

kam
Editorial

MIRA LA PRESENTACIÓN AQUÍ



GUARDIANES

DE UNA CONEXIÓN VITAL





BIOFILIA

Biofilia quiere decir "amor hacia lo vivo". Viene del Latín "bio" que significa vivo y "philia" que hace referencia a un amor fraternal que suele traducirse como amistad o afecto. La Biofilia, desarrollada por el biólogo Edward O. Wilson establece que los seres humanos hemos evolucionado para tener una afinidad por la naturaleza, las plantas y los seres vivos (Wilson 1984). Este biólogo nos dice que la capacidad de maravillarnos por la vida que nos rodea es una tendencia innata, se mantiene presente genéticamente en los seres humanos debido a que toda nuestra evolución ocurrió en medio -y gracias a- la naturaleza.

En esta parte conoceremos a Amy, una chica de 16 años que inició su vida universitaria y con ella descubre los problemas que conlleva una vida llena de estrés y responsabilidades. Junto a su abuelo Gabriel emprenderá un viaje a distintos lugares del mundo donde su vida se ve restaurada por la magia que posee la naturaleza.

BIOFILIA

Biofilia quiere decir "amor hacia lo vivo". Viene del Latín "bio" que significa vivo y "philia" que hace referencia a un amor fraternal que suele traducirse como amistad o afecto. La Biofilia, desarrollada por el biólogo Edward O. Wilson establece que los seres humanos hemos evolucionado para tener una afinidad por la naturaleza, las plantas y los seres vivos (Wilson 1984). Este biólogo nos dice que la capacidad de maravillarnos por la vida que nos rodea es una tendencia innata, se mantiene presente genéticamente en los seres humanos debido a que toda nuestra evolución ocurrió en medio -y gracias a- la naturaleza.

En esta parte conoceremos a Amy, una chica de 16 años que inició su vida universitaria y con ella descubre los problemas que conlleva una vida llena de estrés y responsabilidades. Junto a su abuelo Gabriel emprenderá un viaje a distintos lugares del mundo donde su vida se ve restaurada por la magia que posee la naturaleza.



Amy se encontraba en su cuarto terminando de organizar en su mochila lo necesario para pasar unas cuantas semanas en la casa de su abuelo Gabriel. Sus padres irían a un viaje de trabajo esa misma tarde y ella no podía quedarse sola.

Ella siempre ha sido una chica muy responsable y reservada. Hace tres meses inició su carrera universitaria, debido a este cambio y el esfuerzo que conlleva, comenzó a padecer unos pequeños cuadros de estrés que día a día empeoraban, reflejándose en sus hábitos alimenticios y el poco tiempo de descanso que tomaba.

