

"La vida está llena de sorpresas,
la Comuna 8 es una de ellas".

14^a
edición

DICIEMBRE
2024



Sancocho

El periódico de mi comuna

• Comuna 8 • Medellín - Colombia • Distribución gratuita •

Un proyecto de la
Corporación

Urbano
movimiento
★ urbano ★

movimiento.urbano



www.movimientourbano.co
www.C8coMUnica.com

ISSN 3028-6840

Pág 3
Sección **CON PAPA Y YUCA**
Un legado de transformación social

Pág 4
Sección **DE PASEO**
Ocelote, en armonía con la 8

Pág 5
Sección **LA SAZÓN**
y tú: ¿cómo cuidas la calidad del aire?

Pág 6
Sección **DE INTERÉS**
El contexto condiciona tus finanzas

Pág 7
Sección **EL ALIÑO**
PROCEDAS

Pág 8
Sección **LÓGICA MENTE**
Tú decides tu futuro

Pág 9
Sección **EL CRIOLLO**
En la diversidad esta él...

Pág 10
Sección **LO NUESTRO**
Andrés Osorno

Pág 11
Sección **CCCP COMUNA 8**
Sector Instituciones públicas y privadas

Pág 12
Sección **EL FOGÓN**
Espagueti con verduras

Pág 13
Sección **LA SOBREMESA**
El arte y la vida Juguito creativo

Foto: Movimiento Urbano



SancOCHO
 Periódico de la Comuna 8

Realiza
 Corporación
Movimiento Urbano



Director General
JEFERSON MONTOYA

Comité Editorial
JOHELLY MONTOYA
YERSON MONSALVE
KEVIN ARENAS
SARA CASTAÑO
OSCAR CASTRILLÓN
JEFERSON MONTOYA

Diseño y Diagramación
JEFERSON MONTOYA

Corrección de estilo
DIEGO ALVAREZ

Correo electrónico
movimiento.urbano@hotmail.com

Página web
www.movimientourbano.co
www.C8coMUnica.com

Dirección
 Carrera 23#56F 35

Cel. 316 773 29 95 

CoMUna 8
 Medellín - Colombia

@movimiento.urbano



Metas no cumplidas

Cuando llegamos a diciembre algunas veces nos entra una sensación de que algo no salió como lo planeamos. Las metas que nos propusimos al inicio del año, aquellas que nos parecían tan importantes y alcanzables se quedaron en el camino. Y es que, aunque nos gustaría creer que somos capaces de cambiar y mejorar, la realidad es que muchos repetimos un ciclo de buenas intenciones y promesas incumplidas.

¿Cuántas veces hemos dicho que vamos a empezar a hacer ejercicio, a leer más, a aprender un nuevo idioma o a cuidar nuestra salud?, ¿cuántas veces hemos creado listas de metas y objetivos que solo quedan en un rincón olvidado de nuestra mente? La respuesta es: demasiadas veces.

¿Por qué nos proponemos metas y objetivos que no logramos cumplir? La respuesta es compleja, en parte se debe a que nos enfocamos en lo que queremos lograr en lugar de lo que realmente podemos hacer. Nos proponemos metas grandiosas y ambiciosas, sin considerar nuestras limitaciones y debilidades.

También sucede que nos falta disciplina y constancia. Nos proponemos metas, pero no creamos un plan para lograrlas. No establecemos fechas límite, no creamos un sistema de seguimiento y no nos responsabilizamos de nuestros progresos.

Para cumplir estas metas debemos ser realistas y honestos con nosotros mismos. Debemos establecer metas que sean alcanzables y que se ajusten a nuestras capacidades y limitaciones, crear un plan de acción y establecer un sistema de seguimiento, establecer fechas límite y responsabilizarnos de nuestros progresos, ser pacientes y constantes. El cambio y el progreso no suceden de la noche a la mañana, sino que requieren tiempo, esfuerzo y dedicación.

Así que, en lugar de hacer promesas que no podemos cumplir, debemos enfocarnos en hacer pequeños cambios y mejoras en nuestra vida diaria. Enfocarnos en crear hábitos y rutinas que nos ayuden a alcanzar nuestras metas en lugar de depender de la motivación y la disciplina.

Las metas no cumplidas son un problema común que muchos enfrentamos, pero con un poco de realismo, planificación y constancia podemos romper este ciclo y alcanzarlas. En vez de hacer promesas que no podemos cumplir, lo que debemos hacer es enfocarnos en hacer pequeños cambios y mejoras en nuestra vida diaria.

¡Es hora de dejar de prometer y empezar a hacer!

SancOCHO es un producto de la Corporación Movimiento Urbano.

