

Dos hermanos son asesinados en la vía Riohacha - Cuestecita. Hecho genera conmoción y alerta por inseguridad

PÁG.8

Capturan en Maicao a presunto integrante del ELN; incautan bandera del grupo armado

PÁG.8



JUEVES

Riohacha, La Guajira - 18 de Diciembre 2025

DIARIO DIGITAL

LA GUAJIRA NOTICIAS.COM

Para estar bien informado

9 772981 721007 Año 2 | Nº 373 | 17 Páginas | ISSN 2981-7218 | www.laguajiranoticias.com | @laguajiranoti | La Guajira Noticias | laguajira.noticias



Hostigamientos, explosivos y pánico

El Gobernador de La Guajira, Jairo Aguilar, hizo un fuerte llamado al Gobierno Nacional para que brinde acompañamiento al departamento luego de los hostigamientos del ELN que se han presentado en esta zona del país.

PÁG.2

Uniguajira clausura curso 'Guardianes de la Vida' para fortalecer salud mental de adolescentes en sistema penal
PÁG.3

URT presenta cinco demandas para restituir derechos territoriales de comunidades Wayuu en La Guajira, beneficiando a cerca de 3.000 personas
PÁG.3

Bienestar Familiar fortalece el tejido comunitario y cultural en la comunidad Los Cabritos de Riohacha
PÁG.4

Defensa Civil lidera campaña "No a la pólvora" en Villanueva, La Guajira, con apoyo de la Alcaldía
PÁG.4

SENA presenta 50 soluciones innovadoras para los desafíos de La Guajira en su feria Gen Innova
PÁG.5

Senador Alfredo Deluque responsabiliza al Gobierno por fortaleza del ELN tras ola de atentados en La Guajira

PÁG.3



El senador guajiro Alfredo Deluque Zuleta condenó de manera enérgica la serie de atentados registrados en el departamento de La Guajira, los cuales incluyen la quema de un tractocamión, ataques a la línea férrea de El Cerrejón, la colocación de cilindros y banderas del ELN, y hostigamientos armados en diferentes vías. El congresista afirmó que estos hechos no son aislados, sino consecuencia directa de un país donde los grupos criminales se han fortalecido, imponen paros armados y desafían al Estado.

La Guajira presente en el Encuentro de Gerentes Regionales de Prosperidad Social

PÁG.3



Bienestar Familiar fortalece el tejido comunitario y cultural en la comunidad Los Cabritos de Riohacha

PÁG.4



Gobernador Jairo Aguilar exige presencia urgente del Ministerio de Defensa ante ola de hostigamientos del ELN en La Guajira

El gobernador Jairo Aguilar exigió al Gobierno Nacional el envío urgente del ministro de Defensa y el fortalecimiento de la inteligencia militar, tras una serie de hostigamientos del ELN que incluyeron la voladura de la vía férrea de El Cerrejón y ataques en varias vías del departamento, buscando recuperar la tranquilidad para el pueblo guajiro.



El Gobernador de La Guajira, Jairo Aguilar, realizó un llamado urgente al Gobierno Nacional para que refuerce el acompañamiento y la presencia institucional en el departamento, tras la escalada de acciones violentas atribuidas al Ejército de Liberación Nacional (ELN) en diferentes municipios.

En sus declaraciones, el mandatario regional solicitó específicamente la intervención directa del Ministerio de Defensa y de su titular para que, a través de estrategias de control territorial, se pueda restablecer la tranquilidad en las comunidades afectadas. Aguilar enumeró varios ataques recientes, entre los que destacó la voladura de un tramo de la vía férrea de El Cerrejón, así como hostigamientos registrados en zonas viales de Uribia, Maicao y Albania.

"La preocupación radica en que estos actos se están presentando de manera aleatoria, tanto en el sur como en el norte del departamento. Necesitamos que la información de inteligencia llegue de manera oportuna para poder alertar a la población y garantizar su seguridad", afirmó el Gobernador.

La solicitud busca no solo una respuesta operativa inmediata de las fuerzas militares y de policía, sino también una mayor coordinación en materia de inteligencia que permita anticipar y neutralizar nuevas acciones violentas. Con este llamado, la administración departamental espera que el Gobierno Nacional priorice la crisis de seguridad en La Guajira y active todos los mecanismos disponibles para proteger a la ciudadanía y la infraestructura estratégica de la región.

Alcalde Micher Pérez lidera mesa de trabajo con transportadores y ministerios para solucionar tarifas de gasolina en Fonseca

El alcalde Micher Pérez reunió a transportadores, la Secretaría de Gobierno Departamental y los ministerios de Minas y Transporte, estableciendo compromisos concretos, como la entrega de la estructura tarifaria oficial de la gasolina antes del 21 de diciembre, para abordar las problemáticas del sector.







El alcalde de Fonseca, Micher Pérez, lideró una reunión de trabajo con representantes de la Secretaría de Gobierno Departamental de La Guajira, el gremio de transportadores y funcionarios de los ministerios de Minas y Energía y de Transporte, con el objetivo de abordar de manera conjunta las principales preocupaciones del sector transporte en el municipio.

Durante el encuentro se establecieron compromisos concretos y plazos definidos para avanzar en la clarificación de los costos asociados al combustible, uno de los temas más sensibles para los transportadores. La Secretaría de Gobierno Departamental se comprometió a enviar, antes del 21 de diciembre de 2025, la información oficial sobre el valor del transporte del galón de gasolina. Paralelamente, el gremio de transportadores se encargará de consolidar los datos relacionados con la sobretasa aplicada al galón de gasolina subsidiado.

Por su parte, el Ministerio de Minas y Energía remitirá también antes del 21 de diciembre la estructura tarifaria oficial del precio final del galón, un insumo fundamental para la transparencia y la planificación del sector. Además, el Ministerio de Transporte socializó el procedimiento requerido para obtener un permiso especial transitorio para la prestación del servicio, respondiendo a una de las inquietudes logísticas planteadas por los asistentes.

El alcalde Pérez destacó que este espacio de diálogo refleja el trabajo articulado que se impulsa desde su administración para "encontrar soluciones para el departamento". La mesa técnica se consolida como un mecanismo para abordar con celeridad y precisión las demandas del gremio transportador, esencial para la movilidad y la economía de Fonseca y la región.

Senador Alfredo Deluque responsabiliza al Gobierno por fortaleza del ELN tras ola de atentados en La Guajira

El senador guajiro Alfredo Deluque Zuleta condenó de manera enérgica la serie de atentados registrados en el departamento de La Guajira, los cuales incluyen la quema de un tractocamión, ataques a la línea férrea de El Cerrejón, la colocación de cilindros y banderas del ELN, y hostigamientos armados en diferentes vías. El congresista afirmó que estos hechos no son aislados, sino consecuencia directa de un país donde los grupos criminales se han fortalecido, imponen paros armados y desafían al Estado, dejando a la población civil a merced del miedo.

En su declaración, Deluque Zuleta sostuvo que el Gobierno nacional ha sido incapaz de garantizar el control del territorio y, con su pasividad, ha cedido espacio ante el accionar violento de las estructuras ilegales. "Exijo acciones reales, autoridad sin titubeos y una respuesta contundente que proteja la vida, la seguridad y la dignidad de los guajiros", señaló el parlamentario, al tiempo que llamó a una intervención inmediata y eficaz que recupere la seguridad en la región.

El pronunciamiento del senador refleja la creciente preocupación en el departamento por la escalada de violencia y la percepción de abandono estatal, en medio de un contexto donde la población y la infraestructura económica continúan siendo blanco de ataques sistemáticos.



La Guajira presente en el Encuentro de Gerentes Regionales de Prosperidad Social

En un encuentro de gerentes regionales, Karen Gomes, gerente de Prosperidad Social en La Guajira, presentó el balance del año y la proyección para 2026, destacando un enfoque pluriétnico, el fomento a las compras locales y el apoyo al emprendimiento juvenil para una gestión más articulada.









