

# RECOMENDACIONES

## de Confianza<sup>™</sup>

de @GranTitán

CONTENIDOS • EXPERTOS • MARCAS • LUGARES • SERVICIOS • PRODUCTOS

## Grandes del mes

- > Podcasts
  - > Vídeos
  - > Entrevistas
  - > Contenidos
- y muchos más...

## Contenidos

- Inspiradores
- Emocionantes
- Edificantes
- Empoderantes



TEMA DE LA EDICIÓN >

# LA INFLUENCIA DE QUIENES TE RODEAN

Desde tu familia hasta tus amigos, tus decisiones importantes son el resultado de las personas e información que te rodean.

## Mi planeta y humanidad

# BIENVENIDO



**RECOMENDACIONES DE CONFIANZA** LLEGA A TI COMO  
UN BENEFICIO POR PERTENECER A LA **COMUNIDAD GRAN TITÁN**  
¡DISFRÚTALA!



El Usuario entiende que Gran Titán actúa en la presente publicación como un simple agregador y distribuidor de ofertas comerciales de terceros con quienes es posible que no tenga vinculación contractual alguna. Por lo anterior, los comercios/terceros son directamente responsables por todo lo relativo a la oferta comercial, que incluye sin limitación en los eventos en que su contenido no corresponda a la realidad o induzca a error. El Usuario exime de responsabilidad a Gran Titán por cualquier oferta comercial de un tercero publicada en la presente publicación. [Para más detalle consulte aquí.](#)



Todos



Siguiendo

# SOY TU Titán de Confianza™

¡Hola, Bienvenido a mi publicación, Recomendaciones de Confianza! Te invito a que descubras contenidos, productos, servicios, historias y **mucho más sobre temas importantes en tu vida.**



## Titan Gran Titan

titan@grantitan.com

+57 311 479 5868  
Elite

Escíbeme 

### VISITA MIS REDES SOCIALES

 alejavelandiac

 @alejavelandiac

Gran Titán te entrega esta publicación a través de un Titán de Confianza que gana comisión por tus compras basadas en nuestras recomendaciones.

Nuestra comunidad de miembros afiliados autorizan expresamente a su Titán de Confianza para enviarle sus publicaciones periódicamente.

**Compromiso Anti Spam:** si has recibido esta publicación de este(a) Titán a través de tu correo electrónico o alguna aplicación de mensajería instantánea sin haberlo acordado previamente, Repórtalo [aquí](#) 



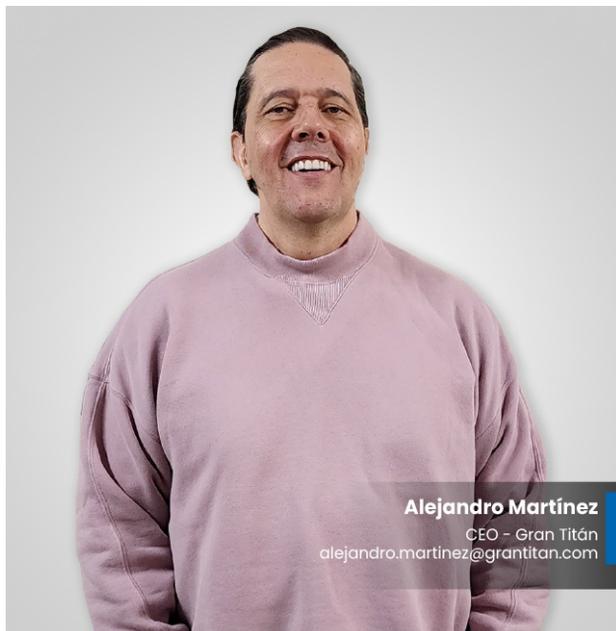
Todos



Siguiendo

# LA INFLUENCIA DE QUIENES TE RODEAN

Ser selectivo a la hora de construir relaciones potenciará tu crecimiento personal.



Alejandro Martínez

CEO - Gran Titán  
alejandro.martinez@grantitan.com

Quién no ha escuchado el refrán “dime con quién andas y te diré quién eres”, haciendo alusión a la influencia que tienen en nosotros las personas que frecuentamos. Frases como esta son las que nos llevan a reflexionar sobre quiénes nos rodean y cómo pueden favorecer o dificultar nuestros proyectos. Ciertamente, se sabe que gran parte de lo que aprendemos es el resultado de la imitación, por lo que es importante pensar con qué tipo personas compartimos en espacios cotidianos como

el hogar, el trabajo, la escuela o demás comunidades de las que hacemos parte.

**“Se sabe que gran parte de lo que aprendemos es el resultado de la imitación”**

Por eso, en esta edición de Recomendaciones de Confianza, la comunidad Gran Titán quiere ahondar en este asunto y compartirte información valiosa, personajes titánicos, grandes historias, resúmenes, rankers y listas de confianza, para que conozcas cómo la grandeza se construye gracias a las referencias, apoyo y complicidad de tus allegados. 🌟