Este producto es realizado con recursos públicos priorizados por habitantes de la comuna 8 Villa Hermosa, a través del Programa de Planeación de Desarrollo Local y Presupuesto Participativo del Distrito de Medellín.



Alcaldía de Medellín
 Distrito de
 Ciencia, Tecnología e Innovación

Por Juan Esteban Palacio

Un legado de transformación social

Centro de Integración Comunitario 13 de Noviembre

En la zona centro oriente de Medellín, en la Comuna 8 Villa Hermosa, se encuentra el Centro Integral Comunitario 13 de Noviembre, un espacio que ha sido testigo y protagonista de 40 años de historia y evolución social. Este centro, gestionado por la Fundación Solidaridad por Colombia, ha sido un pilar fundamental en la reconfiguración social y el desarrollo comunitario del sector.



Un faro para la comunidad

Desde sus inicios, el Centro 13 de Noviembre ha trabajado incansablemente para subsanar las condiciones de vulnerabilidad que afectan a la comuna. A través de la implementación de estrategias innovadoras ha ofrecido espacios de participación, aprendizaje y desarrollo que han beneficiado a niños, jóvenes, adultos y adultos mayores. Este enfoque inclusivo ha permitido que el centro sea reconocido como un referente en el territorio, brindando oportunidades de capacitación y fomentando la formación como eje transversal de sus actividades.

Programas que transforman vidas

Entre las múltiples iniciativas destacadas se encuentra la estrategia de mejoramiento de condiciones nutricionales y sociales para la población adulta mayor, a través del grupo: Viejos Jóvenes. Este programa cuenta con la participación de 101 personas mayores, quienes asisten tres veces por semana, sumando más de 3.800 participaciones al año.

El centro también ha liderado entregas de donaciones en alianza con entidades públicas y privadas, beneficiando a familias, niños y personas mayores con kits escolares y apoyo nutricional. Además, se han desarrollado talleres como el de confecciones, enfocado en aprovechar excedentes textiles, fortaleciendo las competencias para el trabajo en el territorio.

Colaboración y sostenibilidad

La labor del Centro 13 de Noviembre no sería posible sin el respaldo de múltiples instituciones como CENFOL, MOVIMIENTO URBANO y TECNAS S.A., que reúnen a participantes en la construcción de soluciones comunitarias. El centro también promueve la sostenibilidad a través de la Escuela de Animación Comunitaria, que capacita a líderes para multiplicar conocimientos y garantizar la continuidad del impacto social.



El Centro Integral Comunitario 13 de Noviembre es mucho más que un espacio físico; es un motor de cambio donde de la Fundación Solidaridad por Colombia ha logrado tejer redes de apoyo, esperanza y resiliencia en una de las zonas más emblemáticas de Medellín. Con cada programa y actividad continúa escribiendo una historia de compromiso y transformación que inspira a generaciones presentes y futuras.

Para más información, puede visitar: www.solidaridadporcolombia.org



Foto: Movimiento Urbano

Por Alejandro Muñoz

Ocelote, en armonía con la 8

Las laderas de la montaña marcan un ascenso que se percibe casi inconquistable, pero solo el dolor de quien ha sufrido la tragedia de ser desplazado y ha logrado irrumpir en estas montañas que escurren lluvia y luz en cada nuevo amanecer, conoce esta tragedia de primera mano.

Ese dolor conllevó décadas de muerte, de unos odios inexplicables entre frentes creados desde la esencia más territorial del ser, acarreado una lucha por hacerse dueño del poder o del esfuerzo por controlar las intenciones de cientos de personas que buscaban un nuevo hogar. Tal vez era la misma lucha por la subsistencia, solo que movida desde el miedo, desde la desesperanza o desde la necesidad de poder que llevó a algunos a querer pasar por encima de otros.



No se podría entender realmente qué nos llevó a una lucha entre hermanos, entre personas que se movilizaron cargadas de tristezas pero con una esperanza. Lo único que podemos entender hoy es que a través de la resiliencia, de la capacidad para resolver conflictos a partir de la liberación del temor, de la congregación de las personas, de la identificación con el arte, con la cultura, con el deporte y con los idearios de la no violencia, es que ha sido posible cambiar realidades.

Villa Hermosa no es solo un territorio con uno de los cerros tutelares más hermosos de Medellín, no es solo el bello paisaje que ofrece de la ciudad, no son solo las caídas de agua o los amaneceres, sus senderos y sus ecoparques; la Comuna 8 es una historia de transformación por contar. Es el esfuerzo de los habitantes afro provenientes del Pacífico por encontrar un lugar manteniendo su cultura absolutamente vigente, es el admirable trabajo de huerteras que con las uñas siembran vida y dan ejemplo para transformar una comunidad, son los grupos artísticos que reciben a niños y jóvenes creando una realidad llena de posibilidades.

