

Los siete espejos: una técnica para mejorar la salud emocional

En un contexto en que la salud mental adquiere cada vez más importancia —con estimaciones de la OMS que señalan que la ansiedad y la depresión afectan a más de 300 millones de personas en el mundo— los métodos de autoconocimiento son herramientas clave para fortalecer el bienestar emocional. ... continúa en la **página 13**.

al mundo LLANO al mundo

Periódico impreso, portal web informativo, guía turística y emisora online

EDICIÓN 91 / 2025

PERIÓDICO MENSUAL Y GRATUITO

LÉALO Y COMPÁRTALO

ISSN 2422-1198

Pág. 3 ¿Qué hace Petro metido en la guerra de Gaza cuando en Colombia el terrorismo todos los días crece?

Es una gran pregunta que nos hacemos todos los colombianos...

Pág. 5 ¿Quién es Martha Serrano?

En las últimas semanas, Villavicencio y varios municipios del Meta han visto aparecer vallas publicitarias con una invitación...

Pág. 10 “Cuenta eso, mi héroe”: una voz para romper el silencio del abuso infantil

Fanny Silva presentó su más reciente obra titulada “Cuenta eso, mi héroe”, un libro que busca sensibilizar sobre abuso infantil...

Pág. 12 Ay Mi Llanura renace: Villavicencio lleva progreso donde antes no había llegado

Lo que antes era una vía olvidada, hoy se ha convertido en símbolo de transformación. En el barrio Ay Mi Llanura mejoran las vías...

Pág. 14 Henry Ladino le apuesta al Senado para representar a las regiones

Henry Fernando Ladino González dio a conocer su intención al Senado de la República en las elecciones de 2026...

14° Festival
LLANERO
de Villavicencio

Homenaje a:
Luis Ariel Rey
Del
9 al 13
Octubre

del *Llanero* a la Ciudad

Ver más en página 9

VILLAVO INSTITUTO DE TURISMO DE VILLAVICENCIO CORCUMVI IMDER Invitado Especial ALGALIA SAN FERNANDO



Investigación y asesorías en agricultura Bio-regenerativa

La Agricultura Bio-regenerativa hace énfasis en tener suelos con vida, en los cuáles se aumentan bacterias y hongos benéficos que ayudan a la bio-fertilización y al antagonismo de hongos patógenos.

Se disminuye la presencia de plagas y enfermedades en los cultivos, mejorando la estructura y aireación del

suelo, aumentando el sistema radicular y por ende obteniendo mayor área foliar, lo cual da como resultado mejores producciones.

Con menos costos y sin alterar el medio ambiente, se disminuye el uso de insumos químicos, contribuyendo a la seguridad alimentaria de nuestro país.

Biológicos para la agricultura

IBISA Agro

Ingeniería Biotecnológica sustentable para el agro



IBISAAGRO

310 886 2271

EDITORIAL

La Vía al Llano no se puede convertir en un botín electoral

La remoción en masa en el kilómetro 18 de la vía Bogotá – Villavicencio volvió a poner en evidencia la fragilidad de la principal conexión entre el centro del país y la Orinoquía, pero el problema no se limita a ese único punto: son cerca de 200 los lugares identificados como riesgosos, que requieren intervención urgente para garantizar la estabilidad de la carretera.

No se trata solo de un problema de movilidad. Cada cierre golpea la economía regional, encarece el transporte de alimentos, frena el turismo y afecta directamente a miles de familias que dependen de esta vía.

El Gobierno nacional ha dado declaraciones que desaniman a los dolientes, sin entender las necesidades de una región que se estanca cada día. Aún persisten dudas sobre los tiempos y la solidez de las soluciones que se plantean sobre la marcha.

Da tristeza ver como esta situación se ha convertido en escenario político: varios precandidatos lo están asumiendo como bandera de campaña, apelando al descontento ciudadano y prometiendo presionar a la Nación.

Es comprensible que quienes aspiran a cargos públicos busquen mostrar cercanía en medio de la crisis. Sin embargo, el riesgo está en reducir un problema estructural a un caballito de batalla electoral, sin propuestas técnicas ni compromisos claros a largo plazo.

La Vía al Llano requiere una visión integral: intervenir los múltiples puntos críticos, garantizar inversión sostenida y articular esfuerzos entre Nación, departamento y municipios. Esa es la verdadera agenda que debe discutirse.

La ciudadanía debe exigir seriedad y resultados verificables. El Meta no necesita discursos de campaña; necesita una carretera segura, planificada y duradera.

Si se hacen fiestas que sea para reactivar la economía regional

Edgar Castro González
Empresario



En medio de la crisis que afrontamos por la vía Bogotá – Villavicencio, es urgente repensar el sentido de nuestras festividades en el Meta. Los eventos son importantes, sí, pero no podemos olvidar que son tradición, identidad y motor económico para nuestra gente.

El Torneo Internacional del Joropo siempre se celebró en el cumpleaños del departamento. El Festival Llanero se consolidó en diciembre, en el puente de Las Velitas, reemplazando al Festival de la Canción Colombiana. Esas fechas tenían coherencia cultural. Sin embargo, al cambiarlas sin una razón clara, hemos debilitado la identidad regional.

La otra gran falla está en el manejo económico. Se habla de reactivación, pero en la práctica se favorece a las grandes marcas internacionales -nacionales-, con concesiones cerradas a una sola mano, mientras los productores locales quedan relegados. Esa no es la reactivación que necesita la región.

Contamos con una enorme riqueza: pan de arroz en todas sus variedades, mantecadas, pan de yuca, frutas deshidratadas y bebidas propias -aguas, sodas, avenas, masatos, yogurth, kumis y cervezas artesanales. Productos que reflejan quiénes somos y que merecen espacio en cada evento y que no se da el espacio para mostrarse ni crecer. ¡Promover lo nuestro no es un lujo, es una obligación!

Por eso, pedimos a la Gobernación y a la Alcaldía respeto por las fechas originales de nuestras celebraciones y un compromiso real con el consumo local. Las festividades no pueden seguir siendo vitrinas de grandes empresas foráneas. Deben ser el reflejo de nuestra identidad empresarial y una palanca para el crecimiento económico de nuestra región.

Hagamos que se vuelva realidad: que en el Meta se celebre con lo nuestro para lograr una verdadera reactivación económica.

Turismo local: la ruta que no se bloquea

Héctor Andrés Pedraza Alcántara,
Psicólogo, coach personal y ejecutivo, Conferencista y facilitador internacional.



El cierre de la vía Villavicencio–Bogotá recuerda que el turismo “doméstico” -local-, es motor de economía y cohesión social: una palanca de resiliencia y empleo en tiempos de incertidumbre. Cuando la conectividad falla, surge la necesidad de redescubrir lo propio. Es hora de que gremios y empresarios unan fuerzas para apoyar emprendimientos locales y activar cadenas de valor regionales.

En Colombia, el turismo doméstico representa cerca del 70% del gasto turístico y genera empleos en zonas de frontera y montaña (DANE, MinTIC). En 2023, ProColombia destacó que viajeros regionales prolongaron estancias en destinos locales, con efectos en alojamiento, gastronomía y artesanías. A nivel internacional, países como España, Tailandia y Japón demuestran que priorizar el turismo interno reduce vulnerabilidad y fortalece marcas territoriales (UNWTO).

La vía Bogotá–Villavicencio es más que una carretera: es un corredor económico y emocional que une el llano con la capital. La acción es clara: impulsar alianzas público-privadas para crear rutas alternativas, paquetes de cercanía y productos con narrativa local. Incentivar el turismo interno no es cerrar puertas, sino abrirlas a la creatividad, al empleo digno y a la calidad de vida.

Las empresas deben respaldar a los emprendimientos locales con compras responsables, cadenas de suministro regionales y capacitación en servicio al visitante. Con empatía y hospitalidad, el talento humano puede convertir la dificultad en experiencias memorables que fortalezcan la reputación regional.

Promover el turismo doméstico es vital, pero no sustituye la urgencia de reabrir la vía. La región necesita soluciones inmediatas y, al mismo tiempo, compromiso sostenido para reactivar su economía.

¿Te unes a comprar local y construir resiliencia?