## Recomendaciones del editor en esta edición

### Resumen

**No puedes tener cualquier animal como mascota**

[Leer resumen](#) 🌟

### Lista de confianza

**Especies que polinizan las plantas**

[Leer lista](#) 🌟

### Resumen

**La vegetación urbana mejora la calidad del aire**

[Leer resumen](#) 🌟

### Lista de confianza

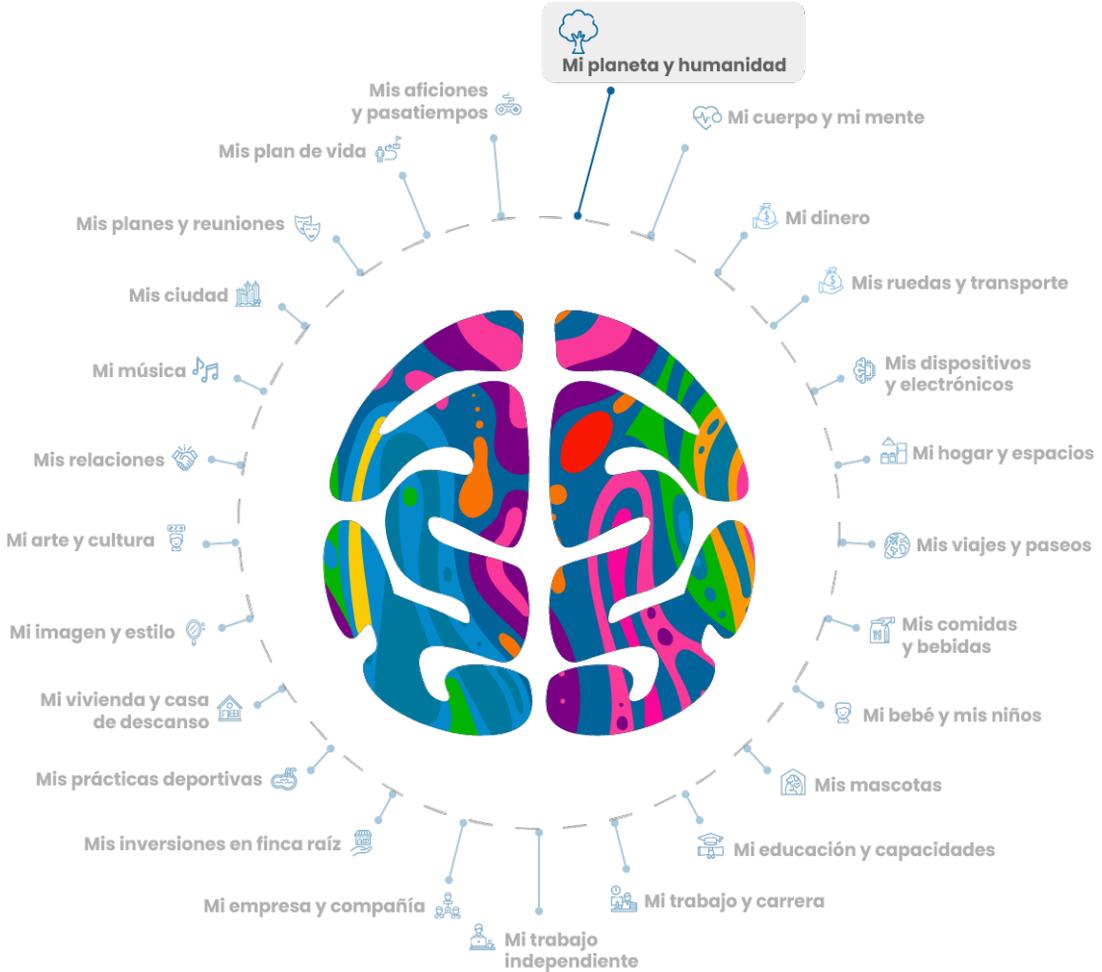
**Cuida tus plantas con estos consejos**

[Leer lista](#) 🌟

Sede en Bogotá: Cra 28 # 85A-59, barrio Polo Club, Bogotá. Línea nacional: 01 6213 200 700. Línea Bogotá: (601) 6210070. ISSN: 0231-4837. Correo: contacto@grantitan.com Suscríbete a la comunidad de Recomendaciones de Confianza más grande de Colombia con la ayuda de tu Titán de Confianza.



# LOS TEMAS QUE IMPORTAN





# MI PLANETA Y HUMANIDAD



## Contenido

Página 14

**Mi mundo animal**



Página 17

**Mis océanos y ríos**



Página 20

**Mi mundo vegetal**



Página 23

**Mi atmósfera y mundo mineral**



Página 26

**Mis iniciativas ambientales**



Página 29

**Mis iniciativas humanitarias**





Imagen de Freepik

# SOLOS NO VAMOS A PODER CON EL CAMBIO CLIMÁTICO

**Abundan los anuncios que nos dicen que cada uno hace la diferencia, esto no es cierto; entre todos hacemos la diferencia.**

**C**laramente no les vamos a decir que no reciclen, que dejen las luces de la casa prendidas y el agua corriendo. Los esfuerzos individuales son importantes. Sin embargo, es el ciclo de producción, consumo y desecho lo que ha provocado esta crisis climática, y usando pitillos de bambú no vamos a solucionarla. Debemos cambiar entre todos la forma en la que consumimos. El desierto de Chile tiene una montaña

de ropa de 59.000 toneladas y los tintes de su producción contaminan los ríos del mundo. ¿Y si en vez de botar la ropa, la regalamos a personas que les sirvan? Otro ejemplo es la contaminación que causa transportarse en auto, entendemos que el transporte público no siempre es lo mejor, pero ¿has pensado en compartir tu auto con personas que vayan al mismo lugar que tú? Si el carro tiene 4 puestos, hay 3 personas que no van a utilizar un auto. 🌱



# HISTORIA

## TITÁNICA



Foto de <https://oceansole.com/en-br>

## OCEAN SOLE, DE LA CONTAMINACIÓN AL ARTE

Esta organización recoge las sandalias de las costas de Kenia y las convierte en esculturas.

 Autor: @GranTitán

La visión de Ocean Sole es clara: reciclar más de 400 mil sandalias al año y crear artesanías que venderán por todo el mundo. Las costas de Kenia están repletas del plástico proveniente de este tipo de calzado que abunda en el país. Este proyecto fue creado por la bióloga Julie Church en 1997 mientras trabajaba en un proyecto de preservación de tortugas marinas en la isla Kiwayu. A lo largo de los años, el proyecto creció y en 2005 se transformó en Ocean Sole.

Ahora, se recogen las chanclas de la playa para pasarlas a artesanos que las seleccionan, limpian, separan por colores y esculpen con ellas animales en miniatura o gigantes.

**“Hasta el momento han realizado 15.000 llaveros de tortuga y una jirafa de 18 metros que fue exhibida en un evento en Roma”**

Hasta el momento han realizado 15.000 llaveros de tortuga y una jirafa de 18 metros que fue exhibida en un evento en Roma. Además, hay esculturas en Estados Unidos y Japón. Este proyecto no solo recicla una cantidad enorme de caucho, sino que le da

trabajo a 50 artesanos, que antes trabajaban con madera. 🌍

### INFORMACIÓN DE LA FUENTE

Autor: Natalia da Luz / Idioma: español / Tiempo de consumo: 4 minutos

Fuente: Chanclas recogidas en las costas de Kenia convertidas en arte

Link de la fuente: <https://ww.w.afribu.ku.com/cha nclas-kenia-a rte-ocean-sole/>



# HISTORIA

## TITÁNICA



Foto de <https://humedalesbogota.com/2014/03/27/visita-al-humedal-la-conejera/>

## LOS CIUDADANOS QUE SALVARON LA CONEJERA, UNO DE LOS HUMEDALES MÁS IMPORTANTES DE BOGOTÁ

La Fundación Humedal la Conejera no solo salvó el humedal, sino que inició un movimiento de protección de los humedales en Bogotá.

