

## Suspensión del servicio en línea J

Entre el 12 y el 14 de octubre, la línea J no prestará servicio debido a labores de mantenimiento. En esta oportunidad se llevará a cabo un cambio de los balancines de algunas pilonas. Esta intervención permitirá garantizar la confiabilidad en la operación. El Metrocable volverá a operar normalmente el martes 15 de octubre.

Pág. 3

## Artistas pintan el patrimonio

25 artistas plásticos llegaron a distintas estaciones del sistema para pintar de manera simultánea sus obras y así llamar la atención de los usuarios en el mes del patrimonio que se celebró en septiembre. Además de pintar, los artistas compartieron con los usuarios y al final se realizó una exhibición de todas las obras realizadas en la estación Parque Berrío.



Pág. 4

## Avances en estaciones Aguacatala y Poblado

Las obras de ampliación de las estaciones Aguacatala y Poblado van a buen ritmo. Con ambas ampliaciones se buscará mejorar la experiencia del usuario y facilitar el ingreso y salida de estas estaciones, dos de las de mayor afluencia en el sur del Valle de Aburrá.

Pág. 3

## Medellín le da la bienvenida al Festival Gabo

Entre el 2 y el 4 de octubre, lo mejor del periodismo internacional se reúne en Medellín en el Festival Gabo, que este año trae una variada programación que incluye música, danza, espectáculos, charlas y exposiciones abiertas al público. El Metro se vincula como transporte oficial de este evento.

Págs. 9, 10 y 11

# En octubre llega la alegría de los niños



Se acerca el día de Halloween o Día de los Niños, una oportunidad para compartir en familia, especialmente con los niños que son quienes más gozan esta fiesta. Superhéroes, personajes de cuento, fantasmas, brujitas, dibujos animados y otros seres fantásticos llenarán de alegría todos los rincones del Sistema. La invitación es a cuidar de los niños y vivir la Cultura Metro también en Halloween.

Pág. 8

# Nuevos puntos de lactancia materna en el Metro



Maria Paula Baquero, integrante del colectivo Tribu Ka Makú, fue una de las primeras en estrenar las nuevas zonas de lactancia.

La tribu Ka Makú, integrada por madres lactantes con sus hijos, sorprendieron con su baile a los usuarios de la estación San Antonio. Se trata de un baile porteador a los bebés, que consiste en una técnica para que los dos estén en contacto.

Ellas participaron en la presentación de los puntos de lactancia materna que se realizó el pasado 19 de septiembre junto a la bibliometro de la estación San Antonio.

La iniciativa es del Metro y del programa Buen Comienzo de la Alcaldía de Medellín, pensada para que las mamás tengan un espacio adecuado para lactar a sus bebés e incentivar así, el mensaje entre todos los usuarios y la comunidad en general de que la lactancia materna es un acto natural y amoroso, y que por consiguiente, amar también es Cultura Metro.

Los nuevos puntos de lactancia materna en el Metro están ubicados en las estaciones San Antonio, Hospital y San Javier y aunque son exclusivos para amamantar a los hijos, no quiere decir que las madres no puedan lactar a sus bebés en cualquier espacio del sistema, para lo cual se pide la comprensión, acogida y respeto de todas las personas.

Lactar al bebé una vez nace es considerada la mejor vacuna y el mejor comienzo, y se debe proporcionar

durante los 6 primeros meses de forma exclusiva convirtiéndose en la clave para el desarrollo de la primera infancia. Cuando se habla de exclusividad, dicen los expertos de Buen Comienzo, significa que la leche materna debe ser el único alimento que reciba el bebé, nada de agua, jugos o recetas preparadas.

Esta iniciativa se enmarca entre las recomendaciones dadas por la Organización Mundial de la Salud, dado que la leche materna es considerada como la principal fuente alimenticia para garantizar el aporte nutricional del bebé •

## Hechos con material reciclado:

Los puntos de lactancia materna además de ser sillas hechas a la medida, ergonómicas, seguras e higiénicas, fueron elaboradas con material 100% reciclado, pues en la fabricación de cada una de ellas se usaron más de 2 mil cajas de tetrapack.



"Creemos que la lactancia es la primera vía para tener seres humanos más seguros. Tener estos avances en la ciudad nos permiten estar más tranquilas, saber que no tenemos que esperar a llegar a la casa, sin miradas que nos enjuicien por alimentar a nuestros bebés".

**Stefanty Astaiza - madre lactante**



"Estamos muy contentas, creemos que las mujeres necesitaban estos espacios y naturalizar la lactancia como un acto de amor para nuestros hijos. Que el Metro se haya unido nos pone muy felices".

**Giovana Payán - madre lactante**

## Telealimentón 2019 para contribuir a la alimentación en Antioquia

En Colombia el 42.7% de la población vive en condiciones de inseguridad alimentaria. Lo paradójico es que mientras los sectores marginales de la población mueren de hambre, hay cientos de toneladas de alimentos en buen estado que van a la basura. En el territorio nacional, según la FAO, cada año se botan a la basura 9.7 toneladas de alimentos, cantidad con la que se podría alimentar toda la población de Antioquia y el Eje Cafetero.

Ante esta situación y con el propósito de construir una sociedad más justa y equitativa, la Arquidiócesis de Medellín creó hace 20 años la Fundación Banco Arquidiocesano de Alimentos de Medellín -FUBAM, con la misión de dar de comer a las personas en situación de vulnerabilidad y mitigar los índices de inseguridad alimentaria que presentaba la ciudad de Medellín y en el país en general.

La FUBAM mensualmente rescata 104 toneladas de alimentos y otros bienes básicos para la vida y atiende un promedio de 70 mil personas. Para esto, la FUBAM hace gestión alimentos con sus donantes, la recuperación, la transformación, una dignificación y por último la entrega de manera adecuada.

Una de las iniciativas que más soporta la obra es Telealimentón, programa televisivo que se transmite en vivo durante catorce horas por Televid y tiene como objetivo buscar el apoyo económico de las personas, quienes generosamente realizan sus donaciones en efectivo.

Este año el evento se realizará en el Centro Comercial Sandiego y será transmitido por el Canal Televid, el sábado 19 de octubre desde las 8 de la mañana.



Este año el evento se transmitirá en directo por Televid. Una oportunidad de ayudar a quienes lo necesitan.

## Sala de Alfabetización Digital en el Trece

Para conmemorar el cumpleaños número 15 de la línea K, realizamos una serie de actividades en las que los protagonistas fueron los empleados Metro y los vecinos que día a día acceden a este transporte. El 14 de agosto nos acompañaron el gobernador de Antioquia, Luis Pérez Gutiérrez; el alcalde de Medellín, Federico Gutiérrez; la líder de la comuna 1, Rosalbina González y el gerente del Metro, Tomás Andrés Elejalde, en una pequeña y acogedora celebración que entre historias y anécdotas se hicieron en el transcurrir del evento.