EDICIÓN 91 - PERIÓDICO IMPRESO LLANOALMUNDO.COM



Editora y Directora General: Mónica Liliana Castañeda Aranda. **Dir. Administrativa:** Nathalia Díaz Castañeda. **Área Comercial:** Mónica Liliana Castañeda Aranda y William Hernández. **Jefe de Redacción:** Aleyda Vargas Agudelo. **Periodistas:** Aleyda Vargas Agudelo, Mónica Liliana Castañeda Aranda, Carlos Andrés Martínez. **Columnista:** Andrés Pedraza, Edgar Castro, Darwin Castellanos. **Diseño y Diagramación:** Llanoalmando. **Corrección Fotográfica:** Heinz Marín. **Corrección de Estilo:** Romín Estrada. **Fotografía:** Llanoalmando.com. **Información de Contacto:** Calle 40 24A 58 Barrio Emporio - Villavicencio - Meta, Colombia. **Cel. 314 389 4147.**

Las opiniones expresadas por los columnistas son de su total y absoluta responsabilidad personal, no comprometen la línea editorial, ni periodística del Periódico Llanoalmando.

314 389 4147

@dvillavicenciometa

@llanoalmando

FUNDACIÓN BRAZOS DE DIOS

Transformamos vidas con amor y esperanza



“Tú puedes ser la respuesta al clamor de un corazón pequeño que sueña con un futuro diferente”.

En la Fundación Brazos de Dios creemos que una semilla de amor puede transformar el destino de un niño. Cada aporte que tú das —grande o pequeño— se convierte en esperanza, alimento y educación para niños que viven en condiciones vulnerables.

Al sembrar en esta obra, estás extendiendo tus manos como los brazos de Dios para abrazar, levantar y restaurar vidas.

“El que se apiada del pobre presta al Señor, y Él lo recompensará por su buena obra.”
— Proverbios 19:17

¿Quieres ser uno de nuestros padrinos?



Escanea el QR y conoce la forma en que puedes ser instrumento de bendición.



Dirección: Calle 42 No. 17 Santa Helena, Villavicencio - Meta. Cel: 323 510 4598
Correo: fundacionbrazosdedios@gmail.com www.fundacionbrazosdedios.com

¿Qué hace Petro metido en la guerra de gaza cuando en Colombia el terrorismo todos los días crece?

Es una gran pregunta que nos hacemos todos los colombianos, pero sobre todo un interrogante que el propio "senador Petro" le haría al presidente Petro. El mismo senador que en años pasados le reclamaba al presidente de turno por opinar sobre la guerra entre Ucrania y Rusia, mientras que en algunos municipios del Cauca el terrorismo no daba tregua.

Pues bien, la semana pasada uno de los medios de comunicación más prestigiosos del mundo "The Economics" nos mostrada la cruda realidad colombiana en materia de seguridad y terrorismo durante el gobierno Petro: un doloroso mapa de Colombia 90% de rojo que no asombró a ningún colombiano, pero que a nivel mundial resonó fuertemente aún en los círculos ultraprogresistas lobistas de la izquierda petrista en Europa, que con decepción veían un mapa retrocedido en el tiempo a la década de los 80 cuando las guerrillas, el narcotráfico y todo tipo de bandolas tenían sometido el territorio nacional.

En paralelo a esta escena el propio Petro daba un discurso incendiario desde las calles de Nueva York, llamando a la rebelión militar en estados unidos contra el presidente Trump, es más, lo hizo como si a propósito se disfrazara de un palestino, disfraz que algunos creíamos era el de Temu, pues casi todos llegamos a pensar que se trataba de la reencarnación del guerrillero Jesús Santrich; acto temerario que le costó quedarse sin Visa como el buen seguidor del elefante Samper.

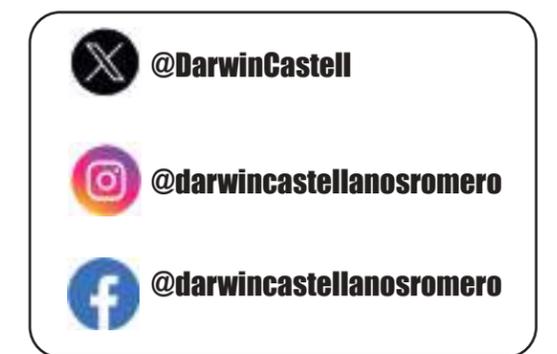
La pregunta inicial de este escrito cobra más relevancia en los primeros días de octubre cuando estoy escribiendo estas líneas, no solo el mapa de Colombia en más de un 90% en rojo, sino también los recientes atentados terroristas no solo en el Cauca sino en Arauca, uno de ellos contra Luis Naranjo uno de los líderes de la oposición en este departamento y el otro en el cantón militar de Puerto Jor-



dán, en donde al menos murieron dos soldados y una decena más quedó gravemente heridos.

La respuesta a la pregunta inicial tal vez no la podemos resolver, es un asunto muy difícil combatir la terquedad y la ceguera ideológica del presidente, pero tal vez si podemos encontrar algunas soluciones. No lo sé, tal vez si todos nos sumamos a la iniciativa de cambiar el nombre del Cauca, Arauca o Norte de Santander por Palestina, tal vez el presidente tome acción y en definitiva luche por esa palestina Colombiana que debería estar atendiendo en vez de estar metido en la guerra entre el estado de Israel y el terrorismo de Hamás, mientras cada día que pasa el mapa de Colombia se torna más y más rojo.

Por lo pronto los defensores de la democracia en la oposición seguiremos haciendo lo posible porque en el 2026 llegue un gobierno que revierta toda esta parafernalia de gobierno petrista.



SIÉNTETE SEGURO CON

NUESTRO SERVICIO

- 24 horas al día, los 7 días de la semana
- Operamos los 365 días del año
- Monitoreamos todos los sistemas electrónicos a nivel nacional
- Comunicación directa con las autoridades de emergencia
- En caso de una alarma, enviamos una reacción inmediata



ESTATAL DE SEGURIDAD

- VIGILANCIA HUMANA**
Fija, móvil, escolta
- MEDIOS TECNOLÓGICOS**
Alarmas con monitoreo, CCTV, control biométrico, televigilancia, botón de pánico
- RASTREO ELECTRÓNICO GPS**

Permítanos asesorarle, contáctenos a:
320 220 7363 - 321 435 2115
www.estataldeseguridad.com



Durante su recorrido por el corredor vial Bogotá Villavicencio, tenga en cuenta las siguientes recomendaciones:

- Antes de emprender su viaje, revise y verifique los horarios aprobados por el comité de seguimiento del PMT, para el paso de todo tipo de vehículo hasta 52 toneladas por la variante (K18 + 340) y el K18+900).
- Llegue con al menos una hora de anticipación a los puntos con paso alternado.
- Durante los cierres controlados por la Policía de Tránsito y Transporte, respete el carril izquierdo en tramos unidireccionales, el cual es de uso exclusivo para vehículos de emergencia y residentes de los municipios aledaños a la vía.
- Se recomienda a las terminales de transporte ajustar los horarios de despacho que permitan al vehículo de servicio público llegar con anticipación a la apertura en cada sentido.
- No exceda los límites de velocidad y conserve la distancia de seguridad (50 metros) dentro y fuera de los túneles para evitar siniestros viales.
- Conozca el estado de la vía en tiempo real a través de nuestra red social X:@CoviandinaSAS.
- Tenga en cuenta las vías alternas que hoy funcionan entre Bogotá y Villavicencio: Transversal del Sisga (paso de vehículos con peso máximo de 16 toneladas). Transversal del Cusiana (paso de currículos con peso máximo de 28 toneladas).



Para más información comuníquese a la línea de atención del Centro de Control de Operación: 018000423662
312 306 0332 - 310 585 1322 - 310 585 1325.



Domicilios Wichu
Rápido y Eficaz

NEQUI DAVIPLATA

322 760 6475

Encomiendas - Compras - Pago de servicios
Entregas - Puerta a Puerta - Comidas Rápidas

EXCUSAS PÚBLICAS

Yo, WILFREDY MÉNDEZ MONTIEL, identificado con C.C. No. 86.041.324 de Villavicencio, acogiendome al Principio de Oportunidad, pido disculpas públicas a DALGY ROJAS ARBOLEDA, identificada con la C.C. 43.635.235 de Medellín, por los agravios causados por mi comportamiento que se investiga como delito de violencia intrafamiliar bajo radicado 500016000564202403413 de la Fiscalía Local 02 de Villavicencio.

