

GACETA FUNDAMAR 2020



La Fundación social Santa Marta 2020, pone a disposición de toda la comunidad esta gaceta como medio informativo, cuya finalidad es incentivar el cuidado de nuestro planeta, como también nuestra salud física, mental y emocional. De igual gorma, busca comunicar sobre distintos aspectos sociales que promuevan la buena convivencia y acciones encaminadas al bien común.

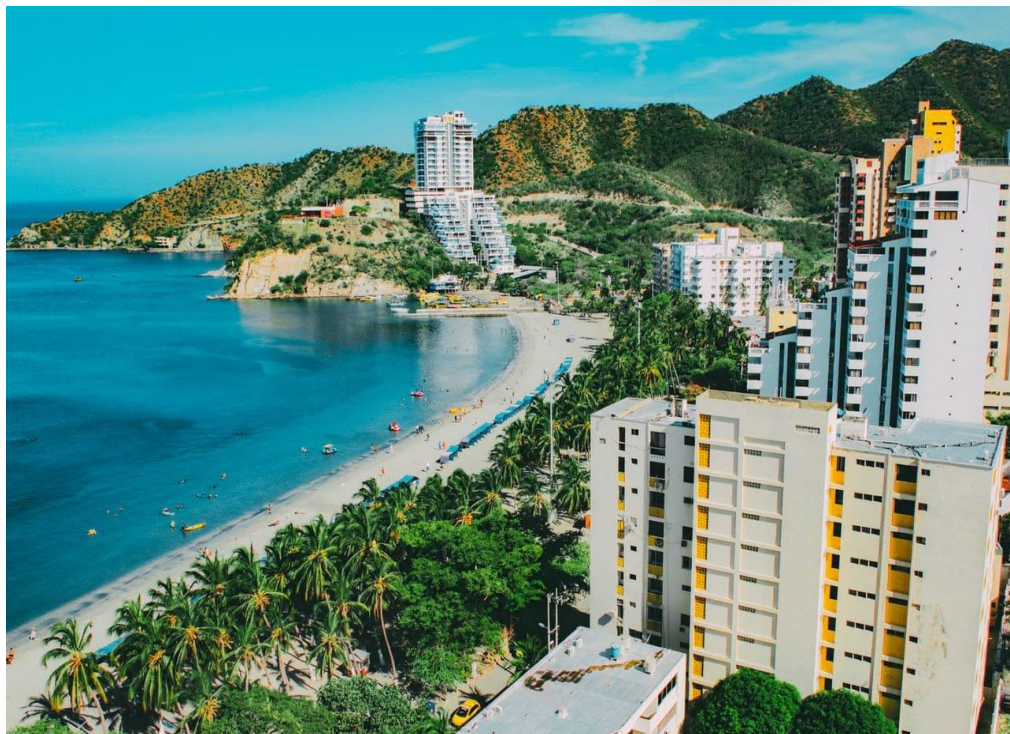


Imagen de riderly.com

Editorial

Por: Nancy Mendoza Polo
Estudiante de derecho

¿Por qué no se debe dejar a un lado la educación ambiental como impulso para la preservación de la vida? Este medio informativo, ha informado en diferentes oportunidades sobre la relación que tiene la protección del medio ambiente con los factores económicos y sociales.

No obstante, para construir un verdadero impacto en el lector, es preciso generar un cambio de perspectiva hacia los conocimientos básicos en los que se han basado distintas teorías ecologistas que no han penetrado de forma contundente en la conciencia crítica y reflexiva de las personas.

Basta ver el nivel de materialismo social dominado por creencias e ideologías en las que se puede visualizar la naturaleza como medio de consumo y no de cuidado.

La naturaleza del planeta no debe ser estudiada para hallar la forma de controlar su funcionamiento.

El ser humano no debe ser analizado como una maquina deshumanizada para fines superficiales.