Allí se resaltó el cambio y el impacto que ha tenido el primer Metrocable de la ciudad tanto para la Los habitantes del barrio Trece de Noviembre de la comuna 8 cuentan desde agosto con la nueva Sala de Alfabetización Digital. El espacio se entregó de manera oficial el pasado viernes 26 de septiembre durante un festival que comenzó a las 10 de la mañana y contó con juegos, presentaciones musicales y distintas actividades dirigidas para los niños, jóvenes y adultos.

En presencia del Gerente del Metro, Tomás Andrés Elejalde Escobar, se encendió un bombillo en representación de todo el conocimiento y aprendizaje que desde ya se genera en este nuevo espacio para la comunidad.

El lugar cuenta con 30 computadores para el acceso gratuito a internet y de manera permanente se ofrecen cursos cortos gratuitos en competencias digitales, inglés y hasta manualidades.

Son muchas las personas que han empezado a aprovechar este espacio. Y en los próximos días se certificarán las primeras 60 que cursaron los distintos cursos ofrecidos.

La sala es atendida por los monitores del programa Amigos Metro quienes orientan y enseñan para que el tiempo sea aprovechado y aunque se respeta el interés particular, se invita a todos a que el tiempo sea aprovechado al máximo y se presten los computadores no solamente para jugar o ver las redes sociales, sino que se hagan tutoriales, se visiten bibliotecas, se conozcan universidades, innovaciones, personajes positivos, noticias del mundo, entre muchas otras cosas.

Sin duda alguna, la nueva sala del Trece contribuirá para disminuir las brechas digitales y fortalecer las competencias personales y laborales de la comunidad, al igual que se fortalecerá en punto de encuentro de vecinos, niños y jóvenes.

La sala de alfabetización digital del Trece de Noviembre está abierta de lunes a viernes, de 9:00 a.m. a 5:00 p.m., y los sábados, de 9:00 a.m. a 2:00 p.m.

## Distinción en Alamys

El año pasado el Metro, con su experiencia de la primera Sala de Alfabetización Digital abierta en el año 2010 en la estación Vallejuelos, obtuvo el primer puesto en la distinción anual que entrega la Asociación Latinoamericana de Metros y Subterráneos - Alamys - por el aporte en la alfabetización digital.

A ese lugar asisten, en promedio, cerca de 65 personas diariamente, y desde que existe este espacio, han pasado por los distintos cursos ofrecidos como Excel, Word, sistemas básicos, entre otros, más de 1.500 personas y cerca de 16.000 visitantes.

El objetivo con estas dos salas es que las personas puedan conectarse con el mundo y de esta manera, contribuir para que Medellín se proyecte como una ciudad tecnológica.

# Línea J suspenderá el servicio del 12 al 14 de octubre por mantenimiento

El Metrocable línea J (San Javier – La Aurora), no prestará servicio del sábado 12 al lunes 14 de octubre debido a labores de mantenimiento. El servicio se reanuda en el horario habitual (4:30 a. m), el martes 15 de octubre.

El mantenimiento consiste en el cambio de balancines. Los balancines son elementos ubicados en las estructuras superiores de las pilonas que permiten soportar el cable portador tractor durante su movimiento. En esta oportunidad los trabajos se realizarán en las pilonas 10, 11, 21 y 26. El desmonte de los actuales elementos y su reemplazo por unos nuevos requiere una intervención a profundidad y por tanto la suspensión del servicio.

Es importante resaltar que los nuevos balancines a instalar son el resultado de un desarrollo conjunto del personal de cables del Metro, con una experiencia adquirida durante 15 años de operación, y el fabricante. Juntos han venido desarrollando diversos mejoramientos para aumentar la confiabilidad y mantener altos estándares de seguridad de acuerdo con la normatividad internacional vigente.

Esta intervención tendrá como resultado una disminución en el desgaste y el ruido en la operación y el aumento de la capacidad de carga y vida útil de los elementos que componen los balancines.

La Empresa agradece la comprensión de la comunidad ante esta suspensión que busca mejorar el servicio de este medio de transporte •



Los balancines que se instalarán son de última tecnología.

## Aguacatala y Poblado van adelante



El personal labora intensamente para avanzar en las adecuaciones. En la imagen, trabajadores en la estación Aguacatala.

Las obras de ampliación de las estaciones Aguacatala y Poblado van a buen ritmo. Con ambas ampliaciones se buscará mejorar la experiencia del usuario. En el caso de la estación Aguacatala se contará con dos niveles nuevos, uno destinado como parqueadero para bicicletas y otro para una zona con distintos servicios. Mientras que en el caso de la estación Poblado se construirá un nuevo cabezote en el costado sur, con el fin de redistribuir los actuales usuarios de dicha estación y así mejorar el acceso y la salida.

### Aguacatala

Actualmente, hay cerca de 60 personas trabajando directamente en la obra. A ellas, recientemente la empresa las visitó para reconocerles el trabajo que realizan e invitarlas a continuar dando lo mejor de sí para entregar un proyecto que será para el beneficio de toda la comunidad. A cada trabajador se le entregó un souvenir y todos se sintieron contentos con la visita. En cuanto al avance de la obra civil, de seis pilas, ya se completó la excavación de las mismas. Actualmente se está avanzando en el armado del acero que las reforzarán y se espera vaciar el concreto en los próximos días. Estas pilas son las que cimentarán el nuevo edificio. Este trabajo ha sido uno de los más delicados

por la excavación tan profunda que debió hacerse y por el hallazgo de grandes rocas.

### Poblado

Igualmente, a los empleados del contratista y de la interventoría, el Metro fue a saludarlos y les entregó un souvenir como reconocimiento a su trabajo, acompañado de un mensaje de responsabilidad y compromiso frente al proyecto del cual hacen parte.

Allí los trabajos se concentran principalmente en la noche y en la madrugada, una vez concluye la operación comercial del metro para no afectar la prestación del servicio.

En total, en el proyecto están trabajando 161 personas en dos turnos, lo cual ha permitido avanzar paulatinamente en los distintos frentes de obra.

Este proyecto se entregará a finales del presente año.

Con las obras de ampliación de las estaciones Aguacatala y Poblado, el Metro continúa mejorando la prestación del servicio. Ambas obras se construyen con recursos propios.



Durante las intervenciones se debe asegurar que no se afecte la operación comercial.

## Los venteros de la Plazoleta Gastronómica alistan sus manjares

Hace pocos días en Buenos Aires, se realizó el taller titulado En el cambio está la evolución, dirigido a los venteros semiestacionarios que ocuparán los 28 puestos que tendrá la futura Plazoleta Gastronómica de Ayacucho.

El taller estuvo a cargo de Carlos Piedrahita, un comunicador social experto en manejo de grupos, en desarrollo profesional y personal, en psicología organizacional y programación neurolingüística, quien se encargó de motivar a los comerciantes a que continúen empoderándose, creyendo en ellos mismos, a percibir en el cambio la oportunidad para crecer y a seguir preparándose para marcar la diferencia con sus productos, con la manera como atenderán y trabajarán en equipo para hacer de la plazoleta, un espacio de encuentro para la comunidad y donde las personas encuentren variedad de comidas tradicionales, rápidas, dulces y frutas.