De igual manera, me comprometo a no volver a incurrir en ese comportamiento en contra de ella, ni ningún otro miembro de su familia, así como con la comunidad en general.

WILFREDY MÉNDEZ MONTIEL
C.C. No. 86.041.324 de Villavicencio

¿Quién es Martha Serrano?



En las últimas semanas, Villavicencio y varios municipios del Meta han visto aparecer vallas publicitarias con una especial invitación: “Conozca a Martha Serrano”. Su imagen ha despertado curiosidad, conversación y expectativa. **¿Quién es esta mujer que hoy se perfila como un nuevo referente del liderazgo femenino en el departamento?**

Una mujer referente en vivienda y desarrollo social

Martha Serrano es reconocida como una pionera en el desarrollo del sector vivienda en el Meta, con una trayectoria que ha marcado un antes y un después en la gestión habitacional del departamento. Desde su paso por la Secretaría de Vivienda Departamental lideró la formulación e implementación de políticas públicas que transformaron la calidad de vida de miles de familias.

Con más de 30 proyectos gestionados, 4.000 viviendas construidas y un banco de proyectos que beneficiará a más de 650 hogares adicionales, su trabajo se ha caracterizado por la visión estratégica, la planeación técnica y un profundo sentido social. Para Martha, “cada vivienda entregada es el punto de partida de una nueva historia para una familia que antes solo soñaba con tener un hogar digno, seguro y confortable.”

Resultados que hablan por sí solos

Durante su gestión en la Gobernación del Meta, Serrano impulsó y rescató proyectos que hoy son referentes de eficiencia y compromiso con las comunidades. Entre los más destacados se encuentran:

- 600 apartamentos en la Urbanización Altos de la Morena (Acacías).
- 294 viviendas para comunidades indígenas en Puerto Gaitán.
- 110 viviendas para comunidades indígenas en Puerto López.
- 22 viviendas para la comunidad indígena Managüare (La Macarena).
- 80 viviendas en Torres de Colina (El Dorado).
- 226 viviendas en El Samán (San Juan de Arama).

- 280 apartamentos en Nueva Jerusalén (Acacías).
- 48 viviendas en Villa Claudia (Cumaral).
- 42 viviendas en Buena Vida (La Macarena).
- 50 viviendas en modalidad Sitio Propio (Puerto Concordia).
- 30 viviendas en comunidades indígenas de Uribe.

Además, lideró la formulación y construcción de nuevos proyectos en municipios como Granada, Restrepo, San Martín, Cabuyaro, El Castillo, Mesetas, Fuentedeoro y Villavicencio, sumando más de 2.000 soluciones habitacionales adicionales.

Estos resultados consolidan a Martha Serrano como una mujer de gestión comprobada, capaz de convertir las necesidades de las comunidades en acciones concretas.

De la función pública al liderazgo social

Su compromiso no terminó con la gestión pública. Desde la firma Gestores de Vivienda, donde se desempeña como gerente, ha continuado impulsando proyectos que fortalecen el bienestar de las familias metenses:

- Flor Amarillo (Puerto López) – 200 apartamentos.
 - Torres de San Andrés (Cabuyaro) – 168 apartamentos.
 - Cuatro de Enero (San Carlos de Guaroa) – 156 viviendas.
 - Predio El Retiro (Guamal) – 96 viviendas.
 - Mejoramientos de vivienda en Puerto López, Cabuyaro y Acacías – más de 360 intervenciones habitacionales.
- Su liderazgo ha demostrado que el desarrollo social es posible cuando la técnica se une al propósito humano.

Formación y valores que inspiran confianza

Abogada de la Universidad Santo Tomás (Villavicencio), Marta Serrano cuenta con una sólida formación académica que respalda su carrera en el servicio público. Es Especialista en Derecho Público por

la Universidad Externado de Colombia (2021), Magíster en Derecho por la Universidad Sergio Arboleda (2022) y Especialista en Contratación Pública por la Corporación Universitaria del Meta (2022).

A lo largo de su trayectoria, también ha complementado su formación con estudios en:

- Derecho Procesal Internacional, en Cartagena de Indias (2011).
- Mecanismos de protección de derechos humanos y derecho constitucional humanitario, en la Universidad Santo Tomás (2012).

Su perfil combina la excelencia académica con la experiencia en la gestión territorial, convirtiéndola en una profesional con conocimiento profundo de la normatividad, la planeación y la articulación institucional.

Un mensaje que trasciende la gestión

Más allá de los cargos y los proyectos, Martha Serrano representa el liderazgo femenino que se construye con hechos.

“Durante años, las mujeres hemos sido el motor silencioso de muchos procesos. Es hora de que también se reconozca nuestra capacidad para liderar y transformar”, afirma, convencida de que el Meta necesita más mujeres preparadas y comprometidas con el desarrollo social.

Una mujer que puede hacerse contar

Hoy, Marta Serrano se proyecta como una mujer que, por su conocimiento, preparación y trabajo social, está capacitada para integrar cualquier lista en la próxima contienda electoral. Su nombre se perfila como una opción con experiencia, sensibilidad y resultados comprobados, capaz de representar la voz de las comunidades con responsabilidad y visión de futuro.

En un escenario político que clama por renovación y liderazgo auténtico, Martha Serrano encarna la preparación, la gestión y la confianza necesarias para hacerse contar.

Luis Ariel Rey Roa: el más grande de todos los tiempos

Por: Pedro Pablo Pérez Puerta

Comunicador social, político y folclorista

Hablar de joropo es hablar de nuestra historia. Desde los primeros asentamientos en América Latina, la cultura llanera fue moldeando su identidad a partir de la fusión de influencias indígenas, españolas (en especial andaluzas) y africanas. De ahí surge la idea de que el joropo es una derivación del fandango español.

Las misiones españolas, en particular los padres jesuitas, introdujeron en América la ganadería y el uso del arpa en los cantos religiosos. Con el tiempo, la vida ganadera inspiró melodías y versos que, entre las cuerdas del arpa, el cuatro y las maracas, dieron forma a la música de los llanos colombo-venezolanos.

En Colombia, el joropo nació, creció y maduró en los Llanos Orientales, vasta región reconocida en la división política del país como la Orinoquia. Cobró especial relevancia durante el periodo de La Violencia, a partir del 9 de abril de 1948. Entonces, el “corrío chusmero” se convirtió en un medio de comunicación entre las tropas guerrilleras comandadas por Guadalupe Salcedo Unda, dejando un valioso legado de versos que narraban la descomposición social de la época.

No pretendo centrarme en el lugar exacto de nacimiento del joropo. Para mí, nació en los llanos, región única que comparten el oriente colombiano y el occidente venezolano. En Colombia, su gran momento llegó en los años cincuenta, cuando se escuchó por primera vez en acetato la voz de Luis Ariel Rey Roa, bajo el seudónimo de “El Jilguero del Llano”. Su irrupción marcó un antes y un después en la música llanera. Sus canciones sonaron más en las grandes ciudades del país que en los propios Llanos, lo que permitió dar a conocer el joropo a nivel nacional. Sus éxitos originales siguen vigentes en las emisoras del centro del país y en eventos de joropo, hazaña difícil de igualar incluso después de cincuenta años, que lo consagra como un referente histórico.

Luis Ariel fue compositor, arreglista, intérprete y propietario de la empresa Producciones y Espectáculos LAR. Nació el 6 de junio de 1934 en Villavicencio y falleció en Bogotá el 31 de mayo de 1975. Hijo de Javier Rey y Joaquina Roa Moreno, creció en un hogar donde se escuchaban bambucos y pasillos, géneros que influyeron en su estilo, un joropo con tintes serranos o “bambuqueados”, que quizás no complacía al oído llanero, pero sí al del interior del país (los guates). Siempre he dicho que el joropo del piedemonte colombiano de aquellos tiempos se interpretaba con guitarras, que le daban un carácter cordillerano propio.