 Autor: @GranTitán

**E**l Humedal la Conejera o Huzhe Tibacuy (el criadero de cuyes del Tiba) es el más diverso de la capital colombiana con 145 especies de aves, 11 de mamíferos y 253 de plantas acuáticas y terrestres. Lastimosamente, esto no fue suficiente para evitar que este humedal estuviera a punto de desaparecer. Desde 1960, el humedal pasó de tener 150 hectáreas a 35, debido a los escombros que se desechaban en el lugar. A pesar de ello, Germán Galindo, un zootecnista que vivía en la zona, reconoció que aún quedaba mucha biodiversidad en la zona y se propuso salvarla. Así, corrió la voz entre los vecinos de que había que salvarlo a toda costa, por lo que, en 1993, él con un

grupo de ciudadanos recorrieron la zona para ver qué podían hacer.

Consternados por la contaminación, 15 habitantes crearon la Fundación Humedal la Conejera, el primer movimiento

**“Las amas de casa vigilaban y prendían alarmas cada que una volqueta llegaba a descargar desechos; luego, los vecinos les impedían el paso”**

ciudadano ambiental. La lucha fue dura, las amas de casa vigilaban y prendían alarmas cada que una volqueta llegaba a descargar desechos; luego, los vecinos les impedían el paso. Además, tomaron acciones legales con

un fallo de tutela que en 1994 ordenó a 7 entidades del Distrito a tomar todas las medidas necesarias. No obstante, esto fue solo el inicio de muchas acciones. 

### INFORMACIÓN DE LA FUENTE

Autor: Jhon Barros / Idioma: español / Tiempo de consumo: 10 minutos  
Fuente: Así nació el movimiento ciudadano que salvó a los humedales de Bogotá  
Link de la fuente: <https://acortar.link/ScQEov>



# PERSONAJE TITÁNICO



Foto de <https://www.bbc.co.uk/en/african-climate-conversation/contributors/professor-anthoni-nyong/>

## ANTHONY NYONG, EL HOMBRE QUE LUCHA PARA LA RECUPERACIÓN AMBIENTAL DE ÁFRICA

Autor: @GranTitán

Lidera desde el Banco Africano de Desarrollo las iniciativas para bajar las emisiones de carbono.

**A**nte la necesidad de reducir las emisiones de carbono considerablemente, hombres como Anthony Nyong marcan la diferencia. Por sus esfuerzos en la implementación de iniciativas que mejoren el panorama, Nyong fue una de las 100 personas más influyentes en políticas ambientales del 2019.

### Estudios

Su pregrado lo hizo en Geografía y Planeación Regional en la Universidad de Calabar.

Anthony Nyong es doctor en Geografía de la McMaster University.

Hizo un posdoctorado en Ciencia en la Universidad de Calabar, en Nigeria. Además, tiene una maestría en Topografía en Ahmadu Bello, en Zaria.

Finalmente, tiene un posgrado en Oxford y es un ejecutivo Sr. de la Harvard Kennedy School of Government.

### Membresías

Es geógrafo colegiado del Instituto de Geógrafos Británicos.

Además, es miembro de la Academia Africana de Ciencias y miembro de la Real Sociedad Geográfica.



## ● Antecedentes

Nyong trabajó como especialista senior de programas para el cambio climático en el Centro Internacional de Investigación para el Desarrollo, en Nairobi.

**“Recibió un Nobel de paz en 2007 y fue autor del Cuarto informe de evaluación del grupo intergubernamental de expertos sobre el cambio climático”**

En ese puesto, movilizó importantes recursos para crear el programa de Adaptación al Cambio Climático en África, que ha logrado optimizar la capacidad de adaptación del continente.

Recibió un Nobel de paz en 2007 y fue autor del “Cuarto informe de evaluación del grupo intergubernamental de expertos sobre el cambio climático”.

## ● Banco de Desarrollo Africano

En 2008, se unió al banco y creó las iniciativas para el cambio climático del Banco de Desarrollo y la agenda para el crecimiento verde del continente.

### INFORMACIÓN DE LA FUENTE

#### Fuente 1

**Autor:** African Development Bank Group / **Idioma:** inglés

**Tiempo de consumo:** 2 minutos

**Fuente:** African Development Bank: Professor Anthony Nyong,

Director for Climate Change and Green Growth

**Link de la fuente:** <https://acortar.link/mNBwpx>

#### Fuente 2

**Autor:** The African Debate / **Idioma:** inglés

**Tiempo de consumo:** 4 minutos

**Fuente:** Prof. Anthony Okon Nyong

**Link de la fuente:** <https://acortar.link/mNBwpx>



Foto de <https://mobile.twitter.com/nyonganthony>



# PERSONAJE

## TITÁNICO



Foto tomada de <https://es.mongabay.com/2021/03/rosa-duran-la-lideresa-indigena-que-protege-el-primer-sitio-ramsar-de-la-amazonia-colombiana/>

## ROSA DURÁN, LA LIDERESA QUE PROTEGE Y REFORESTA EL AMAZONAS

 Autor: @GranTitán

**Creció en un lugar con más de mil especies de plantas y está dispuesta a protegerlas.**

**E**l sitio Ramsar de la Estrella Fluvial Inírida es un complejo de humedales protegidos por la convención internacional, debido a su gran riqueza biológica. Rosa Durán, de la etnia curripaco, es la única mujer indígena que hace parte de la mesa que lleva el nombre de este complejo de humedales. Su vida se basa en la lucha por la protección de la biodiversidad de su lugar de nacimiento.

### ● Infancia

Rosa es hija de un Capitán, máxima autoridad en el asentamiento indígena.

Creció rodeada de naturaleza en la zona transicional entre la Amazonía y la Orinoquía.

Su abuela paterna le enseñó a hablar con coherencia, reconocer plantas medicinales y las habilidades de los demás clanes.

### ● Primer contacto

En 2015, el resguardo Coayare-Coco estaba elaborando su plan de vida con la organización WWF (World Wildlife Found) y le pidió asesoría a Rosa.

### ● Convención Ramsar

La convención Ramsar es un tratado intergubernamental de la UNESCO que pretende conservar los humedales importantes del mundo y la Estrella Fluvial Inírida es una zona donde confluyen 3 grandes ríos: el Guaviare, el Atabapo y el Inírida.

La UNESCO quería incluir la Estrella Fluvial en la convención Ramsar, pero tenía que tener la aprobación de la comunidad.

No obstante, había un malentendido. Las comunidades desconfiaban porque creían que la Convención Ramsar le pertenecía a Irán y el trato era para venderle el agua de los ríos a este país.



Como Rosa hablaba español y curripaco a la perfección pudo resolver el malentendido y las comunidades la escogieron como tesorera de la Mesa Ramsar.