Este taller se suma a las capacitaciones recibidas por estos venteros en distintos temas como convivencia, habilidades sociales, conciliación, turismo responsable, manejo de residuos sólidos y peligrosos, entre otros temas.

Las capacitaciones han estado lideradas por la Alcaldía de Medellín como dueña del proyecto. Cabe resaltar que se ha realizado un trabajo interinstitucional en el que han participado las secretarías de Planeación, Infraestructura y Salud, además de Empresas Varias, Empresas Públicas de Medellín, la Agencia APP, la EDU y el Metro, con el fin de aunar esfuerzos para sacar adelante el proyecto y acompañar a los venteros para que tengan todas las competencias para desempeñarse exitosamente en la Plazoleta.



Los asistentes al taller adquirieron herramientas de motivación para sus negocios.

### La plazoleta será punto de encuentro y buena comida

La Plazoleta Gastronómica comenzó a construirse en diciembre de 2018, y la obra civil concluyó en julio del presente año. Lo que continúa es la compra de los módulos para los venteros y la adecuación del espacio con las zonas verdes y otros equipos complementarios de espacio público.

El lugar contará con 1.600 metros cuadrados aproximadamente, aceras accesibles, gradas para que las personas se puedan sentar. Además, los puestos para los venteros tendrán servicio de energía prepago y gas.

En total, se contará con 14 espacios para los vendedores, pero se ocuparán en dos turnos, el diurno y el nocturno. Es así, como en total habrá 28 unidades económicas en este lugar.

# Allan le pone ritmo a la Cultura Metro

Cuando concluye sus labores como jardinero en los talleres de Bello, Allan Jeffrey Muñoz Rodríguez se dirige a su casa en el barrio Zamora, de Bello, para perderse entre tarjetas de sonido, monitores de audio, micrófonos, condensadores y demás elementos que componen su estudio, donde pasa gran parte del tiempo libre disfrutando su otra pasión: la música.

Le gustan el pop, el género popular y el urbano; fue precisamente este último el que lo inspiró a componer Cultura Metro, canción que invita al respeto y la sana convivencia dentro y fuera del sistema.

“Aquí se vive el respeto / Vamos pa’ lante mi Metro / Todos son Cultura Metro / O estamos viviendo el mismo sueño”, dice el coro de una composición que, tras su lanzamiento en nuestras redes sociales, ha tenido buenas críticas de parte de los seguidores, quienes resaltan su ritmo, creatividad y los valores que destaca.

“Cultura Metro es una canción que habla del respeto, el amor, el trabajo, el compromiso, la tenacidad y en general de muchos valores”, cuenta Allan, quien tiene 26 años y vive con su mamá y sus dos hermanos.

Allan se enamoró de la música a los 15 años. Y aunque es tecnólogo en organización de eventos y técnico en sistemas, se ha formado en temas de cultura y producción musical. Incurrió en la jardinería por un amigo y sobre este oficio dice que le ha aportado mucho en lo espiritual, “porque la naturaleza es otro mundo”.

En las plantas que le dan el sustento cada día entre las 7:00 a.m. y las 5:00 p.m. en los talleres del Metro en Bello, también surge su inspiración. Hoy tiene 20 canciones propias que ha escrito, cantado, producido

y promocionado él mismo. Ahora trabaja en una producción del género pop que espera tenga buena aceptación entre el público.

Por estos días, en los que se ha sentido emocionado al ver su canción sonando en nuestras redes sociales, Allan siente que los sueños sí se hacen realidad. “Hay que trabajar muy fuerte y tener mucha paciencia, pero el tiempo de uno siempre va a llegar”.

¿Y dónde te ves en un futuro cercano? “Viajando por el mundo con la música”, responde convencido. Y con esa determinación uno podría pensar que no es imposible llegar a verlo compartiendo escenario con Juanes, Arcángel, Diego el Cigala, Alejandro Fernández o Julio Iglesias, algunos de sus ídolos musicales •



Allan divide su tiempo entre la jardinería y la música, una de sus grandes pasiones.

## Estuvimos en el Encuentro Nacional de Transporte de Pasajeros de la ANDI

El 12 de septiembre el gerente del Metro de Medellín, Tomás Andrés Elejalde, intervino en el 9º Encuentro Nacional de Transporte de Pasajeros organizado por la Cámara de Transporte de la ANDI con una ponencia titulada “Medellín y Valle de Aburrá: Transporte público masivo para un modelo de ciudad región sostenible”.

En su exposición el Gerente recordó cómo el Metro define su “Plan Maestro 2006 – 2030 Confianza en el Futuro” teniendo como marco los diferentes instrumentos de planeación del territorio, tales como los planes de ordenamiento territorial de los municipios del Valle

de Aburrá y el Plan Integral de Desarrollo Metropolitano formulado por el Área Metropolitana. Así puede promover el Desarrollo Orientado al Transporte (DOT), un modelo de desarrollo urbano que busca que las construcciones se ubiquen cerca de los corredores de movilidad masiva para facilitar acciones como caminar, pedalear conectar, transportar, mezclar, densificar, compactar y cambiar, lo que tiene impactos positivos en el medioambiente y en la calidad de vida de los habitantes, tanto en lo social como en lo económico.

Con estrategias como esta contribuimos a promover la sostenibilidad en el territorio del Valle de Aburrá.

## Artistas del Valle de Aburrá pintaron el patrimonio en las estaciones



Usuarios y transeúntes admiraron las pinturas en la estación Parque Berrío.

25 artistas plásticos de distintos municipios del Valle de Aburrá llegaron a distintas estaciones del sistema para pintar de manera simultánea sus obras y así llamar la atención de los usuarios en el mes del patrimonio que se celebró en septiembre. La actividad se realizó el pasado 26 de septiembre en 11 estaciones del sistema. Además de pintar, los artistas compartieron con los usuarios y al final se realizó una exhibición de todas las obras realizadas, en la estación Parque Berrío.

Ramón Cárdenas, pintor desde hace 42 años, fue uno de los artistas participantes. “Me encanta la experiencia

con el Metro, ojalá nos sigan apoyando porque es muy importante para el desarrollo del arte en Antioquia y en Colombia. Disfruté mucho el rato que estuve pintando en la estación, me sentí muy bien atendido, como en casa”.

La actividad se desprende de un plan de acción del Metro, del Instituto de Cultura y Patrimonio de Antioquia y las secretarías de cultura de los 10 municipios del Valle de Aburrá para aunar esfuerzos en la promoción de las agendas culturales de cada municipio y aprovechar al Metro para llevar la información y la programación a los cientos de usuarios que allí se movilizan.

Nancy Santamaría, vive en Envigado, es artista y también participó en la jornada. “Fui invitada por la Dirección de Cultura. Yo pienso que estos espacios son trascendentales porque el alma de la gente cuando está llena de colores, es un alma que tiene paz. Además, un país con cultura artística es como el que nos soñamos”.