A comienzos de los años cuarenta ya había grabado algunos temas y ofrecía serenatas junto a sus hermanos Leonel y Gil Arialdo, este último compositor de muchos de sus éxitos, entre ellos Zulma, Guayabita Verde y Ay, sí, sí. Su primer conjunto, un trío, se llamó Rivermun, y más tarde formó Los Llaneros, con quienes alcanzó el éxito desde 1950 hasta su muerte. Su fallecimiento ocurrió tras un problema judicial por un cheque sin fondos. Oscar Javier Ferreira, en su libro dedicado a Luis Ariel, relata: “Luis Ariel le había girado un cheque a Lizardo Díaz —integrante del dueto Los Tolimenses—, como pago por una presentación dentro del elenco de Producciones y Espectáculos LAR. El documento fue devuelto por falta de fondos, debido a que otro cheque que le habían girado también fue rechazado por la misma razón. Esto impidió una gira a Estados Unidos patrocinada por la Presidencia de la República, dada la admiración que le profesaba la primera dama, doña Cecilia Caballero, esposa del presidente Alfonso López Michelsen. Su transporte estaba autorizado en un avión de la Fuerza Aérea (FAC). Esta frustración y su detención le provocaron un infarto”.



Los pormenores de su detención carcelaria no son del todo claros y todavía están en investigación, según su sobrina América Rey. Existen diversas versiones sobre lo ocurrido, pero lo cierto es que la muerte lo sorprendió en la oficina del director de la cárcel Modelo de Bogotá.

Su canción más emblemática fue Carmentea, del compositor Miguel Ángel Martín, convertida en un éxito nacional y versionada por artistas como Lucho Bermúdez, Silvio Brito, Reynaldo Armas y muchos otros. Entre sus grandes temas están Ay, sí, sí, El espinito, El negro José María, El perro de agua, Zulma y Guayabita Verde. También interpretó piezas de compositores venezolanos que, aunque ya eran populares en su país, se dieron a conocer en Colombia gracias a su voz, como Guayabo negro y Pasillaneando.

Sus primeros trabajos discográficos contaron con el acompañamiento del arpista paraguayo Pepe Velásquez y de Héctor Paúl Vanegas. También hicieron parte de su grupo reconocidos arpistas como René Devia, Manuel J. Laroche, Lisímaco Sánchez, David Parales y Enrique Zamora.

En apenas 41 años de vida, Luis Ariel dejó un legado imborrable: Incorporó el arpa, el cuatro y las maracas a las grabaciones.

Realizó más de 14 giras por América y Europa. Renovó el vestuario del músico llanero, adoptando el estilo charro mexicano (sombrero, pañoleta y revólver al cinto). Grabó más de 40 trabajos discográficos.

¡La música llanera sí ha tenido éxito nacional! Luis Ariel fue un fenómeno en el centro del país como ningún otro artista colombiano, hecho confirmado por personalidades culturales como Manuel J. Laroche, Isaac Tacha, Gilberto Castañón, Juan Farfán, Manuel Orosco, Jairo Solano y los hermanos Jairo y Álvaro Caballero, en el programa de televisión Expediente Final, dirigido por la periodista Diva Jessurum.

Respetando opiniones sobre si aquel era o no el joropo auténtico del llano, lo cierto es que su estilo se popularizó y sus canciones se pegaron. Lo que no fuimos capaces fue de sostenerlo tras la partida de Luis Ariel. Fue el cantante llanero más escuchado en todo el país —excepto en los Llanos— durante el siglo pasado. Esto demuestra que el joropo se estancó durante mucho tiempo y no logró conquistar otras regiones,

hasta que, en décadas recientes, composiciones como Predestinación (Marcos Rodríguez), Luna Roja (Jorge Villamil), Sierra de la Macarena y Ay, mi llanura (Arnulfo Briceño), Anima de Santa Helena (Héctor Paúl) y El chino de los mandaos (Walter Silva), han alcanzado acogida en capitales departamentales y ciudades intermedias del país. Cantautores de la talla de Orlando “El Cholo” Valderrama, Milena Benites, Walter Silva, Juan Farfán, Tirso Delgado, Villamil Torres, Alfonso Niño, Arnulfo Briceño, Javier Manchego, Aries Vigoth y Oswaldo Bracho han mantenido viva esta tradición, siendo imbatibles en la región de la Orinoquia.

No desconozco el talento de las nuevas generaciones de cantautores colombianos, que son muy buenos y creativos en su estilo. Al contrario, los animo a seguir trabajando con tesón y entrega, recordándoles que el camino aún es largo. Reconozco que, en mi ADN, como si fuera un tatuaje simbólico, corre la certeza de que el joropo es del llano, tierra donde nací y crecí escuchando repertorios de Francisco Montoya, Jesús Moreno, Tirso Delgado y otros, pero no de Luis Ariel. Y, si por casualidad sonaba el criollo, no lo aceptaba. Sin embargo, cada vez me convenzo más que una cosa es el folclor y otra la comercialización de la música. Lograr que nuestras canciones lleguen al público nacional, como lo hizo El Jilguero del Llano, no es tarea fácil, pero es un propósito que no debemos abandonar.

Hoy todo es posible. La tecnología permite llegar al público a través de las redes sociales. Aunque acabó con los sellos discográficos, escuchar la canción que uno quiere ya no es complicado. Antes, además de gustarnos, teníamos que comprar el acetato, el casete o el CD, y disponer del reproductor correspondiente.

Luis Ariel no tuvo televisión, ni redes sociales, ni grandes festivales que promocionaran su música. Todo lo logró con talento, disciplina y visión artística. Su legado, a nivel nacional e internacional en tan poco tiempo, y su esfuerzo por empoderar el joropo deben ser conocidos y difundidos por las nuevas generaciones.

Porque El Jilguero no solo cantó, sino que voló muy alto.

¡Honor eterno al Jilguero del Llano, don Luis Ariel Rey!

¡Llanero compra llanero!

Apoyar lo nuestro, fortalece la economía regional y permite que el esfuerzo de nuestra gente se transforme en bienestar para todos.

“Cuando eliges productos y servicios regionales, el Meta crece”



INDACAROL
Industrias Alimentarias Cereales S.A.S.

Jugos y pulpas de frutas naturales, sin conservantes, ni preservantes

Conócenos

Fabricado por: INDACAROL S.A.S.
Calle 39C No. 24A-27 Cel: 315 256 4627
indacarolas@gmail.com
Villavicencio - Meta- Colombia



TRANSPORTES ANGEL EXPRESS

LLEGA SEGURO Y CÓMODO A TU DESTINO

- TRASLADOS FUERA Y DENTRO DE LA CIUDAD
- TRASLADOS DESDE Y HACIA EL AEROPUERTO
- SERVICIOS PERSONALIZADOS Y ADAPTADOS A TUS NECESIDADES
 - Turismo
 - Transporte empresarial
 - Transporte sector salud y
 - Transporte individual

RESERVAS AL: **313 460 8427**

SERVICIO LAS 24 HORAS



¡Disfruta Los Colores de la sabana!

AGUARDIENTE **LLANERO**

¡A lo que vinimos, vamos!

EL EXCESO DE ALCOHOL ES PERJUDICIAL PARA LA SALUD LEY 30 DE 1996. PROHÍBESE EL EXPENDIO DE BEBIDAS EMBRIAGANTES A MENORES DE EDAD LEY 124 DE 1994



La Potra
HOTEL CAMPESTRE

Vive la Experiencia
Naturaleza, hospesaje, cabalgata y mucho más

VILLAVICENCIO - ¡RESERVA AHORA!
3142614060 | www.hotelcampestrelapotra.com



¡VEN Y VIVE!
Una experiencia exotícamente avestruquera

Km 68.5
Vía Puerto López—Villavicencio.
Hacienda el Diamante.
Vereda La Balsa.