La Guajira estuvo presente en el Encuentro de Gerentes Regionales de Prosperidad Social, un espacio dirigido a alinear el rumbo institucional, avanzar hacia una intervención integral del territorio y fortalecer la regionalización como eje de una gestión más articulada y cercana a las comunidades.

Durante el evento, la gerente regional para La Guajira, Karen Gomez, presentó el balance de los logros del año 2025 y las proyecciones para el 2026. Gomez destacó la necesidad de planificar las acciones reconociendo a La Guajira como un departamento pluriétnico y multicultural, con el objetivo de garantizar igualdad de oportunidades y "dar voz a quienes por mucho tiempo han sido invisibilizados".

Además, enfatizó el fuerte tejido comunitario y las formas de organización colectiva propias del territorio, afirmando que las comunidades están listas para trabajar en procesos asociativos y cooperativos. Entre las prioridades para el próximo año se encuentran impulsar las compras locales e invertir en la juventud creativa del departamento, apoyando a jóvenes con ganas de emprender y liderar iniciativas que fortalezcan la inclusión productiva.

Quiero expresarle mi más sincero agradecimiento Mauricio Rodriguez Amaya por su excelente liderazgo y el constante apoyo que brinda a las regionales. Su compromiso, visión y cercanía han sido fundamentales para fortalecer nuestro trabajo y nos motiva a seguir dando lo mejor. Gracias por guiarnos con claridad, confianza y respeto, y por crear un ambiente en el que nos sentimos escuchados y respaldados. Es un verdadero privilegio contar con su liderazgo.

Exalcalde 'Macho Morón' recupera libertad y genera expectativa por su apoyo político en La Guajira

José Amiro Morón, exalcalde de La Jagua, recuperó su libertad, agradeció el apoyo de sus cercanos durante el proceso judicial y genera expectativa en el panorama político de La Guajira por su próximo respaldo a una candidatura a la Cámara de Representantes.



José Amiro Morón, exmandatario de La Jagua reconocido bajo el apodo de "Macho Morón", recuperó su libertad después de enfrentar un proceso penal, marcando su regreso al espacio público y político de La Guajira. Tras su salida, el líder no dudó en reconocer el respaldo recibido durante su reclusión, afirmando que "solo en momentos críticos, como la cárcel o la enfermedad, se distingue la lealtad de los amigos". En su agradecimiento público destacó la compañía de figuras como Juaco Guillén y otros cercanos que lo acompañaron en esta etapa.

Su liberación fue celebrada por simpatizantes y seguidores en las calles de La Jagua, donde diversos sectores reafirmaron su respaldo y subrayaron la influencia que Morón aún ejerce en la vida política local y departamental. Fuentes no oficiales indican que el exalcalde ya habría definido su apoyo hacia uno de los aspirantes a la Cámara de Representantes por La Guajira, una decisión que ha despertado expectativa y especulación en los círculos políticos ante las próximas elecciones.

Considerado una pieza clave en el tablero electoral de la región, el movimiento de "Macho Morón" podría inclinar la balanza, confirmando su permanencia como un actor de peso dentro del panorama político guajiro.

Uniguajira clausura curso 'Guardianes de la Vida' para fortalecer salud mental de adolescentes en sistema penal

La Universidad de La Guajira clausuró el curso "Guardianes de la Vida", dirigido a 16 adolescentes del Sistema de Responsabilidad Penal, fortaleciendo su salud mental, autoestima y habilidades para la resolución pacífica de conflictos, en alianza con el ICBF y operadores pedagógicos.

La Universidad de La Guajira clausuró de manera oficial el curso "Guardianes de la Vida", un programa innovador dirigido a 16 adolescentes vinculados al Sistema de Responsabilidad Penal para Adolescentes (SRPA) del departamento, que busca fortalecer la salud mental, el liderazgo y la prevención de conductas delictivas a través del desarrollo de herramientas psicosociales.

La iniciativa, presentada durante el sexto Comité Departamental del SRPA del 2025, se centró en proporcionar a los jóvenes habilidades para la resolución pacífica de conflictos, la toma de decisiones conscientes y el reconocimiento de situaciones de vulnerabilidad personal y comunitaria. Según May Belliny Badillo Brito, directora regional (e) del Instituto Colombiano de Bienestar Familiar (ICBF), el curso demostró ser "una estrategia efectiva en la promoción de la salud mental y la prevención del delito", logrando en los participantes un fortalecimiento notable de su autoestima, autoconfianza, empatía y capacidad para gestionar emociones.

El programa fue liderado por las docentes Mayelis Pinzón Escudero, del programa de Psicología, y Carmen Pimienta Palmezano, del programa de Derecho de Uniguajira, quienes fueron reconocidas por su aporte en el marco de los proyectos de Promoción de la Salud Mental, Zonas de Orientación Escolar (ZOE) y Zonas de Orientación Comunitaria (ZOC). En su implementación también participaron la Corporación para la Atención Integral de Menores de Colombia (CAIMEC) y la Fundación Pactos, operadores pedagógicos del SRPA.



La docente Mayelis Pinzón destacó que la articulación entre la universidad y el comité departamental ha sido clave para "analizar factores psicosociales, incidir en política pública, dar voz a los jóvenes y brindarles herramientas para que reescriban su historia". Con esta clausura, la Universidad de La Guajira reitera su compromiso con el bienestar integral de la juventud, la construcción de entornos protectores y la aportación a procesos de resocialización que transformen positivamente los proyectos de vida de los adolescentes en conflicto con la ley.

Bienestar Familiar fortalece el tejido comunitario y cultural en la comunidad Los Cabritos de Riohacha

A través de la creación de un mural colectivo que plasmó danzas, artesanías y su organización por clanes, la comunidad wayuu de Los Cabritos en Riohacha participó en una jornada psicosocial del ICBF, fortaleciendo la identidad cultural como cimiento para la paz y la protección de la niñez.







En el marco de la iniciativa «Tejiendo sueños para un futuro», el Bienestar Familiar, a través de las Unidades Móviles, realizó una jornada de acompañamiento psicosocial de seguimiento en la comunidad Los Cabritos del distrito de Riohacha, en La Guajira.

Durante el encuentro se desarrolló la actividad «Mi territorio en paz», enmarcada en la estrategia «Mi generación es capaz de…», que promueve la participación de niñas, niños, adolescentes y sus familias como actores fundamentales en la construcción de entornos protectores y pacíficos.

Como parte de este ejercicio, las familias elaboraron un mural que recoge expresiones culturales propias del pueblo wayuu, como la danza, las artesanías, la economía tradicional y la organización por clanes. A través de esta creación colectiva, compartieron saberes y prácticas que hacen parte de su vida cotidiana y de su relación con el territorio. Estas manifestaciones permitieron resaltar la importancia de la identidad cultural como base para el fortalecimiento de la paz, la convivencia y el encuentro intergeneracional.

La amplia y comprometida participación de la comunidad permitió avanzar en los ejes de acompañamiento psicosocial definidos por Bienestar Familiar y reafirmó el valor del trabajo comunitario como base para el bienestar integral de la niñez y las familias.

URT presenta cinco demandas para restituir derechos territoriales de comunidades Wayuu en La Guajira, beneficiando a cerca de 3.000 personas

La Unidad de Restitución de Tierras radicó cinco demandas ante juzgados especiales de Valledupar para devolver los derechos territoriales a comunidades Wayuu víctimas del conflicto en La Guajira, un proceso participativo que beneficiará a unas 3.000 personas.







La Unidad de Restitución de Tierras (URT) radicó ante los Juzgados Especiales de Restitución de Tierras de Valledupar cinco demandas que buscan la restitución de los derechos territoriales de comunidades indígenas Wayuu del departamento de La Guajira, beneficiando a aproximadamente 3.000 personas víctimas del conflicto armado interno.

