitivas. Sin embargo, ser usuario frecuente de herramientas digitales no implica necesariamente una comprensión profunda de tecnologías avanzadas, sistemas de software complejos o habilidades técnicas como la programación. Este malentendido ha llevado a una presión adicional en el lugar de trabajo, donde se espera que los jóvenes manejen herramientas digitales con facilidad.

Además, la exposición a dispositivos tecnológicos desde edades tempranas ha creado una falsa narrativa sobre su dominio de la tecnología.

Si bien esta generación tiene gran habilidad para navegar redes sociales, configurar dispositivos y adaptarse rápidamente a nuevas aplicaciones, estas competencias no siempre se traducen en habilidades aplicables al entorno laboral.

Por ejemplo, el manejo de programas de análisis de datos, software empresarial o metodologías técnicas requiere capacitación específica que no forma parte de su experiencia cotidiana.

Asimismo, el ritmo acelerado de la evolución tecnológica también juega en su contra. Muchas herramientas utilizadas actualmente en las empresas no existían hace pocos años, por lo que incluso los más jóvenes pueden encontrarse en desventaja frente a aquellos que han tenido formación o experiencia directa con estas plataformas. Esto desafía la idea de que, por ser "nativos digitales", poseen un conocimiento innato y universal de la tecnología.

Otro factor importante es la brecha entre el uso personal y profesional de la tecnología. Mientras que las aplicaciones de entretenimiento o redes sociales están diseñadas para ser intuitivas, muchas herramientas corporativas priorizan la funcionalidad sobre la facilidad de uso, lo que puede resultar intimidante para los jóvenes que las enfrentan por primera vez.

Este desajuste subraya la necesidad de diferenciar entre familiaridad con la tecnología y competencia tecnológica profesional.



Factores que alimentan el 'Tech Shame'

Expectativas generacionales: Las generaciones mayores suelen asumir que los jóvenes tienen un dominio completo de la tecnología, lo que puede generar una sensación de fracaso cuando no cumplen con estas expectativas. Esta percepción no solo aumenta la presión sobre la Generación Z, sino que también puede provocar dinámicas laborales tensas, donde se cuestionan constantemente sus capacidades.

Comparaciones constantes: En un entorno hiperconectado, es fácil comparar las propias habilidades con las de compañeros o profesionales en redes como LinkedIn, lo que intensifica el sentimiento de incompetencia. Estas comparaciones, además de ser poco realistas, a menudo no tienen en cuenta el contexto o los recursos disponibles para cada persona, amplificando innecesariamente la inseguridad.

Falta de formación técnica: Muchas herramientas utilizadas en el ámbito laboral, como CRMs, ERPs o programas de análisis de datos, no son intuitivas ni forman parte del uso cotidiano de la tecnología al que está acostumbrada la Generación Z. Además, los planes educativos tradicionales no siempre incluyen formación en estas plataformas, dejando un vacío en las competencias prácticas que exige el mercado laboral.

Vergüenza de pedir ayuda: El temor a ser juzgados por sus compañeros o superiores puede disuadir a los jóvenes de buscar apoyo cuando enfrentan dificultades.

Este miedo a parecer "incompetentes" puede derivar en un círculo vicioso, donde la falta de conocimiento se perpetúa por la falta de intervención oportuna.

Ritmo acelerado de la innovación: Las tecnologías emergentes cambian constantemente las herramientas y habilidades demandadas en el entorno laboral. Para la Generación Z, mantenerse al día con estas innovaciones puede resultar abrumador, especialmente si no cuentan con una base sólida de aprendizaje técnico previo.

Falta de mentoría: La ausencia de un acompañamiento adecuado por parte de colegas más experimentados puede dejar a los jóvenes con la sensación de tener que "resolver todo solos", lo que intensifica la frustración y el aislamiento.

Estigmatización cultural: En muchas organizaciones, admitir una carencia de habilidades técnicas puede ser visto como una debilidad, lo que refuerza la reticencia a abordar el problema de manera abierta y constructiva.



Impactos en el ámbito laboral

El 'Tech Shame' puede tener efectos negativos en el desarrollo profesional de la Generación Z. Algunos de estos incluyen:

Pérdida de confianza: La inseguridad técnica puede minar la autoestima y llevar a evitar proyectos o roles que impliquen un uso intensivo de tecnología. Esto no solo afecta las oportunidades de desarrollo profesional, sino que también limita la capacidad de la persona para contribuir plenamente a los objetivos de la organización.

Menor productividad: La falta de conocimientos y el temor a pedir ayuda pueden ralentizar el trabajo y generar errores. Esta ineficiencia puede tener un impacto acumulativo en la dinámica del equipo y en la percepción general del rendimiento individual.

Estrés y agotamiento: La presión constante por cumplir con las expectativas tecnológicas puede contribuir al burnout. Este desgaste emocional y físico no solo afecta la salud del empleado, sino que también puede aumentar las tasas de rotación en las empresas, lo que implica un costo adicional para las organizaciones.

Limitación en la innovación: Los empleados que sienten vergüenza por sus habilidades tecnológicas tienden a evitar tomar riesgos o proponer soluciones innovadoras. Este comportamiento puede frenar la capacidad de la empresa para adaptarse a cambios tecnológicos y mantenerse competitiva en el mercado.

Relaciones laborales tensas: El 'Tech Shame' puede generar barreras en la comunicación y colaboración dentro de los equipos. Aquellos que enfrentan esta inseguridad pueden aislarse o mostrarse reacios a participar en proyectos grupales, lo que afecta la cohesión del equipo.

Estancamiento profesional: La falta de confianza para abordar herramientas o proyectos tecnológicos puede llevar a que los jóvenes se queden en roles menos desafiantes, limitando su crecimiento y el desarrollo de nuevas habilidades.



Cómo abordar el 'Tech Shame'

Empresas y profesionales pueden tomar medidas para mitigar este fenómeno:

Fomentar una cultura de aprendizaje: Crear entornos donde los empleados se sientan cómodos pidiendo ayuda y aprendiendo de sus errores. Esto puede incluir reconocer y premiar la curiosidad y el deseo de aprender, en lugar de centrarse únicamente en resultados inmediatos.

Capacitación continua: Ofrecer programas de formación en herramientas y habilidades digitales relevantes para el trabajo. Estos programas deben ser accesibles, personalizados y adaptarse a las necesidades individuales de los empleados, además de incluir actualizaciones periódicas sobre nuevas tecnologías.

Romper estigmas: Promover la idea de que no saber algo no es una debilidad, sino una oportunidad para crecer. Esto implica normalizar conversaciones abiertas sobre desafíos tecnológicos y evitar actitudes punitivas frente a los errores.



Mentorías intergeneracionales: Facilitar el intercambio de conocimientos entre generaciones, donde cada grupo comparta sus fortalezas. Las generaciones mayores pueden enseñar habilidades técnicas, mientras que los jóvenes pueden aportar nuevas perspectivas y familiaridad con tendencias actuales.

Crear equipos diversos: Fomentar la colaboración entre empleados con diferentes niveles de experiencia tecnológica para equilibrar las fortalezas de cada uno. Esto puede fortalecer la cohesión del equipo y reducir la presión individual.

Evaluaciones de habilidades: Implementar evaluaciones periódicas para identificar brechas en conocimientos técnicos y diseñar planes personalizados de aprendizaje. Esto ayuda a reducir la ansiedad al hacer visible un camino claro de mejora.

Incorporar tecnología intuitiva: Siempre que sea posible, las empresas deben optar por herramientas y software que prioricen la facilidad de uso. Esto reduce las barreras iniciales de adopción y permite a los empleados centrarse en sus tareas principales.

Establecer redes de apoyo interno: Crear espacios o foros dentro de las organizaciones donde los empleados puedan hacer preguntas, compartir recursos y ayudarse mutuamente con problemas tecnológicos, sin temor al juicio.

Inversiones en bienestar: Reconocer el vínculo entre la competencia tecnológica y el bienestar emocional, ofreciendo apoyo psicológico y promoviendo una gestión saludable del estrés relacionado con las habilidades digitales.

El camino hacia una adaptación saludable

Adaptarse al vertiginoso mundo tecnológico requiere tanto un esfuerzo individual como un compromiso colectivo. Para los empleados jóvenes, aceptar la vulnerabilidad frente a la tecnología es un acto de valentía: reconocer que no es necesario dominarlo todo al instante y que el aprendizaje es un viaje, no un destino. Este enfoque comienza con pequeños pasos, como fijar metas alcanzables, buscar aliados en el equipo y celebrar cada progreso, por modesto que sea.

Asimismo, rodearse de mentores y colegas que fomenten el aprendizaje colaborativo puede transformar el desafío en una oportunidad de crecimiento. Enfrentar lo desconocido con una mentalidad resiliente y abierta al cambio fortalece la confianza y facilita la transición hacia nuevas habilidades.

Por su parte, las organizaciones tienen un papel crucial en la creación de un ambiente donde el aprendizaje sea valorado y no temido. Políticas inclusivas, formación continua y una cultura de apoyo mutuo son pilares esenciales para convertir el 'Tech Shame' en un motor de desarrollo. Cuando se equilibra el bienestar emocional con la capacitación técnica, se abre un horizonte en el que los empleados pueden prosperar, aportando innovación y energía renovada al entorno laboral.

En este camino compartido, la tecnología deja de ser un obstáculo para convertirse en una herramienta poderosa al servicio de la creatividad y el progreso.

ARTE & CULTURA



Notre Dame de París

Por Pedro Ortega

o cómo los modelos 3D son imprescindibles para la reconstrucción de nuestro patrimonio cultural.

Nos hemos acostumbrado a que los grandes tesoros de nuestra cultura estén siempre en su lugar y podamos disfrutar de ellos en cualquier momento. Pero la realidad es que estos bienes que representan la herencia cultural que hemos recibido y que ha sobrevivido muchos siglos es susceptible de desaparecer cuando menos nos lo imaginemos.

El incendio de la catedral de Notre Dame de París el 15 de abril de 2019 no solo representa una tragedia de dimensiones cultural y espiritual, sino que también es un recordatorio de la fragilidad inherente a nuestro patrimonio histórico. La devastación que trajo consigo aquel fuego implacable puso de relieve la importancia capital de la digitalización en la preservación y eventual recuperación de los tesoros culturales. Gracias a los avances en tecnologías de digitalización en 3D, los gemelos digitales y las bases de datos arquitectónicas, hoy contamos con modelos profusamente detallados de la estructura de Notre Dame y de sus elementos máspreciados. Estas herramientas han ido más allá del mero apoyo técnico para la restauración, pues han permitido que expertos de todo el mundo colaboren en la reconstrucción de la catedral, asegurando que el edificio no solo recupere su esplendor físico, sino que también se preserve su integridad histórica y artística.

En las páginas que siguen, realizaremos un viaje a través de la historia de este ícono indiscutible de Occidente. Exploraremos el uso de las distintas tecnologías que han guiado su restauración como elemento esencial en su recuperación.

Asimismo, examinaremos cómo la gamificación y las exposiciones inmersivas han desvelado al mundo los secretos que Notre Dame de París ha custodiado durante siglos. Finalmente, abriremos una ventana hacia el pasado para rememorar las pérdidas patrimoniales sufridas en eventos tan devastadores como las dos guerras mundiales, y reflexionaremos sobre las catástrofes humanas, naturales y accidentales que han provocado la irreparable pérdida de un patrimonio cultural que, en buena medida, pertenece a todos los habitantes de este planeta.

Los verdaderos héroes detrás de la reconstrucción de Notre Dame: la ciencia y la tecnología al servicio del patrimonio cultural

Tras el devastador incendio que consumió gran parte de la catedral de Notre Dame en París en 2019, el mundo entero se volcó en los esfuerzos de reconstrucción de este icónico monumento. En ese momento se evaluó la posibilidad de usar los recursos digitales para ayudar en la restauración.

El uso de la tecnología ha sido llevado a cabo por profesionales que, con herramientas científicas y tecnología avanzada, han trabajado incansablemente para devolver a Notre Dame su esplendor original.

Por su parte, Ubisoft, los responsables del videojuego Assassin's Creed Unity, donde aparece una recreación tridimensional de la catedral en la época de la Revolución francesa, no solo donaron una gran suma para la reconstrucción de Notre Dame, sino que pusieron su juego en abierto para contribuir a que todos los ciudadanos del mundo entendieran lo que significaba este edificio y así comprendieran las dimensiones de la tragedia.

Más adelante en este dossier, contaremos con el testimonio de Maxime Durand de Ubisoft, donde nos narra el papel de su empresa en este proceso. Así que tanto el uso de la digitalización tanto científica como lúdica han contribuido a que volvamos a ver brillar de nuevo a Nuestra Señora de París.

La restauración de Notre Dame ha involucrado a un equipo multidisciplinario compuesto por arqueólogos, historiadores, ingenieros, arquitectos y científicos de datos, entre otros. Bajo la coordinación del Ministerio de Cultura de Francia.

Estos expertos han realizado un trabajo minucioso y detallado, utilizando tecnologías de vanguardia para asegurar la precisión y fidelidad histórica de la reconstrucción.

Uno de los pioneros en la digitalización de la catedral fue el profesor Andrew Tallon, de la Universidad de Vassar, quien utilizó escáneres láser para crear un mapa de nube de puntos de la catedral con un margen de error inferior a los cinco milímetros. Esta digitalización, que captura la estructura y los detalles de la catedral con esa precisión, ha sido fundamental para los equipos de restauración. Aunque Tallon falleció antes de que su trabajo pudiera ser completamente integrado en la reconstrucción, sus escaneos representan uno de los recursos más precisos y detallados de los que se han aplicado en la reconstrucción.

Otro profesional clave ha sido Jean-Claude Heudin, CEO de la empresa Life3D, que estaba realizando escaneos de Notre Dame como parte de un proyecto de restauración antes del incendio. Heudin y su equipo, trabajando junto a ingenieros y analistas de datos, se centraron en capturar cada detalle de la catedral para así asegurar que cualquier intervención posterior pudiera basarse en datos precisos y científicos, en lugar de interpretaciones artísticas.



La restaurada catedral Notre Dame de París celebró, domingo 8 de diciembre 2024, su primera misa ante una audiencia de dirigentes políticos y religiosos, al día siguiente de su reapertura oficial y cinco años después del devastador incendio que conmocionó al mundo.

El profesor doctor Stephen Albrecht y su equipo también han sido fundamentales en la restauración. Con más de veinte años de estudios sobre Notre Dame, realizaron escaneos 3D detallados de la catedral que han sido utilizados en el proceso de reconstrucción. Estos esfuerzos científicos demuestran la importancia de las técnicas modernas de digitalización en 3D para preservar y restaurar nuestro patrimonio cultural.