311 453 9341 - 310 680 5571
www.parqueavestruz.com



La Casa del JOROPO
Corcuilla

TODOS LOS VIERNES Y SÁBADOS
DELICIOSA CENA + SHOW LLANERO

322-8899061
WWW.LACASADELJOROPO.COM
ENTRADAS CON DTO DEL 10% PARA AFILIADOS COFREM

CALLE 44 56-21 BARRIO GALÁN

Conoce y participa de la programación

14° Festival LIANERO
de Villavicencio

Homenaje a:
Luis Ariel Rey
Del
9 al 13
Octubre

Llano a la Ciudad

VILAVO
MUNICIPIO DE VILLAVICENCIO
CORCUMVI
IMDER
Invitado Especial
ALCALDIA DE VILLAVICENCIO

5 Domingo
05:00 a.m.
Media Maratón del Meta
Parque Las Malocas

9 Jueves
09:00 a.m.
Homenaje al **Talabartero**
Calle de las Talabarterías

3:00 p.m.
Lanzamiento **Campeonato Parapente de Precisión Copa Luis Sanabria**
C.C Primavera Urbana

4:00 p.m.
Lanzamiento **Semana de la Fotografía 2025**
Biblioteca Germán Arciniegas
Auditorio Mauricio Dieres Monplaisir

05:00 p.m.
Lanzamiento **Germán Tessarolo "Tessarolo: metamorfosis del color"**
Biblioteca Germán Arciniegas

14° Festival **LIANERO**
de Villavicencio

11 Sábado

07:30 a.m.
Campeonato de Parapente de Precisión
Vereda El Carmen

8:00 a.m. - 5:00 p.m.
Festival Departamental **Ultimate Frisbee**
Cancha del Menegua

9:00 a.m.
Feria Agroempresarial
Parque Las Malocas

10:00 a.m.
Festival **Gastronómico Porsiacaso**
Parque Los Fundadores

10:00 a.m.
Feria de **Emprendimiento y Bebida Artesanal**
Artistas Locales
Parque Infantil

1:00 p.m.
2° Maratón de Joropo 2025
Llanocentro -
Parque de la Memoria histórica

11 Sábado

10:00 a.m. / 3:00 p.m.
Zona de Diversión
Carpa Corcumvi Kids
Parque Las Malocas

2:00 p.m.
Intercomunas
Cancha La Bombonera

2:00 p.m.
Show **Ecuestre y Trabajo de Llano Criollo**
Parque Las Malocas

Concierto
Artistas: Angie Cardona, Anni K, Robert Sánchez, Maira Rocha, Susana Días, Rafa Pérez, Bonny Cepeda.
Parque Los Fundadores

12 Domingo
6:00 a.m.
Caminata Pasos Saludables
Vereda El Carmen

Programación del 14 Festival Llanero



10 Viernes

14° Festival
LLANERO
de Villavicencio

del Llano
a la Ciudad



07:30 a.m.
Campeonato de Parapente de Precisión

Vereda El Carmen

10:00 a.m.
Festival **Gastronómico Porsiacaso**

Parque Los Fundadores

9:00 a.m.
Feria Agroempresarial

Parque Las Malocas

10:00 a.m.
Feria de **Emprendimiento y Bebida Artesanal**

Parque Infantil

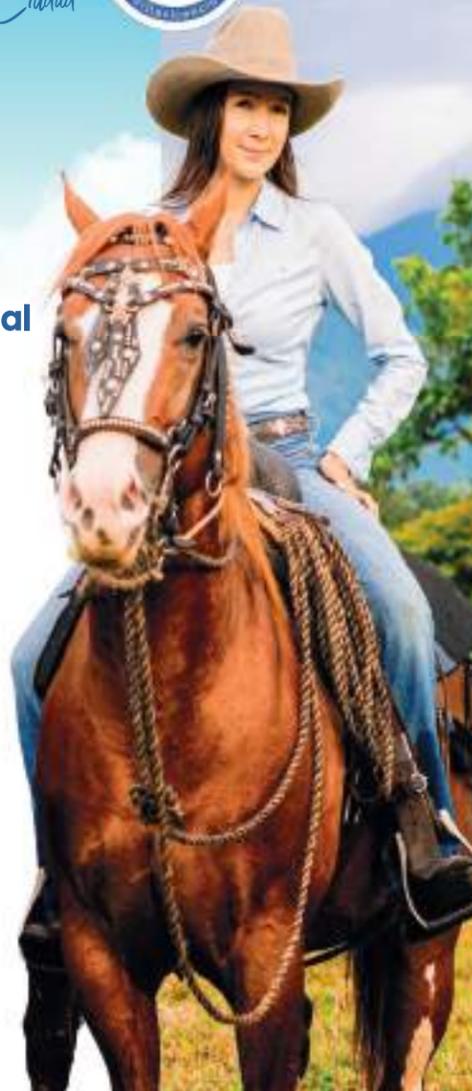
01:00 p.m.
Cabalgata del Llano a la Ciudad

Monumento El Retorno a Las Arpas

06:30 p.m.
Remate de Cabalgata Parrando Llanero Homenaje a Luis Ariel Rey

Artistas Invitados:
Virginia Rocha, América Rey, Leidy Lara,
Homenaje Niños del Joropo, Divas Orquesta
Mono Zabaleta, Joaquín Guillier, Walter Silva

Parque Los Fundadores



7:30 a.m.
Final Campeonato de Parapente de Precisión

Vereda El Carmen

8:00 a.m. - 12:30 p.m.
Festival Departamental **Ultimate Frisbee**

Cancha del Menegua

9:00 a.m.
Feria Agroempresarial

Parque Las Malocas

10:00 a.m.
Festival **Gastronómico Porsiacaso**

Parque Los Fundadores

10:00 a.m. / 3:00 p.m.
Zona de Diversión **Carpa Corcumvi Kids**

Parque Las Malocas

10:00 a.m.
Feria de **Emprendimiento y Bebida Artesanal**

Artistas Locales
Parque Infantil

10:00 a.m.
Show **Gastronómico El Llano y sus saberes**

Parque Infantil

10:00 a.m.
Experiencia Camperos - Cocina Tradicional

Centro Histórico

2:00 p.m.
Show **Ecuestre y Trabajo de Llano Criollo**

Parque Las Malocas

2:00 p.m.
50 años Recocho del Popular

Cancha La Bombonera

2:00 p.m.
Festival Canino

Parque Los Fundadores

4:00 p.m.
Final Intercomunas

Cancha La Bombonera

6:00 p.m.
Concierto

Artistas: Sebastián Ayala, Karina Shala
Daniel Gualdrón, Wilton Gámez, Peter Manjarrés,
Maelo Ruiz, Francly, Jhon Onofre.

Parque Los Fundadores

13 Lunes

3:00 p.m.
Presentación Banda Sinfónica Santa Cecilia - Coro Municipal

Concha Acústica
Arnulfo Briceño
Cristo Rey

4:00 p.m.
Conferencia Show **José Ordoñez Empareja2**

Concha Acústica
Arnulfo Briceño
Cristo Rey



“Cuenta eso, mi héroe”: una voz para romper el silencio del abuso infantil

En el marco de la Fiesta del Libro de Villavicencio (FILVI 2025), la psicóloga Fanny Silva presentó su más reciente obra titulada “Cuenta eso, mi héroe”, un libro que busca visibilizar, prevenir y atender el flagelo del abuso sexual infantil, una problemática que —según sus investigaciones— ocurre cada 14 minutos en Colombia.

Desde el estand de la Librería Atenea, Silva explicó que su libro no es una ficción ni un texto académico más, sino una herramienta educativa construida a partir de casos reales del departamento del Meta. “Son historias verdaderas, recogidas en un momento de reflexión, que decidí convertir en una guía práctica para padres, docentes y profesionales que trabajan con niños. Es un manual que permite identificar señales de abuso y actuar con prontitud”, señaló.

Un libro para reconocer y acompañar

El texto está dividido en varias partes. La primera está dirigida directamente a los niños, con ejemplos y testimonios de otros menores que lograron contar lo que les sucedía. La autora los llama “héroes”, porque rompieron el silencio y tuvieron el valor de hablar, a pesar del miedo, la vergüenza y la desconfianza.

La segunda parte ofrece orientaciones para los padres y educadores, enseñándoles a reconocer cambios de conducta que podrían estar revelando una situación de abuso: retraimiento, irritabilidad, aislamiento o miedo repentino al colegio. “Muchas veces confundimos esas señales con rebeldía o indisciplina, sin entender que detrás puede haber un dolor mucho más profundo”, advirtió la psicóloga.