Esta acción legal, resultado de una gestión planificada para el año 2025, se fundamenta en el Decreto Ley 4633 de 2011, el cual establece medidas de reparación integral y restitución dirigidas específicamente a pueblos indígenas. El proceso, desarrollado con enfoque étnico y participativo, incluyó etapas como el trámite administrativo, la caracterización de afectaciones, la inscripción en el Registro de Tierras Abandonadas y Despojadas Forzosamente (RTDAF), y la validación colectiva mediante asambleas comunitarias realizadas en los territorios, previo a la presentación formal de las demandas. Las comunidades beneficiadas, ubicadas en los municipios de Maicao, Riohacha, Albania y Barrancas, sufrieron graves afectaciones a causa del conflicto, como desplazamiento forzado, confinamiento, violencia basada en género, pérdida de soberanía alimentaria y deterioro cultural y ambiental.

Sergio Murillo Clavijo, director territorial de la URT Cesar–La Guajira, destacó el significado profundo de esta labor: “Este acompañamiento no es solo un cumplimiento legal, es una obligación ética del Estado y una apuesta por la paz en los territorios”. Con esta radicación, la Dirección Territorial reafirma su compromiso institucional de fortalecer la presencia estatal en la región, garantizando la participación efectiva de las comunidades y el respeto absoluto por su autonomía y derechos colectivos.

Defensa Civil lidera campaña “No a la pólvora” en Villanueva, La Guajira, con apoyo de la Alcaldía

Voluntarios de la Defensa Civil de Villanueva, con apoyo de la Alcaldía, realizaron una jornada de sensibilización en el comercio local para prevenir accidentes por el uso de pólvora, dirigiendo sus mensajes a proteger especialmente a niños y adolescentes.

Voluntarios de la Junta de Defensa Civil Seccional Villanueva (La Guajira) llevaron a cabo una campaña de prevención y concienciación bajo el lema “No a la pólvora”, realizada en el comercio del municipio. La actividad contó con el acompañamiento directo de la Alcaldía Municipal de Villanueva, en un esfuerzo conjunto por promover el uso responsable de la pólvora y alertar sobre los graves riesgos que su manipulación implica para la integridad física, especialmente en niñas, niños y adolescentes. Durante la jornada, los voluntarios interactuaron con comerciantes y ciudadanos, difundiendo mensajes educativos sobre las consecuencias del uso indebido de material





pirotécnico y la importancia de celebrar las festividades de manera segura y responsable. La Alcaldía de Villanueva destacó la importancia de este tipo de iniciativas comunitarias y ratificó su compromiso de seguir trabajando de la mano con organizaciones como la Defensa Civil para proteger el bienestar de la población.

SENA presenta 50 soluciones innovadoras para los desafíos de La Guajira en su feria Gen Innova

El Centro Agroempresarial y Acuícola de Fonseca del SENA realizó la primera feria Gen Innova, donde 150 instructores y aprendices exhibieron 50 proyectos de investigación aplicada enfocados en resolver problemas concretos de las comunidades urbanas y rurales de La Guajira.

El Centro Agroempresarial y Acuícola de Fonseca del SENA realizó la primera edición de la Feria Gen Innova, un escenario que reunió 50 proyectos de investigación aplicada, creados por 150 instructores y aprendices, para ofrecer soluciones prácticas a problemas concretos de las comunidades urbanas y rurales del departamento.

Durante el evento se exhibieron iniciativas enfocadas en áreas clave como agroindustria, gastronomía, bilingüismo, construcción, turismo, salud ocupacional y tecnologías de la información, todas orientadas a impactar positivamente el desarrollo territorial.

Marlon Sánchez, coordinador académico del centro, destacó que esta feria evidencia cómo la investigación se integra a la formación técnica: "Gen Innova demuestra que aprendices e instructores están generando propuestas viables para implementar en sus comunidades y sectores productivos", afirmó.

Para garantizar la calidad y pertinencia de los proyectos, se llevó a cabo un proceso previo de fortalecimiento, que incluyó la capacitación de 150 instructores en formulación de proyectos. Además, las iniciativas fueron evaluadas por jurados externos de instituciones como la Universidad de La Guajira, la Universidad Popular del Cesar, Infotep, Ariandina y representantes del sector empresarial. Jaime García, dinamizador de competitividad y desarrollo del Centro, explicó que la feria forma parte de la estrategia institucional para conectar el conocimiento generado en las aulas con las necesidades reales del entorno. "Permite observar cómo el saber técnico y tecnológico se transfiere a contextos reales para optimizar procesos y ofrecer alternativas a desafíos locales", señaló.



Entre los proyectos presentados se destacaron estudios sobre riesgos laborales en actividades artesanales, herramientas tecnológicas para la enseñanza del inglés, procesos de transformación de materias primas autóctonas y mejoras para el sector agropecuario.

La feria se articuló, además, con programas como CampeSENA y Full Popular, dirigidos a fortalecer las capacidades de poblaciones rurales y comunidades con menor acceso a la formación técnica.

Con esta primera versión, Gen Innova se consolida como una plataforma para impulsar la investigación aplicada en el SENA Regional La Guajira, fomentar la interacción con el sector

Dos meses sin justicia por el crimen de Yaina Sarmiento en Maicao

Han pasado dos meses del asesinato de Yaina Sarmiento en Maicao y la justicia aún no llega. Su madre, Isela Móvil, clama que "todo el mundo sabe quién pudo hacerlo" y exige que el crimen no caiga en la impunidad.



Han pasado dos meses desde aquella tarde silenciosa y amarga en el barrio Almirante Padilla, cuando Yaina Sarmiento Móvil fue hallada muerta dentro de su casa, y el dolor sigue intacto. En Maicao, el tiempo no ha traído respuestas. Las investigaciones avanzan con lentitud y la familia continúa esperando que el crimen no se pierda entre expedientes y promesas.

Yaina fue encontrada sin vida el martes 16 de octubre, dentro de su vivienda ubicada en la carrera 30 No. 1B-15, tercera etapa. Llevaba varios días sin ser vista. Fueron los vecinos, inquietos por su ausencia, quienes ingresaron al inmueble y se toparon con la escena que estremeció al municipio. El cuerpo presentaba una profunda herida en el cuello y, según el reporte preliminar, la mujer habría sido asesinada al menos dos días antes del hallazgo.

Desde entonces, la sombra de la impunidad se cierne sobre el caso. Las primeras versiones señalaron a su expareja como principal sospechoso, un hombre que según testimonios no aceptaba el final de la relación y con quien Yaina sostenía constantes conflictos. Sin embargo, a la fecha no se conocen capturas ni avances contundentes.

Quien no ha guardado silencio es su madre, Isela Móvil Bertis. Con la voz entrecortada y el dolor atravesado en el pecho, habló con este medio desde la casa que hoy se siente más vacía que nunca.

"Mi corazón no me deja dormir… ese presentimiento de madre no me falla. Todo el mundo sabe quién pudo haberle hecho esto a mi hija y aun así no pasa nada", dice, haciendo pausas largas, tratando de tomar aire. "Yo no quiero venganza, yo quiero justicia. Que el crimen de Yaina no quede en la impunidad".

Isela cuenta que su familia llegó a Maicao en 1996, desde Riohacha, buscando un futuro mejor. Aquí crecieron, aquí echaron raíces y aquí hoy enfrenta el dolor más grande de su vida. "Soy una madre enferma, minusválida, pero con fuerzas para alzar la voz por mi hija. A ella me la mataron y nadie responde", expresa, mientras las lágrimas interrumpen sus palabras.

El caso de Yaina se suma a una larga lista de muertes violentas de mujeres en La Guajira, donde la justicia suele llegar tarde o no llegar. Su familia insiste en que no se archive el proceso, en que se escuchen los testimonios y se actúe con celeridad.

Dos meses después, Maicao sigue esperando. Y una madre, rota por dentro, sigue clamando lo mismo cada día: que el nombre de su hija no sea otro más en el olvido.

URT y fuerza pública acuerdan estrategias de seguridad para resguardar procesos de restitución en La Guajira

En Riohacha, el director territorial de la Unidad de Restitución de Tierras (URT) para Cesar y La Guajira, Sergio Murillo Clavijo, sostuvo reuniones de coordinación con altos mandos de la Sexta Brigada del Ejército Nacional y del Departamento de Policía La Guajira, con el objetivo de fortalecer la gestión y presencia institucional de la entidad en los territorios.