## ● Formación

Rosa participa en varias capacitaciones realizadas durante el Plan de Manejo Ambiental del sitio Ramsar y aprendió desde lenguaje corporal, hasta mecanismos jurídicos.

## “Con un presupuesto de 80 millones de pesos, empezaron la siembra de 500 plántulas en la comunidad indígena Paloma”

Monitoreó la parte legal del proceso que se llevaba con la WWF y la Autoridad Nacional de Acuicultura y Pesca (Aunap).

## ● Reforestación

Junto a Teresa Medina, decidió que quería reforestar la zona con el árbol cenizo.

Presentó el plan “Mujeres cuidadoras de la Amazonía” a las Naciones Unidas para el Desarrollo y el Ministerio de Ambiente.

Con un presupuesto de 80 millones de pesos, empezaron la siembra de 500 plántulas en la comunidad indígena “Paloma”.

### INFORMACIÓN DE LA FUENTE

**Autor:** María Clara Calle / **Idioma:** español

**Tiempo de consumo:** 10 minutos

**Fuente:** Rosa Durán: Rosa Durán: la lideresa indígena que protege el primer sitio Ramsar de la Amazonía colombiana

**Link de la fuente:** <https://a.cortar.link/zfLOgH>



Foto tomada de <https://es.monogabary.com/2021/03/rosa-duran-la-lideresa-indigena-que-protege-el-primer-sitio-ramsar-de-la-amazonia-colombiana/>



Siguiente 



# Mi mundo animal

## NO PUEDES TENER CUALQUIER ANIMAL COMO MASCOTA

Ayudar a un ave malherida, no quiere decir que puedas quedártela.

 Autor: @GranTitán

Cuando un animal es considerado mascota, quiere decir que hay una relación de interdependencia entre ambas especies, la mascota y el humano. Así, por ejemplo, los perros y gatos se benefician de su relación con nosotros al recibir alimento, cobijo y afecto. Por otro lado, nosotros recibimos compañía, ejercicio físico e, incluso, control de plagas en el hogar. En pocas palabras, ya ambas especies se han adaptado para convivir.

**“Está bien que te acerques a salvarla si se encuentra malherida, pero recuerda que son especies silvestres que están adaptadas para vivir en libertad”**

No obstante, esto no aplica para todas las especies. Un mono, por ejemplo, puede y debe vivir sin nosotros, ya que encerrarle en una casa deterioraría su salud. Así mismo, sucede con las aves que encontramos en la calle. Está bien que te acerques a salvarla si se encuentra malherida, pero recuerda que son especies silvestres que están adaptadas para vivir en libertad. Así, si te encuentras una, ayúdala y entrégala a un centro para animales silvestres, ellos sabrán qué hacer.🐦

### INFORMACIÓN DE LA FUENTE

Autor: Faunia

Idioma: español

Tiempo de consumo: 2 minutos

Fuente: No todos los animales pueden ser mascotas

Link de la fuente: <https://acortar.link/HNGi56>



Imagen de Freepik



# LISTA

de Confianza

## ESPECIES QUE POLINIZAN LAS PLANTAS

**Autor:** @GranTitán

Estas son algunas de las especies que mantienen el delicado ciclo de la vida.

### INFORMACIÓN DE LA FUENTE

**Autor:** Secretaría de Medio Ambiente y Recursos Naturales de México

**Idioma:** español / **Tiempo de duración:** 7 minutos

**Fuente:** Pequeñas, laboriosas y eficaces, las especies polinizadoras dan vida

**Link de la fuente:** <https://acortar.link/hqxOsK>



### Abejas

Es uno de los polinizadores principales. La melífera o doméstica (*Hymenoptera*) es de las más eficientes. Las abejas cosechan néctar y polen para sus larvas.



### Mariposas

Estos insectos polinizan las flores de cálices profundos, tubulares, con sus órganos bucales.



### Colibríes

Son nativos de casi todos los ecosistemas. Su lengua, el doble de larga que sus picos, absorbe el néctar por capilaridad.



### Murciélagos

Es el único mamífero que vuela, se alimenta de polen y néctar. En su viaje transportan polen en su cuerpo.

## ↑↓ RANKER

de Confianza

## LOS ANIMALES MÁS RAROS DEL MUNDO

**Autor:** @GranTitán

**Actualizado:** 11-Ene-2023

**Según:** Redacción National Geographic

1



### Pez rosado con manos

Solo se han encontrado 4 especímenes de este pez, utiliza sus aletas para caminar, más que para nadar, y tiene dos aletas que parecen manos. Todos están cerca a la isla Hobart, en Tasmania.

3



### El sapo de Los Simpson

Su larga y puntiaguda nariz nos recuerda al señor Burns de *los Simpson*.

2



### Lagarto *Leiolepis ngovantrii*

La hembra se reproduce mediante clonación, es decir, ovula espontáneamente y sus crías tienen su mismo código genético.

4



### El pez que devora madera

Este pez encontrado en el Amazonas se alimenta de los árboles que se caen para absorber sus algas, plantas microscópicas, animales y otros restos.

### INFORMACIÓN DE LA FUENTE

**Autor:** Redacción National Geographic / **Idioma:** español / **Tiempo de duración:** 15 minutos

**Fuente:** Los 13 animales más raros del mundo

**Link de la fuente:** <https://www.nationalgeographic.es/animales/los-animales-mas-raros-del-mundo>



En convenio con

Central  
Digital de  
Seguros

SEGURO DE



*mascofas*




● EVITA MOLESTIAS ● PROPORCIONA ACCESO

[Más información !\[\]\(e088a60aba18ad7619b846dde34cd067\_img.jpg\)](#)

HDI SEGUROS te ofrece su póliza de mascotas, la cual te permite asegurar a tus fieles compañeros brindándoles asistencia médica las 24 horas del día, traslado a hotel y guardería, y asistencia exequial. Te damos lo mejor porque en HDI SEGUROS creemos que tu mejor amigo debe tener la mejor protección.

*Aplica para mascotas mayores de 3 meses y hasta 12 años.*



↑  
Anterior

↓  
Siguiente



## Mis océanos y ríos

# HAY CASI 150 MILLONES DE TONELADAS DE PLÁSTICO EN LOS OCÉANOS

La contaminación de plástico en el mar se triplicaría para el 2040.

Autor: @GranTitán

Según un estudio, para el 2040 habrá 600 millones de toneladas de plástico en los océanos. Por suerte, el proyecto desarrollado por Pew Charitable Trust y SYSTEMIQ Ltd. propone la reconstrucción de la industria del plástico a nivel global. Esto significaría un paso a una economía circular que reutilice y recicle. Si este plan se efectúa, se predice que los residuos anuales de plástico disminuirán en un 80 % las próximas 2 décadas.