Una realidad que duele y compromete

El libro también expone datos alarmantes: en el Meta, 33 casos de abuso sexual infantil han sido documentados recientemente, y el 80% de las víctimas son niñas. Más preocupante aún, el 90% de los agresores pertenece al entorno familiar cercano: tíos, abuelos, hermanos o padrastros.

“Lo más doloroso”, enfatiza Silva, “es que muchos niños se atreven a contar lo que les pasa, pero no les creen. Y cuando no se les cree, se les revictimiza”.

Inspirada en un pasaje del rey David, donde este clama por ayuda en medio del peligro, la autora invita a la sociedad

a convertirse en esa voz que escucha y acompaña: “Todos podemos ser ese amigo, docente o vecino que extiende la mano a un niño acorralado. El silencio no protege, destruye”.

Dónde conseguir el libro

“Cuenta eso, mi héroe” está disponible en la Librería Atenea, ubicada frente al Concejo de Villavicencio.

Con este libro, la psicóloga Fanny Silva aporta no solo un testimonio de investigación y compromiso social, sino también una herramienta de esperanza para que más niños encuentren el valor de hablar... y más adultos el valor de escuchar.

Invitación Especial

LIBRERÍA ATENEA

Conversatorio con Fanny Silva, autora del libro
“Cuenta eso mi héroe”
 Fecha y hora: Jueves 23 de Octubre de 2025 - 4:00 p.m.
 Lugar: Librería Atenea Calle 40 No.32 - 61 Piso 2 Centro - V/cio

AGROPECUARIA LA RIVERA GAITÁN

La mejor opción para tu panadería, pastelería o cocina industrial; en un solo lugar encuentras productos grasos de alta calidad que garantizan sabor, rendimiento y excelencia en cada preparación.”

COMERCIALIZACIÓN Y VENTAS
320 805 59 73
<https://www.agropalmares.com/>

30 años

Tres décadas impactando positivamente

el territorio de la Amazorinoquia, formando profesionales íntegros, con valores y visión del ADN Cooperativo y Solidario

Campus Villaviccencio

Conoce nuestros programas escaneando el código e insíbete



UNIVERSIDAD
COOPERATIVA
DE COLOMBIA

Anunciados los finalistas del Premio Emprender Paz 2025

La **Fundación Grupo Social** dio a conocer los diez finalistas del **Premio Emprender Paz 2025**, un reconocimiento que en su versión número 18 destaca a las empresas y organizaciones que transforman los territorios a través de la generación de oportunidades económicas sostenibles.

En esta edición, el premio recibió más de 120 postulaciones, consolidando una cifra histórica de más de 1.300 proyectos inscritos desde su creación. Esta respuesta masiva refleja cómo el sector empresarial continúa asumiendo un papel protagónico en la construcción de paz y desarrollo local, especialmente en regiones afectadas por el conflicto armado y la exclusión social.

El Premio Emprender Paz es una iniciativa liderada por la **Fundación Grupo Social**, con el apoyo de la **Embajada de Suecia**, la **Fundación Konrad Adenauer** y **Ayuda en Acción**. El galardón reconoce iniciativas empresariales sostenibles que logran conjugar progreso económico, innovación y compromiso social, impactando de manera positiva en las comunidades donde operan.

“Llegar a la versión 18 del Premio Emprender Paz nos llena de esperanza. Durante estos años hemos reconocido a empresas que entienden que la utilidad no es el único propósito de los negocios, sino que en territorios con contextos complejos es posible generar progreso, inclusión



Imágen de archivo, Fundación Grupo Social, Premio Emprender Paz versión 17, 2024.

y oportunidades reales para las comunidades”, señaló Juan Carlos Gómez, presidente de la Fundación Grupo Social.

“Las finalistas de esta edición son testimonio vivo de que la empresa es un actor fundamental en la construcción de paz, porque no solo generan retorno para sí mismas, sino que transforman positivamente la vida de miles de personas”, añadió.

Los diez finalistas de la versión 2025 representan una diversidad de iniciativas que, desde diferentes regiones del país, benefician directamente a más de 33.000 personas, promoviendo la productividad, la

inclusión y la reconciliación: **Ábrego Foods** (Cauca), **Smurfit Westrock – Cartón de Colombia** (Valle del Cauca), **Incauca** (Cauca), **Trulab**, **ASOVIVU** (Chocó), **COOMPROCAR** (Arauca), **Palmicultores del Norte** (Catatumbo, Norte de Santander), **Empacor**, **Compañía Nacional de Chocolates** y **WORKAKAO**, asociación del Meta que agrupa a cacaoeros para mejorar la calidad del grano y acceder a mercados con precios justos. Es importante destacar que esta asociación fue reconocida internacionalmente en 2023 al ganar el **Premio de Oro en el Cacao of Excellence Awards**, celebrado en Ámsterdam, como productor del mejor cacao del mundo.

Ay mi Llanura renace: Villavicencio lleva progreso donde antes no había llegado



Ay Mi Llanura /SI

Lo que antes era una vía olvidada, hoy se ha convertido en símbolo de transformación. El barrio Ay Mi Llanura, en la comuna 5, empieza a vivir un cambio real gracias al compromiso de la **Alcaldía de Villavicencio**, que con esfuerzo y buena gestión está llevando obras donde durante años no se había intervenido.

El **secretario de Infraestructura Municipal, Mario Castro**, explicó que de acuerdo con el direccionamiento de **Alexander Baquero Sanabria**, alcalde de Villavicencio, se decidió atender las solicitudes de los habitantes de diversos sectores relegados en materia de infraestructura, en la capital del Meta. La zona de Ay Mi Llanura, fue una de las primeras beneficiadas en 2025. “Hicimos una integración entre todos: la Alcaldía, la Empresa de Acueducto y los desarrolladores del proyecto Terraverde. Así logramos pavimentar la calle 7, una vía de 220 metros que nunca había sido atendida y que hoy conecta Ay Mi Llanura con el Anillo Vial y los barrios vecinos”, comentó.

Esa conexión, que puede parecer pequeña, ha significado mucho para los habitantes del sector. Ahora se reducen los tiempos de desplazamiento, hay menos congestión en la avenida Maracos y, sobre todo, se empieza a sentir la presencia del Estado en una comunidad que por años esperó el progreso y que hoy responde.

Obras que nacen del esfuerzo

Estas obras no se hacen con abundancia de recursos, sino con **planeación, compromiso y trabajo en equipo**. El secretario Castro fue claro al referirse a las limitaciones presupuestales que enfrenta la ciudad:

“El presupuesto de inversión para 2026 es de 1.1 billones de pesos. Suena alto, pero después de cubrir educación y salud, solo quedan cerca de 170 mil millones para todas las áreas del municipio. Eso significa que debemos distribuir con mucho cuidado cada peso entre infraestructura, servicios públicos, gestión del riesgo, planeación y competitividad.”

Aún así, el funcionario destaca que el objetivo no es quejarse, sino hacer más con menos. “Nos encantaría construir más puentes o renovar muchas vías deterioradas, pero lo importante es invertir con sentido: llegar donde más se necesita y hacerlo bien”, señaló.

Más que cemento: desarrollo y bienestar

En Ay Mi Llanura no solo se pavimentan calles. La zona contará con el Parque Hungría, el futuro Centro de Tecnología de Villavicencio y nuevas redes de acueducto y alcantarillado, mejorando la calidad de vida de cientos de familias.

Seguridad, alumbrado y legalidad

De la mano con Alborada, la Alcaldía también avanza en la modernización del alumbrado público, que mejora la seguridad vial y la percepción de tranquilidad en la comunidad. “La instrucción del alcalde es que detrás de cada obra vial llegue la iluminación moderna. Un barrio iluminado es un barrio más seguro y con mejor convivencia”, puntualizó el secretario.

Desarrollo legal responsable

El funcionario también aprovechó para enviar un mensaje a quienes buscan vivienda o terrenos en la ciudad: “Antes de comprar, verifiquen que los proyectos tengan licencias y folios de matrícula. Así se evita caer en urbanizaciones ilegales o en zonas de riesgo ambiental. Desarrollar de manera legal es construir futuro y proteger la vida.”