Fotos: Movimiento Urbano

Esta comuna es diversidad cultural, son colores, es la alegría que se encargó de opacar el miedo, es un lugar lleno de riqueza y encanto, y es por ello que Comfenalco Antioquia se ha fijado en este lugar para que a través del turismo pueda tener el reconocimiento que merece. Además, busca que estos procesos comunitarios y culturales puedan ser sostenibles y continuar con más fuerza cambiando las realidades de quienes nos dan la esperanza de un mundo mejor.

Actualmente, desde Ocelote, marca de turismo receptivo de Comfenalco Antioquia, venimos promocionando 3 rutas turísticas que se desarrollan en los sectores de Pinares de Oriente, Esfuerzos de Paz y los barrios Trece de Noviembre, Los Mangos y Colinas de Enciso. A la fecha, más de 200 personas han visitado este territorio, quienes se han llevado una ilusión cargada de muchas emociones, con realtos e historias que inspiran sus vidas y que movilizan un esfuerzo por cambiar sus realidades. Hemos sido testigos de cómo tantos visitantes encuentran una sonrisa que se refleja en sus propios labios o en un abrazo que llega a sus corazones.

El turismo no es más que una excusa para conectar almas, para tumbar barreras, para cambiar el miedo por el amor, para enseñar, para aprender, y en especial, para reconocernos desde la palabra que para nosotros define a la Comuna 8: Transformación. Te invitamos a que te sientas orgulloso de tu territorio, para que tus luchas sean desde el amor y desde la alegría, que no pierdas nunca la fe, a que te hagas dueño de tus acciones y con tus manos trabajes por tu barrio, por tus vecinos, por tu comuna.



Por Comunicaciones EPM

Y tú: ¿cómo cuidas la calidad del aire?

La contaminación atmosférica es una realidad que deben enfrentar la mayoría de ciudades en todo el mundo y, aunque existen diferentes medidas que buscan mitigar esta problemática, hay temporadas del año en las que los niveles de contaminación aumentan. Por eso, como comunidad debemos tomar consciencia y aportar en el cuidado del aire que respiramos.

En el Valle de Aburrá tenemos episodios en los que se puede afectar más nuestro aire, por ese motivo el Área Metropolitana del Valle de Aburrá y EPM aplican medidas que ayudan a reducir la emisión de contaminantes a través del desarrollo de programas de educación ambiental e incentivando el uso de la bicicleta y el cambio de vehículos que se mueven a gasolina por otras tecnologías más limpias como el gas y la electricidad. También tienen horarios escalonados de trabajo e implementan el teletrabajo.



Así como lo hacen las entidades y las empresas, las personas también podemos ayudar, ¿te animas a practicar alguna de estas acciones?

- Utilizar la bicicleta o caminar para ir al trabajo o a las instituciones educativas.
- Reducir el uso del vehículo particular.
- Usar el transporte público si es necesario realizar largos trayectos.
- Si tienes un vehículo no olvides mantener al día la revisión técnico-mecánica.
- Optar por el teletrabajo en los casos que sea posible.
- Separar adecuadamente los residuos y reutilizar la mayor cantidad posible.
- Adquirir productos y servicios que se destaquen por sus impactos ambientales positivos.
- Cuidar las zonas verdes de la ciudad que funcionan como generadores de oxígeno.
- Al usar una motocicleta utilizar aceite lubricante semisintético, este dura más y reduce las emisiones.

Fotos: Google

- Si operas un camión, bus o volqueta recuerda mantener calibrado el sistema de suministro de combustible.
- Ahorro eficiente de energía: apagar las luces y los electrodomésticos cuando no se estén utilizando, usar bombillas de bajo consumo y electrodomésticos eficientes energéticamente que ayudan a reducir la demanda energía y las emisiones de contaminantes.
- Protección y siembra de árboles: absorben dióxido de carbono y otros contaminantes del aire.
- Revisar periódicamente las instalaciones de Gas LP y asegurarse de que no tengan fugas.
- Al cocinar, sobre todo al freír alimentos, ventilar bien la cocina abriendo las ventanas y usar extractores de humo, dado que la fritura produce una gran polución del aire doméstico.

Estas prácticas pueden estar dentro de la cotidianidad y ayudan a evitar situaciones críticas de contaminación que puedan afectar nuestra salud. Según la Organización Mundial de la Salud OMS, alrededor de 7 millones de personas mueren cada año por la contaminación atmosférica.