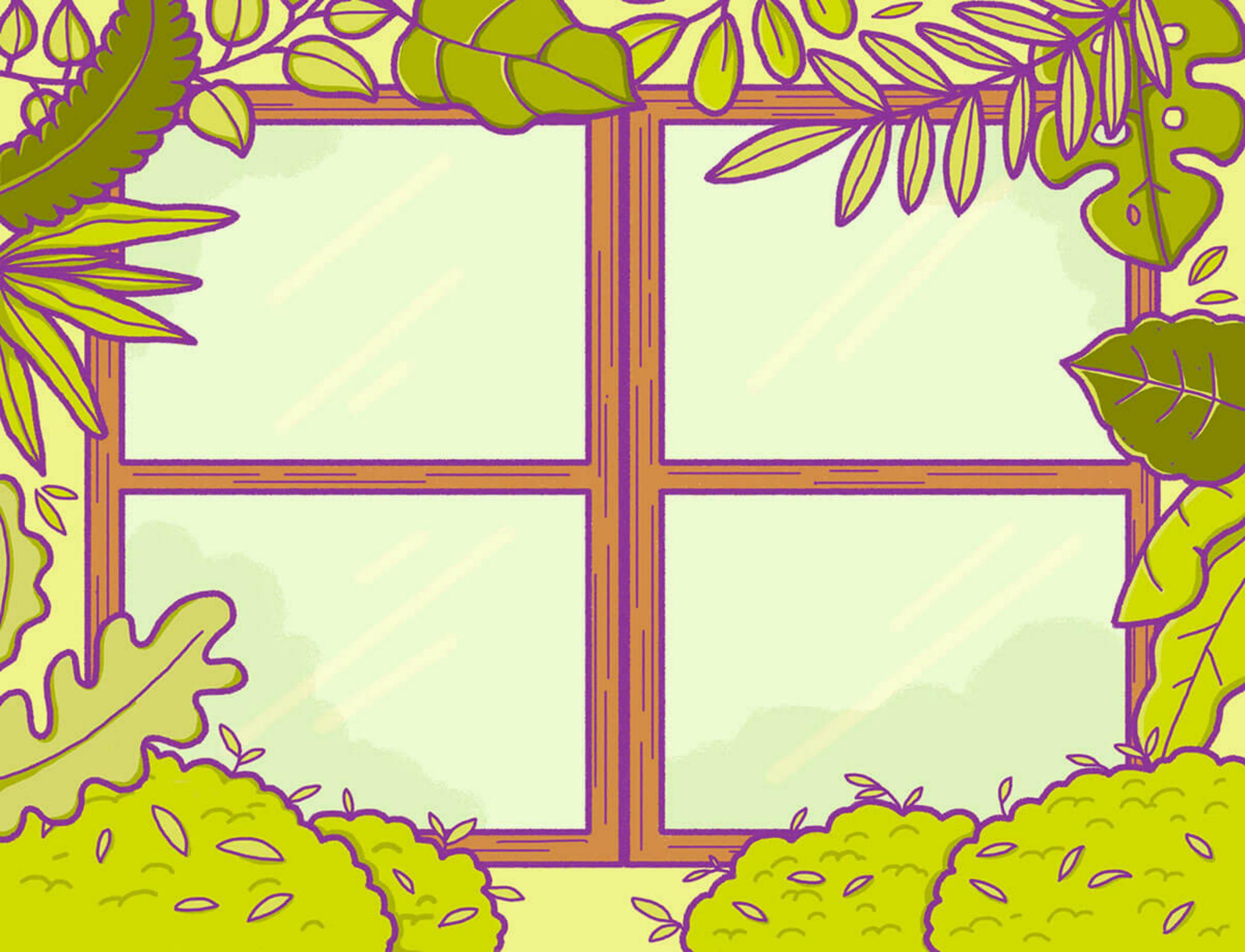


El viaje desde su casa hasta la de su abuelo fue muy sorprendente, ambos vivían en la ciudad de Armenia (Quindío), pero ella nunca lo había visitado y cuando entró en ese entorno se maravilló con la diversidad natural que rodeaba ese hermoso lugar.

Su abuelo fue muy gentil desde que llegó, gracias a eso ella pudo sentir mucha confianza al verlo tan emocionado por su llegada. Recorrieron la casa y mientras miraba cada lugar pudo conocer que él de verdad amaba su trabajo como botánico, al mismo tiempo Gabriel se dio cuenta que ella no estaba del todo bien, y pudo asegurarse cuando Amy le contó lo que le sucedía en esos últimos meses de estudio, en los cuales su bienestar había disminuído y por ello su estado físico y emocional no eran estables.

Entonces Gabriel supo que podía ayudarla y tenía el plan perfecto para poder restaurar aquellas energías que su nieta había perdido poco a poco por la falta de la naturaleza en su vida. Allí comenzaba su viaje a través de portales que los llevaron a conocer la magia que la naturaleza contiene.





A la mañana siguiente Gabriel se levantó temprano para preparar un saludable desayuno para Amy y poder organizar todo para el primer viaje. Ambos se dirigieron al invernadero pero Amy no sabía porqué su abuelo la había llevado hasta allí. Antes de abrir la puerta Gabriel le aseguró que después de entrar a ese lugar su estrés y ansiedad se irían, dejando a su cuerpo con más energía.

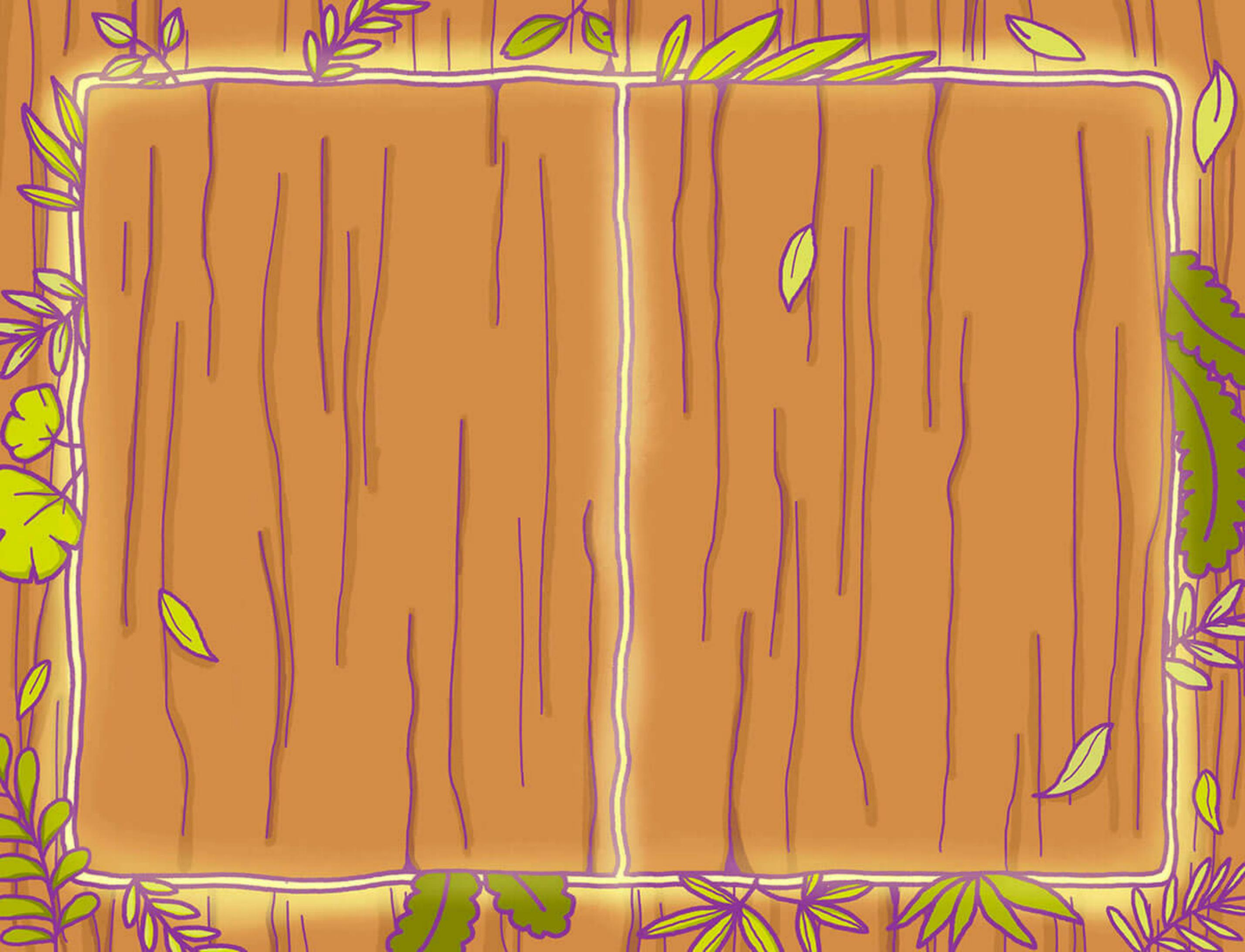
Amy nunca esperó encontrar aquello que vio luego de que las puertas se abrieran, allí iniciaba su primer viaje de restauración bio-emocional, y el lugar especial sería un bosque en Japón.