El cambio que hoy vive Ay Mi Llanura refleja el compromiso de una administración que, pese a las limitaciones, trabaja con pasión y responsabilidad para que el progreso llegue a todos los rincones de Villavicencio, “Porque cuando hay voluntad y unión entre la comunidad, el gobierno y los privados, las obras no solo se construyen... se sienten en el corazón de la ciudad”, expresó Castro.



Terraverde /SI

Los siete espejos: una técnica para mejorar la salud emocional

En un contexto en que la salud mental adquiere cada vez más importancia —con estimaciones de la OMS que señalan que la ansiedad y la depresión afectan a más de 300 millones de personas en el mundo— los métodos de autoconocimiento son herramientas clave para fortalecer el bienestar emocional. Los Siete Espejos es una técnica centrada en explorar múltiples facetas de la vida interior: creencias, juicios, dones, pérdidas, amor propio, sombra interior y conexión trascendental.

De acuerdo con Marta Cecilia Restrepo, terapeuta con más de 20 años de experiencia “no basta con saber qué algo está mal, sino observar qué lo rodea: nuestras historias, emociones y forma de ver el mundo actúan como espejos que devuelven señales sobre cómo nos relacionamos con nosotros mismos y con los demás”. Utilizar estos siete espejos permite una autoexploración estructurada que facilita identificar patrones inconscientes, como creencias limitantes heredadas, efectos del juicio social o incluso distorsiones del ideal del yo, tal como lo plantean teorías psicológicas como la Self-Discrepancy Theory, la cual sostiene que las discrepancias entre el yo real, el yo ideal y el yo que uno “debería ser”, producen malestar emocional.

Los siete espejos son:

1. **El reflejo:** Representa la imagen que se proyecta al mundo.
2. **Lo juzgado:** Simboliza las críticas y juicios que se reciben de otros.
3. **Lo dado:** Encarna los dones y talentos con los que se cuenta.
4. **Lo perdido:** Simboliza las pérdidas y dolores del pasado.
5. **El amor más olvidado:** Manifiesta el amor y la compasión hacia uno mismo.
6. **La sombra:** Muestra los aspectos ocultos de la personalidad.
7. **La unidad:** Representa la conexión con el universo y la integración con todo lo que existe.

Beneficios de realizar este autoanálisis:

1. Aumenta la conciencia de nosotros mismos: Al observar sin juicio nuestros pensamientos, emociones y experiencias.
2. Identifica patrones y creencias limitantes: Para poder transformarlos.
3. Cultiva una mayor comprensión de nues-



tra realidad: al reconocer cómo nuestros pensamientos crean nuestra experiencia.

4. Fomenta el crecimiento personal y espiritual.
5. Revisar si la imagen que proyectamos está influida por la presión social de la era digital.
6. Comprender que somos seres bio-psico-espirituales, y que nuestra salud está influenciada por factores más allá de los biológicos.
7. Conectar con nuestro corazón de una manera holística, podemos promover una salud más integral y duradera.
8. Cultivar una mayor comprensión de nuestra realidad: al reconocer cómo nuestros pensamientos crean nuestra experiencia.

Los abordajes de crecimiento y desarrollo personal se conciben para grupos pequeños teniendo en cuenta que, fomentan la interacción activa entre los participantes, lo que permite el intercambio de experiencias, ideas y perspectivas, enriqueciendo el proceso de aprendizaje.

A nivel terapéutico, técnicas como Los Siete Espejos favorecen la integración emocional, un concepto ampliamente estudiado en psicología que se refiere a la capacidad de unir experiencias dolorosas

con aspectos más positivos de la identidad, creando una narrativa de vida más coherente.

Esta integración reduce la ansiedad, fortalece la resiliencia y previene síntomas asociados al estrés crónico.

Además, trabajar en grupos pequeños aporta un valor adicional: la posibilidad de escuchar historias similares que generan validación emocional y disminuyen la sensación de aislamiento, un factor de riesgo común en personas con estrés o depresión.

Investigaciones en neurociencia afectiva muestran que la reflexión guiada en entornos seguros estimula áreas cerebrales relacionadas con la empatía, la regulación emocional y la toma de perspectiva, lo cual mejora la calidad de las relaciones interpersonales y la percepción de apoyo social.

Por eso, abordar estos siete espejos no solo es un ejercicio introspectivo, sino una estrategia integral que impacta la salud mental, la vida familiar y la productividad laboral, al promover mayor equilibrio entre lo que pensamos, sentimos y hacemos.

Más de 500 deportistas participaron en las Olimpiadas Inclusivas, apoyadas por Ecopetrol en V/cio

Un total de 509 deportistas se reunieron en la versión número 18 de las Olimpiadas Inclusivas, organizadas por el Colegio Técnico Francisco de Paula Santander con el respaldo de Ecopetrol y el apoyo de la Alcaldía de Villavicencio.

El evento, que promovió la inclusión, el respeto por la diversidad y el espíritu deportivo, contó con la participación de estudiantes en condición de discapacidad de Acacías, Puerto López y Villavicencio, quienes compitieron en disciplinas como atletismo, natación, fútbol de salón y tenis de mesa.

La inauguración se realizó en la Plaza Los Libertadores, con presentaciones artísticas y una caminata simbólica por la inclusión, que reunió a cerca de 1.000 asistentes.

“Este espacio permite visibilizar a la población en condición de discapacidad y reconocer que la inclusión es un derecho”, afirmó Sara Beltrán Acosta, rectora del colegio organizador.

Con esta iniciativa, Ecopetrol reafirma su compromiso con la igualdad, los Derechos Humanos y la no discriminación, fortaleciendo una cultura más equitativa e incluyente en el territorio.



/Ecopetrol

Henry Ladino le apuesta al Senado para representar a las regiones

El dirigente político **Henry Fernando Ladino González**, figura reconocida en el Meta y en escenarios nacionales, dio a conocer su intención al Senado de la República en las elecciones de 2026.

Tras cuatro periodos como diputado y un papel protagónico como Director de Derechos Humanos de la Confederación Nacional de Asambleas y Diputados de Colombia (CONFADICOL), Ladino busca dar el salto al Congreso con la promesa de representar a los sectores sociales más vulnerables del país y llevar la voz de los Llanos Orientales a la agenda nacional.

Su paso por la Asamblea del Meta ha sido ampliamente reconocido. Con más de 20 años de experiencia en la política regional, Ladino se consolidó como el diputado que más ordenanzas presentó en Colombia, de las cuales cerca del 80% fueron de carácter social y hoy son modelo a nivel nacional y regional.

“Mi paso por la Corporación me deja la satisfacción del deber cumplido. Logramos dejar historia para el desarrollo y bienestar de las familias llaneras”, expresó en su balance de gestión.

Entre sus ordenanzas más destacadas sobresalen:

- **La estampilla de bienestar del adulto mayor**, con recursos específicos para Centros Día y Centros de Atención Integral.
- **El programa funerario para abuelos del Meta**, pionero en el país.
- **Las granjas integrales y cabildos de abuelos**, que permitieron ocio productivo y veeduría ciudadana en programas sociales.
- **Fondos para la población con discapacidad**, destinados a crear famiempresas y microempresas.
- **Iniciativas de emprendimiento juvenil**, que permiten a los jóvenes costear sus estudios.
- **El fortalecimiento del Fondo de Educación Superior**, con recursos que superan los \$6.500 millones para ampliar el acceso a la educación en el departamento.

Además, Ladino impulsó **leyes que fortalecieron la autonomía y dignidad de las Asambleas**, como la Ley 1871 de 2017 y la Ley 2200 de 2022, que otorgaron más derechos y reconocimiento a los corporados.



Hoy, **Henry Ladino se consolida como el candidato más fuerte en representación de las Asambleas, Diputados y Corporaciones del país** —Concejos, Contralorías, Corporaciones Autónomas, entre otras—, logrando un respaldo político amplio y diverso que lo proyecta como una de las figuras con mayor fuerza para la contienda electoral.