La digitalización en 3D se ha convertido en una herramienta indispensable en la preservación y restauración del patrimonio histórico. Esta tecnología permite capturar con precisión la forma, el tamaño y los detalles arquitectónicos de monumentos históricos, lo que resulta esencial en casos donde los edificios han sido dañados o destruidos. Los modelos en 3D no solo sirven como referencia para la reconstrucción, sino que también permiten a los investigadores estudiar las estructuras en profundidad, identificar problemas potenciales y planificar intervenciones futuras.

Además, la creación de modelos digitales en 3D facilita la educación y la divulgación cultural. A través de estas recreaciones, personas de todo el mundo pueden explorar y disfrutar de monumentos históricos, incluso si no pueden visitarlos en persona.

Esto contribuye a la conservación y difusión del patrimonio, al fomentar un mayor entendimiento y aprecio por estos tesoros culturales.

Ubisoft y la recreación artística de Notre Dame

En el ámbito de la cultura popular, Ubisoft ha jugado un papel notable al recrear Notre Dame en el videojuego *Assassin's Creed Unity*. Esta recreación, aunque artísticamente libre, se trata de una representación impresionante tanto del exterior como del interior de la catedral, permitiendo a los jugadores explorar un monumento de gran relevancia histórica en un entorno virtual.

La empresa utilizó planos, fotografías y otras referencias para diseñar la catedral en el juego, asegurándose de que capturara la majestuosidad y la atmósfera del lugar, aunque con ciertas modificaciones necesarias para cumplir con los requisitos de jugabilidad y derechos de autor.

Si bien los modelos de Ubisoft no fueron diseñados con fines científicos ni para la restauración real de Notre Dame, su trabajo ha puesto en valor la catedral al llevarla a una audiencia global.

Millones de personas que quizá nunca habrían tenido la oportunidad de visitar Notre Dame ahora pueden experimentar su grandeza a través del videojuego. Además, Ubisoft ha mostrado su compromiso con la preservación del patrimonio cultural al donar 500 000 euros a los esfuerzos de reconstrucción y hacer que *Assassin's Creed Unity* fuera gratuito durante una semana después del incendio, en un gesto que buscaba no solo entretenir, sino también educar y concienciar sobre la importancia de este monumento.

La reconstrucción digital de Notre Dame en *Assassin's Creed Unity* marcó un hito en la relación entre el patrimonio cultural y la tecnología. Ubisoft Montreal, bajo la dirección de Maxime Durand, realizó un trabajo exhaustivo para recrear el icónico monumento parisino, fusionando la historia y la tecnología de una manera que pocos proyectos habían logrado hasta entonces. En una reciente entrevista con Durand, quien fuera el historiador residente de Ubisoft durante el desarrollo del juego, nos habla sobre el proceso y los desafíos de crear un gemelo digital tan fiel a la realidad.

Maxime Durand describe el proceso como un esfuerzo colaborativo que duró aproximadamente catorce meses.

«Caroline Miousse, nuestra artista de escenarios, fue la principal encargada de recrear Notre Dame. Fue un trabajo de minuciosa investigación y modelado, tanto del exterior como del interior del monumento, siempre ajustándonos a los estándares visuales y de navegación que necesitaba el juego», explica.

El equipo no utilizó fotogrametría ni escaneo 3D en ese momento, ya que la tecnología aún no era estándar en los videojuegos. Según Durand, «todo lo que ves en la pantalla fue modelado a mano en 3D utilizando software como 3DSMax y Photoshop. La verdadera magia apareció cuando todo se integró en nuestro motor de juego, Anvil, que permitió que las texturas cobraran vida mediante un método innovador de iluminación global. Esto hizo que la luz en el juego rebotara en los edificios y a través de los vitrales creando una atmósfera única».

Uno de los aspectos más sorprendentes de este proceso es que la artista Caroline Miousse no había visitado París hasta después de finalizar el modelado de Notre Dame en el juego. «Cuando finalmente visitó la catedral, sus ojos se llenaron de emoción. Ver cómo su trabajo digital cobraba vida en el mundo real fue increíble», relata Durand.

Al tratarse de un videojuego ambientado en la Revolución francesa, la recreación de Notre Dame debía ser históricamente fiel, pero también debía adaptarse a las necesidades del juego. Durand explica cómo se enfrentaron a este desafío: «Durante la Revolución, Notre Dame pasó de ser una catedral a convertirse en un templo de la razón y, más tarde, en un depósito militar.

En el juego, decidimos representar una versión mixta del edificio, combinando su uso como iglesia constitucional y como depósito militar. Esto ayudó a dar una sensación de opresión y decadencia».

Sin embargo, hubo que hacer concesiones para mantener la iconicidad del edificio. «Una de las mayores decisiones fue la aguja de Viollet-le-Duc, que no existía durante la Revolución. Aunque la investigación histórica nos indicaba que debíamos omitirla, nuestras pruebas mostraron que los jugadores franceses no reconocían el monumento sin ella. Por ello, decidimos mantenerla para que el edificio fuera más identificable», explica Durand.

También adaptaron ciertos elementos del edificio para mejorar la jugabilidad. «Añadimos aperturas en las ventanas para que nuestro protagonista pudiera entrar y salir sigilosamente.

Algunos objetos y mobiliario también se eliminaron para permitir una mejor navegación dentro del monumento, tanto para el jugador como para las multitudes generadas por la inteligencia artificial», añade.

En aquellos momentos, Durand recuerda la profunda tristeza que sintió al ver las llamas consumir el monumento. «No podía creer lo que estaba ocurriendo. Había sido una parte tan importante de mi vida, tanto profesional como personalmente. Me sorprendió que muchos jugadores regresaran al juego para ver el monumento virtualmente, ya que la situación del real era tan incierta», comenta.

Aunque el modelo 3D del videojuego no fue utilizado directamente para la reconstrucción del monumento, Ubisoft contribuyó a la preservación de su memoria de otras maneras. «Ubisoft ofreció una versión en realidad virtual del monumento para el museo de Notre Dame en la cripta, y también donó una cantidad significativa de dinero para los esfuerzos de reconstrucción», nos comenta.

En 2022, Ubisoft lanzó la experiencia de realidad virtual Notre Dame Brûlé VR, basada en la película homónima de Jean-Jacques Annaud.

Esta experiencia permitió a los jugadores revivir la historia de los bomberos que salvaron innumerables artefactos durante el incendio, mostrando cómo la tecnología puede ayudar a preservar la historia y la memoria cultural.

Durand también reflexionó sobre la importancia del patrimonio digital en la preservación cultural. «Creo que el patrimonio digital puede jugar un papel crucial en preservar la historia. Hacer accesible el patrimonio a las masas crea un vínculo más fuerte con la historia, y puede incentivar a las personas a visitar sitios históricos o museos en la vida real. En un mundo donde el patrimonio a veces es destruido por conflictos o por falta de interés, los modelos 3D pueden ayudar a preservar la memoria de estos monumentos», concluye.

Y es que la recreación de Notre Dame en Assassin's Creed Unity es un testimonio del poder de la tecnología para preservar y difundir el patrimonio cultural. Aunque concebido como un videojuego, el nivel de detalle y autenticidad alcanzado por el equipo de Ubisoft ha convertido a esta versión digital en un referente tanto para los jugadores como para los historiadores. A través de este trabajo, se ha demostrado cómo los videojuegos pueden convertirse en plataformas para la educación y la

preservación del patrimonio, asegurando que monumentos como Notre Dame sigan siendo recordados, tanto en el mundo real como en el digital.

Resucitando a Notre Dame: un viaje virtual a la catedral más emblemática del mundo

Como hemos visto, el 15 de abril de 2019, el mundo entero contuvo el aliento mientras las llamas devoraban la majestuosa catedral de Notre Dame en París. En cuestión de horas, uno de los símbolos más icónicos de la arquitectura gótica se vio gravemente dañado, dejando un vacío no solo en el corazón de París, sino en el de millones de personas que veían en esta obra maestra un signo cultural e histórico de Occidente.

Sin embargo, lo que comenzó como una tragedia terminó despertando una ola de solidaridad global, y de esa oscuridad surgió un proyecto innovador que ha permitido a la humanidad conectarse con la historia y la reconstrucción de Notre Dame de una manera nueva y fascinante: a través de una experiencia virtual.



La recreación virtual de la catedral de Notre Dame durante la época de la Revolución Francesa elaborada por Ubisoft para el videojuego Assassin's Creed Unity (2014). Imagen cortesía de Ubisoft.

André de Sà Moreira, arquitecto de la prestigiosa Escuela de Arquitectura de Versalles y pionero en el desarrollo de exposiciones aumentadas con la startup Histovery, nos revela cómo la devastación del incendio de Notre Dame se convirtió en el germen de una idea revolucionaria. Como todos, el equipo de Histovery quedó profundamente afectado por el desastre, pero rápidamente comprendieron que su tecnología podría jugar un papel crucial para mantener viva la historia de la catedral, incluso mientras sus puertas permanecían cerradas al público por las labores de restauración.

Así fue como surgió la idea de la exposición aumentada Notre Dame de París, una propuesta presentada al Grupo L'Oréal, uno de los más grandes mecenas de la restauración de la catedral. La iniciativa no solo buscaba documentar el proceso de reconstrucción, sino también ofrecer al público una ventana inmersiva para conocer a fondo la historia y el legado de Notre Dame. Con el apoyo decidido de L'Oréal, el proyecto cobró vida, permitiendo que las personas alrededor del mundo se sumerjan en la magia de esta joya gótica a través de la realidad aumentada.

La realización de esta exposición no hubiera sido posible sin una colaboración estrecha entre Histovery,

L'Oréal y el Ministerio de Cultura de Francia, responsable de la restauración de la catedral. Gracias a esta alianza, el equipo de Histovery no solo tuvo acceso privilegiado a Notre Dame durante las obras, sino que también trabajó mano a mano con un grupo de cuarenta expertos, entre científicos e historiadores, para garantizar la precisión histórica de cada detalle en la exposición.

La clave de esta muestra estuvo en la producción de contenido 3D de altísima calidad, permitiendo a los visitantes de la exposición viajar en el tiempo, desde los primeros días de la catedral en la Edad Media hasta su lucha por resurgir en el presente tras el incendio. Este enfoque no solo ofreció una experiencia educativa, sino que también permitió apreciar la evolución artística y arquitectónica de Notre Dame a lo largo de los siglos.

Uno de los aspectos más destacados de la exposición aumentada es su rigor histórico. Como manifiesta André de Sà Moreira, el recorrido comienza con el trágico incendio de 2019, pero rápidamente transporta a los visitantes a través de los siglos, revelando las fases de construcción y transformación de Notre Dame durante la Edad Media, el Renacimiento, la época moderna y el Imperio.

La exposición abarca aspectos relacionados con el arte, la ciencia y la arquitectura, pero es la historia el hilo conductor que une toda la muestra. La colaboración de estos expertos ha asegurado que cada elemento de la expo sea un reflejo fiel de la historia, intentando ofrecer una comprensión más profunda de la importancia de Notre Dame en la cultura no solo francesa sino mundial.

El corazón tecnológico de la exposición aumentada Notre Dame de París es la Histopad, una tableta creada por Histovery que permite a los visitantes explorar la catedral a través de la realidad aumentada. Esta herramienta interactiva no solo ofrece contenidos inmersivos, sino que también permite interactuar con personajes, elementos y animaciones meticulosamente recreados.

La Histopad, que se presentó por primera vez en 2014 en el Château de Falaise, ha evolucionado enormemente y hoy se utiliza en dieciocho sitios en Francia y Alemania, con planes de expansión a Estados Unidos y posiblemente España. Equipadas con tecnología de Samsung, estas tabletas brindan una experiencia de realidad aumentada que ha sido aclamada por los visitantes.

Lo que realmente distingue a la exposición aumentada Notre Dame de París es su carácter itinerante. Desde su lanzamiento, ha viajado por todo el mundo, llevando la historia de Notre Dame a ciudades como Dubái, París, Washington, Shanghái, Berlín, Ciudad de México, Londres, Madrid, Sao Paulo, Seúl, Pekín, y más recientemente Melbourne, coincidiendo con la reinauguración de la catedral.

La respuesta del público ha sido fantástica, con visitantes expresando su asombro y gratitud por la oportunidad de conocer más sobre la catedral y su restauración a través de esta experiencia única. Además, la exposición se actualiza constantemente, lo que permite que en cada ciudad se haya ofrecido una experiencia nueva y enriquecedora.

La exposición aumentada Notre Dame de París es un ejemplo brillante de cómo la tecnología y la colaboración multidisciplinaria pueden preservar y difundir el patrimonio cultural. A través de una combinación de precisión histórica y avances tecnológicos, Histovery ha creado una experiencia inmersiva que no solo educa, sino que también conecta a las personas con el proceso de restauración en tiempo real.

El gótico perdido

La arquitectura gótica, ese estilo que desafió el cielo con sus catedrales imponentes y sus vitrales que narraban historias bíblicas a través de la luz, ha sido víctima de la mano destructiva del ser humano a lo largo de los siglos. Sus agresores han sido variados: el desprecio, la ignorancia, la furia religiosa y la devastación bélica. Vamos a explorar estos atentados contra el gótico y asimilar algunos de los motivos que los perpetraron.

Comencemos con el Renacimiento, esa época que buscó resucitar los valores de la Antigüedad clásica y que, en su afán por borrar lo que consideraban un interludio bárbaro, bautizaron al gótico de manera despectiva, atribuyéndoselo a los godos, esos «bárbaros» que destruyeron la civilizada Roma.

Para los renacentistas, la arquitectura gótica era un vestigio de una época oscura, carente de la gracia y la proporción que veneraban.

Sin embargo, no todo fue demolición; la cúpula de Santa María del Fiore en Florencia, obra maestra de Brunelleschi, se erige como un puente entre ambos mundos, tomando un edificio gótico y coronándolo con la primera gran cúpula renacentista.

Pero el Renacimiento no fue, en su conjunto, un periodo de destrucción masiva del gótico. Mientras Florencia se transformaba, en otras partes de Europa, como Francia y Alemania, el gótico no solo sobrevivió, sino que evolucionó hacia el estilo flamígero, esa corriente del gótico tardío que se deleitaba en vaciar los muros de piedra con formas que parecían llamas que se elevaban a los cielos.