Para octubre, estas entidades se unirán nuevamente para celebrar el mes de la música con una programación especial en el sistema que se informará oportunamente por medio de los distintos canales del sistema.

## Así son los corredores con sistemas de movilidad



El foro permitió dar a conocer los diferentes proyectos del Plan Rector de Expansión del Metro.

El pasado miércoles 18 de septiembre, la casa editorial El Colombiano desarrolló la tercera edición del foro ‘Ecomovilidad: una vía de soluciones’.

Nuestra Empresa, a través de la ponencia Édison Alberto Escobar, profesional de Planeación Estratégica del Metro, tuvo la oportunidad de exponer -entre 12 panelistas invitados y el público asistente- la visión y planeación que tenemos de los corredores urbanos de movilidad que necesitan en Medellín y demás municipios del Valle de Aburrá a la hora de implementar o integrarse con sistemas de transporte masivo.

Explicó, además, que ya se cuenta con un gran referente: el corredor tranviario de la línea T-A, el cual se ha convertido en un ejemplo de ciudad que evidencia cómo se están desarrollando las nuevas dinámicas en torno a los modos caminante y biciusuarios.

“Pretendemos que las dinámicas de la ciudad se distribuyan a lo largo de todo el territorio, para optimizar el suelo que tenemos y la infraestructura disponible”, comentó Escobar.

Acto seguido, el profesional de Planeación Estratégica del Metro le mostró al público asistente cuáles son los criterios generales que deben tener todos los corredores que fueron priorizados (16) en el Plan Rector de Expansión del Metro.

Las tres características esenciales de los corredores son: primera, la consolidación de un sistema en red de alta cobertura; que no es más que la inclusión socioterritorial, la atención de demanda actual y futura, disminuir el riesgo de exclusión asociado a la movilidad y generar alternativas de transporte al vehículo particular motorizado.

Segunda, la articulación con el sistema de movilidad humana, es decir, que el corredor integre al peatón, al ciclista urbano y a otras alternativas de movilidad sostenible.

Y tercera, que se articule con el sistema estructurante ambiente, el paisaje y el espacio público. Escobar cerró su presentación haciendo énfasis en que debemos fomentar los ocho principios de la teoría de DOTS — Desarrollo Orientado al Transporte Sustentable—, la cual es una gran herramienta para la planificación de los sistemas de movilidad: caminar, pedalear, conectar-transportar, cambiar, mezclar, densificar y compactar.

En este sentido, afirmó: “el corredor del tren ligero por la 80, más que una sola unidad, debe ser dividido y entendido como múltiples unidades (según su localización) en términos normativos, ambientales y de infraestructura, para poder ser incorporado”.

Insistió en que no se trata de adecuar un corredor para que tenga un sistema de transporte, sino para que tenga un sistema de movilidad, en el que se tiene en cuenta a todos los modos: caminata, bicicleta, sistema de transporte masivo y vehículos motorizados particulares; integrados a un paisaje y estructura ecológica que se desarrolla en torno al sistema.

# La estación Acevedo avanza



Imagen de la instalación del motor direct drive en días pasados.

La estación Acevedo, desde donde partirá el Metrocable Picacho, continúa avanzando en su construcción. Esta es una de las más complejas de este sistema, ya que servirá de integración con la línea A de Metro, el Metrocable Línea K y la futura Línea F o nuevo Ferrocarril de Antioquia.

Esta estación contará con dos pasarelas adicionales para una adecuada distribución de los usuarios. Esto permitirá evitar contraflujos de pasajeros y hará que el abordaje y desabordaje de los trenes sea más cómodo y ágil.

Ya en el costado sur de la estación se pueden observar los elementos electromecánicos instalados al igual que el motor *direct drive*, que está acoplado directamente a la polea, evitando la necesidad de cardán y reductor. Esto hace que el sistema sea más silencioso, eficiente y confiable. Línea P será el primer cable del país en contar con este sistema •

## Una puerta al mundo digital

50 trabajadores del proyecto Metrocable Picacho están adelantando un curso en alfabetización digital que les permitirá adquirir conocimientos básicos sobre computadores, manejo de Office e Internet.

El curso, que se dicta en la sala digital del parque Biblioteca Gabriel García Márquez, en el Doce de Octubre, tiene una duración de 16 horas. Muy cumplidos y con mucho entusiasmo, los alumnos acuden a cada jornada de cuatro horas para adentrarse en el mundo de los computadores y cerrar brechas digitales.

Esta curso se imparte gracias a una alianza entre el Metro, el contratista y el Parque Biblioteca Gabriel García Márquez.



Los asistentes mostraron un gran interés por conocer más sobre los computadores e Internet.

Clic

## Metrocable Picacho en la Feria de Ganados



Recientemente el Metrocable Picacho hizo presencia en la Feria de Ganados, que abrió sus puertas para recibir al equipo de Gestión Social de la Empresa. Esta fue una excelente oportunidad para que esta comunidad, vecina del Metrocable, conociera de primera mano los avances del proyecto. En los terrenos de la Feria de Ganados se encuentra la pylon 8, con una altura de 28 metros.



## Prográmate

### Cierres de la Avenida Regional entre calles 104A y 107

30 de septiembre al 30 de octubre

- (24 horas) cierre parcial de la calzada oriental de la Av. Regional sentido sur - norte.
- (11:00 p.m. a 4:00 a.m.) cierres totales intermitentes de 10 minutos en la Av. Regional sentido norte - sur y sur - norte.

**A partir del 30 de septiembre 2019**

# Un osito compartió amor y sonrisas con los pasajeros del Metro de Medellín



La celebración del mes del amor y la amistad en el Metro de Medellín tuvo un protagonista muy especial. Con su piel de felpa, su relleno abullonado y toda su ternura, un oso de peluche se tomó las redes sociales, los medios de transporte y las estaciones de nuestro Sistema Metro. ¿Su misión? Compartir una sonrisa y un mensaje de amor con nuestros pasajeros y seguidores.

Acompañado por la frase "movemos personas, movemos sentimientos" y la etiqueta #AmorEsCulturaMetro, este osito se convirtió en la forma de contarle a nuestros usuarios que en el Metro de Medellín sabemos que no solo movemos más de un millón quinientos mil pasajeros al día, sino que con ellos viajan también millones de sentimientos, sueños e ideas.

El 21 de septiembre, día oficial de la celebración de amor y amistad, el osito en versión 'gigante' estuvo viajando en diferentes líneas y medios de

transporte del Sistema, tomándose fotos con nuestros pasajeros. ¿Lo más emocionante? Ver a los adultos abrazando al osito y sonriendo como si fueran niños otra vez.

En nuestras redes sociales invitamos a los seguidores a contarnos a quien le regalarían el osito y por qué. Recibimos más de dos mil comentarios llenos de amor y de deseos de compartir. Entre quienes comentaron, dos seguidores fueron seleccionados aleatoriamente para llevarse a casa al protagonista de nuestra campaña.