Diana Arbeláez, habitante de Medellín y quien convive con una persona que tiene asfixia afirma que es evidente cuando se deteriora la calidad del aire en la ciudad: "cuando las condiciones del aire empiezan a cambiar, de inmediato hay desmejoras en su salud, entonces por eso también hacemos un llamado a toda la comunidad para que tomemos más consciencia de lo que estamos haciendo con el medio ambiente".

Seamos solidarios, amemos nuestra salud, el ambiente en el que vivimos y el aire que respiramos.

¡En las pequeñas acciones, juntos, hacemos la diferencia!



Por Yeison Montoya

El contexto condiciona tus finanzas

Hay un dicho muy conocido que dice: el que anda con la miel algo se le queda. Lo más seguro es que la gran mayoría de personas en nuestra comuna lo hayan escuchado, pero muy seguramente no le han dado la suficiente importancia que tiene, pues detrás de este dicho se encuentra uno de los principios más importantes de las finanzas personales y es que el contexto condiciona tus finanzas.

Es más seguro que tengas éxito financiero si estás rodeado de personas que te quieran ver crecer financieramente, sobre todo si estas personas te inspiran a tener una mejor calidad de vida. Cuando ellos hablan de ahorro, vivir sin deudas, invertir o hacer negocios, tienen la virtud de ver oportunidades donde otros ven problemas y te puedo asegurar que tu realidad financiera no experimentará un fracaso.

Si por lo contrario tu círculo cercano habla de gastar, endeudarse, derrochar y lo difícil que está la situación, es muy probable que esa sea la realidad que repitas en tu vida.

Entonces, al hacer un diagnóstico te das cuenta de que en tu círculo más cercano (ya sea familia o amigos) no se habla de buenos hábitos financieros, hay que comenzar a pensar en frecuentar menos a esas personas y buscar otras que te puedan ayudar a cambiar tu mentalidad, pues es más fácil cambiar tu vida si cambias tu contexto.

Si tienes amigos o familiares que tienen los siguientes comportamientos debes tener cuidado: piensan solo en salir de fiesta, buscan en todo momento como sacarle provecho a cualquier situación a costa de dejar a alguna persona estafada, personas que siempre juzgan y critican a alguien, los que muy frecuentemente tienen gastos inoficiosos y después se quejan porque no tienen dinero,

los que tienen muy mala gestión de las deudas y tienen créditos en todas partes con los cupos totalmente llenos. Estas actuaciones conllevan a tener déficit en las finanzas y cero oportunidades de ahorro e inversión y son personas que debes sacar de tu círculo.

Estos comportamientos inconscientemente comienzas a replicarlos y muchas veces no te das cuenta por qué no te alcanza el dinero, no llegas a fin de mes, tienes que pedir prestado para pagar el arriendo, y el motivo principal es que el contexto condiciona tus finanzas, condiciona tu comportamiento, condiciona tu vida.



No hay un camino fácil para ser exitoso en la vida, para llegar allá debes esforzarte, comenzar a pensar a largo plazo y para eso hay que sacrificar la gratificación a corto plazo. Si quieres ir de vacaciones a otro país, lo más seguro es que te toque ahorrar por dos o tres años, en lugar de salir el próximo mes y pedir un préstamo a una tasa de interés bien alta.

En conclusión: si te rodeas de cinco borrachos tú serás el sexto. Si te rodeas de cinco personas prósperas muy probablemente tú también lo serás.



PROCEDAS

Por Kevin Arenas

Transformación sostenible desde la ciudadanía



Impacto y logros

En Medellín, la Comuna 8 se ha convertido en un referente de participación ciudadana gracias a los Proyectos Ciudadanos de Educación Ambiental (PROCEDAS), iniciativas impulsadas por la misma comunidad para abordar problemas ambientales y promover la sostenibilidad. Estos proyectos que nacen desde y para los ciudadanos, han demostrado ser una poderosa respuesta organizada que fomenta la participación, la educación y la transformación de los entornos en beneficio del bienestar colectivo.

La implementación de los PROCEDAS ha tenido un impacto significativo en el bienestar ambiental y social de la Comuna 8. Gracias a estos proyectos, los habitantes han desarrollado un mayor sentido de pertenencia y responsabilidad hacia su entorno, además de mejorar la gestión de recursos naturales y reducir la cantidad de residuos mal gestionados. Los huertos comunitarios y las campañas de reciclaje han demostrado ser herramientas eficaces para minimizar el impacto ambiental y mejorar la calidad de vida en la comuna.

¿Qué son los PROCEDAS?