**“El plástico en el mar puede reducirse en un 47 % si se aumenta el uso de bolsas biodegradables”**

Pew llegó a la conclusión de que, si no hay un cambio radical, con las medidas que se pretenden tomar actualmente no va a haber un cambio significativo en los desechos de plástico. Sin embargo, el desastre ambiental no parece ser razón suficiente para que se tomen estas medidas, así que trabajaron en cifras concretas. Por el momento, concluyeron que el plástico puede reducirse en un 47 % si se aumenta el uso de distintas soluciones como la eliminación de plásticos innecesarios y la reutilización de recipientes (30 %), el compostaje y la sustitución de materiales diferentes (17 %), y el reciclaje (20 %).



Imagen de Freepik

### INFORMACIÓN DE LA FUENTE

Autor: Laura Parker / Idioma: español

Tiempo de consumo: 7 minutos

Fuente: La cantidad de residuos plásticos en el mar podría triplicarse para 2040 si no se toman medidas drásticas

Link de la fuente: <https://acortar.link/8NM7cu>



# LISTA

de Confianza

## MARES DE DIFERENTES COLORES

Autor: @GranTitán

Si el fitoplancton se agrupa en grandes cantidades, el mar es verde, si es en pocas, azul, pero a veces suceden cosas increíbles.

### INFORMACIÓN DE LA FUENTE

Autor: Giselle Opalin / Idioma: español

Tiempo de duración: 4 minutos

Fuente: Los mares que no son del típico color azul

Link de la fuente: <https://acortar.link/Bhju19>



### Las coloradas, Yucatán

Gracias a la concentración de sal y microorganismos, el agua de este lugar es rosa.



### Mar de siete colores, Caribe

Se encuentra en San Andrés. Sus colores son azul, celeste y verde, y junto a arenas blancas y sedimentos parece una acuarela



### Mar Rojo, océano Índico

Este golfo se encuentra entre África y Asia. Cuando el sol se pone, se puede observar cómo el mar se pone rojo desde el costado occidental de la frontera entre Israel y Egipto.



### Lago Pukaki, Nueva Zelanda

Este lago tiene un color azul celeste intenso debido a la erosión glacial que llena el agua con harina de glaciar y partículas de roca.

## ↑↓ RANKER

de Confianza

## LAS AGUAS MÁS PELIGROSAS DEL MUNDO

Autor: @GranTitán

Actualizado: 11-Ene-2023

Según: Diario Libre



1

### El lago Natron en Tanzania

Es uno de los lagos más salados del mundo, las temperaturas llegan a los 50°C. Los animales que mueren en sus orillas se solidifican y conservan entre la sal.



3

### Pasaje de Drake

Este estrecho entre el sur del continente americano y la Antártida es apenas navegable, tiene fuertes vientos, corrientes despiadadas, mala visibilidad, constantes tormentas y muchos icebergs.



2

### Agujero azul en Dahab

La cueva submarina de Dahab tiene 130 metros de profundidad, aproximadamente. Muchos expertos en buceo han muerto allí, la mayoría por narcosis de nitrógeno.



4

### Lago Kivu en África El lago Natron en Tanzania

Queda en la frontera entre Ruanda y la República Democrática del Congo. Se encuentra en el gran Valle de Rift, una zona sísmica, y contiene 55 miles de millones de metros cúbicos de metano.

### INFORMACIÓN DE LA FUENTE

Autor: Diario Libre / Idioma: español / Tiempo de duración: 3 minutos

Fuente: Estas son las aguas más peligrosas del mundo

Link de la fuente: <https://www.diariolibre.com/estilos/evergreen/estas-son-las-aguas-mas-peligrosas-del-mundo-GG16i02774>



Anterior



Todos



# Únete a nuestros programas de limpieza de playa



Llevamos años realizando jornadas de limpieza en Tierra Bomba, Cartagena, y también en otras partes de Colombia. El medio ambiente desempeña un papel importante en nuestro trabajo y se encuentra en el foco de todas nuestras actividades.

**Las jornadas se organizan para limpiar la naturaleza y además llamar la atención sobre la importancia de cuidarla.**

- MOTIVACIÓN
- AUTOREALIZACIÓN

Más información 

↑  
Anterior↓  
Siguiente

# Mi mundo vegetal

## LA VEGETACIÓN URBANA MEJORA LA CALIDAD DEL AIRE

No es poner árboles porque sí, hay que seleccionar adecuadamente las especies y planificar las zonas verdes.

Autor: @GranTitán

**S**e sabe que las ciudades son las responsables de producir el 75 % de la contaminación atmosférica. Los vehículos automotores y las fábricas producen altas emisiones de CO2 en la atmósfera. Una de las soluciones que se están gestando para contrarrestar esta problemática es la integración de la vida vegetal en la urbe. Esto ayudaría a reducir la contaminación en el aire de las siguientes formas: oxigenación, dilución y absorción/retención de contaminantes.

**“Las plantas al realizar su proceso de fotosíntesis oxigenan y diluyen el aire contaminado, además de absorber muchos de los contaminantes gaseosos”**

Esto quiere decir que las plantas al realizar su proceso de fotosíntesis oxigenan y diluyen el aire contaminado, además de absorber muchos de los contaminantes gaseosos. Sobre el cómo se podría implementar, hay varias ideas para hacerlo: como el diseño de azoteas verdes que cubran el techo de los edificios. Esto proporcionaría un hábitat óptimo para la vida silvestre de aves e insectos que mantendrían la azotea poblada de flora gracias a la polinización. Además, también se considera la aplicación de muros verdes. Estos, además de mejorar la calidad del aire, proporcionarían una capa térmica perfecta, pues una pared cubierta por vegetación no se enfría con el viento ni se calienta con el sol.🌿