Un ejemplo de esta realidad se pudo obtener mediante una investigación llevada a cabo por Christopher Callahan y Justin Mankin, de la Universidad de Dartmouth, (Nuevo Hampshire, **Estados Unidos**) sobre los daños ambientales que han sido ocasionados por las emisiones de gases de efecto invernadero, promovidas por grandes potencias económicas como Estados Unidos, China y Rusia, incluyendo a países no tan desarrollados como Brasil e India, y que han causado pérdidas económicas por alrededor de 6.000 millones de dólares a los países más pobres del planeta debido al surgimiento del calentamiento global. (*El espectador*)

Un análisis profundo acerca de todo lo que puede provocar la crisis climática, puede ser la mejor forma de provocar el cambio que se necesita.



El resurgimiento de los manglares

Por: Martha Mendoza

Las aves volvieron, abundantes, adornando la ciénaga grande de Santa Marta, y con ellas también volvieron los peces quienes se escabullen entre las raíces para nadar y multiplicarse en lo que sería su hábitat costero ideal. Cómo si se tratase de un cuento nos emocionan estas palabras, más que una bella frase es una realidad que expone la recuperación del mangle en este sitio, el cual poco a poco y con la cooperación de las comunidades que han fortalecido su conservación sale del olvido.

Recordemos que su importancia radica en la absorción de dióxido de carbono "El carbono capturado puede quedar atrapado durante décadas o incluso siglos. Pero si un mangle muere, no sólo se pierde el árbol sino que todo el gas contaminante que ha almacenado en su suelo durante años se libera de golpe." Independent, 2021. Los árboles que se llevan parte del crédito (muchas veces todo) de convertir del Co2 en oxígeno son solo una parte del proceso que llevan a cabo los manglares, adsorbiendo 4 veces más que los primeros. Es justo echar una mirada a otros ecosistemas no muy lejanos, existen, aún existen y de su mejoría depende toda la vida que lo rodea.

¿SABE USTED QUE ES EL FONDO MUNDIAL PARA EL MEDIO AMBIENTE?

POR: Jaime Monnery Caiaffa.
Publicista y periodista.

Como su nombre lo indica es un organismo que regula, distribuye, administra y solicita distintas clases de recursos en diferentes sectores a nivel mundial para destinarlos en pro del mejoramiento y apoyo de proyectos ambientales en diferentes países.

El FMAM (Global Environment Facility – GEF, por sus siglas en inglés) fue establecido el 15 de octubre en 1991, con sede en Washintong, Estados Unidos con el propósito de proveer donaciones y asistencia en proyectos que aporten a la protección de “*beneficios ambientales globales*”. En la actualidad **183 países** son miembros del GEF, de los cuales 39 son donantes, que financian proyectos en las seis áreas focales del fondo: biodiversidad, cambio climático, aguas internacionales, degradación de la tierra, productos químicos y manejo sostenible de los bosques/REDD+. Es un conglomerado de 18 entes como agencias de la ONU, bancos multilaterales de desarrollo, entidades nacionales y ONG’s internacionales.

El FMAM “Fondo Mundial para el Medio Ambiente” o “GEF” por sus siglas en inglés opera en ciclos de cuatro años, para los cuales se adelanta una estrategia de reposición de recursos, en la que los donantes se comprometen a asignar una cuantía determinada. A partir del cuarto ciclo (GEF-4) cada país receptor recibe una cuantía determinada para las ventanas de biodiversidad, degradación de tierra y cambio climático, calculado con base en criterios ya establecidos. Desde el GEF-5 esta asignación se determina por un sistema denominado Sistema Transparente de Asignación de Recursos (System for Transparent Allocation of Resources – STAR).

El GEF funciona como mecanismo financiero para los siguientes tratados multilaterales ambientales:

El GEF funciona como mecanismo financiero para los siguientes tratados multilaterales ambientales:

- *Convenio de Diversidad Biológica – CDB.*
- *Convención de las Naciones Unidas para la Lucha contra la Desertificación – CNUCLD.*
- *Convención Marco de las Naciones Unidas sobre el Cambio Climático – CMNUCC.*
- *Protocolo de Montreal relativo a las sustancias que agotan el ozono (sólo aplica para la implementación de Protocolo para países con economías en transición).*
- *Convenio de Estocolmo sobre los Contaminantes Orgánicos Persistentes.*



Foto tomada de internet

- *Convenio de Minamata sobre Mercurio (entre otros mecanismos financieros).*

Esta gran organización ha tenido un crecimiento a nivel de proyección de recursos de presupuestos de aportes de donaciones en los diferentes países a nivel mundial en un aumento del 30% para el período 2022-2026 comparado con el período anterior.