Gabriel le contó que los Baños de Bosque reducen la presión arterial, mejoran nuestra salud cardiovascular, disminuyen los niveles de estrés, nos ayudan en la concentración, estimulan el sistema inmunológico y también reducen aquellos sentimientos negativos como la depresión, la ansiedad o la ira.



Bosque Shiratani Unsuijyo
(Kagoshima)



Después de pasar toda la mañana en el bosque ambos comenzaron a sentir hambre, en ese momento Gabriel posó su mano sobre el tronco de un árbol y tomó la mano de Amy, ella lo observó sorprendida mientras en el árbol aparecía una puerta y el paisaje de un campo de hortalizas en la sabana de Bogotá se mostraba ante ellos.

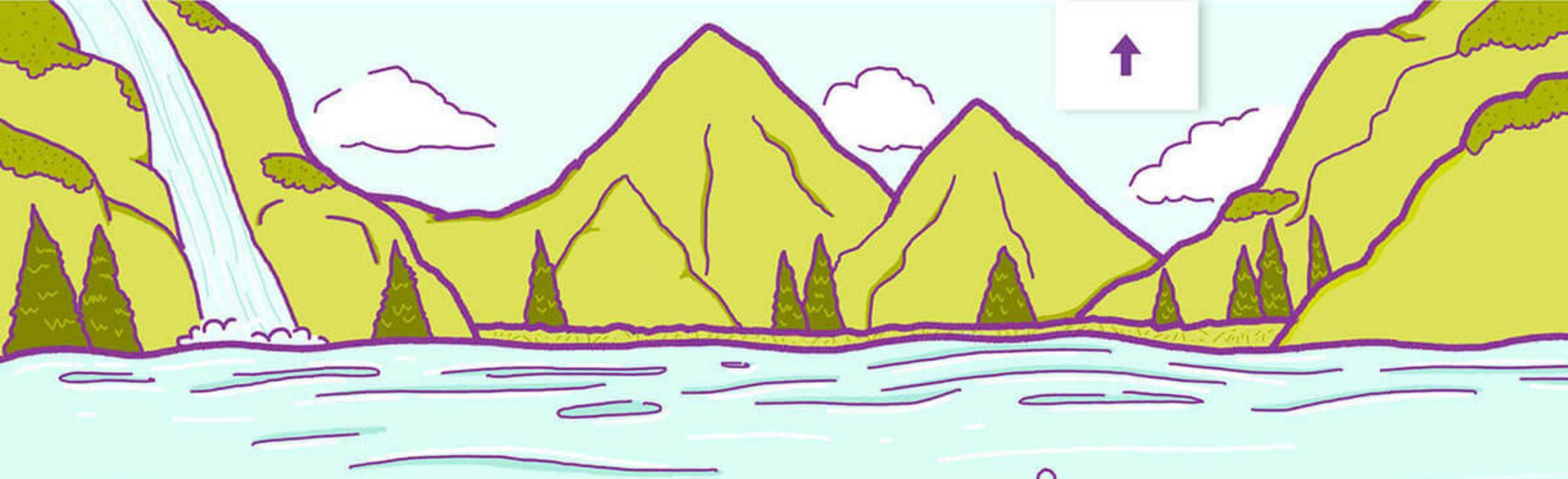
Antes de cruzar la puerta su abuelo le habló sobre la importancia de la agricultura ecológica, y cómo las frutas y las hortalizas ecológicas pueden aportar al cuerpo muchas vitaminas y minerales que lo mantienen fuerte y favorecen a su sistema inmunológico y a su vez, la buena alimentación, conduce a una mejor estabilidad emocional.



Agricultura Ecológica



Practicar la agricultura ecológica nos proporciona muchas formas para proteger el suelo, obtener alimentos más saludables, cuidar el aire, agua y promover la biodiversidad ya que no utiliza químicos ni elementos contaminantes.