Los PROCEDAS son proyectos de educación ambiental impulsados por ciudadanos para enfrentar problemáticas ambientales específicas y fomentar una cultura de sostenibilidad. No están limitados a Juntas de Acción Comunal (JAC) o Juntas Administradoras Locales (JAL), sino que incluyen a diferentes organizaciones y colectivos, motivados por el cuidado del entorno y la preservación de los recursos naturales. A través de procesos de capacitación, jornadas de sensibilización y actividades prácticas buscan empoderar a los ciudadanos para que identifiquen problemas ambientales, formulen soluciones y se involucren activamente en la transformación de sus comunidades.

Además, han promovido la cohesión social creando una cultura de solidaridad y cooperación que fortalece el tejido social de la comunidad. Los ciudadanos se han empoderado, convirtiéndose en agentes de cambio que trabajan activamente para proteger y mejorar su entorno.

PROCEDAS en la Comuna 8

La Comuna 8 cuenta con una amplia variedad de PROCEDAS, cada uno adaptado a las necesidades y realidades de su entorno. Algunos de los más destacados son:

Producción Orgánica: Este proyecto fomenta la agricultura sostenible mediante huertos comunitarios, promoviendo prácticas sin pesticidas ni fertilizantes químicos. La producción local y saludable fortalece la autosuficiencia alimentaria de la comunidad.

EcoPatrulla y Reciclando Amor: Estas iniciativas sensibilizan a la comunidad sobre la importancia de reducir, reutilizar y reciclar. Con jornadas educativas y recolección de materiales reciclables promueven una cultura de reciclaje que mejora la limpieza de espacios públicos y contribuye a la sostenibilidad.

Guardianes del Medio Ambiente Llanaditas: Focalizado en la protección de fauna y flora locales, este proyecto capacita a jóvenes en temas de biodiversidad y conservación, convirtiéndolos en líderes ambientales que promueven prácticas sostenibles entre sus vecinos.

Escuela Comunitaria Sembrando Raíces y Semillero Abejitas: A través de talleres y actividades recreativas, estos proyectos inculcan en niños y jóvenes el amor por la naturaleza y el respeto al medio ambiente, fomentando una generación consciente y responsable.

RecuperARTE y RED de Mujeres Comunales: Estos proyectos combinan arte y educación ambiental para crear conciencia sobre el reciclaje y la reducción de residuos, involucrando a las mujeres de la comuna en actividades de sensibilización y fortaleciendo la igualdad de género en la gestión ambiental.



Retos y oportunidades

A pesar de los logros alcanzados, los PROCEDAS enfrentan varios desafíos. La disponibilidad de recursos y financiamiento es un reto constante, ya que muchos proyectos requieren apoyo económico adicional para su sostenibilidad. Además, la sensibilización de todos los habitantes sigue siendo un desafío, ya que algunos aún no comprenden la importancia del cuidado ambiental o no se han comprometido activamente.

Los PROCEDAS demuestran que la participación ciudadana puede generar cambios significativos en la conservación del medio ambiente y en el fortalecimiento de las comunidades. Con el compromiso de las autoridades locales, organizaciones sociales y los mismos habitantes, estos proyectos representan una esperanza para construir un futuro más sostenible, donde el respeto por la naturaleza y el compromiso con el planeta sean una realidad tangible.

En un contexto de desafíos ambientales cada vez mayores, estos procesos nos enseñan que la solución comienza en casa, con ciudadanos comprometidos y decididos a cuidar su entorno para las generaciones futuras.

TÚ DECIDES TU FUTURO

¡CONSTRÚYELO CON SUEÑOS, NO CON PAÑALES!



SUEÑA EN GRANDE

#YoDecidoCuando



Por Kevin Arenas

En la diversidad está él...

**O
L
I
G
I
O
M
A
D
R
I
G
I
O
M
A
D
R
I
G
I
O**

En la Comuna 8 existen liderazgos que luchan por sus respectivas poblaciones y uno de sus grandes líderes sociales y comunitarios es Mauricio Agudelo, una persona que con su particular forma de ser brinda apoyo, acompañamiento y ayuda a muchas personas del territorio, especialmente a las personas que de una u otra forma carecen de espacios para ser libremente.

Su trabajo ha logrado impactar de forma positiva a jóvenes y a personas de la comunidad LGBTIQ+, convirtiéndose en un referente de transformación social a través de la comunicación comunitaria y el arte. Su compromiso y dedicación lo han

posicionado como una figura inspiradora y hoy, quienes lo conocemos, sabemos que su labor es digna de admiración y reconocimiento.

Mauricio, no solo se ve a sí mismo como un líder, sino como un puente para construir conciencia y empoderar a aquellos sectores que históricamente han sido marginados.