El verdadero golpe al gótico vino con la Reforma protestante. A partir del siglo XVI, la furia iconoclasta de los reformadores atacó no tanto el estilo gótico, sino a los símbolos de un catolicismo que rechazaban por considerarlo supersticioso y pernicioso. Estatuas de santos, altares, reliquias, y vitrales fueron demolidos con fervor en Suiza, Alemania, los Países Bajos, y buena parte de Europa. Escocia e Inglaterra no se quedaron atrás: las abadías de San Andrés y Whitby son testigos mudos de esa violencia.

Y entonces, en una vuelta irónica del destino, el Romanticismo del siglo XIX rescató esas ruinas góticas que alguna vez se despreciaron. Los románticos encontraron en esos restos algo más que piedra: veían el alma de un pasado auténtico, de un tiempo en que la fe y el misterio impregnaban la vida. Artistas como Caspar David Friedrich inmortalizaron

en sus lienzos estas ruinas, mientras que nobles excéntricos como William Beckford construían falsas ruinas góticas en sus jardines, como en Monserrate, Portugal, en un intento por capturar ese sentimiento de melancolía por un pasado glorioso y perdido.

La fotografía, que apareció en el siglo XIX, se convirtió en un nuevo guardián de estos testimonios de piedra, capturando para la posteridad imágenes de una grandeza que estaba en peligro de desaparecer. Pero ni siquiera la fotografía pudo salvar al gótico de los horrores del siglo XX. Las dos guerras mundiales arrasaron con innumerables iglesias góticas, pero al menos, gracias a esas imágenes, podemos revivir su esplendor aunque solo sea en nuestras mentes.

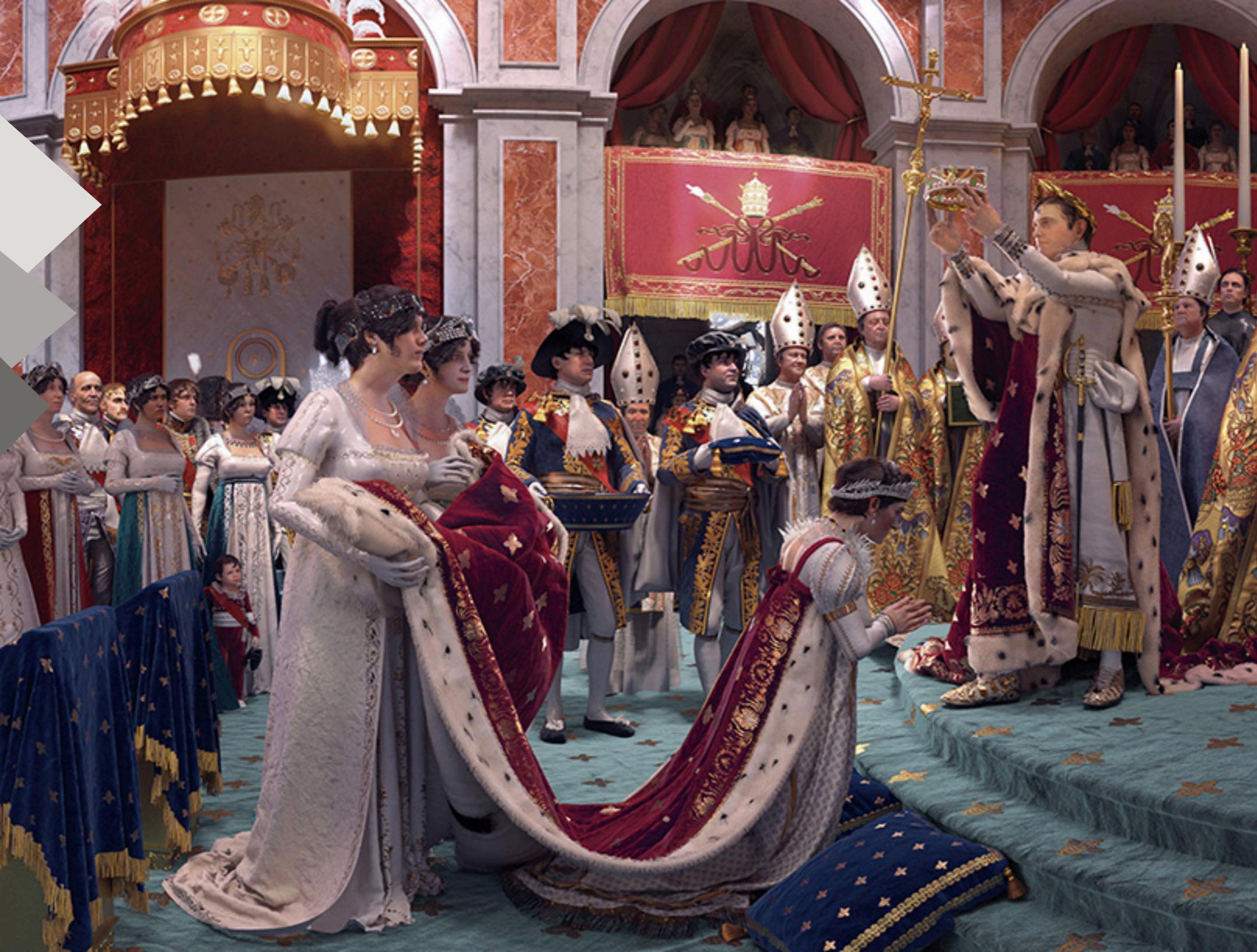
El trabajo de recopilación y conservación de esas fotografías, como el realizado por Henry La Farge tras la Segunda Guerra Mundial, se convirtió en un homenaje a esos tesoros perdidos de Europa, donde páginas y páginas de imágenes cuentan la historia de una devastación implacable.

Entre los ejemplos más desoladores de destrucción gótica se encuentran la catedral de San Miguel en Reino Unido, destruida salvo su torre; la

catedral de Nuestra Señora en Saint Lô en Normandía, y la iglesia de San Pedro en Caen, ambas en Francia, que sufrieron daños irreparables. Alemania no fue excepción, con la colegiata de San Vito en Xanten y la iglesia de San Castor en Coblenza, ambas gravemente afectadas.

Este repaso de la destrucción del gótico es un triste recordatorio de cómo la historia y la belleza pueden ser borradas por la mano humana, ya sea por motivos estéticos, ideológicos o bélicos. Pero la amenaza no ha desaparecido. Hoy, con la tecnología de nuestra parte, la digitalización se alza como una nueva esperanza para preservar lo que queda y, en cierto modo, resucitar lo que se ha perdido.

Es nuestro deber inmortalizar en el ámbito digital estos monumentos, creando gemelos virtuales que puedan resistir los embates del tiempo, de la guerra y de la ignorancia, y transmitirlos a las generaciones futuras como el testimonio de lo que una vez fuimos capaces de construir y, lamentablemente, destruir.



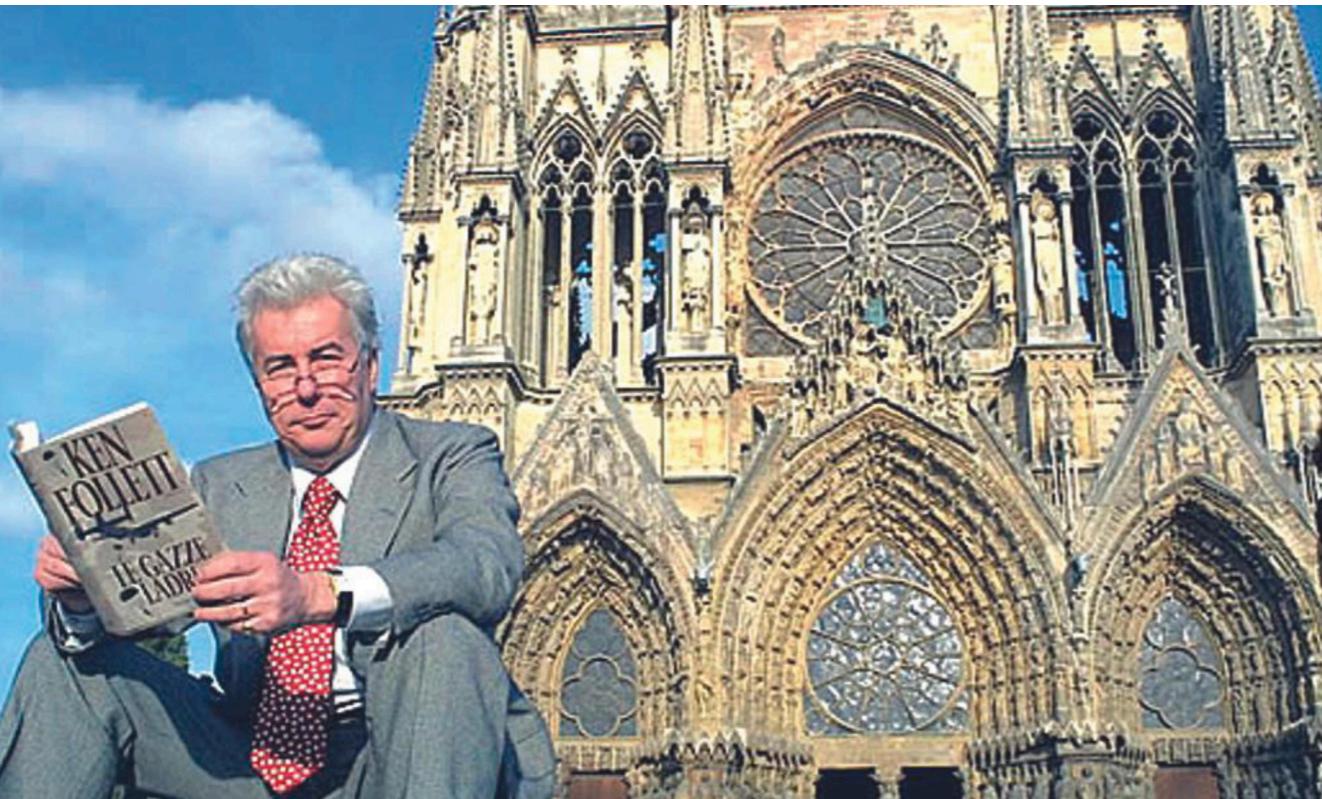
Una recreación virtual de la coronación imperial de Napoleón elaborada por Histoverity para la exposición Notre Dame de París. La exposición aumentada (2024). Imagen cortesía de Histoverity.

Coda: Ken Follett y su tributo a Notre Dame

En ese fatídico 15 de abril, en medio del dolor y la conmoción, una voz se alzó con particular fuerza: la de Ken Follett, el célebre autor de Los pilares de la Tierra.

Profundamente afectado por la tragedia, Follett decidió rendir tributo a la catedral publicando un breve pero conmovedor ensayo titulado *Notre Dame*, cuyas ganancias fueron destinadas íntegramente a la restauración del monumento.

El autor recuerda vívidamente el momento en que recibió la noticia del incendio.



En su ensayo, relata esa escena con una claridad que hace sentir el peso de la tragedia: «La voz al otro lado del teléfono era insistente. -Estoy en París - decía-. ¡Enciende la televisión! Yo estaba en casa, en la cocina, con Barbara, mi esposa. Acabábamos de cenar.

No había bebido vino, afortunadamente. En aquel momento, no sabía que esa sería una noche interminable». Con estas palabras, Follett no solo comparte la sorpresa inicial, sino también el profundo impacto emocional que le causó la tragedia.

Notre Dame es mucho más que un homenaje; es un recorrido profundo por la historia de la catedral y su conexión íntima con el pueblo francés.

Follett, conocido por su vasto conocimiento sobre la construcción de catedrales medievales, revive los momentos más significativos en la vida de Notre Dame, desde su construcción en el siglo XII hasta el fatídico incendio de 2019. «Notre Dame siempre nos había parecido eterna, y los constructores de la Edad Media seguramente pensaban que duraría hasta el Juicio Final; pero de repente descubrimos que era vulnerable», reflexiona Follett en su libro, subrayando la fragilidad de estos monumentos que solemos considerar inmortales.

Follett también resalta en su ensayo la fortaleza que representan las catedrales góticas, no solo como maravillas arquitectónicas, sino como reflejo de la fe y la determinación humanas. «Construir una catedral requería la colaboración de toda la sociedad, y para reconstruirla también», afirma Follett, recordándonos que estos edificios no son solo testimonios del pasado, sino también de nuestra capacidad colectiva para unirnos en torno a un objetivo común.

El compromiso de Ken Follett con Notre Dame fue más allá de expresar su tristeza. Tras el incendio, su editor francés le propuso escribir un libro cuyos beneficios se destinarían a la reconstrucción de la catedral.

Follett aceptó sin vacilar. Notre Dame se ha convertido así en un símbolo del compromiso de Follett no solo con la preservación del patrimonio histórico, sino también con la acción efectiva

para garantizar que la catedral recupere su esplendor.

«Un bien inestimable moría ante nuestros ojos, era tan aterrador como si el suelo se hubiera puesto a temblar bajo nuestros pies». Con estas palabras, Follett capta la magnitud de la pérdida y la imperiosa necesidad de la reconstrucción.

En última instancia, Notre Dame es un recordatorio de que, aunque nuestras creaciones máspreciadas puedan ser vulnerables, es nuestra capacidad para reconstruir y perseverar lo que verdaderamente las hace eternas.

Conclusión

Sirva este artículo como reconocimiento al Ministerio de Cultura francés y a todas las personas y entidades que se han involucrado en la reconstrucción, a los miembros de Ubisoft que han inmortalizado el edificio en la Revolución francesa, a los creadores de la exposición inmersiva que ha dado la vuelta al mundo o al mismísimo Ken Follett, así como a millones de voces anónimas que de una u otra manera han contribuido a que Notre Dame vuelva a recuperar su esplendor.

Sirva también este humilde artículo para concienciarnos ante catástrofes como esta y para reivindicar las tecnologías digitales en la preservación del patrimonio cultural alrededor del mundo.

Cronología de Notre Dame

1160: El sueño de un constructor

- Maurice de Sully, obispo de París, concibe la idea de construir la catedral de Notre Dame. Como un visionario y gran administrador, organiza el nacimiento de esta monumental obra gótica.

1165: La primera piedra

- Comienza la construcción de la catedral en la Île de la Cité. Se utilizan miles de toneladas de piedra y madera. Se excavan cimientos a diez metros de profundidad para erigir las columnas y los muros. Los canteros, considerados los genios de la obra, juegan un papel esencial.

1225: El bosque

- La catedral recibe un nuevo tejado, conocido como «el bosque», construido con entre mil y dos mil robles, después de que un incendio destruyera el armazón original.