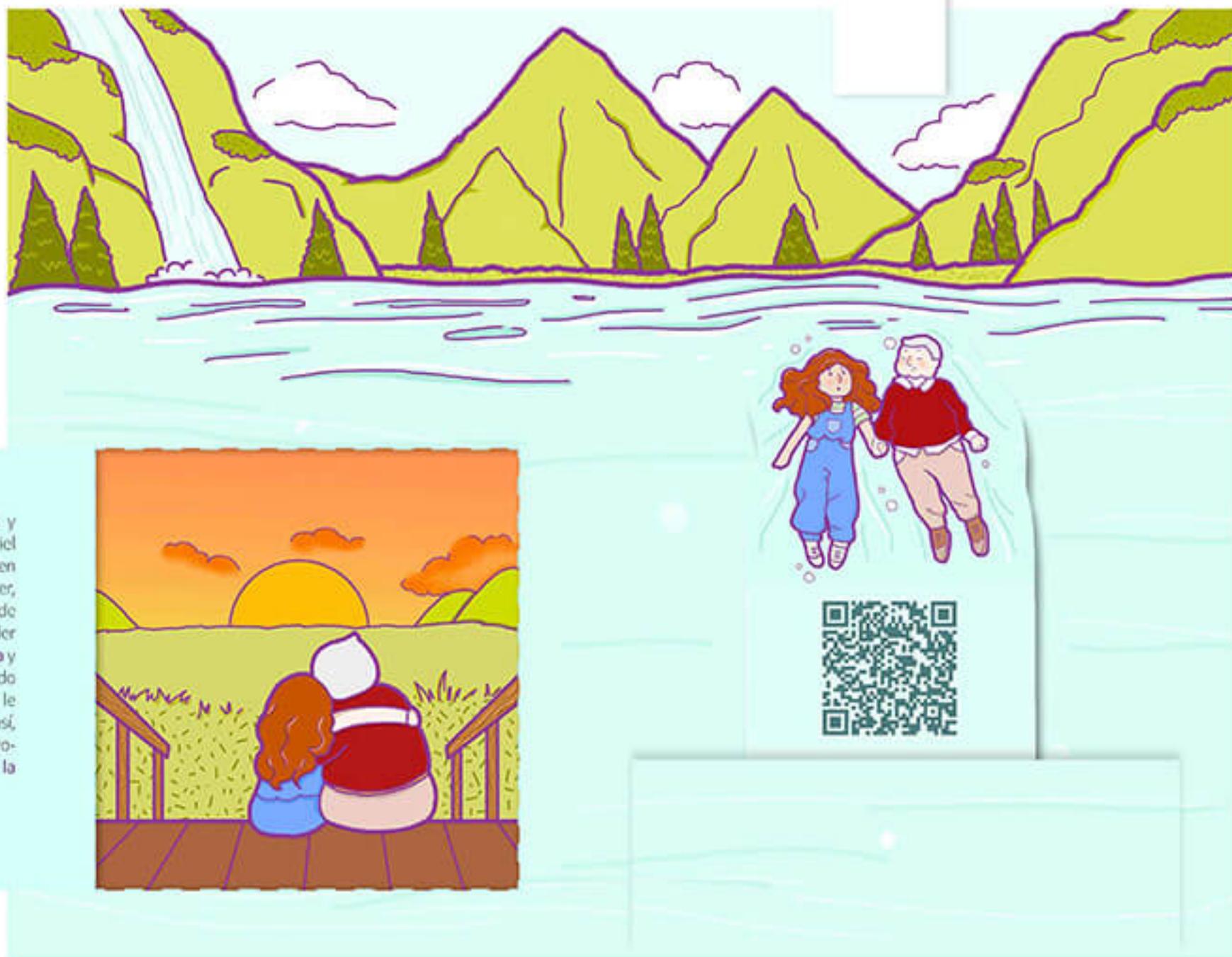


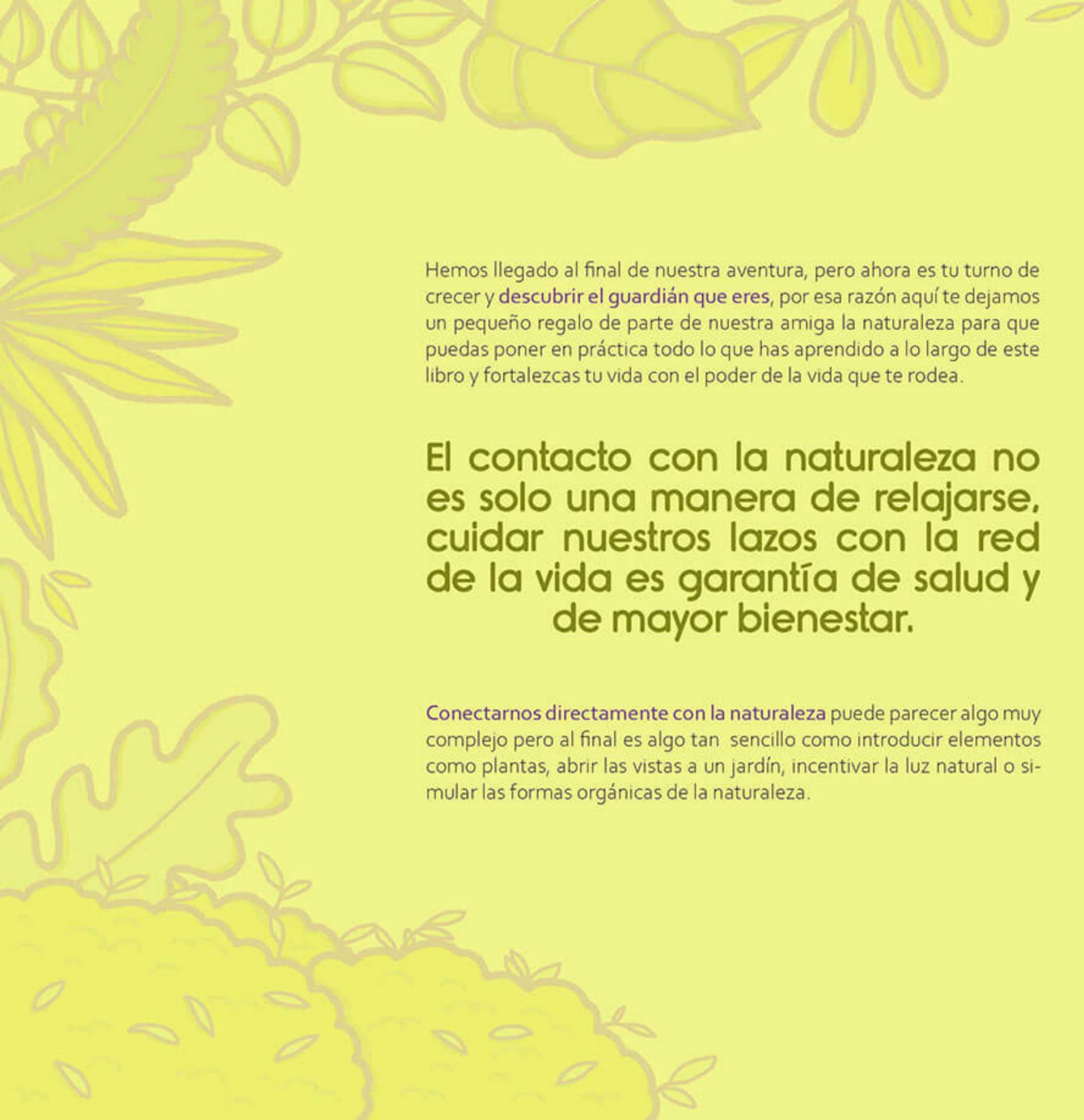
Después de haber tomado una merienda saludable Gabriel animó a Amy para hacer un último viaje en el cual el agua iba a ser el principal factor de restauración, por esa razón ambos caminaron hacia un lago que estaba cerca del campo y sin preocuparse se sumergieron en el agua. Al volver a la superficie Amy quedó sin palabras por el increíble paisaje que le brindaba una cascada. Al notar el asombro de ella, su abuelo mencionó que se encontraban en Los Pirineos, entre España y Francia.