La buena noticia para nuestro país Colombia es que recibirá un total de **64.36 millones de dólares** para ser usados en los diferentes compromisos a nivel medio ambiental que tiene nuestro país con la sociedad y el planeta, estos recursos son en parte un gran “espaldarazo” que el próximo gobierno tendrá para poder realizar los diferentes proyectos tan importantes a nivel ecológico y económico para la recuperación del ecosistema en regiones impulsando el desarrollo social, medioambiental, económico, político de nuestro país.

Todos estos compromisos adquiridos con anterioridad por nuestro país en las convenciones internacionales de biodiversidad, tierras degradadas, deforestación, cambio climático, entre otros. Esta noticia es muy importante para el medio ambiente de la nación, ya que se ha visibilizado una problemática en los últimos años de degradación de recursos naturales tan importantes como los ríos y fuentes de agua que con las malas prácticas de explotación de recursos sin control, como la minería ilegal, narcotráfico con el uso de químicos y muchas malas prácticas más que han hecho que los ríos mueran; uno de los casos más visibles en nuestra sociedad es el del río Bogotá que con los últimos informes en diferentes medios informativos se ha podido evidenciar con la espuma tóxica visible a afectado la salud de las personas, vegetación y personas cercanas mostrando que NO se está tratando lo suficiente las aguas servidas que van directamente a otros ríos siguiendo así la cadena de contaminación. Lo anterior, representa una gran oportunidad para que el próximo gobierno administre y demuestre que sí se pueden utilizar bien los recursos sobre todo cuando son destinados a la naturaleza fuente de vida del planeta, es un compromiso alcanzable con los 29 gobiernos donantes de “GEF” o “Fondo Mundial para el Medio Ambiente”. Así pues Colombia tiene un gran compromiso y también la posibilidad de gestionar recursos adicionales a través de programas que trabajan temas de impacto a escala global y proyectos enfocados en la gestión de desechos, aguas internacionales y químicos.

IMPORTANCIA DE LAS LEGISLACIONES AMBIENTALES.

POR: Iván Cuello.
Ingeniero ambiental en formación.

Teniendo en cuenta que la humanidad ha sido consciente de la existencia del medio ambiente y la importancia que este tiene para el desarrollo de la sociedad durante mucho tiempo, incluso antes de que pudiera existir cualquier tipo de leyes ambientales, se ha optado por mejorar la eficiencia de dicho cuidado implementando leyes y decretos que velen por la seguridad de los recursos y el ambiente en general.

¿Qué es una ley ambiental? Las leyes ambientales son términos que utilizamos para poder hacer referencia a las regulaciones, estatutos, normativas y legislaciones ambientales que pueden ser, locales, regionales, nacionales o internacionales y algunos tratados que se han diseñado con el fin



ceneraia.org.pe

de cuidar el medio en el que vivimos. Estas leyes son utilizadas para darle a conocer a las entidades privadas y gubernamentales las consecuencias legales que puede tener el daño ambiental que estos pueden provocar gracias a las actividades que realicen.

Cabe mencionar que este tema puede ser más extenso de lo que parece, porque a nivel industrial existen permisos ambientales que sirven para mejorar los principios éticos y ambientales de estas organizaciones o industrias, estos permisos no cuentan como leyes ambientales sin embargo pueden cumplir funciones similares a estas mismas.