En cada una de sus intervenciones utiliza la comunicación como una herramienta poderosa, visibilizando las desigualdades y violencias estructurales que afectan a tantas personas. Él cree firmemente que la comunicación es un canal indispensable para hacer evidentes las realidades que viven los territorios, y a través de ellas, busca impulsar cambios y despertar conciencia en cada una de las personas con las que trabaja.

Es un defensor de los derechos humanos en toda la extensión de la palabra, con una convicción que va más allá de su rol en la comunidad.

Uno de sus proyectos más emblemáticos es la muestra artística LGBTIQ+ Trans-formando la 8, un espacio que lleva doce años de trayectoria y que, con esfuerzo y resiliencia, ha permitido que cientos de personas encuentren un lugar donde expresarse. Lo que empezó como una simple movilización y muestra artística, se ha convertido en una escuela de formación que abre las puertas del arte a personas que no tenían acceso a él. En palabras de Mauricio, "el arte debe ser practicado, así las personas tengan o no la posibilidad de pagar por él". Esta escuela no solo brinda clases de pasarela y baile, sino que ofrece una formación integral que incluye talleres de maquillaje y expresión corporal, fomentando la autonomía y fortaleciendo la identidad de cada participante.

Mauricio ha logrado que el proyecto trascienda más allá de los límites de la Comuna 8. Personas de otras comunas y de diversas organizaciones se han sumado a las actividades, reconociendo la importancia de su labor y el impacto que ha tenido en la vida de tantas personas. Gracias a su dedicación, jóvenes que alguna vez se sintieron excluidos han encontrado en el arte un refugio y una forma de expresar su identidad sin barreras.

Es un líder que inspira, un comunicador que conecta realidades y un artista que impulsa sueños. Con cada paso que da, Mauricio sigue dejando una marca en su comunidad que sin duda perdurará en el tiempo.

Para él, la diversidad está llena de sentido, de oportunidades y de un compromiso sincero por potenciar los derechos y visibilizar a poblaciones que encuentran en su labor un referente de inclusión y dignidad.



Fotos: Ana Lince

Por Oscar Castrillón

Andrés Osorno

La música es uno de los medios de comunicación más grande y masivo que existe, impactando de muchas formas a todas las personas, ya que todos escuchamos algún tipo de música. La Comuna 8 es una cuna de grandes artistas de la ciudad, que tiene gran versatilidad en diferentes géneros y representantes, como es el caso de Carlos Andrés Osorno Saldarriaga.

Nació el 23 de enero de 1997 en el barrio Enciso, tiene 27 años, de los cuales ha dedicado 25 a la música. Desde muy pequeño descubrió el amor hacia la música gracias a que animaba las fiestas familiares junto con una guitarra de juguete, "cantaba por tu maldito amor de Vicente Fernández y la gente enloquecía", explica Carlos Andrés, quien también le decía a sus padres que quería ser un cantante reconocido.

A sus 9 años comenzó en las tarimas gracias a un profesor que le daba un gran impulso para estar en la música en la escuelita de El Pinal.

Es cantautor de música popular, rancheras y boleros, y toca 7 instrumentos: la guitarra, el bajo, el piano, el cuatro, el huapango, el ukelele y la armónica, todo de manera empírica. A los 17 años, nació su interés hacia la guitarra, la cual aprendió a tocar gracias a YouTube donde comenzó a ver videos y también empezó a buscar libros en internet para poder aprender.

Compone canciones desde los 12 años y su primera canción fue titulada: ¿Cómo te lo explico?, inspirado en un amor que nunca sucedió.

Siempre ha buscado la forma de superarse musicalmente, todo gracias al gran amor que le tiene a la música y las ganas feroces de avanzar cada día, buscando siempre la manera de aprender nuevas técnicas y conocimientos. "Nací siendo artista, la vida me ha formado, pero en la sangre llevo el arte, llevo amor por la emoción que le puedo brindar a las personas, al público, ellos son los que me hacen artista, un artista íntegro", agrega Andrés.

Tiene un gran dominio sobre la técnica vocal que también aprendió empíricamente y maneja técnicas como el falsete, voz mixta, voz de bostezo, sostenidos, ondulaciones, melismas, entre muchas otras.

Andrés, es un artista versátil que ha demostrado a través del tiempo que no hay impedimentos para volverte el mejor en lo que realmente se ama, buscando la forma de perfeccionarse sin importar las adversidades y demostrando que realmente el que quiere puede.