Mientras nadaban y relajaban sus cuerpos Gabriel hablaba tranquilamente sobre cómo el agua podía equilibrar nuestra presión sanguínea, aliviar los dolores musculares, fortalecer nuestros órganos y dar calma a nuestro sistema nervioso y agregó que su efecto de relajación puede aumentar si nos rodeamos de un entorno natural.



Luego de un largo día de viajes y muchas experiencias, Amy y Gabriel regresaron a la casa. Se sentaron en el patio y observaron el atardecer, Gabriel respondió todas las dudas de Amy confesando que poseía el poder de ser un guardián de la naturaleza y que estaba muy feliz de haber podido ayudarla a sanar su espíritu. Amy le agradeció con un fuerte abrazo y así, bajo los últimos rayos de sol, le prometió llevar consigo el poder que la naturaleza le había otorgado.



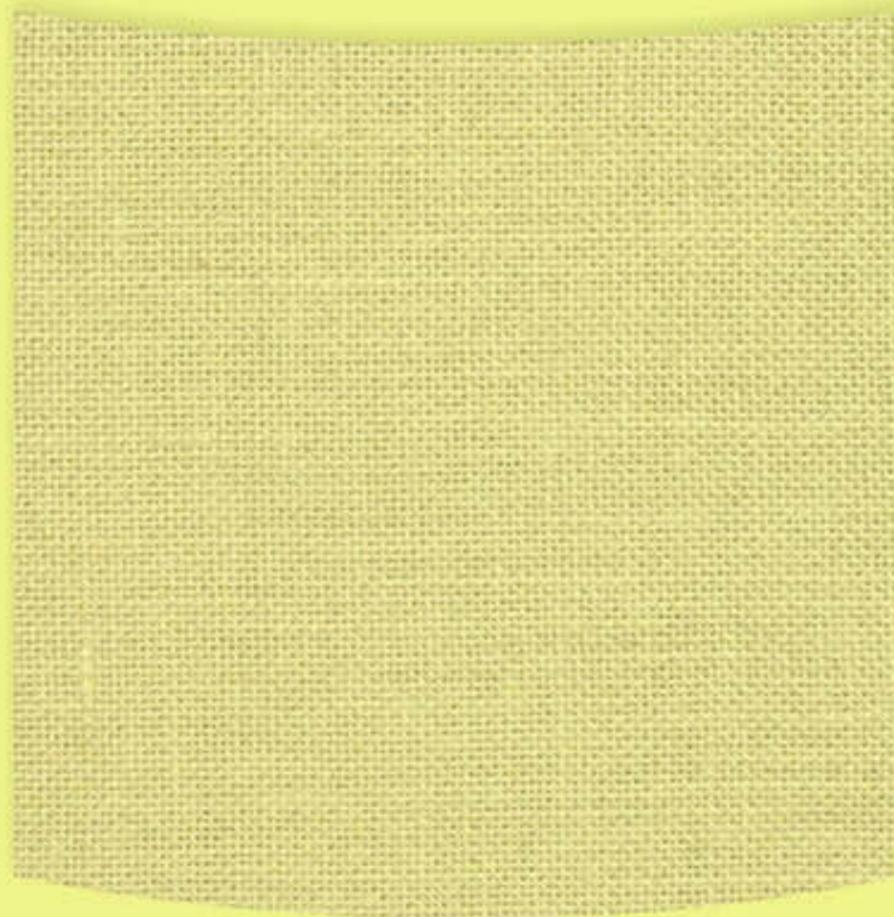


Hemos llegado al final de nuestra aventura, pero ahora es tu turno de crecer y **descubrir el guardián que eres**, por esa razón aquí te dejamos un pequeño regalo de parte de nuestra amiga la naturaleza para que puedas poner en práctica todo lo que has aprendido a lo largo de este libro y fortalezcas tu vida con el poder de la vida que te rodea.

El contacto con la naturaleza no es solo una manera de relajarse, cuidar nuestros lazos con la red de la vida es garantía de salud y de mayor bienestar.