1239: El rosetón occidental

- Se completa el más antiguo de los tres rosetones de la catedral, que explora el tema de la encarnación de Cristo y despliega una reflexión sobre el lugar eminentemente que Dios concede a la humanidad en la Creación.

1241: Las sagradas reliquias

- El rey san Luis y sus hermanos llevan a la catedral las sagradas reliquias de la corona de espinas y la cruz de Cristo, que son depositadas allí.

1600: El corazón de la ciudad

- Notre Dame se convierte en el epicentro de un complejo urbano que incluye el Hôtel-Dieu, el palacio episcopal, el barrio canónico y varias iglesias parroquiales, formando una pequeña ciudad dentro de París.

1645: Promesa real

- La reina de Francia explica al joven Luis XIV el juramento de su padre: si los ejércitos franceses vencen a España, se compromete a reconstruir el coro de Notre Dame.

1793: La Revolución francesa

- Durante la Revolución francesa, la catedral es saqueada. La fachada, famosa en todo el mundo, es despojada de sus estatuas y ornamentos centenarios.

1804: La coronación imperial

- Napoleón Bonaparte celebra su coronación en la catedral, marcando un retorno a la tradición monárquica mientras avanza hacia la modernidad postrevolucionaria.

1840-1865: Un genio arquitectónico

- Eugène Viollet-le-Duc, arquitecto y restaurador, devuelve la gloria a la catedral que había caído en dilapidación. Durante este periodo, se crea la famosa quimera que se convierte en un símbolo icónico de Notre Dame.

1857: La aguja

- Se construye la aguja diseñada por Viollet-le-Duc, que se erige como un símbolo destacado de la catedral hasta su destrucción en el incendio de 2019.

15 de abril de 2019: El incendio

- Un devastador incendio consume la estructura del techo y la aguja de la catedral. Durante siete largas horas, los bomberos de París luchan para salvar la catedral de la destrucción total.

2019-2021: Asegurando el monumento

- Se inician los trabajos para asegurar la catedral. Entre las operaciones realizadas están el refuerzo de los frontones, la instalación de soportes de madera para los contrafuertes volados, el desmontaje del andamiaje carbonizado, y la retirada del gran órgano, entre otros.

2021-2024: La restauración

- La catedral entra en una fase de restauración completa. Las operaciones incluyen la restauración de las bóvedas, la reconstrucción del armazón, la limpieza y restauración del gran órgano, y el trabajo detallado de restauradores de pintura, esculturas y vidrieras.

8 de diciembre de 2024: La reapertura

- Notre Dame de París, después de cinco años, abre de nuevo sus puertas a todo el mundo. Una joya de nuestra cultura se ha salvado y ha recuperado su fisonomía. En buena parte gracias a su digitalización.





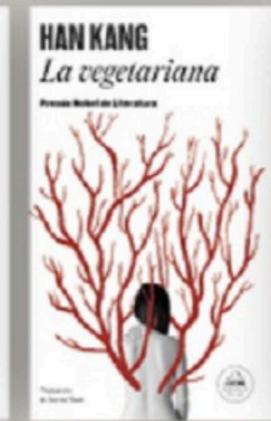
Notre Dame de Paris



Premio Nobel de Literatura 2024
HAN KANG



NUEVA
NOVELA



EMPIEZA A LEER



LEAMOS Un Poco MÁS

© UNA CAMPAÑA DE:

Rotary
Club Olmué



10 Libros Que debemos leer

(de escritores latinoamericanos
publicados entre 1967 y 1982)

Por: Editores RED Olmué

Listado de 10 libros que consideramos imprescindibles por su impacto literario, histórico o poético. Libros que ofrecen una amplia gama de géneros y perspectivas, que han influenciado tanto la literatura como el pensamiento humano.

- 1967 - Tres tristes tigres / Guillermo Cabrera Infante (Cuba, 1929-2005)
- 1969 - Conversación en La Catedral / Mario Vargas Llosa (Perú, 1936-)
- 1969 - Diario de la guerra del cerdo / Adolfo Bioy Casares (Argentina, 1914-1999)
- 1970 - El obsceno pájaro de la noche / José Donoso (Chile, 1924-1996)
- 1974 - El recurso del método / Alejo Carpentier (Suiza, 1904-1980)
- 1974 - Yo, el Supremo / Augusto Roa Bastos (Paraguay, 1917-2005)
- 1975 - Terra Nostra / Carlos Fuentes (Panamá, 1928-2012)
- 1976 - El beso de la mujer araña / Manuel Puig (Argentina, 1932-1990)
- 1981 - Crónica de una muerte anunciada / Gabriel García Márquez (Colombia, 1927-2014)
- 1982 - La casa de los espíritus / Isabel Allende (Perú, 1942-)



Tres tristes tigres Publicada en 1967 de Guillermo Cabrera Infante, es una obra clave del boom latinoamericano. Esta novela experimental captura la intensidad de la vida nocturna en la Habana de los años 50, a través de un enfoque innovador que revoluciona el lenguaje y la narrativa.

Lejos de presentar una trama tradicional, la novela está compuesta por episodios fragmentados y diálogos protagonizados por tres personajes principales: Silvestre, un escritor frustrado; Arsenio, un cantante de boleros; y Códac, un fotógrafo. Estos amigos recorren los bares, cabarets y calles de La Habana, revelando un retrato colectivo de la bohemia cubana, marcada por el caos, la creatividad y la efervescencia cultural.

Uno de los aspectos más sobresalientes de la obra es el lenguaje. Cabrera Infante transforma el español, incorporando juegos de palabras, dobles sentidos y ritmos que imitan el habla cubana. El lenguaje se convierte en el verdadero protagonista, rompiendo las reglas y creando una experiencia literaria única y desafiante para el lector. La novela explora temas como la nostalgia por la Cuba prerevolucionaria, la búsqueda de identidad a través del arte y el lenguaje, y la riqueza de la vida nocturna como un espacio de excesos, encuentros fugaces y creatividad. Este contexto se presenta como un microcosmos de la sociedad cubana, donde las líneas entre la realidad y la ficción se desdibujan constantemente.

El estilo de Cabrera Infante es irreverente, humorístico y lleno de referencias culturales, desde la música popular cubana hasta la literatura universal. Su estructura fragmentada y su enfoque en el lenguaje revolucionaron la narrativa contemporánea, posicionando a *Tres tristes tigres* como una obra de culto en la literatura hispanoamericana.

Aunque inicialmente fue censurada en Cuba, la novela recibió reconocimiento internacional por su innovación estilística y su capacidad para capturar la esencia de una época y un lugar. Más que una simple narración, *Tres tristes tigres* es una celebración del lenguaje y un homenaje nostálgico a una Habana que ya no existe.

Con su propuesta radical y su enfoque en la riqueza lingüística, esta obra perdura como un referente esencial para quienes buscan explorar los límites de la narrativa en español.

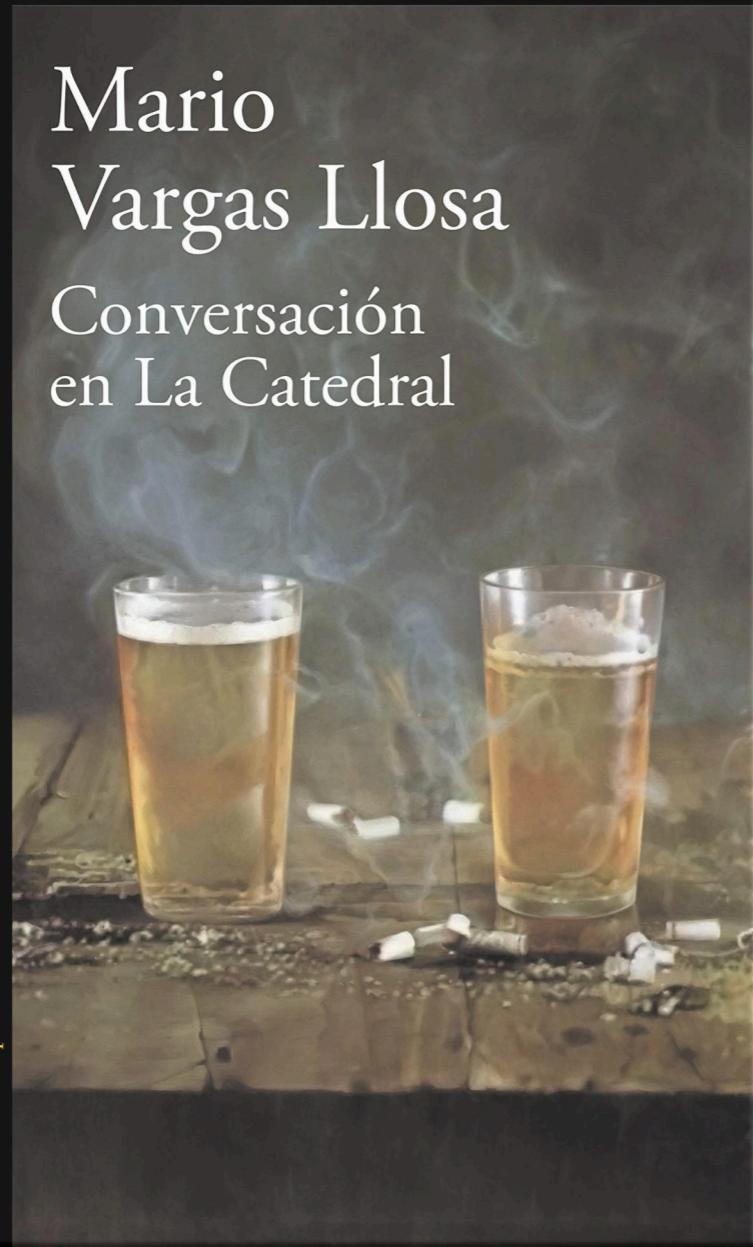


Premio Nobel
2010

ALFAGUARA

Mario Vargas Llosa Conversación en La Catedral

Narrativa Hispánica PREMIO NOBEL DE LITERATURA EDICIÓN ESPECIAL 50.º ANIVERSARIO



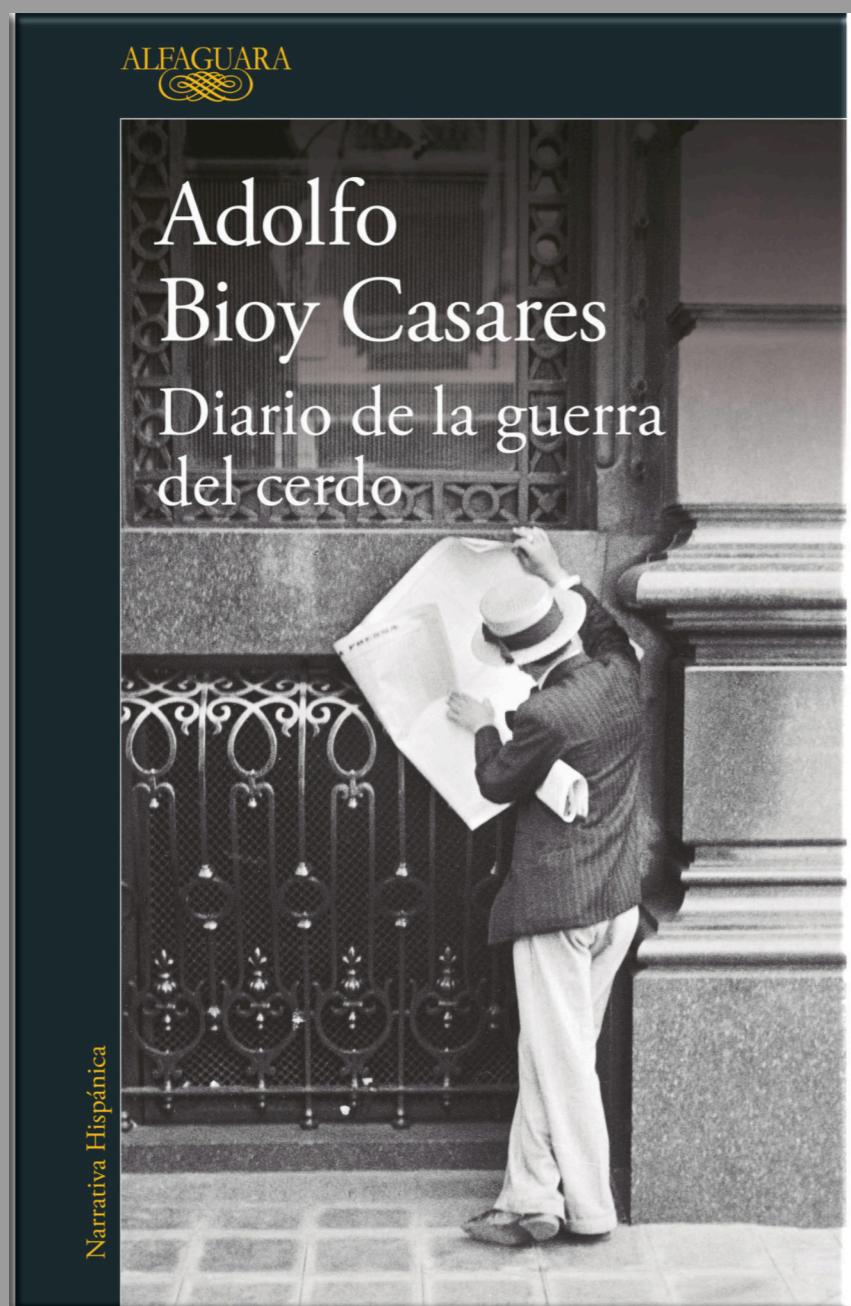
Conversación en La Catedral Publicada en 1969, de Mario Vargas Llosa es una de las novelas más ambiciosas y complejas del autor peruano. A través de su estructura innovadora y su mirada crítica, la obra ofrece un retrato profundo de la sociedad peruana bajo la dictadura de Manuel A. Odría en los años 50.

La novela se centra en Santiago Zavala, un periodista desencantado, y Ambrosio, un antiguo chofer de su familia. Su encuentro casual en un bar llamado La Catedral da pie a una extensa conversación en la que ambos rememoran el pasado y revelan sus frustraciones, secretos y culpas. A partir de este diálogo, Vargas Llosa construye una intrincada narrativa que entrelaza múltiples líneas temporales y personajes, mostrando cómo el poder corrompe y afecta todas las esferas de la vida.