Ladino, se declara hijo del pueblo de Gutiérrez y orientuno. Por ser de la región del oriente de Cundinamarca, y asume el compromiso de representar a los municipios de ese sector -Guayabetal, Quetame, Cáqueza, Fosca, Gutiérrez, Fómeque, Ubaque, Choachí, Une, Chipaque, Paratebueno y Medina-.

Ahora, respaldado por exdiputados, líderes regionales y la Alianza Política ALMA —conformada por partidos como ADA, Colombia Justa Libres, Dignidad Liberal, Liga Anticorrupción y más de 20 movimientos sociales—, Ladino busca ser parte de una bancada de convergencia que proyecta entre 15 y 20 senadores en el próximo periodo.

En su declaración, Henry Ladino dejó claro el propósito de su aspiración:

“He decidido ir al Congreso de la Repú-

blica a representar dignamente, respetuosamente y con gran decoro al pueblo llanero, a la media Colombia olvidada. Llevaré la experiencia exitosa que logré en mis cuatro periodos en la Asamblea, donde mis ordenanzas fueron ejemplo a nivel nacional. Trabajaré con fuerza por los sectores sociales: abuelos, mujeres, jóvenes, indígenas, negritudes, campesinos; pero sobre todo apoyaré la generación de empleo a través de los empresarios del país, que han sido tan maltratados. Formaré bancadas regionales para lograr inversión social en esta Colombia olvidada y apoyaré indiscutiblemente la inversión en el agro, la producción agroforestal y el turismo. Estaré vigilante para que el presupuesto de la nación llegue a los más pobres y vulnerables, porque el Estado debe gobernar para los humildes, ya que los grandes y poderosos tienen cómo cuidarse”.

Con este anuncio, **Henry Ladino no solo se convierte en uno de los nombres clave de la contienda electoral de 2026, sino que también proyecta al Meta, a Cundinamarca y a los Llanos Orientales** como protagonistas de un liderazgo político regional con impacto nacional.

¡Un Compromiso Real con las Regiones!



Encuentra las Diferencias 10

¡Ponte a prueba! Observa con atención estas dos imágenes y encuentra las diferencias. ¿Podrás hallarlas todas antes que los demás?



¿Quiéres un helado?



Vamos a buscar los ingredientes para unas deliciosas recetas

- ALBARICOQUE
- ALIÑO
- APIO
- AVELLANAS
- BACALAO
- CACAHUETES
- CARNE
- FRESAS
- HELADO
- HUEVOS
- LIMA
- MAIZ
- MARGARINA
- MARISCO
- MEJILLONES
- MENTA
- MERMELADA
- MIEL
- MORAS
- NARANJA
- NATA
- NUEZ
- PALOMITAS
- PATATA
- PAVO
- PEPINO
- PEREJIL
- PESCADO
- PLATANO
- POMELO
- SALCHICHA
- SARDINA
- SOPA
- TARTA
- TORTILLA
- TOSTADAS
- UVAS
- VINAGRE
- YOGUR
- ZUMO



Vive la magia de **Caño Cristales**, el paraíso te espera

Aeropuerto Vanguardia - Villaviencio

UN MUNDO DE SENSACIONES Y NATURALEZA A TU ALCANCE

RESERVAS : 313 4209257- 314-3253522

Vicky Dávila: "Colombia necesita un gobierno decente, sin miedo y con carácter"

Conocida por su trayectoria periodística y su voz firme frente al poder, Vicky Dávila -VD-, da ahora un paso al frente en la arena política como precandidata a la Presidencia de la República. Tras más de dos décadas de experiencia en medios de comunicación, asegura que su compromiso es con los ciudadanos, la transparencia y la recuperación del país. En esta conversación con Periódico Llanomundo -LL-, Dávila habla sin rodeos sobre su aspiración a la Presidencia 2026, y su propuesta de lucha contra la corrupción, y explica por qué cree que Colombia está lista para tener a su primera mujer presidenta.

LL: ¿Cuál fue su mayor motivación para participar en la contienda electoral a la presidencia del 2026?

VD: Bueno, sin duda alguna, mi mayor motivación para participar en esta contienda tiene que ver con la profunda preocupación que me genera ver cómo podemos perder nuestro país. No quiero quedarme de espectadora mientras Colombia se desmorona por la corrupción, la inseguridad y la falta de liderazgo. Creo firmemente que todo no está perdido, que todavía tenemos la oportunidad de doblar la esquina y tomar un nuevo rumbo. Sueño con un país seguro, con un sistema de salud digno, con un manejo responsable del dinero público y con verdaderas oportunidades para todos. Quiero que desde la Presidencia se dé ejemplo, que se gobierne con decencia, con carácter y con amor por la gente. Mi motivación nace del deseo de servir y demostrar que sí se puede hacer política limpia, transparente y cercana a los colombianos.

LL: ¿Usted cree que Colombia está preparada para tener una mujer presidenta?

VD: Sí, creo que Colombia está preparada para tener una mujer presidenta. No se trata de gobernar por ser mujer, sino por ser capaz. Yo quiero ser la primera presidenta porque puedo representar a millones de colombianos valientes: madres, trabajadores, jóvenes, profesionales y personas que luchan cada día por un mejor futuro. En nuestro país hay muchas mujeres con la preparación y el carácter necesarios para liderar con decisión y amor por Colombia.

LL: ¿Considera usted que no haber estado ejerciendo cargos públicos juega a su favor?

VD: Sí, considero que no haber ejercido cargos públicos juega a mi favor. Me siento muy orgullosa de no haber hecho parte del Estado, porque eso me permite llegar libre de compromisos políticos, sin mañas ni ataduras. Tengo una formación en la empresa privada, donde hay que cumplir metas, rendir cuentas y actuar con transparencia; donde si no se cumplen los objetivos o



se cae en corrupción, simplemente se pierde el puesto. Esa cultura de eficiencia, resultados y trabajo en equipo es la que quiero llevar al servicio público.

Durante 33 años como periodista, enfrenté la corrupción, investigué a los poderosos y defendí la verdad con valentía. No tengo experiencia en robar, y no la quiero tener; mi experiencia está en denunciar y combatir a los corruptos. Por eso sé que puedo ser una gran presidenta: una líder que dirige con carácter, que hace microgerencia, que trabaja con los mejores y que da ejemplo. Colombia no necesita más políticos con el mismo libreto, necesita una persona decente, firme y preparada para gobernar con honestidad y resultados.

LL: Teniendo en cuenta que la corrupción se ha dado en todos los niveles del Estado y que es una de las principales causas de estancamiento y desigualdad social en nuestro país, ¿Cuál es su postura frente a la corrupción?

VD: Mi compromiso es enfrentar la corrupción con firmeza y resultados. Desde el 7 de agosto de 2026 crearé un bloque de búsqueda contra la corrupción, apoyado por la DEA, la CIA y otros aliados, para dismantlar las redes que mueven billones de pesos en lavado de activos, narcotráfico y minería ilegal. Los corruptos irán a cárceles comunes, sin beneficios,

y sus bienes pasarán a inversión social. Usaremos inteligencia artificial para detectar enriquecimientos ilícitos y cruzar datos de contratos y gastos públicos. Además, construiremos cuatro nuevas cárceles de 10.000 cupos cada una, incluida la ampliación de Sábanas de Ángel en Magdalena. Queremos reducir la impunidad del 98% y frenar delitos como el robo de 2.400 celulares diarios. La corrupción y el crimen serán enfrentados sin privilegios ni excusas.

LL: Para finalizar, de llegar a ser presidente de Colombia, ¿Cuál será el legado que dejará a los colombianos?

VD: Quiero que mi legado sea el de una presidencia decente y ejemplar, que haya sido capaz de reconducir al país hacia un rumbo de seguridad, justicia y oportunidades. Sueño con que los colombianos recuerden a la primera mujer presidenta como aquella que luchó de frente contra la corrupción, manejando con responsabilidad la plata pública, generando confianza y esperanza en las instituciones.

Aspiro a dejar un país más seguro, con empleo, oportunidades y respeto por la ley, una nación donde el gobierno haya trabajado con los ciudadanos y para los ciudadanos, sin ataduras políticas, enfrentando el crimen y actuando siempre en beneficio de Colombia. Ese sería el legado que deseo construir, si Dios y los colombianos así lo deciden.