Durante el espacio de diálogo, la fuerza pública reiteró su compromiso de resguardar el territorio a través de operaciones específicas del Batallón Cartagena y de la Policía Departamental. Estas acciones se enmarcan en estrategias de seguridad conjuntas diseñadas para intervenir zonas con alta afectación por la violencia y el conflicto armado, creando las condiciones necesarias para que los procesos de restitución de tierras puedan avanzar con garantías de protección para las comunidades reclamantes y los funcionarios de la URT.

La articulación entre la entidad restituidora y los organismos de seguridad busca no solo disuadir amenazas, sino también facilitar el acceso a territorios rurales donde la presencia institucional ha sido históricamente limitada, asegurando así que el derecho a la restitución



sea efectivo y acompañado de estabilidad y seguridad para las familias víctimas del despojo.

ESPACIOS SEGUROS

ALMA FLUYENTE - JUEVES DE ENCUENTRO



Por: Yaneth V. Cabrales M.

Psicóloga : Cabralespsicologayv

La Navidad es una época cargada de alegría, unión familiar y tradiciones que fortalecen los vínculos afectivos. Para los niños, niñas y adolescentes, estas fechas representan momentos de ilusión, descanso y convivencia. Sin embargo, también implican responsabilidades importantes para los padres, madres y cuidadores, quienes deben garantizar entornos seguros que promuevan el bienestar físico, emocional y social de los menores.

Un entorno seguro comienza en el hogar. Durante la Navidad suelen incrementarse las visitas, reuniones familiares y celebraciones, lo que puede alterar las rutinas habituales. Es fundamental que los adultos mantengan una supervisión constante, especialmente con los niños más pequeños, para prevenir accidentes domésticos relacionados con la decoración, luces eléctricas, velas, fuegos artificiales o el uso de objetos cortopunzantes en la cocina. Asimismo, se debe procurar que los espacios estén libres de riesgos y que los juguetes entregados sean adecuados para la edad de cada niño o niña.

La seguridad emocional es igual de importante. La Navidad debe ser un tiempo de amor, respeto y contención emocional. Los padres deben fomentar un clima familiar basado en la comunicación, la escucha activa y la expresión de sentimientos. Evitar discusiones, gritos o situaciones de violencia frente a los menores es clave para proteger su salud mental. Los niños y adolescentes necesitan sentirse seguros, valorados y respetados, especialmente en contextos donde pueden surgir emociones intensas, como la ausencia de algún ser querido o las expectativas propias de estas fechas.

En el caso de los adolescentes, los entornos seguros también implican acompañamiento y orientación. Durante la Navidad es común que participen en reuniones sociales donde puede haber consumo de alcohol u otras sustancias. Los padres deben establecer normas claras, dialogar sobre los riesgos y fortalecer la confianza, promoviendo decisiones responsables. La supervisión no significa control excesivo, sino presencia activa, interés genuino y acompañamiento respetuoso.

Otro aspecto relevante es la protección frente a posibles situaciones de abuso o negligencia. En reuniones familiares o espacios compartidos, los adultos deben estar atentos a cambios de conducta, incomodidad o silencios inusuales en los niños. Es fundamental enseñarles que tienen derecho a decir “no”, a expresar lo que sienten y a pedir ayuda si algo les incomoda. Generar confianza permite que los menores se sientan seguros para hablar y denunciar cualquier situación que atente contra su integridad.

La seguridad digital también cobra especial importancia durante las vacaciones navideñas, cuando aumenta el tiempo de uso de dispositivos electrónicos. Los padres deben supervisar el acceso a internet, establecer límites de tiempo y orientar sobre el uso responsable de redes sociales y videojuegos. Acompañar a los niños y adolescentes en el mundo digital ayuda a prevenir riesgos como el ciberacoso o el contacto con personas desconocidas.

Finalmente, crear entornos seguros en Navidad implica dar ejemplo. Los niños aprenden principalmente a través de la observación. Mostrar actitudes de respeto, empatía, solidaridad y autocuidado fortalece valores que perduran en el tiempo. Celebrar la Navidad desde el amor, la protección y la responsabilidad permitirá que niños, niñas y adolescentes vivan estas fechas con alegría, confianza y seguridad, construyendo recuerdos positivos que contribuyan a su desarrollo integral.



Dos hermanos son asesinados en la vía Riohacha - Cuestecita. Hecho genera conmoción y alerta por inseguridad

Dos hermanos fueron asesinados a tiros mientras circulaban en motocicleta por la vía a Cuestecita en Riohacha. Los atacantes, que viajaban en otro vehículo, les dispararon sin previo aviso, generando alarma en la comunidad por el creciente clima de inseguridad.

Un doble homicidio conmocionó a la comunidad de Riohacha este miércoles 17 de diciembre, cuando dos hermanos fueron asesinados a tiros mientras se desplazaban en motocicleta por la vía que conduce a Cuestecita, a la altura del kilómetro 1, cerca del cementerio Los Olivos.

De acuerdo con información preliminar, las víctimas, identificadas como Andrés Felipe y Jhon Palomo Tuirán, circulaban en una motocicleta Boxer con destino a su vivienda cuando fueron interceptados por dos sujetos que viajaban en otro vehículo ligero. Sin mediar palabras, los atacantes les dispararon en repetidas ocasiones, causándoles la muerte en el acto.

El crimen ocurrió también frente al barrio La Bendición, en la salida hacia Valledupar, lo que ha aumentado la alarma entre los habitantes de la zona. Testigos presenciales permanecieron en el lugar hasta la llegada de las autoridades, quienes iniciaron de inmediato las labores de investigación para esclarecer los motivos y capturar a los responsables.

Este hecho ha generado profunda preocupación en la ciudadanía, que manifiesta sentirse afectada por una creciente ola de inseguridad. Varios residentes expresaron su temor



ante la aparente escalada de violencia en espacios públicos, lo que mantiene a la comunidad en estado de alerta.

Las autoridades competentes continúan con el proceso investigativo.



Alarma en Albania, La Guajira: ELN despliega acciones intimidatorias y dinamita vía férrea de El Cerrejón

Habitantes del corregimiento Los Remedios, en Albania, reportaron la aparición de pinturas y símbolos del ELN en vías principales y una caneca con el logo del grupo.

El corregimiento de Los Remedios, en la zona rural de Albania, La Guajira, amaneció este miércoles 17 de diciembre en tensión tras la aparición de símbolos y pinturas atribuidas al ELN en vías principales y espacios públicos, acciones que coinciden con el fin del paro armado nacional decretado por ese grupo guerrillero. Además, los habitantes reportaron una caneca abandonada con el logotipo del ELN, lo que generó alarma por el temor a que contuviera explosivos, una táctica usada anteriormente para restringir la movilidad.

Como consecuencia, la actividad comercial y el transporte en la zona se vieron parcialmente suspendidos. La comunidad permanece a la espera de la llegada de unidades especializadas antiexplosivos de la Policía o el Ejército para verificar la seguridad del área antes de retomar la normalidad.

Este episodio ocurre en medio de una escalada de violencia en el municipio. En la madrugada del mismo miércoles, la línea férrea de la mina El Cerrejón fue dinamitada en el sector de La Garita, cerca del Resguardo 4 de Noviembre, también en jurisdicción de Albania. Ambos hechos evidencian un patrón de acciones coordinadas en la región.

Las autoridades han sido alertadas y se espera un refuerzo de la presencia institucional para garantizar la seguridad de los habitantes, mientras se investigan los incidentes. La población de Albania permanece en alerta ante el recrudecimiento de las acciones armadas en la zona.

Objetos extraños obstruyen carretera Maicao - Paraguachón: autoridades investigan su origen

La presencia de tachuelas y diversos objetos en la carretera entre Maicao y Paraguachón generó una alerta vial este miércoles 17 de diciembre.