Conectarnos directamente con la naturaleza puede parecer algo muy complejo pero al final es algo tan sencillo como introducir elementos como plantas, abrir las vistas a un jardín, incentivar la luz natural o simular las formas orgánicas de la naturaleza.

¡VAMOS A SEMBRAR!



Semillas de tomate cherry
para cultivar en casa



Hemos llegado al final de nuestra aventura, pero ahora es tu turno de crecer y descubrir el guardián que eres, por esa razón aquí te dejamos un pequeño regalo de parte de nuestra amiga la naturaleza para que puedas poner en práctica todo lo que has aprendido a lo largo de este libro y fortalezcas tu vida con el poder de la vida que te rodea.

El contacto con la naturaleza no es solo una manera de relajarse, cuidar nuestros lazos con la red de la vida es garantía de salud y de mayor bienestar.

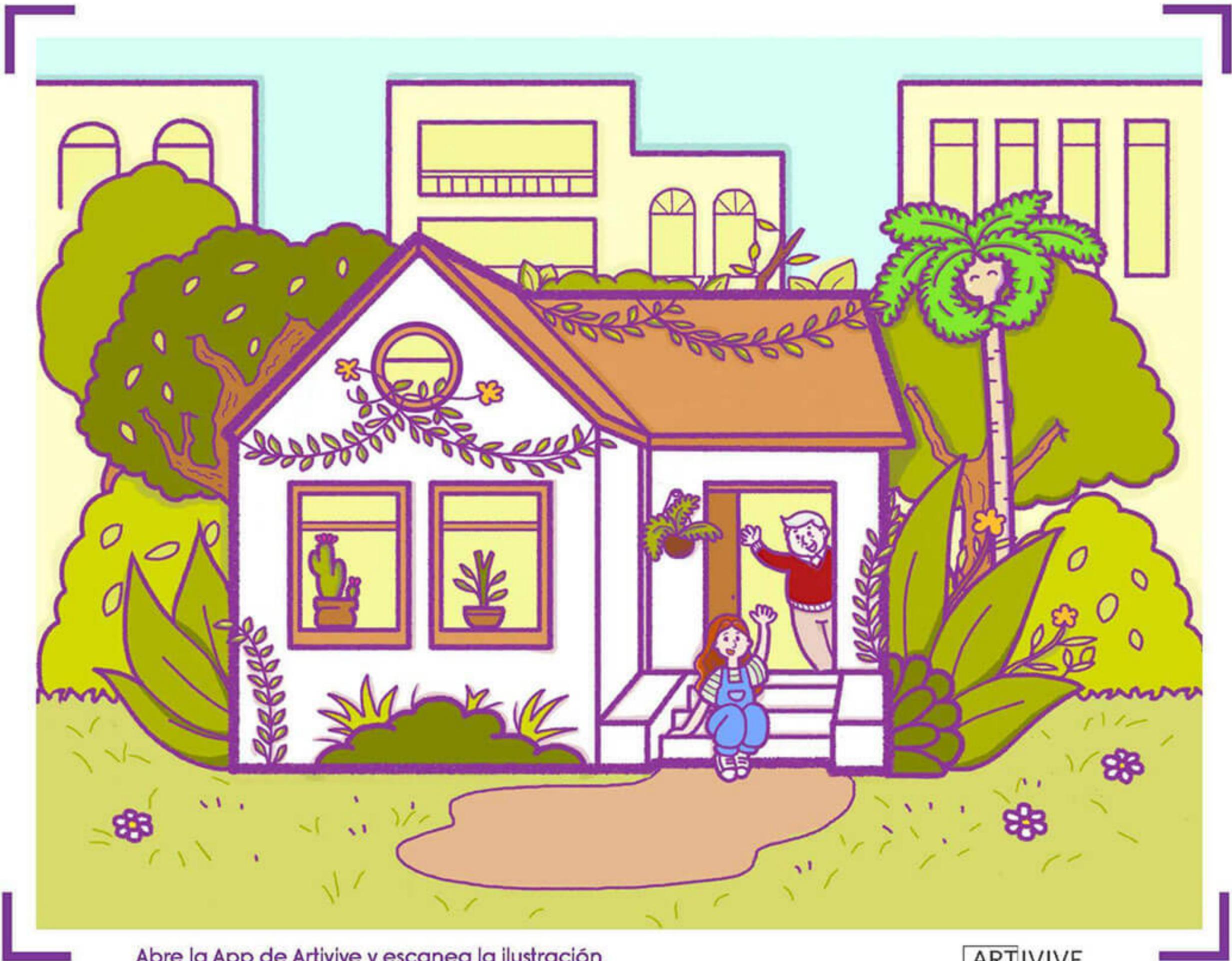
Conectarnos directamente con la naturaleza puede parecer algo muy complejo pero al final es algo tan sencillo como introducir elementos como plantas, abrir las vistas a un jardín, incentivar la luz natural o simular las formas orgánicas de la naturaleza.



TUTORIAL

¡VAMOS A SEMBRAR!

Semillas de tomate cherry para cultivar en casa



Abre la App de Artivive y escanea la ilustración

ARTIVIVE

Movilidad orgánica



En el ámbito del transporte, hay que tener muy en cuenta que el funcionamiento de las ciudades modernas se basa en que sus ciudadanos se mueven en vehículos privados debido a que se trata de ciudades dispersas y de gran extensión. Es necesario conseguir que los ciudadanos tengan la posibilidad de moverse en sus ciudades a pie, y fomentar el uso del transporte público. Se trata de fomentar una ciudad diversa, en la que los barrios actúan como centros donde se desarrolla la vida y que sus habitantes no tienen que moverse al centro de la ciudad de forma constante debido a la falta de servicios. El uso de medios de transporte más responsables como las bicis, el transporte público y su integración a los sistemas eléctricos antes que el transporte privado nos ayuda a tener una movilidad más tranquila y armónica con nuestro entorno.