Con estas iniciativas, en el Metro de Medellín queremos darle el reconocimiento a los pasajeros por ser el motivo por el que nos movemos cada día, y promovemos la Cultura Metro como una forma de relacionamiento positivo con nosotros mismos, con los demás y con el entorno, viviéndola a través de las sonrisas, el amor y el compartir.



## Algunas reacciones en redes a la campaña:

**Laura Lopera**

Que hermosa. Pero no solo mueven personas y sentimientos, mueven 🐻, mueven vida, sueños, ideales, alegrías y tristezas. Muchas gracias Metro de Medellín por esforzarse cada día a dar lo mejor de ustedes para con nosotros los viajeros. Feliz día 🍀

**Carlos A Bolívar**

Gracias a todos los funcionarios del metro por hacer todo esto tan lindo para nosotros e invito a todos para que lo cuidemos cada día y lo mantengamos limpio. Gracias..

**Sara Cano**

Me encantan Metro de Medellín 🍀🍀🍀🍀🍀

**Alejandra Wells**  
**@AlejandraWells**

Amo el @metrodemedellin, que ternura

**MATEO E BERRIO**  
**@MateoBerrio\_111**

Tantas ilusiones y cosas buenas que forman parte de nuestra vida diaria y tu heres parte fundamental de esa felicidad ya que es un gran orgullo tener a nuestro lado tu linda compañía, CADA DIA TOCAS LO MAS PROFUNDO DE LOS SENTIMIENTOS DE CADA PERSONA QUE VIAJA JUNTO A TI 😊

**Claudia E Galeano**  
**@claudiagalean16**

Gracias!!!...me siento muy orgullosa de la #culturametro 🐻😊😊

**@vrocio65**

Que hermoso detalle..hasta se me Aguaron los ojos. 🐻🍀 De emoción 🍀🍀

**@1088marina**

Hermoso detalle. De ternura nos muestra el amor y cariño felicitaciones metro 🐻🍀🍀 de Medellín buenas noches de amor y amistad para todos.

**@lamarperexh**

Ojitos aguados de ternura ... 🍀🍀 @metrodemedellin me mueve el sentimiento



metrodemedellin

metrodemedellin Como sabemos que te enamoró, quisiste llevártelo a casa o regalárselo a alguien especial, ¡te tenemos una gran sorpresa en este mes de #AmorYAmistad! Podrás ganarte el oso protagonista de nuestro video. ¡Participar es fácil!

- 🐻 Etiqueta al afortunado o a la afortunada a quien le regalarás el oso y cuéntanos por qué eliges a esa persona.
- 🐻 Esa persona y tu deben seguirnos en nuestra cuenta de Instagram.
- 🐻 No se tendrán en cuenta los comentarios en los que se etiquete a famosos y/o a cuentas/páginas empresariales.

22.993 reproducciones

HAZÉLO DESDE

Añade un comentario...

▶ Editorial

## Historias que nos mueven el corazón

Quiero contarles que tuve el privilegio de conocer a doña Ruth Argenis Morales, una mujer de 47 años, vecina de la estación Trece de Noviembre del Metrocable Línea M, quien hace 30 años vive en este sector de la ciudad.



Ella es una de las visitantes frecuentes de la nueva Sala de Alfabetización Digital de esta estación, la cual abrimos desde agosto del presente año, y que entregamos formalmente el pasado jueves 26 de septiembre durante una jornada que iniciamos a las 10:00 de la mañana en la que llevamos distintas actividades culturales y recreativas para toda la comunidad y así, celebrar juntos, la llegada de este espacio de conocimiento y encuentro.

Ruth va dos veces a la semana a la sala. Desde que abrimos los cursos gratuitos de competencias digitales, inglés y manualidades, fue de las primeras en inscribirse. Ya sabe usar el computador y navegar en Internet.

"Yo estoy emocionada porque para decirle la verdad a mí antes la tecnología me mataba, pero gracias a esta sala he aprendido mucho y llego antes de las clases para aprovechar y leer", me dijo esta mujer, quien es un ejemplo a seguir porque definitivamente la vida toma sentido cuando tenemos sueños, motivaciones, cuando sentimos que podemos aprender, ser útiles y disfrutar las oportunidades que se nos ofrecen.

Supe que Ruth es trasplantada de riñón y por las complicaciones que ha tenido debe hacerse diálisis e incluso está pendiente de otro riñón. No debe ser nada fácil estar así. Uno de los profes de la sala, manifestó: "Ruth es una guerrera" y tiene toda la razón. Lo que espero es que se recupere pronto y pueda seguir aprendiendo y disfrutando de ese espacio de la comunidad.

Sin duda, ella es una inspiración para las dos pequeñas nietas con las que asiste a las clases en la Sala de Alfabetización Digital y con quienes vive junto a su esposo. Seguramente, también lo es para los niños, jóvenes, mujeres cabezas de familia y adultos mayores que como ella están aprovechando este espacio.

En este lugar contamos con 30 computadores, y los monitores o profesores que orientan y les enseñan a los usuarios. La idea es que todos aprovechen las posibilidades que tiene el mundo de la Internet, accedan a bibliotecas, conozcan personajes, lugares del mundo, amplíen sus perspectivas y horizontes y comprendan que las posibilidades son infinitas.

Esta Sala de Alfabetización Digital se suma a la primera que creamos en el año 2010 en la estación Vallejuelos. El impacto de estos espacios es tan positivo, que el año pasado, obtuvimos por parte de la Asociación Latinoamericana de Metro y Subterráneos - Alamys - el primer puesto por el aporte en la alfabetización digital lograda con dicha sala a la cual en promedio asisten diariamente 65 personas y desde que la abrimos ha sido visitada por cerca de 16.000 personas de la comunidad.

Siempre digo que trabajar en el Metro es un privilegio, es una oportunidad única porque estando aquí podemos en equipo incidir para el desarrollo de las comunidades, en la integración, en la calidad de vida, y no solo desde la movilidad, sino desde la creación de escenarios como la nueva Sala de Alfabetización Digital de la estación Trece de Noviembre que nos permite conocer historias que nos mueven el corazón y nos inspiran, como lo hizo doña Ruth •

**Tomás Elejalde Escobar**  
Gerente general

▶ En voz alta

## El acoso callejero: una realidad que va más allá de un piropo

Palabras como "mamacita", el clásico silbido que proviene de la nada o una mirada lasciva de un desconocido, son algunas prácticas de violencia que los hombres tienen hacia las mujeres y que piensan son situaciones comunes para las mujeres, quienes en muchas ocasiones han dejado de visitar ciertos lugares o incluso han dejado de usar medios de transporte por miedo a ser vulneradas o abusadas.

Esta realidad resulta muy compleja, porque las violencias hacia las mujeres y niñas se manifiestan de muchas maneras, algunas silenciosas como una "mirada inocente" u otras inclusive más "agresivas" como un "piropo supuestamente inofensivo", que va desde lo incómodo a lo desagradable, acciones que pueden influir en la autoestima y la percepción personal sobre ellas.