El autor utiliza esta estructura fragmentada para explorar temas como la corrupción, la desigualdad social, el autoritarismo y la pérdida de ideales. A través de la perspectiva de Santiago, se refleja una generación atrapada entre el conformismo y el deseo de rebelión, mientras que personajes secundarios ofrecen un mosaico de las distintas clases y tensiones de la época. El estilo de Vargas Llosa destaca por su técnica narrativa, especialmente el uso del "flujo de conciencia" y los saltos temporales, que demandan una lectura activa y comprometida. La riqueza de los diálogos y la profundidad psicológica de los personajes hacen de la novela una experiencia literaria única.

Conversación en La Catedral no es solo una obra sobre Perú, sino también una reflexión universal sobre el impacto del poder en la moral y la vida cotidiana. Su tono pesimista y su enfoque en los dilemas éticos de los personajes la convierten en una obra densa, pero profundamente reveladora.

Considerada una de las grandes novelas de la literatura latinoamericana, esta obra consolidó a Vargas Llosa como un maestro del realismo crítico. Conversación en La Catedral es una exploración descarnada de la desesperanza y la fragilidad humana en una sociedad marcada por la opresión y la desilusión. Su relevancia y profundidad la mantienen como una lectura esencial para quienes buscan entender la complejidad del poder y la condición humana.



Diario de la guerra del cerdo publicada en 1969 es una novela de Adolfo Bioy Casares, que se inscribe dentro de la literatura fantástica y distópica. La historia se desarrolla en un contexto de violencia social, en un escenario que no está específicamente definido, pero que refleja una sociedad marcada por la polarización y el odio. La novela está narrada en formato de diario, a través de los ojos de un protagonista anónimo que observa con creciente angustia y desdén los eventos que se desatan en su ciudad.

La trama gira en torno a una revolución inexplicable en la que los jóvenes se rebelan contra los adultos. De forma repentina, una especie de caza comienza en la que los jóvenes, organizados en grupos violentos, persiguen y atacan a los viejos, a quienes consideran responsables de los males sociales y políticos. Este conflicto social se desarrolla en una atmósfera surrealista, donde la violencia se mezcla con la paranoia, y la distorsión de las normas sociales da pie a una situación de caos y miedo generalizado.

El protagonista, en un principio, no se ve involucrado directamente en la violencia, pero gradualmente se va viendo arrastrado por los sucesos. Observa cómo las viejas normas sociales se quiebran y la sociedad se divide en dos grupos: los jóvenes, que adoptan una actitud agresiva hacia los viejos, y los adultos mayores, que se ven como víctimas de una barbarie irracional. La novela juega con la idea de que el odio generacional se vuelve un elemento destructivo, creando una atmósfera de tensión y desesperanza. A lo largo del diario, el protagonista reflexiona sobre los eventos, la violencia y la naturaleza humana, mientras busca una manera de sobrevivir en medio del caos. Bioy Casares no ofrece explicaciones claras sobre los motivos detrás de la guerra, sino que la presenta como un fenómeno absurdo y desproporcionado, que refleja la irracionalidad de la violencia y las divisiones sociales.

La novela es una reflexión sobre la deshumanización y la alienación, utilizando el conflicto de clases y generaciones como metáforas de los conflictos sociales más amplios. Además, la forma de diario permite un tono íntimo y personal, lo que acentúa la angustia del protagonista y el impacto psicológico de la situación.

En resumen, *Diario de la guerra del cerdo* es una obra profunda y perturbadora que reflexiona sobre la violencia, el odio y la incomunicación, utilizando la ciencia ficción y el surrealismo para explorar las tensiones sociales y humanas.



El obsceno pájaro de la noche Publicada en 1970, de José Donoso es una de las novelas más complejas y perturbadoras de la literatura latinoamericana. A través de una prosa densa y cargada de simbolismo, Donoso explora las fronteras entre la realidad y la locura, así como las tensiones sociales y políticas de Chile en la década de 1960.

La novela se desarrolla en una casa de retiro, un lugar aislado donde los personajes se ven atrapados en un mundo de confusión, desesperanza y obsesiones. La historia está contada a través de la perspectiva de un narrador anónimo, cuyas percepciones se mezclan con las de los otros personajes, generando una atmósfera de inestabilidad y caos. El narrador se enfrenta a la figura de un ser extraño, el "obsceno pájaro", que representa los temores y deseos reprimidos, así como la ruptura con la realidad.

Uno de los temas más recurrentes en la obra es la identidad. Los personajes, que viven marginados de la sociedad, luchan por encontrar su lugar en un mundo que parece desmoronarse a su alrededor. La novela aborda la alienación y la incomunicación, mostrando cómo las máscaras sociales y las estructuras de poder crean individuos fragmentados e incapaces de comprenderse a sí mismos.

Donoso utiliza una estructura narrativa fragmentada, que alterna entre momentos de angustia, recuerdos del pasado y escenas de un presente confuso. El estilo de la novela es característicamente barroco, con una gran carga de metáforas y una exploración profunda de la psicología de los personajes. Esta complejidad hace que *El obsceno pájaro de la noche* sea una obra difícil, pero de una gran riqueza literaria. La novela también refleja las tensiones políticas y sociales de la época en Chile, donde las desigualdades y la represión comenzaron a salir a la superficie. Donoso captura la atmósfera de claustrofobia y desesperanza que precedió a la Revolución y la dictadura en su país, y a través de sus personajes nos muestra cómo el entorno social influye profundamente en la psique humana.

El obsceno pájaro de la noche es una obra de gran profundidad psicológica y literaria, que invita a la reflexión sobre la naturaleza humana, la locura y las fuerzas sociales que moldean nuestras vidas. Con esta novela, Donoso se consolidó como una de las voces más importantes del boom latinoamericano, y su influencia perdura en la literatura contemporánea.

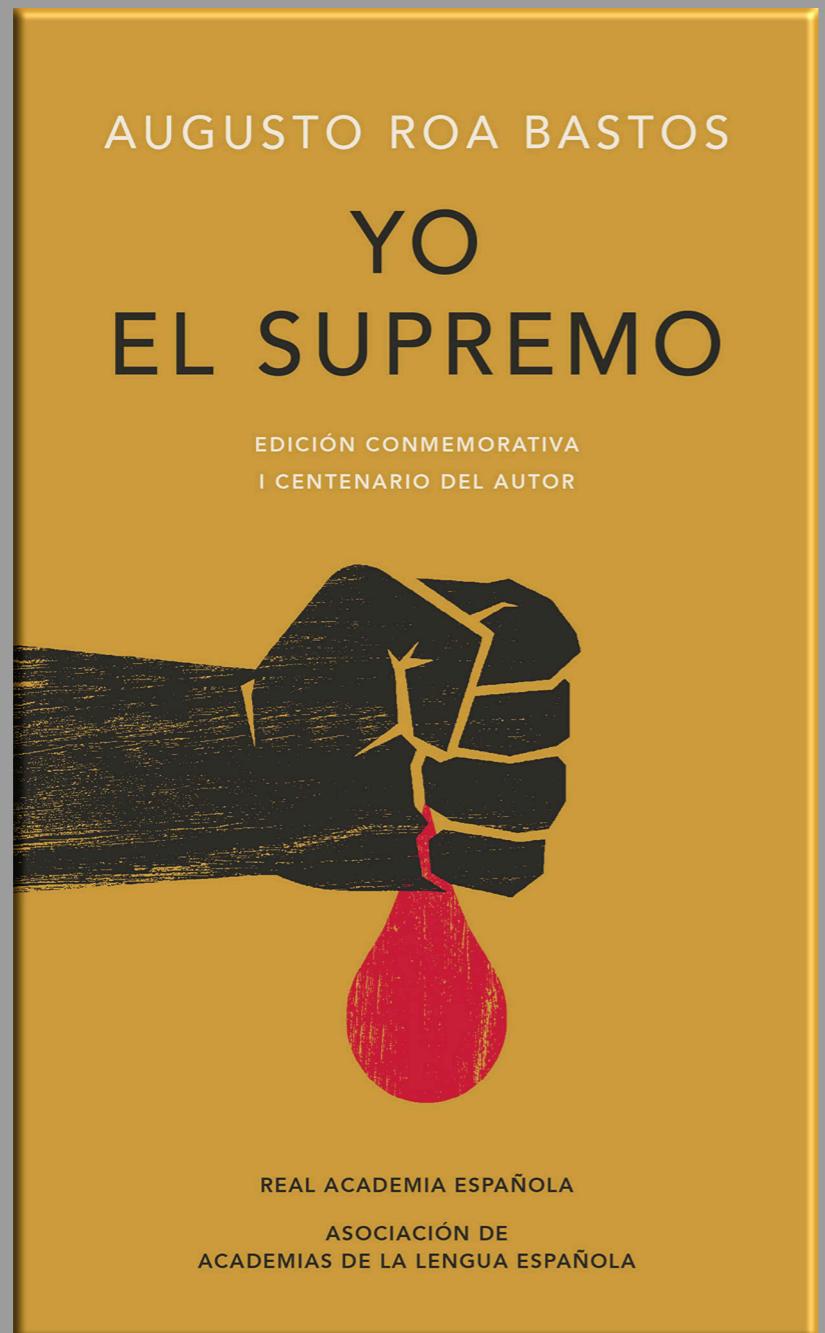


El recurso del método Publicada en 1974, es una de las obras más destacadas de Alejo Carpentier, escritor cubano de gran renombre en la literatura latinoamericana. En esta novela, Carpentier presenta una mirada incisiva a los mecanismos del poder y la corrupción, contextualizada en un país latinoamericano ficticio, pero claramente influenciado por la realidad histórica de América Latina.

La trama sigue a un dictador anónimo, conocido solo como "El Jefe", cuya figura es representada con rasgos de los líderes autoritarios de la región. La historia se centra en el proceso de sucesión del poder, en el que un régimen se enfrenta a las contradicciones inherentes a la permanencia en el poder y la necesidad de mantener el control a toda costa. La novela está estructurada en forma de un relato fragmentado, en el que se van intercalando diferentes perspectivas, discursos y acontecimientos, ofreciendo una visión múltiple y compleja de los eventos.

Uno de los temas centrales de la obra es el poder en sí mismo: cómo se ejerce, cómo se justifica y cómo se perpetúa. El recurso del método analiza los mecanismos de control que los dictadores emplean para mantenerse en el poder, desde el uso de la violencia hasta las manipulaciones psicológicas. A través de esta representación, Carpentier reflexiona sobre la corrupción y la deshumanización que produce el ejercicio del poder absoluto, y cómo el sistema político y social se ve afectado por estas dinámicas. El estilo de Carpentier es característicamente barroco, con una prosa densa y rica en detalles, a menudo llena de imágenes vívidas y complejas. La novela también emplea un lenguaje formal y una estructura narrativa que refleja las jerarquías y rituales del poder. El recurso del "método" al que se refiere el título de la novela es el conjunto de estrategias y prácticas que el dictador utiliza para manipular y controlar a sus seguidores, pero también para justificar la continuidad de su régimen.

Al igual que en otras obras de Carpentier, El recurso del método aborda temas universales sobre la política, el poder y la corrupción, pero también ofrece una crítica particular a las realidades de América Latina, mostrando cómo las estructuras autoritarias perpetúan la desigualdad y la injusticia. A través de su narrativa compleja, la novela pone en evidencia la naturaleza destructiva del poder absoluto y las tensiones que surgen cuando los individuos se ven atrapados en una maquinaria opresiva.



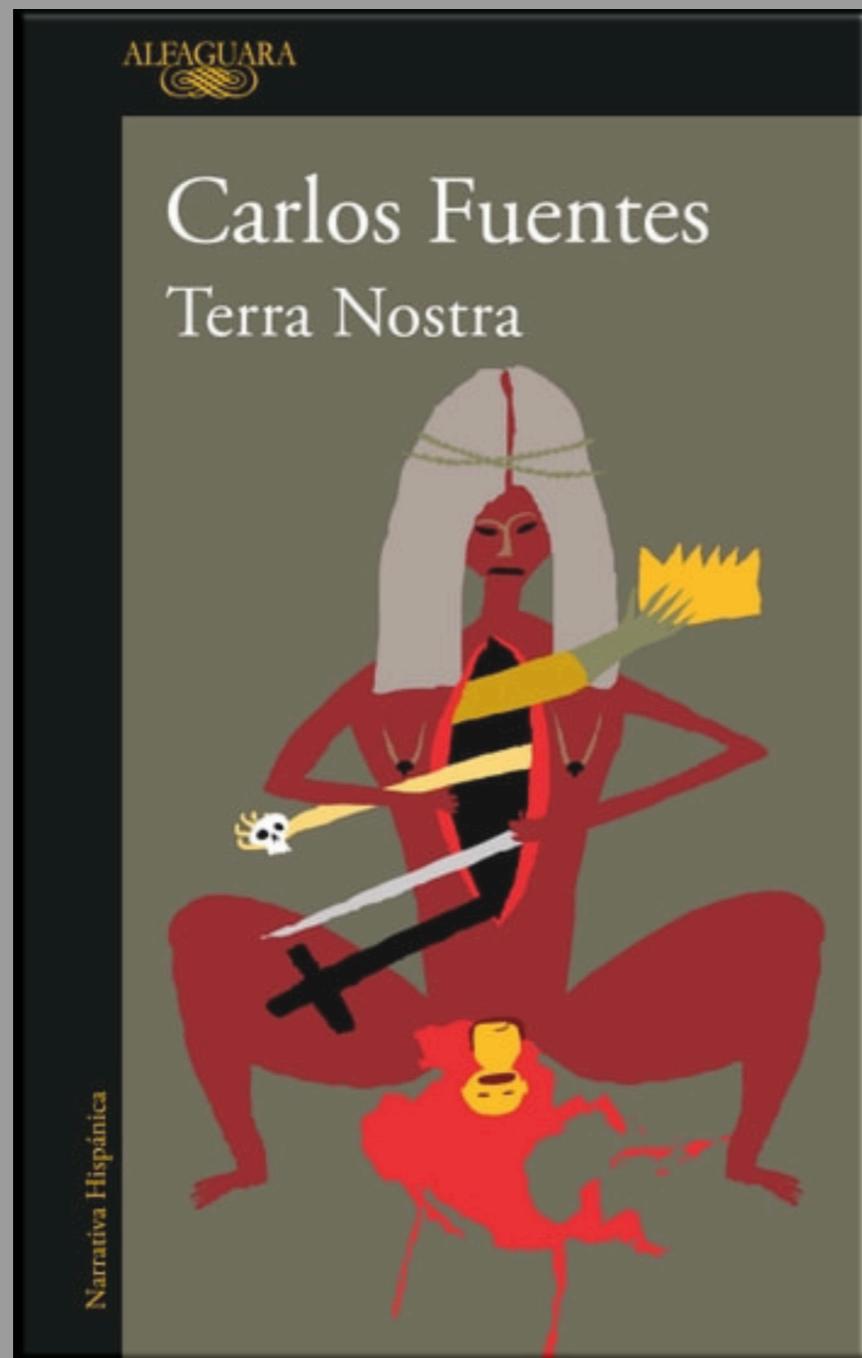
Yo, el Supremo Publicada en 1974, de Augusto Roa Bastos es una de las novelas más significativas de la literatura latinoamericana. La obra reconstruye, de manera ficticia, la vida y el pensamiento de José Gaspar Rodríguez de Francia, el dictador perpetuo que gobernó Paraguay entre 1814 y 1840. Con una narrativa compleja e innovadora, la novela no solo examina el poder absoluto, sino también su impacto en la historia, la identidad y la memoria colectiva.