Una alerta de seguridad vial se activó este miércoles en el tramo que conecta a Maicao con el corregimiento de Paraguachón, luego de que usuarios reportaran la presencia de múltiples objetos extraños dispersos sobre la calzada, lo que representó un riesgo inminente de accidentes.

Según testimonios recogidos durante la mañana, entre los kilómetros 81 y 83 de esta vía fueron avistadas piezas conocidas como tachuelas y elementos de diverso tipo abandonados sobre la carretera, obligando a los conductores a realizar maniobras evasivas y a reducir considerablemente la velocidad para evitar colisiones o daños a sus vehículos.

Las autoridades de tránsito y policiales fueron alertadas sobre el hecho, aunque hasta el momento no se ha establecido el origen de los objetos ni si fueron colocados de manera intencional o se trata de material caído de algún vehículo.



Se recomienda a quienes transiten por este corredor vial mantenerse atentos, respetar los límites de velocidad y reportar cualquier anomalía a las líneas de emergencia. Las entidades competentes adelantan labores de inspección y remoción para garantizar la normalización del tráfico en la zona.



Capturan en Maicao a presunto integrante del ELN; incautan bandera del grupo armado

Soldados del Grupo de Caballería Mediano N.° 10 y la Policía capturaron en Maicao a un presunto integrante del ELN.

Soldados del Grupo de Caballería Mediano N.° 10, en coordinación con la Policía Nacional de Colombia, capturaron en flagrancia a un presunto integrante del grupo armado organizado ELN en el municipio de Maicao, departamento de La Guajira.

Durante el procedimiento, las tropas incautaron una bandera alusiva a esta organización ilegal, elemento que, según las autoridades, evidencia la presunta vinculación del detenido con actividades de proselitismo, intimidación y constreñimiento ilegal de la población en la zona.

La operación forma parte de los esfuerzos conjuntos entre la Fuerza Pública para contrarrestar la influencia de grupos armados en la región y garantizar la seguridad de los habitantes. El capturado fue puesto a disposición de la autoridad competente para las investigaciones correspondientes.

LA GUAJIRA NOTICIAS.COM
Para estar bien informado

Lleva tu empresa o negocio a otro nivel

laguajira.noticias

@laguajiranoti

La Guajira Noticias Play

La Guajira Noticias

laguajira.noticias



Pauta con nosotros

3215463663

Riohacha, La Guajira

La ONU advierte sobre “tragedia de derechos humanos” en la Sierra Nevada de Santa Marta

Tras una visita a la región, el Alto Comisionado de la ONU para los Derechos Humanos expresó profunda preocupación por la violencia de grupos armados contra indígenas kogui, arhuacos, wiwas y kankuamos, documentando masacres, asesinatos selectivos y reclutamiento forzado.

El Alto Comisionado de las Naciones Unidas para los Derechos Humanos en Colombia expresó este miércoles su “profunda preocupación” ante el dramático deterioro de la situación humanitaria en la Sierra Nevada de Santa Marta, donde grupos armados ilegales mantienen sometida a la población civil con actos de violencia, asesinatos selectivos y restricciones a la movilidad.

Durante una visita realizada entre el 1 y el 4 de diciembre a esta región, que abarca territorios de La Guajira, Magdalena y Cesar, el representante de la ONU, Scott Campbell, escuchó testimonios desgarradores de comunidades indígenas kogui, arhuaco, wiwa y kankuamo, quienes manifestaron vivir con “miedo, abandono e impotencia”.

“La población sufre y tiene mucho miedo. He podido escucharlos y verlos llorar por el abandono y por la impotencia que viven por las acciones de los grupos armados no estatales y por la falta de protección del Estado”, declaró Campbell en un comunicado.

Según los registros de la oficina de la ONU en Colombia, en lo que va del año se han documentado en la Sierra Nevada cuatro masacres y ocho denuncias de homicidios de defensores de derechos humanos. Entre las víctimas recientes se encuentra Elizabeth Mojica, profesora indígena wiwa y defensora de los derechos de mujeres y niños, asesinada en su vivienda en la comunidad de La Laguna el 30 de noviembre.

“Condeno este homicidio y urjo al Estado a investigar, juzgar y sancionar a los responsables y a tomar medidas efectivas para proteger a la población civil”, señaló Campbell.

El panorama se agrava con otras violaciones sistemáticas denunciadas por la ONU: violencia sexual contra mujeres indígenas, desapariciones forzadas, restricciones ilegales a la libertad con horarios de movilidad impuestos por los armados, y el uso de artefactos explosivos improvisados que han causado muertes y heridas en la población civil.



Además, Campbell hizo un llamado urgente a cesar el reclutamiento forzado de niños, niñas y adolescentes por parte de estos grupos, una práctica que continúa agravando el conflicto en la zona.

El organismo internacional instó tanto a los grupos armados como al Estado colombiano a tomar acciones inmediatas para detener esta espiral de violencia y garantizar la protección integral de las comunidades, en cumplimiento del derecho internacional humanitario y de los derechos humanos.

Tres turistas costarricenses hospitalizados en Atlántico tras naufragar en el Caribe

Dos adultos y un menor de nacionalidad costarricense fueron rescatados con deshidratación en Puerto Colombia tras pasar entre cinco y siete días a la deriva en el mar Caribe, luego de que su embarcación naufragara. Fueron estabilizados médicamente y se gestiona su repatriación.



Tres ciudadanos costarricenses, dos adultos y un menor de edad, fueron rescatados durante la madrugada de este miércoles en estado de deshidratación tras pasar más de cinco días a la deriva en el mar Caribe, luego de que su embarcación sufriera un naufragio.

Los náufragos fueron avistados por unidades de la Policía en Playa Escondida, en el corregimiento de Salgar, quienes al percatarse de sus señales de auxilio procedieron a socorrerlos. Según los primeros reportes, los sobrevivientes manifestaron que las fuertes corrientes y vientos los arrastraron hasta las costas del municipio de Puerto Colombia.

Las autoridades locales, incluyendo la Alcaldía, la Secretaría de Salud, la ESE y la Personería Municipal, activaron de inmediato el protocolo de atención. Actualmente, los tres se encuentran en proceso de estabilización médica para tratar la deshidratación y evaluar su condición general.

El personero municipal, John Jairo Rodríguez, confirmó que el estado de salud de los afectados no es crítico, pero requieren seguimiento tras la prolongada exposición en alta mar. “Lo primordial es estabilizar su salud. Estuvieron entre cinco y siete días a la deriva. Serán atendidos hasta que estén en condiciones idóneas para gestionar su retorno a Costa Rica”, afirmó Rodríguez.

Migración Colombia ya inició los trámites para su debida identificación y el proceso de repatriación, aunque aún no se ha definido una fecha exacta para su regreso.

La embarcación en la que viajaban, en la que se encontraron más de 12 tanques de gasolina, fue puesta a disposición de la Policía Metropolitana de Barranquilla para verificar su procedencia y legalidad. La Alcaldía de Puerto Colombia señaló que este es el primer caso de este tipo registrado en el municipio durante el año, por lo que se activaron todos los protocolos institucionales correspondientes.

Las investigaciones continúan para determinar el destino que tenían los tripulantes y las circunstancias exactas que provocaron el naufragio.

Ejército desactiva explosivo en vía principal de Aguachica, Cesar

El Ejército Nacional desactivó de manera controlada un artefacto explosivo localizado en el intercambiador vial de Aguas Claras, en Aguachica (Cesar).

Un artefacto explosivo instalado en una importante arteria vial del municipio de Aguachica, Cesar, fue neutralizado por el Ejército Nacional sin que se registraran personas lesionadas, informaron fuentes oficiales.

La operación estuvo a cargo del Grupo EXDE del Batallón Ricaurte, cuyos integrantes detectaron el explosivo en el intercambiador vial de Aguas Claras, una zona de alto flujo vehicular. Para garantizar la seguridad de la comunidad, los uniformados acordonaron el área y ejecutaron el procedimiento de desactivación de manera controlada.Tras el operativo, las autoridades iniciaron labores de investigación para establecer el origen del artefacto y determinar si está relacionado con el paro armado anunciado por el Ejército de Liberación Nacional (ELN) en esta región del país.