Por esta razón, hoy desde la Alcaldía de Medellín con la campaña "El Metro, un territorio seguro para las mujeres y las niñas de Medellín" hacemos un llamado a la reflexión de la ciudadanía, porque como sociedad nos debemos transformar y cambiar la forma de tratar a las personas, entre ellas, a las mujeres y las niñas.

Cultura Metro es permitir que las mujeres y las niñas viajen tranquilas y seguras y para construir entornos seguros para ellas, contamos con algunas rutas de atención, entre ellas, con el botón rojo que se activa en el momento en el que se presenta una situación de violencia o acoso sexual, acción que es atendida por la Policía Metro.

Otra de las rutas, es la Línea 123 Mujer, a través de la cual se ofrece atención de emergencia a mujeres en riesgo y/o víctimas de violencias basadas en género, funciona los siete días de la semana y las 24 horas del día.

El Proyecto: "Territorios Seguros para las Mujeres y las Niñas" en el marco de la iniciativa Global de la ONU, se ha centrado en desarrollar estrategias de investigación, sensibilización, formación y articulación con comerciantes, organizaciones sociales, empresas transportadoras, entre otros actores claves, con el fin de cambiar los estereotipos, imaginarios y comportamientos que tenemos como sociedad y transitamos hacia la prevención de la violencia y el acoso sexual en el espacio público.

De manera que, es un compromiso colectivo lograr que las mujeres se sientan tranquilas y cómodas en todos los espacios públicos y privados de la ciudad, incluyendo el sistema Metro.

El silencio y la indiferencia frente a los actos de abuso legitiman estas acciones y naturalizando dichos comportamientos. Una prenda de vestir, el maquillaje, la forma de caminar, entre otros, no son justificación para irrespetar o violentar a las mujeres, mucho menos cuando no se tiene el consentimiento ni la autorización para llegar a ese nivel de confianza.

A pesar de que la mayoría de estos actos de acoso provienen de los hombres no podemos permitir que se estigmatice a la mayoría, porque Medellín tiene hombres respetuosos. Entonces aquí el llamado es a que precisamente, se cambie la manera de ver y mirar a las mujeres.

Las mujeres tienen derecho a vivir en territorios seguros, para que sean libres, felices, tranquilas y empoderadas. Con este propósito, desde la Administración Municipal nos articulamos con el Metro de Medellín, uno de los espacios con mayor afluencia en la ciudad, para que quienes lo visiten se sientan en un ambiente seguro.

Hoy le contamos a la ciudadanía que el personal del Sistema Metro está capacitado para orientar a las víctimas y si es necesario tomar las medidas pertinentes para evitar que estas situaciones se repitan.

El trabajo articulado entre el sector público, privado, la academia y la ciudadanía es fundamental para la prevención del acoso sexual en el espacio público y es necesario que todos nos sumemos como sociedad para hacer de Medellín un territorio seguro para las mujeres y los hombres.

**Valeria Molina Gómez**  
Secretaria de las Mujeres de Medellín



## Bienvenidos los niños y la alegría de los disfraces

Este 31 de octubre es una fecha especial para el Sistema Metro. Nos encanta ver a niños y adultos disfrazados, irradiando alegría. Los días de Halloween se viven con una intensidad especial, pero es importante tener en cuenta algunas recomendaciones.

Muchas personas optan por hacer uso del Metro para movilizarse a fiestas de disfraces o a centros comerciales, por eso nunca está de más tener la Cívica recargada con anterioridad. Para eso cuentas con una red de recarga externa con más de 1.600 puntos distribuidos en todo el Valle de Aburrá, además de recargas por Internet y Nequi. Si quieres conocer todos los detalles ingresa a [www.metrodemedellin.gov.co](http://www.metrodemedellin.gov.co)

No pierdas de vista a los niños y recuerda que los más pequeños deben ir siempre de la mano, tampoco descuides tus objetos personales. Y aunque sabemos que los dulces y el Halloween son inseparables, no olvides que en el sistema no se pueden consumir alimentos ni bebidas, así garantizamos que siempre esté limpio y en condiciones agradables para todos.

Por último, te invitamos a reportar cualquier anomalía y a seguir las indicaciones del personal Metro. ¡Feliz Día de los Disfraces!



La fiesta de Halloween la disfrutaron por igual niños y adultos. Para el Metro es un día especial.

# 7º FESTIVAL GABO

## OCT. 02—04 2019

### LAS HISTORIAS CONTINUÁ

#### LIBROS PERIODÍSTICOS EN EL JARDÍN BOTÁNICO - SALÓN MUTIS

OCT 02

*En el filo de la navaja, de Yolanda Ruiz.*

La autora conversa con Jesús Abad Colorado.

11:30 A.M.

OCT 03

*La revolución de las hijas, de Luciana Peker.*

La autora conversa con Montserrat Domínguez.

3:30 P.M.

OCT 04

*Historias de amor en campos de guerra, de Vanessa de la Torre.*

La autora conversa con Rafael Santos Calderón.

11:30 A.M.

#### MUESTRAS

Dos volcanes (y un laberinto)  
Conferencia — performance

Prestreño de la creación de Álvaro Restrepo para la *Compañía del Cuerpo de Indias*.

Entrega de boletas desde las 3:00 P.M. en el MAMM hasta agotar existencias.

OCTUBRE 01 Y 02  
7:00 P.M. > MUSEO DE ARTE MODERNO DE MEDELLÍN —



Hello, I am Kitty,  
de Joana Toro

EXPOSICIÓN FOTOGRÁFICA

OCTUBRE 01 — 04  
> JARDÍN BOTÁNICO



#### MENTES CURIOSAS

2 DE OCTUBRE

Arte que cuenta historias

Holland Cotter (EUA) en conversación con Emiliano Valdés (GTM).

4:00 P.M.

> TEATRO SURAMERICANA / OFICINA CENTRAL SURAMERICANA

2 DE OCTUBRE

Los alias de un artista paisa

Camilo Restrepo (COL) en conversación con Camilo Jiménez Santofimio (COL).

5:00 P.M.

> TEATRO SURAMERICANA / OFICINA CENTRAL SURAMERICANA

3 DE OCTUBRE

La ciencia de los sueños

Sidarta Ribeiro (BRA) en conversación con Fernanda Diamant (BRA).

2:30 P.M.

> PARQUE EXPLORA / TEATRO EXPLORA

3 DE OCTUBRE

Beatriz González: transgresiones de una pintora de provincia

Beatriz González (COL) en conversación con Germán Rey (COL).

3:30 P.M.

> PARQUE EXPLORA / TEATRO EXPLORA

3 DE OCTUBRE

Donde habitan los libros

Jorge Carrión (ESP) en conversación con Héctor Feliciano (PRI).

4:30 P.M.

> PARQUE EXPLORA / TEATRO EXPLORA

3 DE OCTUBRE

El rastro de las hormigas coloradas en Macondo

Aristóbulo López-Ávila (COL) en conversación con Yesica Prado (COL).