La historia está presentada como un monólogo interior del dictador, intercalado con documentos ficticios, diálogos y comentarios editoriales. Este enfoque fragmentado y polifónico permite a Roa Bastos explorar las múltiples facetas del poder: su capacidad para imponer orden, su carácter represivo y su profunda soledad. La voz del Supremo es omnipresente, pero constantemente cuestionada por otras perspectivas, creando una narrativa llena de contradicciones que refleja la complejidad del autoritarismo.

Uno de los temas centrales de la obra es la relación entre el lenguaje y el poder. A través de la figura del dictador, Roa Bastos plantea cómo el control del discurso oficial puede manipular la historia y perpetuar la opresión. Al mismo tiempo, el lenguaje se convierte en una herramienta de resistencia, ya que la novela misma desafía la autoridad mediante su estructura caótica y su rechazo a las formas tradicionales de narrar.

La novela también aborda la soledad inherente al poder absoluto y la obsesión del dictador por controlar no solo su país, sino también su legado. Esta lucha por perpetuarse a través de la escritura resuena en el estilo de la obra, que es denso, reflexivo y profundamente simbólico. *Yo, el Supremo* es tanto una crítica al autoritarismo como una meditación sobre la naturaleza humana y la historia. Aunque está inspirada en un personaje histórico, trasciende el contexto paraguayo para convertirse en una reflexión universal sobre la corrupción, la ambición y la fragilidad del poder.

Con esta obra, Augusto Roa Bastos consolidó su lugar como uno de los grandes escritores del boom latinoamericano. *Yo, el Supremo* es una lectura desafiante, pero indispensable, que invita a cuestionar las narrativas oficiales y a reflexionar sobre la relación entre historia, memoria y poder. Su profundidad y relevancia la convierten en una de las novelas más influyentes de la literatura en español.



Terra Nostra Publicada en 1975, es una de las obras más ambiciosas del escritor mexicano Carlos Fuentes. Esta novela monumental abarca siglos de historia y cultura, fusionando lo real y lo mítico en una narrativa compleja y profundamente simbólica. Con su estilo barroco y su enfoque multidimensional, *Terra Nostra* se erige como una de las grandes obras de la literatura latinoamericana del siglo XX. La historia de *Terra Nostra* se mueve a través de diferentes épocas y personajes, pero se centra en la España del siglo XVI durante el reinado de los Reyes Católicos. A través de diversos relatos entrelazados, Fuentes explora la creación y expansión de América, así como las tensiones entre lo antiguo y lo nuevo, lo sagrado y lo profano. La novela no sigue una estructura lineal tradicional; en su lugar, se mueve en espiral, saltando entre momentos históricos y personajes míticos, lo que refleja la complejidad y la multiplicidad de la historia de Occidente.

Uno de los temas más destacados de *Terra Nostra* es la confrontación entre la historia y la leyenda. Fuentes utiliza una estructura narrativa que permite la coexistencia de personajes históricos reales, como los reyes Isabel y Fernando, y figuras míticas o literarias, como el propio Quijote. Este entrelazamiento entre lo real y lo fantástico crea un espacio donde la historia se descompone, se cuestiona y se reinterpreta, invitando al lector a reflexionar sobre los límites entre la verdad histórica y la construcción cultural. La novela también explora la identidad latinoamericana, reflejando las complejas interacciones entre Europa y América durante la colonización. A través de sus personajes, Fuentes aborda las tensiones sociales, políticas y raciales que definieron la formación de los países latinoamericanos, mostrando cómo el colonialismo y la construcción de una nueva identidad cultural fueron procesos conflictivos y dolorosos.

El estilo de Fuentes en *Terra Nostra* es denso y desafiante. La obra está llena de imágenes simbólicas, referencias literarias y filosóficas, y una rica exploración del lenguaje. El autor emplea una prosa barroca, que se caracteriza por frases largas, giros narrativos complejos y un enfoque en los detalles sensoriales, lo que exige una lectura profunda y atenta. *Terra Nostra* es una novela que examina la historia de una manera no lineal, invitando al lector a sumergirse en un viaje épico a través del tiempo y las culturas. La obra de Fuentes es un esfuerzo por comprender las raíces de la civilización occidental y las complejas interacciones entre el viejo y el nuevo mundo, entre el pasado y el presente. A través de su narrativa desafiante y su contenido filosófico, *Terra Nostra* se mantiene como una de las obras más influyentes de la literatura latinoamericana.



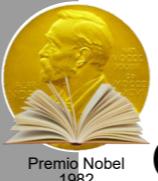
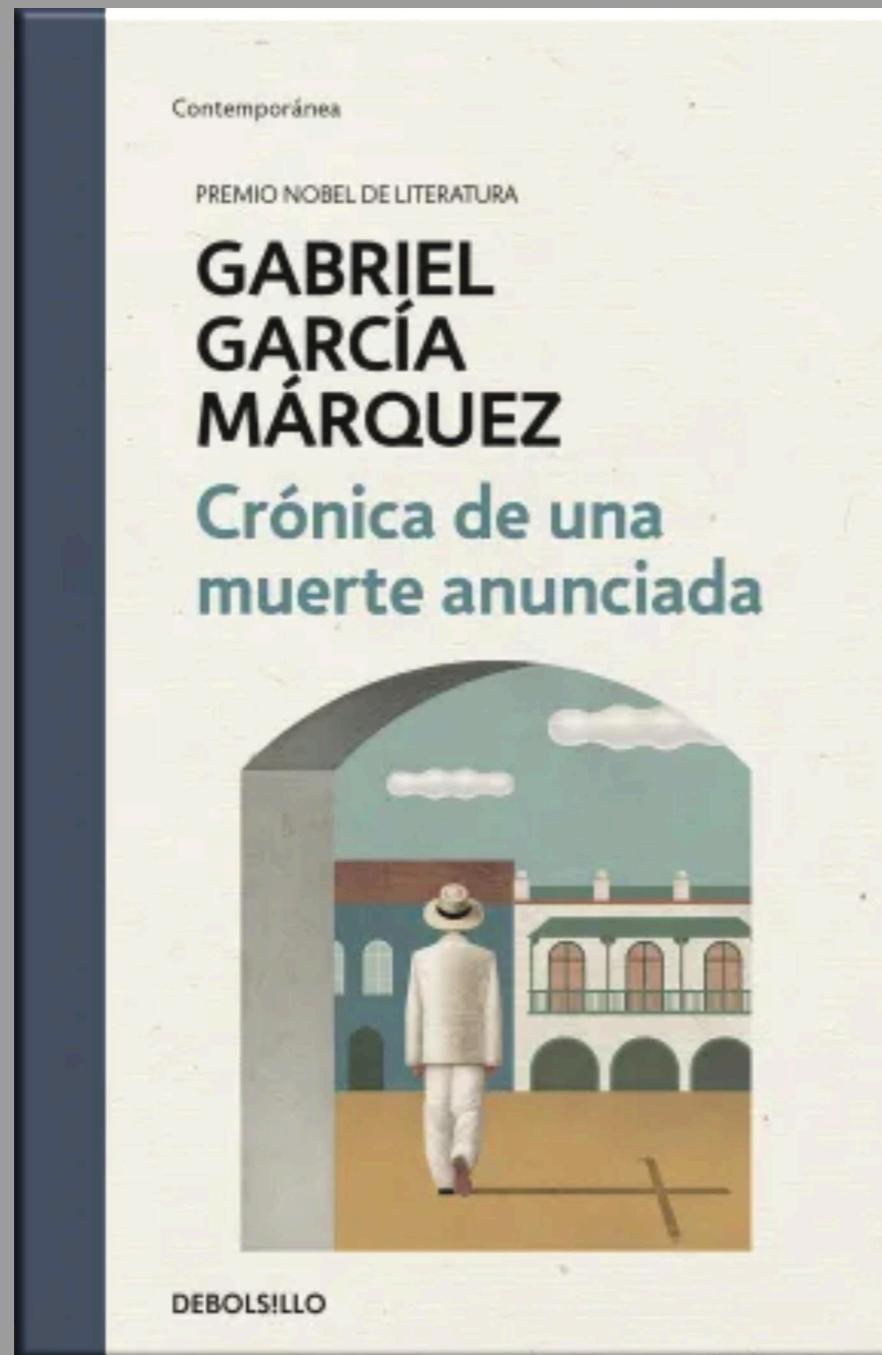
El beso de la mujer araña publicada en 1976, de Manuel Puig es una novela que explora la interacción entre política, sexualidad y la evasión a través del cine, todo dentro del contexto de una prisión argentina. Los personajes principales son Valentín, un prisionero político de ideología revolucionaria, y Molina, un hombre encarcelado por su orientación sexual. Aunque inicialmente parecen ser opuestos, se convierten en compañeros de celda y desarrollan una relación basada en la dependencia y el intercambio de historias, particularmente sobre películas que Molina describe apasionadamente.

Molina utiliza las películas, sobre todo aquellas de corte romántico y melodramático, como una forma de escapar de la brutalidad de su vida en prisión. A través de estas narraciones, el lector es transportado a un mundo de fantasía y deseo, donde los personajes se liberan momentáneamente de sus restricciones sociales y políticas. La relación entre ambos personajes se convierte en un espacio de transformación: mientras Valentín lucha por sus ideales políticos, Molina enfrenta su propia lucha interna relacionada con su identidad sexual.

El título de la novela hace referencia a una película que Molina describe, en la que una mujer araña utiliza su belleza para seducir y atrapar a los hombres. Esta figura simbólica representa las trampas de la sociedad y las relaciones humanas, así como la manera en que los personajes quedan atrapados en sus respectivas realidades de represión y control.

A lo largo de la novela, Puig utiliza un estilo de narración que alterna entre diálogos íntimos y fragmentos de reflexión, creando una atmósfera claustrofóbica que resalta el aislamiento de los personajes. Este enfoque permite al lector acceder a los pensamientos y sentimientos más profundos de los protagonistas, especialmente en cuanto a su lucha por la libertad personal, tanto política como sexual.

El tema central de *El beso de la mujer araña* es la liberación y el deseo humano, reflejado en la amistad y la interacción entre los dos personajes, quienes encuentran consuelo en su relación a pesar de sus diferencias. La novela es una crítica a las estructuras sociales que restringen la libertad individual, explorando cómo los seres humanos buscan maneras de liberarse del control y la opresión. Con su estilo único, Puig crea una obra compleja que toca temas de amor, deseo, y resistencia.



Crónica de una muerte anunciada publicada en 1981, es una de las obras más emblemáticas del escritor colombiano Gabriel García Márquez. Esta novela corta combina elementos del realismo mágico con una narración policiaca que desentraña un crimen ya predicho y conocido por todos los personajes antes de suceder.

La historia comienza con la llegada de un narrador, quien vuelve a su pueblo natal después de muchos años, para investigar los sucesos alrededor de la muerte de Santiago Nasar, un joven de la región. Desde el principio, se sabe que Santiago será asesinado por los hermanos Vicario, quienes lo matan en venganza por la deshonra de su hermana Ángela. Lo peculiar de la historia es que todo el pueblo parece conocer la intención de los hermanos, pero nadie logra detener el crimen, lo que crea una atmósfera de fatalismo y angustia.

La estructura de *Crónica de una muerte anunciada* es no lineal, ya que el narrador reconstruye los eventos a través de entrevistas con los personajes involucrados, quienes ofrecen diferentes versiones del mismo hecho. Este formato de "crónica" genera una sensación de documental, mientras que la información sobre el asesinato se va revelando poco a poco. La novela juega con la ambigüedad, ya que todos los detalles sobre la muerte de Santiago Nasar son conocidos, pero la fatalidad y la pasividad de la sociedad hacen que el crimen se consuma sin que nadie intervenga. Uno de los temas centrales de la novela es el honor y la justicia, que son los motores del crimen. Los hermanos Vicario matan a Santiago para vengar la honra de su hermana, quien fue deshonrada en una sociedad donde el honor familiar es de vital importancia. Este tema refleja la crítica de García Márquez a las estructuras tradicionales y patriarcales de las sociedades latinoamericanas, en las que el honor y la reputación son más importantes que la vida humana.

A través de *Crónica de una muerte anunciada*, García Márquez también explora el tema de la fatalidad, algo que ya estaba presente en muchas de sus obras. El hecho de que todos sepan lo que va a ocurrir pero nadie haga nada para evitarlo refleja una crítica a la indiferencia social y la falta de acción frente a la injusticia.

Con su estilo característico, García Márquez emplea la ironía, el simbolismo y la repetición para crear una atmósfera tensa, en la que el destino trágico de Santiago Nasar es inevitable. La obra, aunque breve, es profunda en su análisis de la naturaleza humana, el poder de la tradición y las limitaciones de la justicia en una sociedad marcada por las normas rígidas y el machismo.



La casa de los espíritus publicada en 1982, es la primera novela de la escritora chilena Isabel Allende, y se considera una de las obras más importantes de la literatura latinoamericana contemporánea. La historia es una crónica multigeneracional que abarca más de un siglo de historia de Chile, entrelazando elementos de realismo mágico con una profunda reflexión sobre la política, la sociedad y las relaciones familiares.

La trama se centra en la familia Trueba, desde la vida de la matriarca Clara, una mujer con poderes psíquicos, hasta la siguiente generación, representada por su hija Blanca y su nieta Alba. A través de los ojos de estos personajes, la novela narra los eventos más importantes de la historia de Chile, incluyendo la dictadura militar y las luchas sociales que marcaron el siglo XX. La historia está teñida de magia y misticismo, ya que Clara puede comunicarse con los espíritus y tiene visiones del futuro, lo que se entrelaza con la realidad política y social del país.