Si tienes una bici en casa ¡anímate a usarla!

Movilidad orgánica



En el ámbito del transporte, hay que tener muy en cuenta que el funcionamiento de las ciudades modernas se basa en que sus ciudadanos se mueven en vehículos privados debido a que se trata de ciudades dispersas y de gran extensión. Es necesario conseguir que los ciudadanos tengan la posibilidad de moverse en sus ciudades a pie, y fomentar el uso del transporte público. Se trata de fomentar una ciudad diversa, en la que los barrios actúan como centros donde se desarrolla la vida y que sus habitantes no tienen que moverse al centro de la ciudad de forma constante debido a la falta de servicios. El uso de medios de transporte más responsables como las bicis, el transporte público y su integración a los sistemas eléctricos antes que el transporte privado nos ayuda a tener una movilidad más tranquila y armónica con nuestro entorno.



Te dejo algunos de los beneficios que nos aporta este medio.



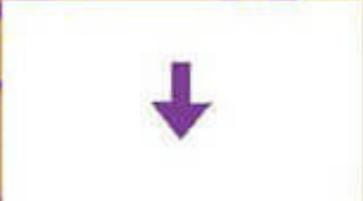
¿Metabolismo circular?

En la naturaleza, los seres vivos gestionamos nuestros recursos mediante un metabolismo circular, esto quiere decir que los recursos que usa nuestro cuerpo como la luz solar, el agua, los nutrientes, y todo aquello que proporciona energía a nuestro cuerpo son transformados mediante una serie de reacciones químicas en calor, energía, y otras sustancias útiles para nuestra vida diaria.

Los residuos que se generen no serán vistos como tal ya que aquellos que no sean necesarios volverán al ciclo cumpliendo otra función en el medio ambiente. Un claro ejemplo de este sistema es el compostaje, esta actividad contribuye a la continuidad del ciclo de vida y el uso de los "residuos" orgánicos.



Aquí te enseño cómo el compostaje puede potenciar el sano crecimiento de tu herta en casa.



¿Metabolismo circular?

En la naturaleza, los seres vivos gestionamos nuestros recursos mediante un metabolismo circular, esto quiere decir que los recursos que usa nuestro cuerpo como la luz solar, el agua, los nutrientes, y todo aquello que proporciona energía a nuestro cuerpo son transformados mediante una serie de reacciones químicas en calor, energía, y otras sustancias útiles para nuestra vida diaria.

Los residuos que se generen no serán vistos como tal ya que aquellos que no sean necesarios volverán al ciclo cumpliendo otra función en el medio ambiente. Un claro ejemplo de este sistema es el compostaje, esta actividad contribuye a la continuidad del ciclo de vida y el uso de los "residuos" orgánicos.



Aquí te enseño cómo el compostaje puede potenciar el sano crecimiento de tu herta en casa.



Alimentación saludable desde casa

Actualmente en los países existe una gran distancia entre la ciudad y el entorno agrícola que la rodea. En muchos casos, los productos agrícolas provienen de lugares bastante alejados, y si a este hecho se le une la creciente escasez de alimentos es necesario comenzar a pensar en la producción de la **agricultura en las áreas urbanas** más cercanas aprovechando los espacios que nos proporciona nuestro entorno y en ellos comenzar a cultivar. Todo esto es posible a nivel de barrio, comunidad o casa. Existen muchas técnicas para hacerlo (plantación en terrazas, uso de aguas pluviales, aprovechamiento de los desechos orgánicos...). De hecho, es a este nivel donde es más factible poner en práctica la agricultura urbana, y donde los resultados son más visibles e inmediatos. Hacer tu propia huerta en casa es más fácil de lo que imaginas, ¡ánimate!

The illustration depicts a vibrant garden scene. In the foreground, a wooden planter box with three horizontal slats sits on a green lawn. Inside the box is a mound of brown soil with several small green seedlings sprouting. To the right of the planter, a stylized tree with a thick trunk and a dense canopy of green leaves stands prominently. The background features rolling green hills and a light blue sky with a few white, fluffy clouds. The overall style is colorful and cartoonish, with bold outlines and a bright, cheerful palette.

¡Te propongo hacer tu propia huerta casera!

Alimentación saludable desde casa

Actualmente en los países existe una gran distancia entre la ciudad y el entorno agrícola que la rodea. En muchos casos, los productos agrícolas provienen de lugares bastante alejados, y si a este hecho se le une la creciente escasez de alimentos es necesario comenzar a pensar en la producción de la **agricultura en las áreas urbanas** más cercanas aprovechando los espacios que nos proporciona nuestro entorno y en ellos comenzar a cultivar. Todo esto es posible a nivel de barrio, comunidad o casa. Existen muchas técnicas para hacerlo (plantación en terrazas, uso de aguas pluviales, aprovechamiento de los desechos orgánicos...). De hecho, es a este nivel donde es más factible poner en práctica la agricultura urbana, y donde los resultados son más visibles e inmediatos. Hacer tu propia huerta en casa es más fácil de lo que imaginas, ¡ánimate!

Te dejo una guía para que puedas iniciar



Tamara es una hermosa palma de cera joven, es muy optimista, curiosa y le encanta enseñar a los demás sobre su mundo natural. Su vida ha estado influenciada por la presencia de un gran ser humano que evitó que ella y su familia fueran cortadas de su hábitat y que desde ese momento se convirtió en su mejor amigo. Tamara creció ayudando a este botánico, llamado gabriel, con sus conocimientos y en muestra de su agradecimiento por ser salvada le otorgó el poder de ser un guardián de la naturaleza con la responsabilidad de mantener estable la **conexión vital** que existe entre los dos mundos.