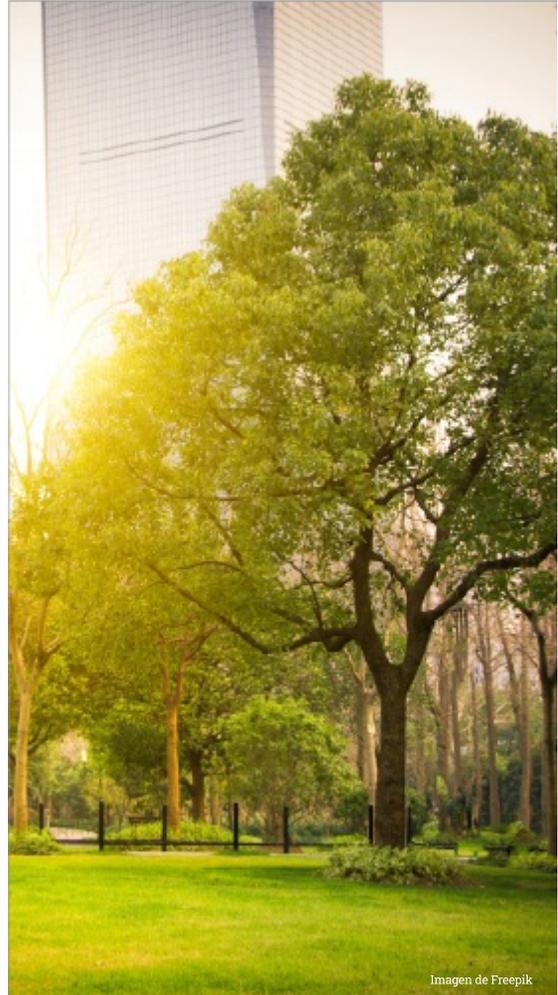


Imagen de Freepik

### INFORMACIÓN DE LA FUENTE

Autor: Andrés Salvador Galindo y Ricardo Victoria / Idioma: español

Tiempo de consumo: 8 minutos

Fuente: La vegetación urbana: beneficios ambientales y sociales

Link de la fuente: <https://acortar.link/IWm59P>



## LISTA

de Confianza

# CUIDA TUS PLANTAS CON ESTOS CONSEJOS

Autor: @GranTitán

No tienen por qué morir todas las plantas que tienes.

### INFORMACIÓN DE LA FUENTE

Autor: Serpar / Idioma: español

Tiempo de duración: 8 minutos

Fuente: 10 cosas que debes aprender sobre el cuidado de plantas

Link de la fuente: <https://acortar.link/S7cbyG>



### Seleccionar las plantas adecuadas

Ten en cuenta las condiciones de tamaño y luz que tiene tu espacio. A las orquídeas les va mejor en un lugar con mucha luz y un ambiente húmedo, por ejemplo.



### Elegir maceta

Si tu planta alcanza los 50 cm, es recomendable usar una maceta de 30 cm de diámetro. Si quieres que alcance el metro, trasplántala a una maceta de 50 cm de diámetro.



### Regar con mesura

Introduce un palito en la tierra y, si sale seco, es momento de regarla. Evita mojar las hojas.



### Remover la tierra en la superficie

Con una pala pequeña, remueve la tierra de la superficie para evitar que se compacte y darle paso al agua y oxígeno.

## ↑↓ RANKER

de Confianza

# LAS FLORES MÁS GRANDES DEL MUNDO

Autor: @GranTitán

Actualizado: 11-Ene-2023

Según: Love naturaleza.com



### 1 Rafflesia arnoldii

Esta flor crece en Indonesia, la más grande tenía 92 centímetros de diámetro y 16 kilogramos de peso.



3

### Palma de talipot

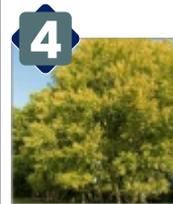
Esta flor puede alcanzar longitudes de 6 metros.



2

### Amorphophallus titanum

La inflorescencia de esta flor puede alcanzar hasta los 10 metros, también se encuentra en Indonesia.



4

### Álamo temblón

Muchos dudan de esta posición, pues se trata de un árbol que se puede clonar a través del sistema de raíces, todas sus hojas se consideran parte de un mismo árbol.

### INFORMACIÓN DE LA FUENTE

Autor: Love naturaleza.com / Idioma: español / Tiempo de duración: 10 minutos

Fuente: Las 10 flores más grandes del mundo

Link de la fuente: <https://lovenaturaleza.com/flores-mas-grandes-del-mundo/>



Banco de Occidente



Anterior



Todos



# Recorre la Ensenada de Utría



- INFORMA
- BIENESTAR



El Parque Nacional Natural Utría es una especie de 'sala de partos' de las ballenas jorobadas, puesto que allí están protegidas del oleaje del Pacífico. El principal ecosistema de la región es el de selva húmeda tropical, donde se encuentra una gran diversidad de fauna y flora. Allí es posible hacer senderismo submarino, acuático y terrestre, y observar ballenas entre julio y noviembre.

Más información 



↑  
Anterior

↓  
Siguiente



# Mi atmósfera y mundo mineral

## LA ATMÓSFERA ES ESENCIAL PARA LA VIDA Y LA ESTAMOS DESTRUYENDO

Aloja la capa de ozono, regula el clima y reserva químicos vitales para los seres vivos.

 Autor: @GranTitán

La emisión de gases de las ciudades libera una cantidad de sustancias que puede permanecer en la atmósfera días, décadas o siglos (el CO<sub>2</sub>). E incluso si se degradan en la atmósfera, se integran a ciclos biogeoquímicos, acrecentando el problema. Ahora, ¿cuál es el problema?, ¿para qué nos sirve la atmósfera?

**“El CO<sub>2</sub> puede tardar siglos en desaparecer de la atmósfera”**

En primer lugar, allí se encuentra la capa de ozono, que nos protege de la radiación ultravioleta al filtrarla. Los gases de invernadero y CO<sub>2</sub> presentes en la atmósfera han creado un agujero en ella. Adicionalmente, la atmósfera participa en la regulación del clima, lo que se debe al movimiento de las masas de aire frío y caliente sobre los océanos, y por su efecto en las corrientes oceánicas en el transporte del vapor de agua (que luego se transforma en lluvia). Finalmente, es el lugar en el que se reservan químicos necesarios para la vida, como el carbón y el agua.

Entendido esto, resulta claro que la emisión de gases altera la composición química de los elementos presentes en la atmósfera, ocasionando desastres en el clima, la presencia de contaminación en el agua por medio de la precipitación, y la reducción de los elementos como el carbón y el agua, pues sus partículas reaccionan con las de los gases emitidos. @



Imagen de Freepik

### INFORMACIÓN DE LA FUENTE

Autor: Secretaría de Ambiente y Recursos Naturales de México

Idioma: español / Tiempo de consumo: 6 minutos

Fuente: La atmósfera, esencial para el mantenimiento de la vida

Link de la fuente: <https://www.gob.mx/semamat/articulos/atmosfera>



# LISTA

de Confianza

## MINERALES QUE USAMOS EN EL DÍA A DÍA

Autor: @GranTitán

### ¿Eres consciente de cuántos minerales utilizas en tu día a día?

#### INFORMACIÓN DE LA FUENTE

Autor: Toro minerales / Idioma: español

Tiempo de duración: 4 minutos

Fuente: Minerales usados en nuestro día a día

Link de la fuente: <https://acortar.link/zn9LoM>



#### Zinc

Este agente anticorrosivo recubre los metales para evitar su oxidación. Además, combinado con cobre forma el latón, utilizado en joyería, instrumentos musicales, ornamentación y armamento.