El hecho ocurre en un contexto de incremento de acciones violentas atribuidas a esta guerrilla. En las últimas horas, el ELN también hostigó una base militar en el municipio de Villanueva, La Guajira, lo que encendió las alertas de las fuerzas de seguridad.



Sobre este ataque, el presidente Gustavo Petro publicó un video en el que aseguró que el Ejército frustró el intento del ELN de tomarse Villanueva, destacando la reacción de las tropas en esa zona del norte del país.

Las autoridades mantienen operativos de control y vigilancia en el sur del Cesar y municipios vecinos, mientras avanzan las investigaciones para prevenir nuevos hechos que pongan en riesgo a la población civil.

3.144 candidatos se inscribieron para las elecciones de Congreso en 2026

La Registraduría Nacional informó que 3.144 aspirantes se inscribieron para competir en las elecciones legislativas del próximo 8 de marzo. De ellos, 1.078 buscarán un escaño en el Senado y 2.066 en la Cámara de Representantes, distribuidos en listas territoriales, indígenas, afrodescendientes y de paz.



Fueron 3.144 los candidatos que quedaron inscritos para participar en las elecciones al Congreso de la República, que se realizarán el 8 de marzo de 2026, según informó la Registraduría este miércoles.

«Al Senado de la República son 1.078 candidatos que componen 26 listas, así: Por la circunscripción nacional, 16 listas conformadas por 1.054 candidatos y por la circunscripción indígena, 10 listas integradas por 24 aspirantes», detalló la Registraduría.

A la Cámara de Representantes son un total de 2.066 candidatos en 498 listas, distribuidas por circunscripción de la siguiente manera: territorial, 302 listas integradas por 1.631 candidatos; indígena, 10 listas constituidas por 22 candidatos; afrodescendiente, 46 listas conformadas por 124 candidatos; internacional, 17 listas formadas por 43 candidatos y por las Circunscripciones Transitorias Especiales de Paz (Citrep), 123 listas integradas por 246 candidatos.La Registraduría Nacional remitió la lista de los candidatos inscritos al Consejo Nacional Electoral, la Procuraduría General de la Nación y la Contraloría General de la República, en cumplimiento del artículo 33 de la Ley 1475 de 2011.

«Es de señalar que, de acuerdo con el calendario electoral para las elecciones de Congreso de 2026, hasta un mes antes de la elección, es decir, el 8 de febrero de 2026, podrán modificarse los candidatos cuando se trate de revocatoria de la inscripción por causas constitucionales o legales, inhabilidad sobreviniente o evidenciada con posterioridad a la misma», dijo la Registraduría en un comunicado.

Además puntualizó que «hasta el 25 de febrero de 2026 podrán inscribirse nuevos candidatos en caso de muerte o incapacidad física permanente. La lista de candidatos también podrá sufrir modificaciones por decisiones de orden judicial».

SIC ordena controles estrictos y abre investigaciones para frenar venta de vapeadores y tabaco a menores por internet

SIC investiga a diez proveedores y exige a Rappi y Éxito verificación estricta de edad para impedir venta de vapeadores a menores por internet.



La Superintendencia de Industria y Comercio (SIC) inició investigaciones y ordenó controles más estrictos para impedir la venta de tabaco, vapeadores y productos derivados a menores de edad mediante plataformas digitales. La acción se enmarca en la aplicación de la Ley 2354, que extendió la regulación antitabaco a cigarrillos electrónicos, dispositivos con y sin nicotina, tabaco calentado y productos de nicotina oral.

Tras visitas de inspección a 27 establecimientos físicos y virtuales, la SIC identificó a diez proveedores que presuntamente vulneraron la normativa de protección al consumidor y las reglas para prevenir el acceso de menores a estos productos. Entre las posibles infracciones destacan el uso de empaques atractivos para niños, mecanismos que incentivan la compra, información esencial en inglés, ausencia de precios visibles y falta de identificación clara del proveedor en entornos digitales.

Las empresas señaladas incluyen a Grupo Divervape Sas, My Vape Sas y varios comercializadores individuales. Paralelamente, la SIC impartió órdenes a once compañías—entre ellas Almacenes Éxito y Rappi—para que implementen medidas reforzadas. Estas incluyen doble verificación de edad al ingresar a secciones de productos y al pagar, leyendas claras de “solo para mayores de 18 años” y alertas que exijan confirmación de mayoría de edad al momento de la entrega. Con estas acciones, la autoridad busca garantizar el cumplimiento de la ley y proteger la salud pública.

Comisión de Acusación archivó 16 investigaciones contra el presidente Gustavo Petro



La Comisión de Investigación y Acusación de la Cámara de Representantes decidió archivar 16 expedientes relacionados con denuncias ciudadanas contra el presidente Gustavo Petro durante una sesión que generó reacciones encontradas entre los congresistas. La determinación fue adoptada en una jornada en la que varios procesos fueron retirados del trámite activo, según confirmaron fuentes legislativas. De acuerdo con los expedientes archivados, estos no incluyen investigaciones consideradas de mayor alcance, como aquellas vinculadas con presuntas irregularidades en la financiación de la campaña presidencial ni solicitudes de exámenes toxicológicos por supuestos consumos de sustancias. Los archivos correspondían a denuncias de diversa naturaleza que habían sido asignadas a distintos representantes, tanto cercanos al Ejecutivo como integrantes de la oposición. Entre los congresistas que tenían a su cargo algunos de estos procesos figuraban Carlos Cuenca, Daniel Restrepo, Karyme Cotes, Juan Carlos Wills, Jorge Alejandro Ocampo, Jorge Eliecer Tamayo, Gloria Arizabaleta, Wilmer Carrillo, Wadith Manzur y Olga Lucía Velásquez. En varios casos, las investigaciones se encontraban en manos de equipos conformados por tres representantes, mientras que otros expedientes estaban asignados a un solo instructor. La decisión provocó una reacción inmediata del representante a la Cámara por el Centro Democrático, Hernán Cadavid, quien expresó su inconformidad a través de su cuenta en la red social X. Allí afirmó que la Comisión había cerrado 16 procesos contra el jefe de Estado y calificó la actuación como un “regalazo de Navidad”. Posteriormente, anunció su retiro de la sesión, señalando que no participaría en lo que consideró un uso indebido del funcionamiento de la Comisión. Cadavid formalizó su posición mediante una carta dirigida a la presidenta de la Comisión de Investigación y Acusación, Gloria Elena Arizabaleta, en la que notificó su decisión de no asistir a la sesión celebrada el 17 de diciembre de 2025. En el documento manifestó su preocupación por la forma en que se incluyeron varios expedientes en el orden del día y sostuvo que se estaría instrumentalizando la Comisión para archivar procesos contra el presidente.

Francisco Fydriszewski gana la Bota de Oro de la Liga Betplay 2025-II con 12 goles

El argentino Francisco Fydriszewski, delantero de Independiente Medellín, se coronó como el máximo goleador de la Liga Betplay 2025-II con 12 tantos, superando a Luciano Pons por menor número de partidos jugados.



Con la consagración de Junior como campeón de la Liga Betplay 2025-II, también se definió el ganador de la Bota de Oro del semestre. El delantero argentino Francisco Fydriszewski, de Independiente Medellín, se coronó como el máximo goleador del torneo al anotar 12 tantos, los mismos que Luciano Pons del Bucaramanga, pero logrados en menos partidos: 21 frente a 24 de su rival.

El podio de artilleros lo completaron, con 10 anotaciones cada uno, Carlos Lucumí (Alianza Petrolera), Brayan León (Independiente Medellín) y Yoshan Valois (Deportivo Pasto). En la siguiente línea, con ocho goles, finalizaron Alfredo Morelos (Junior) y José Enamorado, también del equipo tiburón y elegido mejor jugador de la final.