María Luz Uribe de Ortiz, conocida cariñosamente como Malú, es una mujer que ha dedicado los últimos años de su vida a la educación y el liderazgo en la Comuna 8 de Medellín. Con una historia que refleja la resiliencia y la determinación ha logrado convertirse en una líder inspiradora para su comunidad.

Nacida en el municipio de Olaya, Antioquia, Malú se mudó a Medellín con su familia en busca de una vida mejor. A pesar de los desafíos que enfrentaron, ella siempre ha sido una mujer apasionada por la educación, sin embargo, nunca imaginó que se convertiría en una líder en este campo.

Todo cambió cuando su madre, integrante del grupo Rosas de Oriente, la matriculó para que acompañara el espacio. Con un recibimiento cálido por parte de las participantes, Malú decidió quedarse y guiar en diferentes procesos. Desde entonces ha liderado proyectos de educación.

"La educación es algo muy importante", afirma Malú. "Deseo que todos puedan formarse, ya que no pude terminar mis estudios". A pesar de los desafíos que enfrenta como líder, encuentra gratificación en el reconocimiento de su trabajo.

Empezó confeccionando los uniformes de la Institución Educativa El Pinal y desde ese momento comenzó el amor por los estudiantes, tanto así, que hizo parte de la junta directiva de la institución para ayudar con sus ideas a que todos los estudiantes se beneficiaran y tuvieran derechos.

En su trayectoria ha recibido varios reconocimientos, incluyendo un aval para participar como Consejera Comunal y Corregimental de Participación representando a las instituciones educativas públicas y privadas de La Comuna 8. Recientemente, recibió un reconocimiento por la Institución Educativa El Pinal por ser el miembro activo más antiguo.

"Quiero enviar un mensaje a los líderes", dice Malú: "sean más unidos para que juntos puedan seguir creciendo". Con su historia y su liderazgo, es un ejemplo inspirador para su comunidad y un recordatorio de la importancia de la educación y la unión.



María Luz Uribe
CCCP Instituciones públicas y privadas



Espaguetis Por Johelly Montoya con verduras

En este sancocho nos gusta mucho los espaguetis, así que esta vez también te traemos otra manera de prepararlos.



Ingredientes

Espaguetis / Pechuga de pollo
Zanahoria / Pimentón / Apio
Cebolla de huevo / Hojas de laurel
Ajo / Salsa negra / Salsa de soya

Preparación

Primero, pondremos a cocinar la pechuga en agua. Procedemos a picar las verduras (zanahoria, pimentón, apio) en julianas y las pondremos a cocinar también.

Luego, debemos de poner a hervir agua con un chorrito de aceite y una pizca de sal para los espaguetis, cuando el agua ya esté hirviendo los echaremos y los dejaremos cocinar por 15 minutos.



Cuando las verduras estén un poco blandas, se les retira el agua y se ponen a sofreír con un chorrito de aceite, junto con la cebolla picada y el ajo. Luego de unos 2 minutos, echaremos las salsas y dejaremos sofreír para que cojan el sabor.

Cuando la pechuga ya esté cocinada la picaremos en cuadros medianos y también la pondremos a sofreír con sal y las hojas de laurel.

Cuando los espaguetis estén cocinados los escurrimos, y al igual que con los otros ingredientes, los ponemos a sofreír con un chorrito de las salsas (negra y soya) y un poquito de aceite y los dejamos por unos 5 minutos.

Por último, cuando ya todo esté listo, incorporaremos los ingredientes: primero los espaguetis, luego las verduras y después el pollo. Ayúdate con unas pinzas para que todo quede bien revuelto.

¡Listo, hemos hecho unos espaguetis saludables y deliciosos!



Fotos: Google

¡Dato curioso!



Las verduras son un alimento saludable ya que son muy ricas en fibra, vitaminas hidrosolubles, minerales, agua y antioxidantes. Previenen enfermedades como la diabetes, obesidad, enfermedades cardiovasculares, diversos tipos de cáncer, entre otras. Estas tienen un alto contenido de agua, entre un 75 y un 95 por ciento de su composición.



El arte y la vida

Por Sara Castaño

El origen del arte está ligado con el de la sociedad misma, ya que fue creado con la finalidad de exteriorizar pensamientos, sentimientos, emociones, como medio de expresión humana. Gracias a el, los artistas pueden manifestar sus ideas de una manera diferente y única.

El arte también ha servido para transmitir creencias, cultura, tradiciones e historia de nuestros ancestros a través de los años, ayudando a la construcción de identidades culturales.