5:30 P.M.

> PARQUE EXPLORA / TEATRO EXPLORA

@PREMIOGABO

PREMIOGABO.COM

ORGANIZA:



Fundación / Taller / Premio / Festival / Centro / Gabo.

ALIADOS:



INVITAN:



comfama



# 5 reflexiones de Jesús Abad Colorado



El fotoperiodista Jesús Abad Colorado, ganador del Reconocimiento a la Excelencia del Premio Gabo 2019.

“Para mí la fotografía y el periodismo no son una mercancía, sino un servicio a la sociedad”.

Esta es la premisa que rige el trabajo del fotoperiodista Jesús Abad Colorado López, quien por más de 25 años ha cubierto el conflicto armado en Colombia, en una carrera en la que se destacan valores como la independencia, la integridad y el compromiso con los ideales de servicio público del periodismo. Estas consideraciones le hacen merecedor del Reconocimiento a la Excelencia del Premio Gabo 2019, el cual concede la Fundación Gabo.

Conversamos con Jesús Abad Colorado, quien nos habló de su trayectoria y de algunas de las lecciones más importantes que le ha dejado su trabajo acerca del periodismo, la ética y la construcción de paz:

1. “La muerte tengo que retratarla con ética, con humanidad, porque no puedo banalizar la vida de un ser humano; tengo que trabajar con mucho respeto porque lo que estoy buscando es generar reflexión y no sed de venganza”.

2. “Yo busco trabajar más desde los sentimientos y mirar a los ojos de los sobrevivientes. A veces para ver la guerra no necesito ver los cuerpos de los que están mutilados, sino que miro los rostros de las viudas, de los huérfanos, de esas personas que se están preguntando ‘¿por qué a nosotros?’”.
3. “Necesitamos gente que ponga su ojo, su corazón y su conciencia al servicio de una sociedad que necesita ser contada, fotografiada y narrada con mucho respeto y humanidad”.
4. “La paz no es una firma en una mesa, sino una construcción colectiva en la que no solo participa un gobierno o unos reintegrados, sino también la academia, el empresariado y la sociedad civil”.
5. “A nuestros líderes políticos, económicos o religiosos les pido que entiendan que este país está cansado de tanta violencia y muchas veces las palabras de odio en medios de comunicación o en el Congreso de la República, se traducen en balas contra líderes de este país que le están apostando todo a la vida” •



En octubre de 2001, los habitantes de Granada, Antioquia, decidieron unirse para reconstruir su municipio, atacado por grupos de las FARC y las AUC en el año 2000. Una de las fotos emblemáticas de Jesús Abad Colorado.

## ‘Dos volcanes (y un laberinto)’, una obra en homenaje a García Márquez y Mutis

Para Álvaro Restrepo, fundador y director de El Colegio del Cuerpo, El general en su laberinto es “la mejor y más profunda de las novelas de Gabo”, y El último rostro, de Álvaro Mutis, es “la fuente original de esa obra”. Al cumplirse 30 y 40 años, respectivamente, de las publicaciones de estas dos obras, Restrepo decidió rendirles un homenaje no solo a los textos, sino también a los “volcanes” de la cultura colombiana que los crearon: sus amigos Gabriel García Márquez y Álvaro Mutis.

Así nace *Dos volcanes (y un laberinto)*, una obra definida por Restrepo como “una conferencia-performance” que se estrenará los días 1 y 2 de octubre, a las 7 p.m., en el Teatro del Museo de Arte Moderno de Medellín (MAMM), en el marco del Festival Gabo, el cual es organizado por la Fundación Gabo en alianza con la Alcaldía de Medellín, los grupos Bancolombia y SURA, con sus filiales en América Latina, y con apoyo del Metro de Medellín.

La obra es, al mismo tiempo, un homenaje a Gabo y a Mutis y una “especie de instalación plástica en la que intervienen los bailarines de la compañía a partir de *El general en su laberinto*, sin pretender ser una adaptación de la obra, sino un trabajo totalmente abstracto a partir de la novela”. En el montaje intervienen los nueve bailarines de la compañía Cuerpo de Indias, el núcleo profesional de El Colegio del Cuerpo.

Las boletas no tienen costo y se repartirán el 1 y 2 de octubre, a partir de las 3 p.m. en el MAMM, hasta agotar existencias.



Los asistentes mostraron un gran interés por conocer más sobre los computadores e Internet.

### Restrepo, Gabo y Mutis

En un texto publicado en El Espectador, Restrepo contó cuán importantes fueron Gabo y Mutis para el desarrollo de El Colegio del Cuerpo. Cuenta Restrepo que, cuando el Colegio no era más que un cartapacio de papeles donde se plasmaba una idea, fue a la casa de Gabo en Cartagena y le pidió ayuda para volverlo realidad. Gabo le respondió: “El Colegio del Cuerpo: ¡es un nombre del carajo! Parece el título de un libro de poemas”.

De esa historia nace la intención de crear la performance homenaje a los dos escritores, los dos ‘volcanes’ de la literatura colombiana, como los llama •

## Un festival para mentes curiosas

El Festival Gabo 2019, la cita del periodismo iberoamericano que organiza anualmente la Fundación Gabo, tendrá por segundo año consecutivo un espacio destinado para la sección *Mentes curiosas*.

Este formato consiste en un espacio más íntimo para conversaciones profundas pero informales, en las que dos o tres invitados piensan en voz alta, dialogan o polemizan, si es el caso, mientras comparten sus experiencias, trabajos, afinidades y proyectos.

Las charlas de *Mentes curiosas* se desarrollarán el 2 y 3 de octubre en las tardes del festival, en el Teatro Suramericana – Oficina Central Suramericana y el Teatro Explora.

### Conoce la programación de esta sección:

#### Arte que cuenta historias

Holland Cotter (Estados Unidos), codirector de crítica de arte de *The New York Times*, conversará con Emiliano Valdés (Guatemala), curador jefe del Museo de Arte Moderno de Medellín.

**Miércoles, 2 de octubre - 4:00 p.m. / Teatro Suramericana - Oficina Central Suramericana**

#### Los alias de un artista paisa

Camilo Restrepo (Colombia), artista colombiano, conversará con Camilo Jiménez Santofimio (Colombia), director de la revista *Arcadia*.

**Miércoles, 2 de octubre - 5:00 p.m. / Teatro Suramericana - Oficina Central Suramericana**

#### La ciencia de los sueños

Sidarta Ribeiro (Brasil), neurocientífico y profesor, en conversación con Fernanda Diamant (Brasil), editora de la revista literaria *Quatro Cinco Um*.

**Jueves, 3 de octubre - 2:30 p.m. / Teatro Explora**

#### Beatriz González: transgresiones de una pintora de provincia

Beatriz González (Colombia), pintora, historiadora y crítica de arte, en conversación con Germán Rey (Colombia), investigador y docente.