El personaje de Esteban Trueba, el esposo de Clara, es fundamental para la trama. A lo largo de la novela, Esteban pasa de ser un joven idealista a convertirse en un rico terrateniente que representa el poder y la opresión. Su relación con Clara es central en la historia, ya que, a pesar de las tensiones y conflictos, hay una profunda conexión emocional y espiritual entre ellos. Sin embargo, también hay una crítica a las estructuras patriarcales y autoritarias que dominan la sociedad chilena y que Esteban encarna en muchos aspectos. La casa de los espíritus aborda temas como el amor, la lucha de clases, el poder, la represión política y la identidad femenina. A través de la narrativa, Allende muestra cómo los eventos históricos impactan a los individuos y sus familias, mientras que los personajes deben lidiar con los recuerdos del pasado, las luchas internas y los desafíos que surgen en un contexto político cambiante.

La obra también es notable por su estilo narrativo, que mezcla lo real con lo fantástico, Allende utiliza elementos del realismo mágico para resaltar las emociones y la espiritualidad de los personajes, mientras ofrece una profunda crítica social y política. A través de *La casa de los espíritus*, Isabel Allende se establece como una voz literaria clave, no solo en Chile, sino en toda América Latina. La novela ha sido aclamada por su narrativa épica, la riqueza de sus personajes y su capacidad para capturar los altibajos de la historia de un país y de una familia a lo largo del tiempo.

APOYO AL MEDIO AMBIENTE



Qué es el polvo rosa

con el que se combaten los incendios en Los Ángeles

Por: Nadine Yousif / BBC

Mientras los equipos de rescate luchan contra los devastadores incendios forestales en el sur de California, han surgido imágenes vívidas de aviones cisterna arrojando un polvo rojo y rosa brillante sobre los suburbios de Los Ángeles.



Qué es el polvo rosa

La llamativa sustancia, un popular retardante de fuego, es ahora una imagen común en la zona, cubriendo las entradas de las casas, los techos y los automóviles.

Las autoridades dijeron que se arrojaron miles de galones de la sustancia en la última semana para detener la propagación de las llamas.

Pero, ¿qué contiene exactamente y cómo ayuda a combatir los incendios forestales?

"Retardante" de fuego

El retardante de llama es un producto llamado Phos-Chek, que vende una empresa llamada Perimeter.

Se ha utilizado para combatir incendios en los EE.UU. desde 1963 y es el principal retardante de fuego a largo plazo utilizado por el Departamento de Silvicultura y Protección contra Incendios de California. También es el retardante de fuego más utilizado en el mundo, según un informe de 2022 de Associated Press.

La fórmula exacta de Phos-Chek no es de conocimiento público, pero la empresa ha dicho en presentaciones anteriores que el producto es 80% agua, 14% sales de tipo fertilizante y 6% agentes colorantes e inhibidores de corrosión.

En cuanto a su color, la empresa dijo que es "una ayuda visual para pilotos y bomberos por igual". Después de unos días de exposición a la luz solar, el color se desvanece a tonos tierra, dijo.

El retardante generalmente se rocía alrededor de un incendio forestal en la vegetación y la tierra que es propensa a incendios para evitar que las llamas se propaguen a esa zona.

Según el Servicio Forestal de EE.UU., los retardantes "ralentizan la velocidad de propagación enfriando y recubriendo los combustibles, agotando el oxígeno del fuego y ralentizando la velocidad de combustión de los materiales a medida que las sales inorgánicas del retardante cambian la forma en que se queman los combustibles".

Efectos secundarios

Su uso ha sido controvertido en el pasado por sus posibles efectos sobre el medio ambiente.

Una demanda presentada en 2022 por los Empleados del Servicio Forestal por la Ética Ambiental, una organización formada por empleados presentes y pasados del Servicio Forestal de Estados Unidos, acusó a la agencia federal de violar las leyes de agua limpia del país al arrojar retardantes de fuego químicos desde aviones sobre los bosques.

Argumentó que el químico mata a los peces y no es efectivo.

Al año siguiente, una jueza de distrito de Estados Unidos estuvo de acuerdo con los empleados, pero en su fallo permitió que el Servicio Forestal continuara usando el retardante mientras busca un permiso de la Agencia de Protección Ambiental de Estados Unidos (EPA, por sus siglas en inglés).

El caso atrajo la atención de las comunidades devastadas por incendios forestales en el pasado, incluida la ciudad de Paradise, California, que fue destruida por un incendio en 2018.

Su entonces alcalde, Greg Bolin, elogió la decisión del juez y dijo que garantiza que las comunidades "tengan una oportunidad de luchar" frente a los incendios.

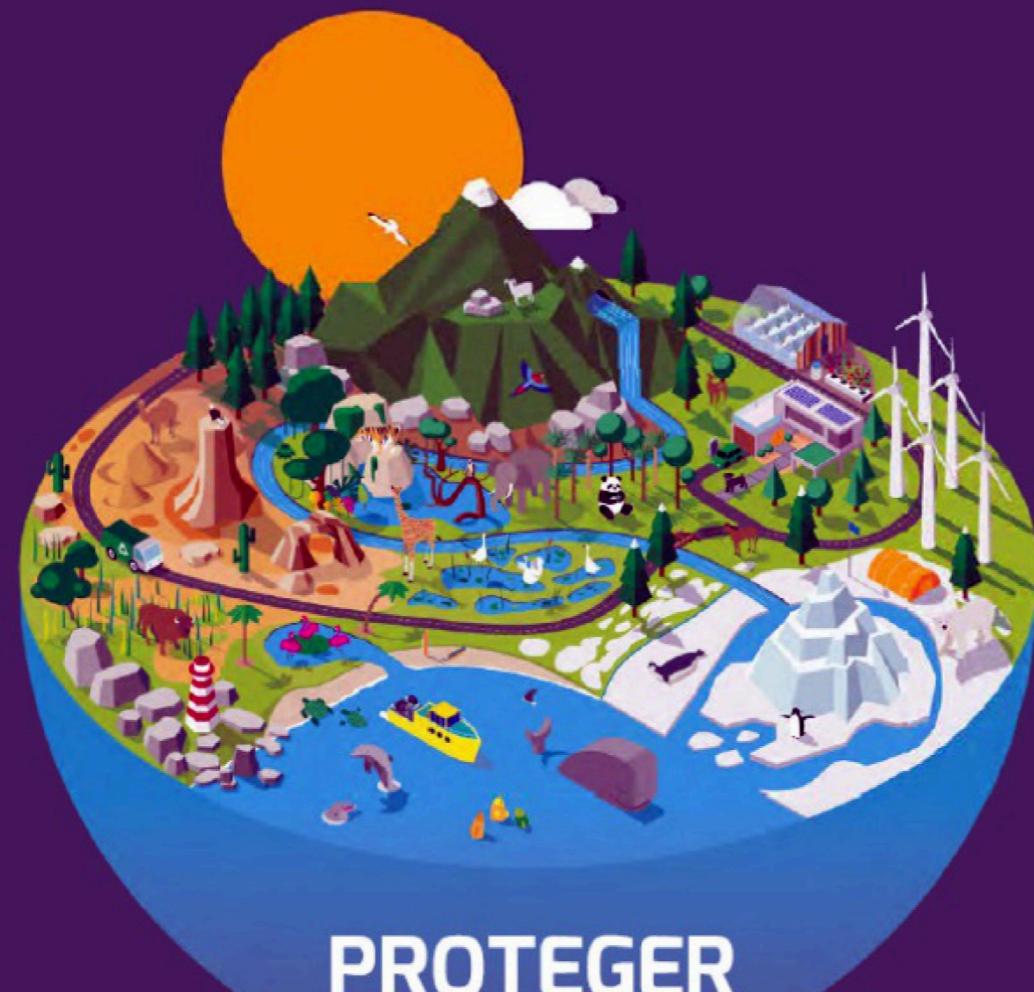
El Servicio Forestal le dijo a la cadena de radio NPR que este año eliminó gradualmente el uso de un tipo de fórmula Phos-Chek, Phos-Chek LC95, a favor de otro, MVP-Fx, diciendo que este último es menos tóxico para la vida silvestre.



El Servicio Forestal también tiene una prohibición obligatoria de arrojar retardantes de fuego en áreas ambientales sensibles, como vías fluviales y hábitats de especies en peligro de extinción.

Sin embargo, existen excepciones a la prohibición en los casos "en los que la vida humana o la seguridad pública estén amenazadas".

Rotary



PROTEGER EL MEDIO AMBIENTE

UNA CAUSA OFICIAL DE ROTARY

La nueva causa de Rotary, se centra en la solución integral de problemas específicos que tienen un impacto sobre el medio ambiente. Como personas de acción, emprendamos proyectos que puedan generar un impacto positivo, impacto medible y sostenible en el único lugar al que todos llamamos hogar.

Obtenga más información sobre la nueva causa de Rotary en
rotary.org/environment



Las llamas se propagaron a una velocidad aterradora. Cuando los residentes del barrio Pacific Palisades, al oeste de Los Ángeles, comenzaron a ver humo elevándose desde las colinas frente a sus casas en la mañana del 7 de enero, el incendio ya tenía una extensión de alrededor de 4 hectáreas.

En 25 minutos había crecido hasta cubrir un área de más de 80 hectáreas, y en las horas siguientes, el

incendio se extendió, envolviendo casas, teatros, restaurantes, tiendas, escuelas y comunidades enteras.

A primera hora de la mañana del 9 de enero, el incendio de Palisades ya cubría un área de 6.800 hectáreas y, junto con los otros incendios que se generaron en el área de Los Ángeles, se convirtió en uno de los peores incendios en la historia de la ciudad, de acuerdo con el meteorólogo jefe de AccuWeather, Jonathan Porter.

Según una estimación preliminar de los daños, el coste del incendio oscila entre US\$52.000 y US\$57.000 millones.

¿Por qué los incendios han sido tan intensos y han crecido con tanta rapidez? A continuación, se indican cinco razones.

5 imágenes que explican la rápida propagación de los incendios en Los Ángeles

Por: Martha Henriques, Jocelyn Timperley y Richard Gray

Desde más vegetación hasta brasas que arrastra el viento: el equipo de BBC Earth analiza por qué los incendios en Los Ángeles han sido tan intensos y han crecido tan rápidamente.

1. Un rápido crecimiento del material combustible

Se cree que un período de fuertes lluvias en 2024 vinculado a El Niño ha provocado condiciones con un alto riesgo de incendios este invierno.

"A menudo se piensa que la lluvia es algo malo para los incendios, y si llueve durante el incendio, entonces eso es malo para el fuego", dice Rory Hadden, investigador de ciencias del fuego en la Universidad de Edimburgo. Pero la lluvia antes de un incendio puede significar un gran crecimiento de vegetación, que luego se convierte en combustible potencial. "Y luego entra en un período de clima más seco, y entonces esa vegetación se seca muy, muy rápido, y hay más. Por lo tanto se acumula más combustible".

El período de clima húmedo en 2024 seguido de un período más seco, produjo las "condiciones perfectas para que los incendios forestales se propaguen", dijo la científica de incendios forestales Maria Lucia Ferreira Barbosa, del Centro de Ecología e Hidrología de Reino Unido en un comunicado.

Este cambio de un clima muy húmedo a uno muy seco se conoce como "latigazo hidroclimático". Un estudio reciente concluyó que el riesgo de latigazo hidroclimático ha aumentado entre un 31% y un 66% a nivel mundial desde mediados del siglo XX.



2. Los vientos de Santa Ana con efecto "secador de pelo"

Los incendios también han sido avivados por una poderosa tormenta de viento. Los fuertes vientos hicieron que las llamas que se iniciaron en las laderas de las montañas al oeste de Los Ángeles se convirtieran en un incendio forestal de rápida propagación, que se extendió por la vegetación ya seca hasta envolver el mencionado barrio de Pacific Palisades, cerca de Santa Mónica.

Los vientos suelen ser cálidos y secos, por lo que pueden extraer más humedad de la vegetación. "[Con] todos los incendios forestales se necesitan tres cosas: algún tipo de ignición, algo que arda y algo de oxígeno del aire", dice Hadden. "Pero lo que ha hecho que estos incendios sean tan increíbles es la velocidad de los vientos que vienen del centro del desierto de California".

Se conocen como vientos de Santa Ana o Föhn y pueden hacer que los incendios forestales se comporten de forma errática. "Esos vientos son muy, muy secos. Se mueven muy, muy rápido, por lo que tan pronto como comienza un incendio es muy fácil que se afiance y luego crezca y se propague muy, muy rápidamente", dice Hadden. "Hemos visto vientos de más de 160km/h. Por supuesto, eso simplemente aviva las llamas y hace que los incendios se propaguen rápidamente a través del paisaje desde donde se hayan iniciado".

En algunos casos, estas tormentas de viento pueden incluso ser la causa de los incendios, derribando cables eléctricos que luego prenden fuego a la vegetación cercana.



3. Las brasas

Estos vientos no sólo avivan las llamas y empujan los incendios a través de la naturaleza, sino que también transportan brasas. Estas brasas, o tizones, son la principal causa de pérdida de estructuras en los incendios forestales, dice Hadden.

"Hay cosas que se interponen en el camino de las llamas [como carreteras o edificios]", dice Hadden. "Pero nada detiene a estas brasas en su desplazamiento". Los vientos levantan brasas de la vegetación en llamas y las mueven hacia adelante. Pueden extenderse a apenas unos metros al frente de un incendio, prendiendo en materiales nuevos, o pueden incluso saltar varios kilómetros a la vez, provocando que se generen nuevos incendios a cierta distancia.

"Hay informes de que estas cosas han viajado decenas de kilómetros y aterrizan en grietas alrededor de una casa, tal vez en alguna vegetación ornamental, y comienzan a quemar las casas", dice Hadden. Si una brasa prende fuego a una sola casa, es posible que los servicios de bomberos puedan apagarla. "Pero el problema es que, a menudo, son decenas de casas las que se encienden simultáneamente con estas brasas, y cada casa genera muchas más brasas", dice Hadden.

"Así que se produce una especie de efecto dominó". Además de causar daños a la propiedad, las brasas también son extremadamente peligrosas para las personas que se encuentran en su camino.

"Era como un remolino de brasas, no había oxígeno", dijo Alec Gellis a CBS News, el socio estadounidense de la BBC, luego de que la casa de su novia fuera envuelta por las llamas. "Apenas pude llegar a mi auto".



4. Las colinas y cañones donde ocurrieron los incendios

El paisaje montañoso de la zona también aumenta el riesgo de incendios forestales.

"Los incendios se propagan con extrema rapidez cuesta arriba", dice Hadden. "Las características geográficas como los cañones y los barrancos pueden generar comportamientos de incendios muy extremos que son difíciles, tal vez imposibles, de combatir".