Actualmente el tema de los derechos ambientales es de mucha controversia, debido a que generalmente en los debates de este

tipo se centran en los costos que puede tener la implementación de nuevas leyes, la necesidad de crear nuevas leyes que vayan en pro a las necesidades que tiene el medio ambiente y la insuficiencia de las que actualmente existen, esto se debe a la evidente enemistad que tienen los entes gubernamentales que se encargan de regular problemas ambientales y el sector industrial que por influencia del mercado busca autorregularse.



www.legislaciongt.com

Las leyes ambientales influyen en muchos sectores de la sociedad, la salud, actividades comerciales y el buen funcionamiento de la economía como en las generaciones futuras, por esta razón es que la relevancia de las leyes ambientales se implementa para prevenir y reducir los daños causados por las actividades antropogénicas.

Entre las importancias que encontramos al tener una buena legislación ambiental son:

Seguridad de la salud para las generaciones actuales y futuras, una razones principales por las cuales existen las leyes ambientales es en consideración a la salud humana, ya que las personas que estén expuestas a condiciones industriales tienden a sufrir problemas de salud por lo cual estas leyes se encargan del aire, agua y demás recursos.

Otros puntos de importancia son el **cuidado de los ecosistemas**, **preservar los recursos ambientales** y **el estilo de vida**, tal como se mencionó anteriormente; y por ultimo **mantener estable el sector financiero** y disminuir los problemas que estos puedan tener.

ANIMALES EN CAUTIVERIO

Por: Kirianys Agudelo.
Estudiante de bachillerato.

“¡El encierro!, mi corazón es una jaula mi libertad es comprada, ¡oh, no! ese papel se llevó a mis demás amigos, ¿a dónde nos llevan?”.

¿Alguna vez has pensado o imaginado qué sienten aquellos animales en cautiverio al ver como su libertad es encerrada por una jaula? no podemos decir que no sienten nada porque en realidad no somos ellos, pero podemos sentir que ellos no están felices. En mi opinión para ellos es difícil procesar que se han capturados y ver pasar el tiempo y no estar en libertad, ver caer el sol y la luna, día y noche sin libertad. Lo peor es que a algunos animales en cautiverio los usan para hacer prendas caras pero a costilla de usar la piel de un animal que sufrió día y noche, siendo una tortura para ellos, pues creo que al usar ropa de pieles de animales es como ponerse las lágrimas de ellos. Ahora, ¿para que hablar de la conciencia si solo lo van a tomar como un circo? Más bien, imaginasen por un momento que estuviesen en prisión en un lugar donde no los dejaran salir para nada, ¿sería horrible, verdad, el estar atrapado? si así se le podría decir.

Prácticamente es una maldad tener un animal en cautiverio, por ejemplo, un ave en una jaula, provoca que se evite que vuele en libertad. sabemos que hay gente que solo tiene jaulas con pajaritos porque les gustan tenerlas en las casas, pero lo que esas personas no saben es que inconscientemente están negándole la libertad a un animalito que nació libre y debe seguir siendo libre, y que ahora por el contrario seguiría toda su vida encerrado es triste, prácticamente es ver pasar las horas y horas y tú solo ver la jaula, pero debemos también saber que podemos tener aves y entrenarlas de manera que puedan estar libres y a la vez estar en tu casa, pero por favor no más jaulas, los animales ven las jaulas como torturas. Si estás leyendo esto y te entristece lo que sufre un animal en una jaula yo te propongo hacer el cambio porque como dijo mahatma Gandhi, *tú debes ser el cambio que deseas en el mundo.*

ALIMENTACION DE LAS MUJERES EN EMBARAZO.

Por: Paul Negrete Gómez.
Estudiante de derecho y entrenador.

La etapa del embarazo es el comienzo de una nueva vida que empezará a desarrollarse. Las transformaciones que suceden durante los 9 meses en el vientre de la madre son realmente un verdadero milagro de la naturaleza. Ahora bien, hay algo muy importante por analizar en esta etapa de la madre que carga con la responsabilidad de nutrir eso que está creciendo en su interior, y es el cuidado de la alimentación.