#### Manganeso

Se usa sobre todo en aleaciones con bronce, formando un potente anticorrosivo que resiste hasta el agua marina, por lo que sirve para fabricar las hélices de los barcos y combinado con hierro se hacen las cajas fuertes.



#### Cobre

Es posible que todos los cables de tu casa estén hechos con cobre. Los electrodomésticos, celulares, computadores, etc. también contienen cobre.



#### Aluminio

Con él se fabrican estructuras livianas como las de los aviones y automóviles. También se hacen latas, tetrabriks y otros empaques.

## ↑↓ RANKER

de Confianza

## LOS MINERALES MÁS IMPORTANTES PARA LA VIDA

Autor: @GranTitán

Actualizado: 11-Ene-2023

Según: Jo Lewin



#### Calcio

Es importante para la actividad de muchas enzimas del cuerpo y el mantenimiento de huesos. Es indispensable para la contracción de músculos, liberación de neurotransmisores y la regulación de los latidos del corazón.



#### Magnesio

Es esencial para activar muchas enzimas, músculos y funciones nerviosas.



#### Fósforo

Juega un papel importante en el metabolismo energético, la absorción de calcio, la conversión de proteínas para el crecimiento, mantenimiento y reparación de células y tejidos.



#### Cromo

Es indispensable para el factor de tolerancia a la glucosa, un sistema de enzimas que trabaja con la insulina para absorber la glucosa en las células.

#### INFORMACIÓN DE LA FUENTE

Autor: Jo Lewin / Idioma: español / Tiempo de duración: 4 minutos

Fuente: Los minerales imprescindibles para vivir

Link de la fuente: <https://acortar.link/aVmfNn>



Anterior



Todos


**BIKE  
EXCHANGE**

# AYUDA AL MEDIO AMBIENTE MOVILIZÁNDOTE EN UNA DE ESTAS BICIS EN LA CIUDAD

Somo uno de los mercados de ciclismo en línea más grandes. Aquí encontrarás la mayor selección de bicicletas, componentes y todo tipo de accesorios para ciclismo, todas tus marcas favoritas en un solo lugar.

SELECCIÓN  
en GranTitán

● CALIDAD

● BIENESTAR

Escoge la tuya aquí 



↑  
Anterior

↓  
Siguiente



## Mis iniciativas ambientales

# ¿CÓMO EMPEZAR A RECICLAR EN CASA?

Es importante limpiar los envases que quieras reciclar.

Autor: @GranTitán

**N**o se trata solo de tener dos bolsas para distintos tipos de desechos, aunque claramente es el primer paso. La división, sin embargo, no es tan simple; hay que separar por grupos. El primer grupo consiste de plástico y latas; el segundo, de papeles y cartones; el tercero, el vidrio. En cuanto a los residuos orgánicos, estos se dividen en 2; el primero, frutas y comida en general; el segundo, mezcla de residuos como pañales, algodones, jeringas...

**“Los residuos especiales como aparatos electrónicos, muebles, pilas y aceite se depositan en puntos limpios”**

Por otro lado, los residuos especiales como aparatos electrónicos, muebles, pilas y aceite se depositan en puntos limpios. Además, te recomendamos que limpies los envases antes de reciclarlos, exceptuando las botellas de aceite o los recipientes de maquillaje, pues pueden verterse productos tóxicos en el agua. Esperamos que estos consejos te ayuden y puedas comenzar con tu plan de reciclaje; por cierto, no olvides involucrar a toda tu familia para que funcione. 🌱

### INFORMACIÓN DE LA FUENTE

Autor: Junkers / Idioma: español

Tiempo de consumo: 10 minutos

Fuente: ¿Cómo reciclar en casa?

Link de la fuente: <https://acortar.link/xkzpay>



Imagen de Freepik



# LISTA

de Confianza

## FORMAS SENCILLAS DE PROTEGER EL MEDIO AMBIENTE

Autor: @GranTitán

Con estas tareas sencillas puedes aportar en la lucha contra el cambio climático.

### INFORMACIÓN DE LA FUENTE

Autor: Dirección General @prende.mx / Idioma: español

Tiempo de duración: 4 minutos

Fuente: 7 formas sencillas para proteger el medio ambiente

Link de la fuente: <https://acortar.link/n5biRd>



### Cultiva tus propios alimentos

Como no se utilizan fertilizantes, se genera menos contaminación. Además, tendrás comida fresca.



### Planta árboles

Producen oxígeno, reducen el CO2, absorben gases contaminantes y regulan la temperatura.



### Ahorra agua

Cierra el grifo mientras te bañas los dientes, báñate en 5 minutos y junta el agua de la regadera mientras te bañas.



### Separa la basura

Separa los residuos en distintos botes: orgánica, vidrio, cartón, plástico y desechos tóxicos.

## ↑↓ RANKER

de Confianza

## LOS PAÍSES QUE MÁS HAN REDUCIDO SUS EMISIONES DE CARBONO

Autor: @GranTitán

Actualizado: 11-Ene-2023

Según: Sputnik



### Corea del Norte

Este país ha reducido sus emisiones en un 75 %.



### Moldavia

Este país ha reducido sus emisiones en un 73 %.



### Ucrania

Este país ha reducido sus emisiones en un 74 %.



### Armenia

Este país ha reducido sus emisiones en un 72 %.

### INFORMACIÓN DE LA FUENTE

Autor: Sputnik / Idioma: español / Tiempo de duración: 6 minutos

Fuente: Los países que más y menos contaminan en el mundo

Link de la fuente: <https://acortar.link/3pGij3>



Fotografía tomada de: https://www.pexels.com/es-es/foto/manos-gente-respeto/10202919/

# Sé un voluntario por el medio ambiente

Nuestros voluntarios son personas apasionadas por los temas ambientales, que buscan expandir su conocimiento aportando a los diferentes procesos que lleva a cabo la organización en todo el territorio nacional.



- MOTIVACIÓN
- AUTOREALIZACIÓN

**Únete aquí**



# Mis iniciativas humanitarias

## TÉCNICAS PARA LA ALFABETIZACIÓN INFANTIL

Quando un niño es alfabetizado logra entender el lenguaje escrito y adquiere habilidades para pensar y transmitir.