Esta topografía no solo aumenta el riesgo de propagación de los incendios, sino que también dificulta la evacuación. En la zona de Palisades, las estrechas carreteras en las laderas plantean un desafío adicional para las personas que intentan irse.



5. El cambio climático

Aunque es demasiado pronto para determinar si el cambio climático contribuyó a estos incendios y en qué medida, se lo ha vinculado con el empeoramiento de los incendios forestales a nivel mundial.

El número de días en los que el clima genera un alto riesgo de incendio está aumentando, y el cambio climático está haciendo que estas condiciones sean más severas, informa Matt McGrath, de BBC News.

El riesgo no es tan simple como que el mundo se está volviendo más cálido, dice Hadden. También tiene que ver con la gama de extremos que estamos viendo.

"Es el clima más cálido, pero también se combina con condiciones de viento más extremas, eventos de lluvia más extremos que permiten que la vegetación crezca. Por lo tanto, estamos navegando por este enorme cambio no solo con un clima más cálido y seco, sino también más húmedo y ventoso, y todo lo demás que se une desde el punto de vista climático. Eso es lo que definirá el riesgo en el futuro".



FOMENTO DE LA PAZ



UNICEF aumenta el suministro de bienes y servicios para la infancia en la Franja de Gaza

Más de 350 camiones de ayuda de UNICEF han entrado en la Franja de Gaza en un esfuerzo continuo por satisfacer las necesidades de alrededor de un millón de niños y niñas tras 15 meses de bombardeos.

En Khan Yunis, UNICEF y sus aliados han distribuido chaquetas, pantalones, sudaderas y otros artículos de invierno a los niños y niñas del campamento de Al Fajer, en el sur de Gaza.

NUEVA YORK, 27 de enero de 2025 –

UNICEF ha acelerado la distribución de suministros y servicios a los niños y niñas de la Franja de Gaza, con la entrada de más de 350 camiones en la primera semana transcurrida después del tan esperado alto al fuego.

Los camiones, llenos de agua, equipos de higiene, tratamientos contra la malnutrición, ropa de abrigo, lonas y otras ayudas humanitarias esenciales, han entrado por los puntos de cruce tanto del norte como del sur de la Franja de Gaza y se han distribuido a las familias necesitadas en colaboración con aliados.

Más de 2 millones de personas en la Franja de Gaza, la mitad de ellas niños y niñas, se enfrentan a una grave escasez de productos de primera necesidad, como agua potable y saneamiento, alimentos y atención médica. Los daños en las infraestructuras son enormes, y muchas escuelas, hospitales y hogares han quedado destruidos.

“Nuestros equipos trabajan sin descanso para aumentar la ayuda humanitaria que se necesita con urgencia, especialmente en zonas a las que no se pudo llegar antes del alto al fuego debido a dificultades o restricciones operativas”, dijo la Directora Ejecutiva de UNICEF, Catherine Russell. “Los equipos de UNICEF siguen encontrando niños y niñas con necesidades apremiantes.

El alto al fuego ha proporcionado cierto alivio, pero las familias están regresando a zonas que han quedado completamente destruidas. Las cicatrices físicas y emocionales son profundas”.

Los niños y niñas son los más afectados por esta crisis y requieren atención urgente para satisfacer sus necesidades inmediatas y garantizar su seguridad, educación y bienestar. Un alto al fuego por sí solo no pondrá fin al sufrimiento de la infancia en la Franja de Gaza.

Con el colapso de todos los servicios esenciales y la magnitud de la destrucción de viviendas e instalaciones sanitarias y educativas, las necesidades humanitarias han alcanzado niveles casi inimaginables.

UNICEF y sus aliados están preparados para ampliar su respuesta, pero es absolutamente fundamental que la comunidad internacional apoye estos esfuerzos con los recursos financieros que tanto se necesitan.

UNICEF tiene como objetivo enviar 50 camiones al día en esta primera fase del alto al fuego y cuenta con cientos de contenedores con ayuda reposicionada en las fronteras de la Franja de Gaza, una cifra que espera ampliar.

La intención es dar prioridad a los artículos que las comunidades locales y los aliados humanitarios han considerado como más urgentes.

También se está intensificando la prestación de servicios para los niños y sus familias sobre el terreno, incluidos programas de salud mental y apoyo psicosocial (MHPSS) y el abastecimiento de suministros esenciales como agua, materiales de saneamiento y productos alimentarios.

UNICEF se centra en proporcionar vacunas y equipos de apoyo para reactivar las actividades de inmunización y evitar brotes de enfermedades, al tiempo que amplía y refuerza la detección y el tratamiento de la malnutrición. Los hospitales de la Franja de Gaza, especialmente en el norte, recibirán apoyo para intensificar su capacidad, sobre todo en las unidades neonatales.

UNICEF aumentará el apoyo a la provisión de agua potable y saneamiento y concienciará a los niños, niñas y cuidadores sobre los riesgos a los que se enfrentan al desplazarse por Gaza, como la existencia de artefactos explosivos sin detonar y la separación familiar. UNICEF también se esfuerza por hacer llegar a las familias servicios de protección de la infancia, apoyo en materia de salud mental y apoyo psicosocial, asistencia en efectivo para diversos fines y, en última instancia, acceso a la educación para todos los niños y niñas en edad escolar.

“Este alto al fuego ofrece una oportunidad para la recuperación inicial que esperamos allane el camino hacia una paz a largo plazo”, dijo Russell.

“Es fundamental que se mantenga el nuevo flujo de ayuda y que se garantice a los trabajadores humanitarios un acceso seguro y sin obstáculos para ayudar a satisfacer las enormes necesidades existentes”.

UNICEF hace un llamamiento a la comunidad internacional para que dé prioridad a las necesidades de la infancia en los esfuerzos de recuperación y garantice que los organismos humanitarios estén bien financiados y que los corredores para la distribución de la ayuda permanezcan abiertos y seguros.

UNICEF celebra la liberación de los 12 niños y niñas, algunos de tan solo 15 años, detenidos en Israel, así como la de los jóvenes adultos que fueron detenidos cuando eran menores de edad. La organización ha pedido que se ponga fin a la detención de niños y niñas en todas sus formas. Asimismo, renueva su llamamiento para que se libere a todos los rehenes de la Franja de Gaza, especialmente a los dos menores de edad que siguen retenidos.

Es imprescindible que todas las partes respeten el acuerdo de alto el fuego, así como sus obligaciones en virtud del derecho internacional. Este progreso positivo debe mantenerse en interés de todos los niños y niñas.



La ONU lamenta la salida de EE.UU. de la cooperación mundial en salud y cambio climático

La organización responde así a los decretos presidenciales firmados por Donald Trump que ponen fin a la participación estadounidense en la Organización Mundial de la Salud y el Acuerdo de París. La salida repercutirá negativamente para todo el mundo, incluidos los estadounidenses.

© UNRWA/Ashraf Amra Se administra una vacuna antipoliomielítica a un niño en Gaza, campaña apoyada por la OMS.



Las agencias de la ONU respondieron este martes a las órdenes ejecutivas del presidente de Estados Unidos, Donald Trump, que retiran a Estados Unidos de los foros internacionales en los que se discuten cuestiones clave como la lucha por el bienestar y la salud pública o el combate contra los cada vez más graves efectos del cambio climático.

Además, en el caso de la OMS, desempeñan una labor humanitaria crucial en lugares como Gaza, Yemen, Afganistán y Sudán.

El lunes Trump firmó sendos decretos gubernamentales que ponen fin a la participación de Estados Unidos en la Organización Mundial de la Salud (OMS) y a su adhesión al Acuerdo Climático de París.

Las agencias de la ONU han destacado el enorme impacto negativo potencial en la salud pública y los esfuerzos para frenar el calentamiento global que tendrá la retirada estadounidense de esos foros.

Fin a la cooperación sanitaria

“La OMS lamenta el anuncio de que Estados Unidos de América tiene intención de retirarse de la Organización (...)

Esperamos que Estados Unidos lo reconsidera”, declaró su portavoz, horas después del decreto que pone fin a la participación estadounidense en la agencia de la ONU para dentro de 12 meses.

Estados Unidos ingresó en la OMS en 1948 tras la aprobación de una resolución conjunta en ambas cámaras del Congreso. La resolución exige que el país notifique con un año de antelación su decisión de abandonar la Organización.

El presidente Trump tomó medidas para retirarse de la OMS en 2020 durante su primer mandato, pero el Gobierno de Biden dio marcha atrás.

En respuesta a las preguntas de los periodistas en Ginebra, Jasarevic insistió en que la OMS “desempeña un papel crucial en la protección de la salud y la seguridad de la población mundial, incluidos los estadounidenses, abordando las causas profundas de las enfermedades, construyendo sistemas de salud más sólidos, y detectando, previniendo y respondiendo a las emergencias sanitarias, incluidos los brotes de enfermedades, a menudo en lugares peligrosos donde otros no pueden ir”.

Por otro lado, tras ser preguntado por el impacto de la retirada estadounidense, Jasarevic señaló que había visto la orden ejecutiva “esta mañana como todo el mundo” y que sería necesario un análisis más detallado.

Sin embargo, confirmó que Estados Unidos era el mayor donante de la OMS, con un 18% del presupuesto de la organización en 2023.

Por su parte, la doctora norteamericana Maria Van Kerkhove, directora de Gestión de Amenazas Epidémicas y Pandémicas de la OMS, dijo en un tweet que “como orgullosa estadounidense”, compartía “el pesar por la decisión de EE.UU. de retirarse de la Organización”.

“Yo y mis increíbles colegas de todo el mundo estamos centrados en ayudar a las personas a las que servimos. Más decididos que nunca”, agregó.

También en Ginebra, el portavoz de la Oficina de Asuntos Humanitarios de la ONU (OCHA), Jens Laerke, destacó la importancia de la agencia sanitaria de la ONU. Este afirmó que “el mundo vive más tiempo, más sano y quizás un poco más feliz gracias a la OMS”.

Laerke explicó que “la OMS está en lugares donde otros no pueden ir”, entre ellos Gaza, Yemen, Afganistán y Sudán. “Es una parte indispensable del sistema humanitario internacional”, insistió.



Las razones para respetar el Acuerdo de París son obvias

Con respecto a la salida estadounidense del Acuerdo de París de 2015, dirigentes y portavoces de las agencias de la ONU que luchan contra el cambio señalan que las razones de ese tratado internacional son “bastante obvias” tanto en lo humano como en lo económico, y que a Estados Unidos le saldrá caro ignorarlo.

El secretario ejecutivo de la Convención Marco de las Naciones Unidas sobre el Cambio Climático explicó en la red social LinkedIn que “el auge mundial de las energías limpias, por valor de dos billones de dólares sólo el año pasado y en rápido

aumento, es el negocio de crecimiento económico de la década.

Adoptarlas significará enormes beneficios, millones de puestos de trabajo y aire limpio. Ignorarlas sólo enviará toda esa enorme riqueza a las economías competidoras, mientras que los desastres climáticos como las sequías, los incendios forestales y las supertormentas siguen empeorando, destruyendo propiedades y empresas, afectando a la producción nacional de alimentos e impulsando la inflación de precios en toda la economía”, dijo Simon Stiell.

Y añadió que “la puerta al Acuerdo de París sigue abierta”, y la ONU “agradece el compromiso constructivo de todos y cada uno de los países”.



Desde la Organización Meteorológica Mundial (OMM), la portavoz Clare Nullis también reaccionó a la promesa del presidente Trump de abandonar el Acuerdo de París de 2015, adoptado universalmente, y que supone un regreso inmediato a las políticas de su primer mandato presidencial, que finalizó en enero de 2021.

La necesidad de que todos los países respeten el acuerdo es “bastante obvia”, dijo, dado que 2024 “fue el año más caluroso jamás registrado”, con cerca de 1,55°C por encima de la era preindustrial. “Es el reto que define nuestro tiempo”, insistió Nullis.

Tras los devastadores y mortíferos incendios forestales que asolaron recientemente Los Ángeles, Nullis también señaló que Estados Unidos había sufrido la mayor parte de las pérdidas económicas mundiales por riesgos meteorológicos, climáticos e hidrológicos.

“Ha sufrido 403 catástrofes meteorológicas y climáticas desde 1980 en las que los daños y costes globales alcanzaron o superaron los 1000 millones de dólares.

© CAL FIRE / El edificio de un banco arde en Los Ángeles, California.

El coste total de estos 403 sucesos supera los 2915 billones de dólares, según cifras de Estados Unidos”, afirmó la portavoz.

Sus comentarios se hicieron eco junto con los de la Oficina del Portavoz de la ONU a última hora del lunes, que respondió a las preguntas de los periodistas insistiendo en que “la transformación prevista en el Acuerdo de París ya está en marcha”,

con una “revolución energética” renovable que ofrece oportunidades de empleo y prosperidad.

“El Secretario General confía en que las ciudades, los estados y las empresas de Estados Unidos, junto con otros países, sigan demostrando visión y liderazgo trabajando por un crecimiento económico bajo en carbono y resistente que cree empleos y mercados de calidad para la prosperidad del siglo XXI”, prosigue el comunicado.

“Es crucial que Estados Unidos siga siendo líder en cuestiones medioambientales”, concluye este.



NOS APOYAN

contacto@rotaryolmue.blog



I. Municipalidad
de OLMUÉ



CESFAM
de OLMUÉ



Of. de la Discapacidad
de OLMUÉ



Bomberos
de OLMUÉ



Cámara de Turismo
de OLMUÉ



Restaurant
Doña Anita



Radio Alpina
Radio On Line



VICAN
Centro Mediación Familiar



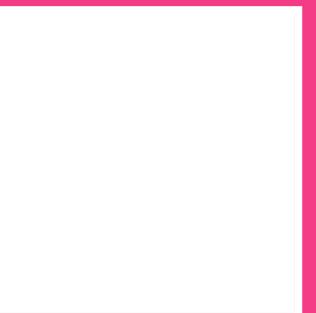
ASIND
Aseo Industrial



The-Internet.Agency
Dominios / Web Hosting



Frutas y Verduras
Reparto a Domicilio



Próxima Página
¿Estas Tú...?

SKODA

100% Europeo

Exclusivo Cartoni

¡35% de pie y crédito hasta en 48 meses!



*Promoción con aprobación instantánea y verificación de comportamiento crediticio y sujeto a evaluación. Válida hasta el 31 de marzo 2025.

Rotary
Club Olmué



Www.RotaryOlmue.Blog