Una mujer cuando está embarazada debe preocuparse por comer de la mejor manera, si vemos el ejemplo en la naturaleza, las diferentes especies antes de la reproducción, en este caso las hembras se encuentran en su más alto periodo de fertilidad, se encuentran saludables y con alto grado de masa corporal, en otras palabras se encuentran en el mejor periodo para quedar preñadas, ¿Esto a qué se debe? Pues la naturaleza parece conocer que este periodo es el más ideal para traer nuevas generaciones que gocen de buena salud.

Las madres deben a método reflexivo, tomar esta sabia enseñanza de la naturaleza y aplicarlas antes, durante y después del embarazo para que sus bebés, salgan sanos y fuertes, ya que de ello depende mucho el desarrollo de sus hijos, por lo tanto, no es recomendable que una madre en etapa de embarazo y después del embarazo (por la lactancia) se alimente con pocos nutrientes o alimentos poco nutritivos. En lo posible siempre se debe comer frutas, verduras, cereales, proteína que sea de carne blanca, frijoles y hortalizas; evitar consumir productos que generen dependencia y sean altos en azúcares o grasa como embutidos, bebidas altas en azúcares, o mecatos, que su valor nutricional es muy pobre para la gran cantidad de energía que la mujer necesita en esa mágica etapa del embarazo.

HIGIENE MENTAL MENTE SANA, VIDA FELIZ.

POR: Yuris Pérez
Psicóloga.

Normalmente siempre estamos pendientes de cuidar nuestro cuerpo, de hacer ejercicio para lucir lindos, comiendo saludable pero, ¿será que también estamos cuidando nuestra salud mental? pues es muy importante cuidar de ella ya que nuestra mente es una parte fundamental del ser humano. Pero un interrogante que surge es ¿Cómo puedo cuidar mi mente? ¿Qué le hace bien a la mente y qué la mantiene sana? antes de resolverlo debes saber que es la higiene mental, la cual es definida como *"salud mental es el bienestar que una persona experimenta como resultado del buen funcionamiento en los aspectos cognoscitivos, afectivos y conductuales, y en última instancia, el despliegue óptimo de sus potencialidades individuales"*. OMS

La higiene mental posibilita un equilibrio emocional y cognitivo entre nuestras expectativas y lo que sucede en el entorno.

Hábitos que contribuyen a la higiene mental

Cabe resaltar que existen múltiples hábitos que se pueden realizar de manera continua para tener una buena higiene mental. Algunos son:

Valoración positiva de uno mismo:

es importante mantener una buena autoestima y amor propio, hay que recordar que la persona a la que más se debe amar es a uno mismo, no solo hay que valorar lo bueno de otras personas sino también reconocer todas las cosas positivas que uno tiene.

Gestión de las emociones:

Es necesario aprender a reconocer y manejar cada emoción ya sea positiva o negativa y saber interpretarlas para que no se creen problemas de estrés o depresión.

Recuerdos positivos:

Cuán bueno es soltar el pasado, dejar atrás todas las cosas malas, y aferrarnos a lo bueno que brinda el presente.

Satisfacción de las necesidades básicas:

Si no logramos satisfacerlas lo que haremos será causarnos una frustración y, por tanto, un daño. Entre esas necesidades principales estaría el comer, el beber, el dormir y la interacción social, son importantes para la higiene mental.



www.inspirapr.com

Ver lo positivo:

En la vida el ser humano se enfrenta a diversas situaciones y personas que estarán a nuestro alrededor pero sólo hay que quedarse con lo que es positivo y bueno para nosotros. Rodearse de personas que aporten cosas buenas y alejarse de las personas tóxicas.

Práctica la resiliencia:

La resiliencia es la capacidad de afrontar situaciones de crisis que pueden poner en riesgo la felicidad de cada persona. Practicarla implica aprender a distanciarnos de la lectura pesimista de la realidad y ver el presente y el futuro con mejor perspectiva.

Y recordamos *"La felicidad no es más que buena salud y mala memoria"* (Albert Schweitzer). Vivir en el presente en lugar de quedarnos anclados en el pasado es fundamental para nuestra salud mental.

Fuente: Torres, A. (2017). *Higiene mental: estrategias para sanear la psique. Psicología y mente.*