Fydriszewski se convierte en el primer extranjero en ganar este reconocimiento desde que el también argentino Germán Cano lo hiciera en 2018 y 2019, interrumpiendo una seguidilla de delanteros colombianos como Hugo Rodallega. Su rendimiento fue clave para el DIM durante la fase regular, aunque el equipo no logró avanzar hasta las instancias definitivas del campeonato.

La entrega simbólica de la Bota de Oro se realizará en los próximos días, cerrando así las distinciones individuales de un torneo que tuvo a Junior como gran protagonista colectivo, alcanzando su estrella número once.

Junior campeón y Santa Fe puntero: Colombia define sus 8 equipos para Libertadores y Sudamericana 2026

Tras la coronación de Junior, Colombia completó sus clasificados a torneos continentales: Santa Fe y el Tiburón irán a fase de grupos de Libertadores, mientras Tolima y Medellín jugarán la previa. Nacional, América, Bucaramanga y Millonarios disputarán la Sudamericana.



Con la consagración de Junior como campeón de la Liga BetPlay 2025-II, Colombia definió los ocho equipos que representarán al país en las competiciones continentales del próximo año.

Para la Copa Libertadores 2026, clasificaron directamente a la fase de grupos el campeón del primer semestre, Independiente Santa Fe, y el campeón del segundo semestre, Junior de Barranquilla, que logró su undécima estrella. Por la reclasificación, Deportes Tolima e Independiente Medellín obtuvieron los otros dos cupos, pero deberán superar la fase previa para acceder a la etapa grupal.

Por su parte, a la Copa Sudamericana 2026 clasificaron los cuatro mejores equipos de la reclasificación que no obtuvieron cupo a la Libertadores: Atlético Nacional, América de Cali, Atlético Bucaramanga y Millonarios. El último cupo sudamericano, correspondiente al campeón de la Copa Colombia 2025, aún está por definirse, ya que la final entre Millonarios y Deportivo Pereira se disputará en enero.

De esta manera, la temporada 2025 del fútbol colombiano cierra con el regreso de Junior a la Libertadores tras su ausencia en la edición 2025, y con la participación de los equipos más consistentes del año en los torneos continentales de Conmebol, que iniciarán en febrero y marzo de 2026.

Luis Díaz regresa a los entrenamientos del Bayern Múnich tras sanción y vacaciones, listo para el cierre del año

Tras cumplir sanción en Champions y Bundesliga, y disfrutar un descanso familiar en Europa, Luis Díaz regresó a los entrenamientos del Bayern Múnich..



Luis Díaz regresó a la concentración del Bayern Múnich tras cumplir una sanción de tres fechas —dos en Champions League y una en Bundesliga— y disfrutar de un breve descanso navideño. El colombiano había sido expulsado en la victoria ante el PSG por una falta sobre Achraf Hakimi, y su ausencia se sintió en el equipo, que cayó ante el Arsenal y luego empató en casa con el Mainz.

El entrenador Vincent Kompany decidió darle al extremo 15 días libres para que recargara energías después de casi cuatro años de actividad ininterrumpida. Díaz aprovechó el tiempo para viajar por Europa junto a su esposa, sus hijas y un grupo de amigos, incluido el artista Altafulla, como compartió en sus redes sociales.

Ahora, de vuelta “a la oficina”, se le vio entrenando con normalidad junto a Serge Gnabry —quien lo había reemplazado sin mayor fortuna—, mostrándose fresco y con actitud positiva. Su regreso es una inyección de calidad y desequilibrio para el Bayern, que lo extrañó en los últimos partidos.

Díaz estará disponible para el próximo compromiso del equipo, la visita al Heidenheim este domingo, último partido antes del parón invernal. El Bayern retomará la actividad el 11 de enero frente al Wolfsburgo, con el guajiro listo para asumir un rol protagónico en la segunda parte de la temporada.

ACM COMUNICACIONES S.A.S.
Dirección General
Alexander Cabrales.
director@laguajiranoticias.com
Dirección Comercial
Juan Esteban Cabrales U.
ventas@laguajiranoticias.com
Contacto: 3215463663
Diseño y Diagramación
Ing. Jeferson Caro Vega.
directorsistemas@laguajiranoticias.com
Contacto: 3008398823
Oficina
Calle 8#5-34
(Piso 3)
Riohacha - La Guajira

Especialista en sueño revela que la cena y la merienda son la “clave olvidada” para vencer el insomnio

La otorrinolaringóloga Samanta Dall’Agnese, con 18 años de experiencia, asegura que los alimentos consumidos en la tarde y noche influyen directamente en la calidad del sueño, y recomienda incluir nutrientes como triptófano, melatonina natural y magnesio en la cena.



Frente al aumento de casos de insomnio, la otorrinolaringóloga y especialista en medicina del sueño Samanta Dall’Agnese revela un factor clave que muchas personas pasan por alto: la alimentación nocturna. Con 18 años de trayectoria y fundadora de Sleep Skool, la experta afirma que “los nutrientes que absorbemos influyen en la calidad” del descanso, pues impactan funciones cerebrales, digestivas y el ritmo circadiano.

Dall’Agnese señala que lo que se consume en la tarde y noche puede ser determinante. Para la merienda —que considera el inicio de la transición al sueño— recomienda opciones ligeras como sandía, toronja o pistachos, estos últimos con melatonina natural. En la cena, sugiere combinar proteínas como el pavo (rico en triptófano) con legumbres, iniciar con gazpacho o tomate, y cerrar con kiwi o cerezas ácidas, fuentes de serotonina y melatonina.

También destaca el papel de verduras de hoja verde (espinaca, acelga) por su magnesio y hierro, así como cereales integrales como quinoa o arroz integral, que facilitan la absorción de triptófano. La especialista enfatiza que no solo importa lo que se come, sino el momento y la combinación de nutrientes.

Para Dall’Agnese, una cena consciente es tan importante como los hábitos de higiene del sueño, y puede convertirse en una herramienta natural y efectiva contra el insomnio cuando se eligen los alimentos adecuados en el horario correcto.

Contestar con un “¿Aló?” y guardar silencio: la técnica clave para evitar fraudes en llamadas desconocidas

Expertos en ciberseguridad recomiendan contestar llamadas desconocidas con un “¿Aló?” neutro y guardar silencio inicial para evitar que sistemas de IA validen tu número o graben tu voz con fines fraudulentos.

Ante el aumento de llamadas fraudulentas y de spam, expertos en ciberseguridad han revelado una estrategia sencilla pero efectiva para protegerse: contestar con un “¿Aló?” neutro y guardar silencio durante los primeros segundos. Esta respuesta evita que sistemas de inteligencia artificial, utilizados por estafadores, graben la voz del usuario o confirmen que la línea está activa, datos que luego pueden usarse para suplantación de identidad o autorizaciones financieras fraudulentas.

Según el Instituto Nacional de Ciberseguridad (INCIBE), colgar inmediatamente sin hablar también puede ser contraproducente, ya que los sistemas automáticos registran el intento de conexión y concluyen que el número es válido, lo que deriva en más llamadas posteriores. En cambio, una respuesta corta y neutra como “¿Aló?” no proporciona información sensible y permite evaluar si del otro lado hay una persona legítima o una grabación automatizada.



Si quien llama es una persona, se recomienda tomar el control de la conversación preguntando “¿Con quién hablo?” o “¿Cuál es el motivo?”. Ante ofertas no deseadas, una negativa clara como “no estoy interesado” y solicitar la eliminación de la base de datos es suficiente. Si se detectan señales de fraude —como presión, urgencia o silencios sospechosos—, lo aconsejable es colgar, bloquear el número, denunciarlo ante las autoridades y ajustar la configuración del teléfono para filtrar llamadas desconocidas.

Harvard revela los 5 grupos esenciales para un desayuno perfecto: energía sostenida sin picos de azúcar

Según una investigadora de Harvard, el desayuno perfecto debe combinar vegetales, cereales integrales, proteínas saludables, grasas buenas y probióticos, evitando azúcares refinados y ultraprocesados para mantener energía estable y bienestar.