**Autor:** @GranTitán

La alfabetización, más allá de la habilidad de leer y escribir, es la llave que se le puede entregar a un niño para que acceda al mundo del conocimiento académico. Por eso, sea que seas un promotor de lectura profesional o simplemente un padre, te resultará útil conocer ciertas técnicas con las que podrás inculcarle hábitos lectores a los pequeños.

**“De manera inicial, podrías empezar simplemente hojeando los libros con ellos, tratando de que empiecen a asociar las letras con sus sonidos correspondientes”**

De manera inicial, podrías empezar simplemente hojeando los libros con ellos, tratando de que empiecen a asociar las letras con sus sonidos correspondientes. También será importante establecer rutinas de lectura, procurando leerles pequeñas historias de forma recurrente. Un juego interesante podría ser elaborar un libro juntos, de modo que hagan folios de hojas en las que él pueda anotar las palabras que quiera y dibujar. En un nivel más avanzado, podrán incluso visitar la biblioteca, así como resumir y comentar libros que hayan leído juntos.

De manera alterna al contacto con los libros como tal, podrían empapelar la casa con los nombres de cada objeto, de modo que el niño se vaya familiarizando con la escritura y con los términos que corresponden a cada cosa. También podrían jugar a escribir las letras del alfabeto con materiales diversos e interesantes, como barro o plastilina, o empleando puzzles de juguete.👉



Imagen de Freepik

### INFORMACIÓN DE LA FUENTE

**Autor:** Guía infantil / **Idioma:** español

**Tiempo de consumo:** 6 minutos / **Fuente:** Actividades para promover la alfabetización de los niños

**Link de la fuente:** <https://acortar.link/K50CnL>



# LISTA

de Confianza

## VOLUNTARIADOS QUE PUEDES HACER PARA AYUDAR A LA INFANCIA EN PAÍSES DEL SUR

**Autor:** @GranTitán

Al ser una de las poblaciones más vulnerables en el mundo, necesita de mucha ayuda de nuestra parte para poder subsistir. Conoce cómo podrías ayudar.

### INFORMACIÓN DE LA FUENTE

**Autor:** Worldpackers / **Idioma:** español

**Tiempo de duración:** 5 minutos

**Fuente:** 4 mejores ejemplos de proyectos sociales y por qué conocerlos

**Link de la fuente:** <https://a.cortar.link/DFM20E>



### Apoyo en la escuela de Itacoatiara

Se ubica en el Amazonas brasilero, y podrás ayudar en el cuidado de todos los niños que asisten allí.



### Comparte tus conocimientos en la Orquesta filarmónica de Huancayo

En Perú podrás compartir todos tus conocimientos en música, aportando al aprendizaje de quienes conforman este grupo.



### Genera conciencia entre los niños de Cabo Verde

Si hablas portugués, esta oportunidad será ideal. Allí podrás trabajar en el programa educativo que promueve actividades entre niños y animales.



### Enseña inglés a los niños de las escuelas en Curitiba

Sé parte del grupo docente de estas instituciones en Brasil. Ayúdalas a perseguir sus sueños enseñándoles inglés.

## ↑↓ RANKER

de Confianza

## LAS ONG INTERNACIONALES QUE MÁS TRABAJAN POR LA INFANCIA

**Autor:** @GranTitán

**Actualizado:** 11-nov-2023

**Según:** Iberdbrola

1



### Save the Children

Nació con el objetivo de ayudar a los niños y niñas refugiados y desplazados alrededor de 120 países.

3



### Aldeas infantiles SOS

Ayuda a los niños que no pueden estar cerca a sus familias por algún motivo, a que estén en entornos de bienestar.

2



### UNICEF

Se propone el reto de que erradicar la explotación infantil, el abuso, la mortalidad infantil y asegurar el acceso a la educación de todos los niños en el mundo.

4



### Plan internacional

Aboga por los derechos de todos los niños. Sin embargo, se enfoca en promover la no discriminación de las niñas.

### INFORMACIÓN DE LA FUENTE

**Autor:** Oxfam Intermón / **Idioma:** español / **Tiempo de duración:** 3 minutos

**Fuente:** ONG internacionales que trabajan por la infancia

**Link de la fuente:** <https://blog.oxfamintermon.org/ong-internacionales-que-trabajan-por-la-infancia/>



ALDEAS  
INFANTILES SOS  
COLOMBIA



# Apadrina a un niño

Fotografía tomada de: <https://www.aldeasinfantiles.org.co/guestmedia/152760d4e-c0a3-4459-ab77-0e2c0c6d979e/1a-04a91a-3.png?width=1920>

Juntos podemos seguir marcando la diferencia, aportando desde \$30.000 mensuales. Apoyemos a que más niños, niñas y jóvenes crezcan en un hogar rodeado de amor, respeto y protección.

Para cualquier información, consulta o duda, comunícate con nosotros a:

Línea de atención nacional: 3330334550

Teléfono Oficina Nacional : (60+1) 634 - 8049



MOTIVACIÓN ● AUTOREALIZACIÓN

Más información





Anterior



Todos

# GRANDES DEL MES | MI PLANETA



## Gran fundación

Aseguran que los monos hablan con los ojos y con su cuerpo. Su misión es rescatar a tantos como sea posible del tráfico ilegal en el Amazonas.

## Fundación Maikaichuga

Ver fundación 

## Gran documental



La belleza es inherente a la naturaleza, con este documental viajaremos a las zonas más recónditas y espectaculares del planeta.

## Planet earth (2016)

Productor: BBC

Ver Documental 



## Gran programa

No te pierdas nada y sigue la vida de estos animales desde su nacimiento hasta su adultez.

## Growing up

Canal: Animal Planet

Ver Programa 



Anterior



Todos



## Gran Ted Talk

¿Qué tiene que ver la crisis ambiental con nuestro consumo?, ¿deberíamos cambiar nuestros hábitos y comprar menos?

### Menos cosas, más felicidad

Ponente: Graham Hill

Ver Video 



## Gran diseño Pinterest

¿Se pueden hacer vestidos con papel? La respuesta es sí, mira este vestido hecho con libros.

### Érase una vez

Ver diseño 



## Gran canal de YouTube

¿Es posible una vida sin plásticos? Averígualo con esta canal.

### Vivir sin plástico

Ver Canal 



Comunidad local

# Gran Titán

Recomendaciones *de Confianza*™

Compartir el documento en pdf 

[Desuscribirme de la publicación](#)