**Jueves, 3 de octubre - 3:30 p.m. / Parque Explora - Teatro Explora**

#### Donde habitan los libros

Jorge Carrión (España), escritor y crítico literario, en conversación con Héctor Feliciano (Puerto Rico), periodista y escritor.

**Jueves, 3 de octubre - 4:30 p.m. / Teatro Explora**

#### El rastro de las hormigas coloradas en Macondo

Aristóbulo López (Colombia), entomólogo, en conversación con Yesica Prado (Colombia), coordinadora de la programación académica y cultural de la Fiesta del Libro y la Cultura de Medellín.

**Jueves, 3 de octubre - 5:30 p.m. / Parque Explora - Teatro Explora**

# 7º FESTIVAL GABO

## OCT. 02—04 2019

### LAS HISTORIAS CONTINUÁ

¡Únete a la fiesta del periodismo iberoamericano!

#### CHARLA

Libros periodísticos: el refugio del mejor periodismo



① Leila Guerriero (ARG) y ② Martín Caparrós (ARG) en conversación con ③ Santiago Tejedor (ESP).

OCTUBRE 03 — 11:00 A.M.

↳ PARQUE EXPLORA - TEATRO EXPLORA

MÁS INFORMACIÓN:

FESTIVALGABO.COM

ORGANIZA:



Fundación /  
Taller / Premio /  
Festival / Centro /  
Gabo.

ALIADOS:



INVITAN:



comfama



TRANSPORTE OFICIAL:



SEDE OFICIAL:



## Sopa de letras

El mes de octubre es sinónimo de disfraces, una fiesta en la que participan niños y adultos por igual, y que en el Metro esperamos con ansias porque nos encanta ver a nuestros usuarios contagiados de la alegría y el ambiente de Halloween. Encuentra en la sopa de letras algunos de los personajes que seguro encontrarás este 31 de octubre en el Sistema •

- Avenger  
Tortuga  
Hada
- Pirata  
Gladiador  
Superheroína
- Ninja  
Zombie  
Elsa
- astronauta  
Ladybug

U	H	G	L	A	D	I	A	D	O	R	F	A	X	Q
J	Z	Q	H	T	K	W	J	P	L	J	A	P	H	F
D	F	J	E	L	I	T	O	R	T	U	G	A	V	G
E	L	L	L	L	R	I	R	L	M	T	Z	Q	Q	X
X	G	Q	A	V	E	N	G	E	R	N	O	X	F	C
F	Z	A	T	M	J	Z	S	K	D	O	E	O	I	X
A	S	T	R	O	N	A	U	T	A	N	B	K	Y	P
W	R	L	A	D	Y	B	U	G	M	G	O	P	R	I
D	S	U	P	E	R	H	E	R	O	I	N	A	Y	R
A	A	P	E	L	S	A	B	S	L	K	B	C	B	A
N	T	T	G	C	I	D	E	L	I	G	G	X	I	T
I	W	U	X	R	U	Z	C	W	L	Y	S	G	G	A
N	K	A	Z	O	M	B	I	E	R	Y	K	D	A	X
J	W	V	C	H	A	D	A	K	B	G	S	E	D	C
A	J	I	Z	G	Z	E	N	R	B	Q	I	R	W	M

## Sudoku

Nivel: Fácil

	3		5	9	4		8	2
	4		2	7		5	6	3
					3		4	7
		6						
7			4					5
2			7					6
5			3	6				9
		8			7		2	4
					6	5	8	

Nivel: Difícil

	5				1			
					6		7	
3	9		4				6	5
		8	9	1	4			
				6	7	8	2	9
	9	7						4
		4	1					
	7					6	9	1
	3	5				2		

## Caminar y sus beneficios para la salud

Algo tan sencillo como caminar 30 minutos diarios puede traer innumerables ventajas. Además de ser una actividad fácil de realizar (no necesitas inscribirte en ningún gimnasio ni tener entrenamiento previo), se ha comprobado que una caminata diaria no solo trae beneficios a nivel físico sino emocional y mental. En cuanto a la cantidad y frecuencia, los profesionales de la salud recomiendan de 20 a 30 minutos todos los días.

Entre las ventajas de caminar, están las siguientes:

**Aumenta las defensas y disminuye el estrés:** el ejercicio físico estimula la formación de glóbulos rojos (hematíes) y glóbulos blancos (leucocitos), los principales defensores de infecciones en nuestro organismo".

**Controla la ansiedad por el dulce:** las situaciones de estrés pueden provocar

que caigamos en la tentación de comer dulces. Sin embargo, un estudio de la Universidad de Exeter concluyó que caminar 15 minutos al día puede frenar la ingesta de alimentos azucarados, como el chocolate, y alivia la ansiedad.

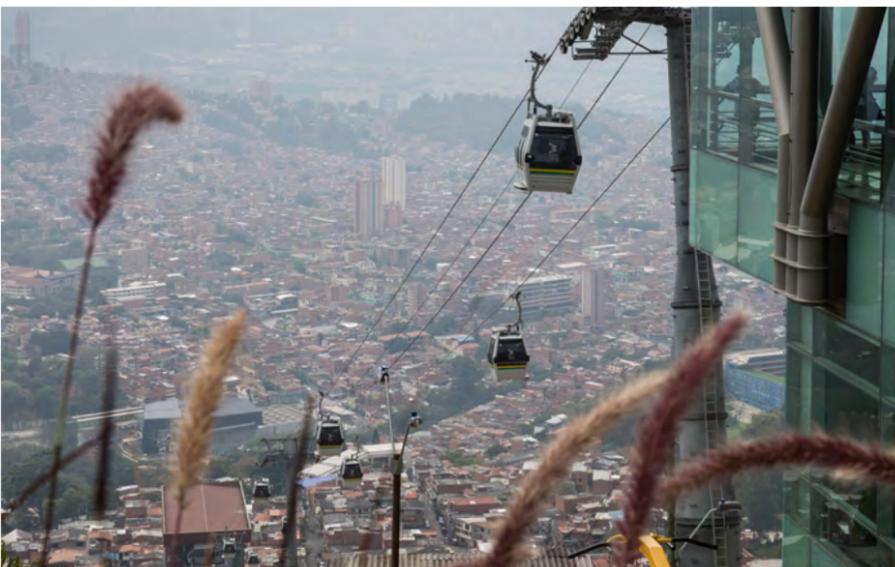
**Ayuda a las articulaciones:** esta actividad puede aliviar los dolores articulares ya que se refuerzan los músculos de la rodilla y las caderas, por lo que se trata de una actividad recomendada para personas de edad o mucho peso, siempre que se haga con moderación.

**Controla el peso:** al caminar se consumen calorías y se producen cambios a nivel metabólico. El efecto es proporcional a la velocidad con que camines.

Con información de [www.lavanguardia.com/vivo](http://www.lavanguardia.com/vivo)

## Diferencias

Encuentra las 5 diferencias que hay entre las fotos.



Tú mueves al Metro porque...

Vas hasta Estadio a encontrarte con quien tanto amas

Lo que tú haces nos mueve