También tiene repercusiones en los sectores económicos de las comunidades, convirtiéndose en un motor para el desarrollo local y el turismo. La sociedad y el arte están en constante crecimiento y cambio, generando nuevas tendencias, ayudando a expresar y conocer nuevas emociones y experiencias individuales. El arte estimula la imaginación, mejora la empatía y promueve la comprensión de distintas perspectivas y realidades, nos permite explorar la realidad y nos invita a imaginar y construir un futuro mejor. Muchas veces es utilizado como medio de escape, ya que puede calmar la mente y tranquiliza el corazón.

El arte es demasiado diverso, tiene muchas ramas y estoy segura de que cada ser humano tiene un poco de él en su interior. Baile, canto, pintura, literatura, cine, escultura, cocina, fotografía y muchas cosas más forman parte del arte. Encuentra la que más te guste y vuelvete un artista de tu realidad; como lenguaje universal el arte es terapia, brinda paz, felicidad, emoción y esperanza.

El arte es una pieza fundamental del pensamiento de las personas y sociedades ya que puede provocar cambios sociales y políticos, al ser utilizado como instrumento de protesta y activismo. Ayuda a visibilizar problemáticas "invisibles" y hace que las voces sean escuchadas para generar conciencia.



Juguito creativo

Esta bebida es una fuente de antioxidantes y ácidos grasos omega 3, ambos necesarios para proteger el cerebro frente a los radicales libres y la inflamación.

Su significativo valor energético aumenta el rendimiento mental y disminuye la tendencia a tener problemas de memoria ayudando a la creatividad.

Ingredientes

- 10 almendras.
- ½ taza de yogur natural
- 1 banano
- 2 naranjas

Preparación

Pica las almendras y mézclalas en la licuadora con el yogur natural, el banano y el zumo de naranja. Procesa todo hasta obtener una bebida homogénea, sírvela y disfruta.



¡DisFRUTA!

Encuentra las 7 diferencias

Pasatiempos



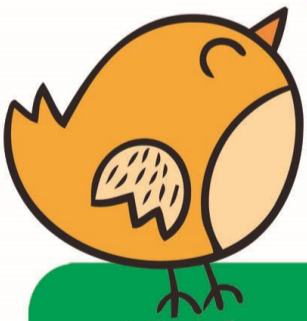
Foto: Movimiento Urbano

Sudoku

			5		2			
	4			7				
1								6
				6				5
	6		9					2
9								
7								1
				1				4
		2			9			

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

Me lo contó un pajarito



En esta sopa de letras encuentra los nombres de los periodistas de esta edición del SancOCHO

JEFERSON MONTOYA / KEVIN ARENAS / JOHELLY MONTOYA
SARA CASTAÑO / OSCAR CASTRILLÓN / DIEGO ALVAREZ
JUAN PALACIO / ALEJANDRO MUÑOZ / YEISON MONTOYA

¿Sabías que el periódico SancOCHO se creó por una necesidad?

Después de la desaparición del anterior periódico llamado Visión 8 la comunidad pedía nuevamente un medio tradicional y fue allí donde nació SancOCHO.

Su nombre es una referencia a la unión de muchos ingredientes que juntos hacen algo sabroso y una alusión a la Comuna "OCHO".

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

C **LA\$IFICADOS\$**

La publicidad no es un gasto, es una inversión - Paute con nosotros

NUESTROS SERVICIOS

- Asesoría contable, tributaria y financiera de las empresas.
- Certificación de ingresos.
- Administración de nómina y pagos de seguridad social.



YEISON MONTOYA
Contador y asesor financiero

Contacto
320 735 5733



Te invitamos a nuestras reuniones

Reunión familiar
Domingos 9 a.m.
Reunión general
Martes 7:30 p.m.

Calle 57D # 27 - 26 / Barrio Enciso




ELIGE LO MEJOR PARA TU BIENESTAR...

Elige Laboratorios América.




LABORATORIOS AMERICA S.A.

f /laboratoriosamerica | @laboratoriosamerica | 316-449-2996

HABLAR PARA AYUDAR

HABLAR SOBRE TUS EMOCIONES PUEDE ALIGERAR LAS COSAS

HABLEMOS
320 640 6841



MATRÍCULAS ABIERTAS

Estudia un programa Técnico laboral...



Con precios del **2024** En el **2025**

CON PATROCINIO EMPRESARIAL

¡Elige el que prefieras!

- Asesor Comercial
- Asistente Administrativo
- Asistente en Logística y Distribución
- Asistente Contable y Financiero

Inspección y vigilancia por la Secretaría de Educación del Distrito Especial de Medellín.

Pauta con nosotros 3167732995

Urbano
movimiento
★ urbano ★

Comuna 8

**¡YO SÉ QUE
AQUÍ REGRESAS!**



C8CoMUnica.com



INFORMES:
316 773 2995 