Una guía de la Universidad de Harvard detalla los cinco componentes esenciales para un desayuno perfecto, capaz de proporcionar energía sostenida y mejorar el rendimiento físico y mental durante el día. La médica e investigadora Monique Tello recomienda incluir alimentos de bajo índice glucémico, ricos en proteínas, vitaminas, minerales y grasas saludables.

Los cinco grupos indispensables son: vegetales (frutas y verduras enteras), cereales integrales (avena, quinoa, pan integral), proteínas saludables (huevos, lácteos bajos en grasa, legumbres), grasas buenas (aguacate, frutos secos, aceite de oliva) y probióticos (yogur natural). Ejemplos prácticos incluyen yogur con fruta y nueces, huevo revuelto con espinacas y aguacate, o avena nocturna con frutos rojos.

Paralelamente, los especialistas advierten sobre los alimentos que deben evitarse en la primera comida del día: azúcares refinados (mermeladas, jugos en caja, cereales azucarados), harinas blancas (pan blanco, bollería), ultraprocesados (galletas, barritas industriales) y frituras. Estos productos generan picos de glucosa, inflamación, pesadez y afectan la salud cardiovascular.

La dietista Mónica Acha subraya que un desayuno equilibrado no solo aporta nutrientes clave, sino que también ayuda a controlar el apetito y mantener niveles estables de energía, mientras que las opciones procesadas producen el efecto contrario. La recomendación final es priorizar alimentos frescos, integrales y mínimamente procesados para comenzar el día con vitalidad y bienestar.

J Balvin revela que estuvo al borde de un infarto durante su concierto de 7 horas en Medellín

El artista reveló que durante su concierto en Medellín, que duró casi siete horas, su frecuencia cardíaca llegó a 190 pulsaciones y sufrió una baja de azúcar que lo puso al límite, obligándolo a comer helado entre cambios para poder continuar.



J Balvin sorprendió al revelar que estuvo al borde de sufrir un infarto durante su extenso concierto en Medellín, parte de su gira "Ciudad Primavera". En un video compartido en redes, el artista contó que, tras tres horas de show, su cuerpo comenzó a fallar: su frecuencia cardíaca alcanzó las 190 pulsaciones y sufrió una drástica caída de glucosa que lo puso en riesgo clínico. "El médico me dijo: 'Perro, se va a morir ya o qué va a hacer'", relató Balvin.

Para poder continuar con las casi cuatro horas restantes del espectáculo —que en total sumó siete horas y 25 invitados—, el cantante recurrió a medidas de emergencia como comer helado entre bastidores para elevar su azúcar. Confesó que bajaba del escenario a llorar, no por el dolor físico, sino "por la impotencia de que no iba a poder terminar el concierto".

Tras esta experiencia, el paisa se preparó mejor para su presentación en Bogotá, con un equipo médico reforzado y ajustes en su ritmo. A pesar del susto, los shows en ambas ciudades fueron un éxito, con apariciones estelares de artistas como Daddy Yankee, 50 Cent, Nicky Jam y Ed Sheeran.

Balvin ya confirmó la continuación de su gira por Colombia en 2026, con fechas programadas en Cali, Cúcuta, Bucaramanga, Barranquilla, Valledupar y Cartagena.

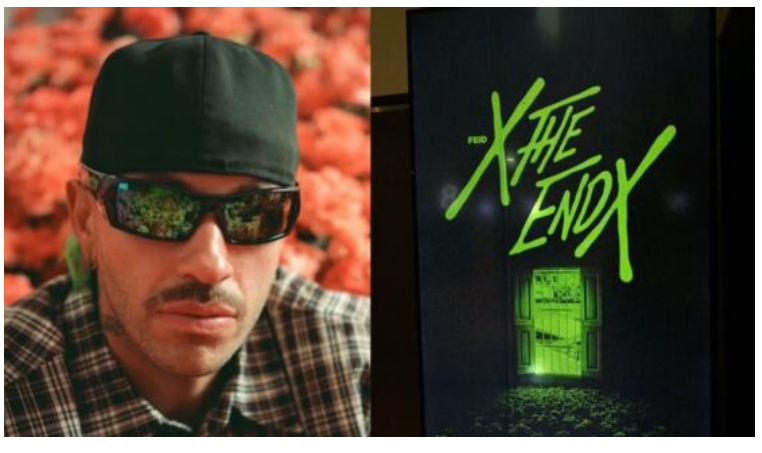
"Adiós Ferxxo": el documental 'XTHE ENDX' de Feid conmueve a fans y anuncia el fin de una era

El documental 'XTHE ENDX' de Feid se estrenó en cines de Colombia mostrando su lado más personal y familiar, generando teorías entre sus seguidores sobre el posible fin de su etapa como "Ferxxo" y el inicio de una nueva era artística.

Con salas llenas y un ambiente cargado de emoción, se estrenó en cines de Colombia el documental 'XTHE ENDX' de Feid, una producción íntima que sumergió a los espectadores en la vida personal, familiar y creativa del artista paisa. Desde primeras horas, seguidores de todas las edades acudieron a las proyecciones en ciudades como Bogotá, Medellín, Cali, Barranquilla y Cartagena, expectantes por conocer al hombre detrás del fenómeno musical.

Al finalizar las funciones, las reacciones fueron de conmoción y reflexión. Los asistentes destacaron escenas emotivas, como cuando la madre de Feid canta sus canciones, y valoraron el mensaje de humildad y resiliencia que atraviesa el relato. En redes sociales, muchos interpretaron el documental como una despedida simbólica de "Ferxxo" y el inicio de una nueva etapa como "Feid", teoría reforzada por la publicación del artista donde escribió: "Adiós Ferxxo".

Aunque algunos fans expresaron deseos de mayor profundidad en ciertos aspectos de su vida privada, la mayoría celebró la honestidad y apertura del cantante. Feid agradeció a su público con un mensaje en redes: "Les abrimos las puertas de la casa, del corazón".



El documental, por ahora solo disponible en cines colombianos, ha despertado también interés en países como México, Perú y Argentina, donde seguidores esperan anuncios sobre su distribución digital o proyección internacional. Mientras tanto, 'XTHE ENDX' se consolida como un punto de inflexión en la carrera de Salomón Villada Hoyos.



Roberto Carlos sufre accidente automovilístico durante grabación de especial navideño en Brasil

El legendario cantante brasileño Roberto Carlos, de 84 años, protagonizó un accidente de tránsito en Gramado cuando los frenos de su Cadillac clásico fallaron.

El cantante brasileño Roberto Carlos, de 84 años, protagonizó un accidente de tránsito durante la madrugada del domingo mientras grababa su tradicional especial navideño para TV Globo en la ciudad de Gramado, al sur de Brasil. Según reportes locales, el artista manejaba su Cadillac clásico —presuntamente un DeVille Coupé 1960— cuando los frenos comenzaron a fallar en una pendiente, perdiendo el control y colisionando contra tres automóviles del equipo técnico.

Tanto la cadena televisiva como el equipo del cantante emitieron comunicados calificando el hecho como un "pequeño accidente". Roberto Carlos y otras tres personas afectadas fueron trasladadas como medida preventiva a un hospital local, donde tras exámenes médicos fueron dados de alta sin complicaciones. Fotografías posteriores mostraron al artista saliendo de su hotel en Gramado, luciendo tranquilo y sonriente.

Como consecuencia del incidente, se cancelaron dos conciertos que el "Rey de la música latina" tenía programados para el domingo y lunes en Río de Janeiro. Su agenda incluye presentaciones a finales de diciembre en Duque de Caxias y Salvador, además de una gira por Estados Unidos y México en febrero de 2026.

Roberto Carlos, ícono de la música brasileña con más de 140 millones de discos vendidos, continúa así una tradición de 50 años ininterrumpidos grabando especiales navideños, que en esta ocasión se vio empañada por el imprevisto vial del que salió ileso.



#DENUNCIA CIUDADANA



¿QUÉ PASA EN TU BARRIO?

Envíanos tu denuncia fotos o videos

3215463663

LA GUAJIRA NOTICIAS.COM

Para estar bien informado

WWW.LAGUAJIRANOTICIAS.COM