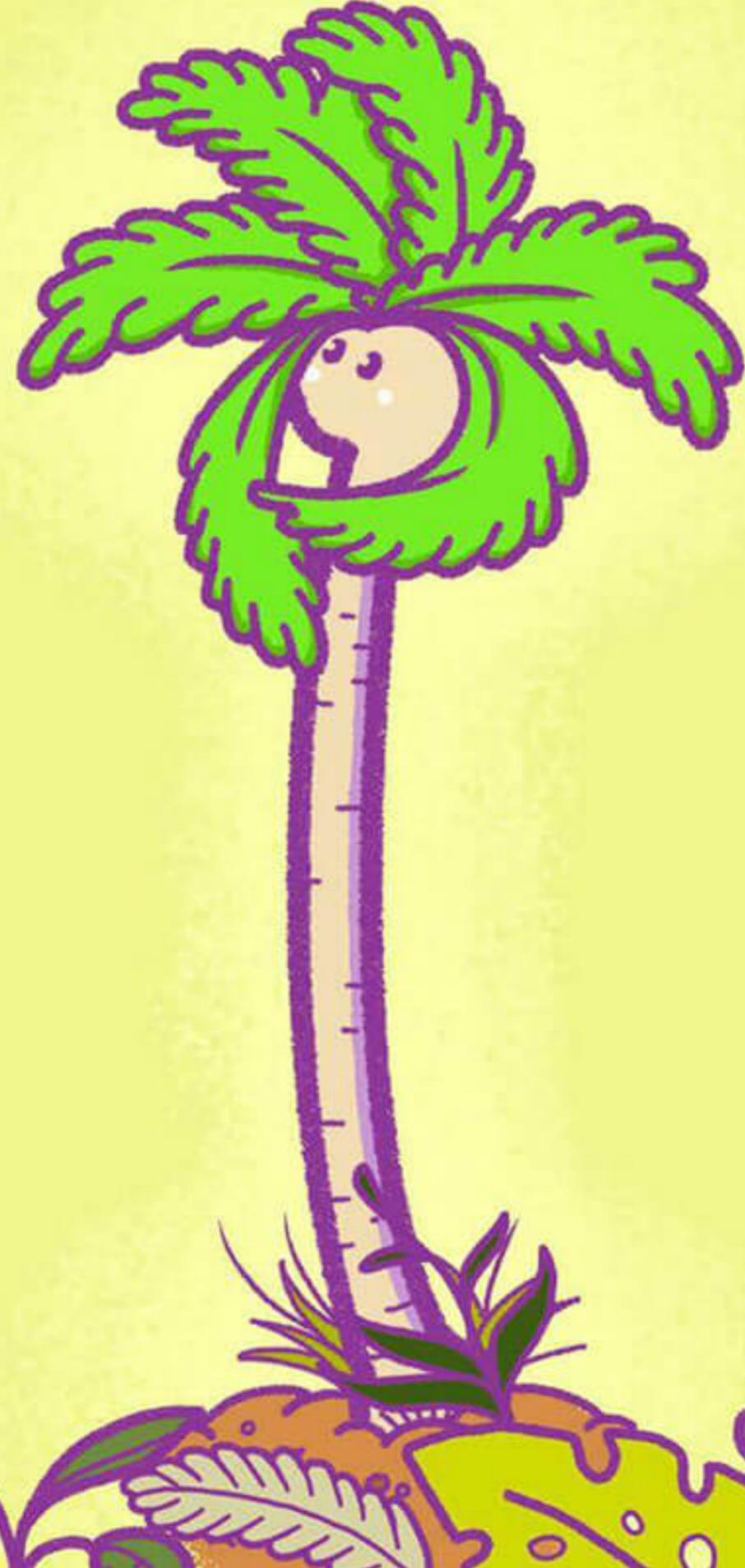


Tamara es una hermosa palma de cera joven, es muy optimista, curiosa y le encanta enseñar a los demás sobre su mundo natural. Su vida ha estado influenciada por la presencia de un gran ser humano que evitó que ella y su familia fueran cortadas de su hábitat y que desde ese momento

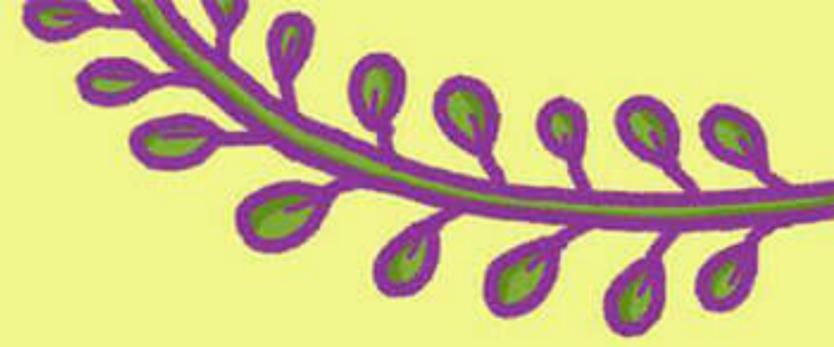
en su

Conoce más sobre la
palma de cera





En este viaje de conocimiento nos guiará Tamara, ella es una palma de cera que representa cómo el ser humano puede restaurar la existencia de la naturaleza. Tamara nos enseñará a cómo actuar de manera "regenerativa" para poder revitalizar los ecosistemas que nos rodean y al mismo tiempo darle mejor uso a los recursos que ellos nos ofrecen. Junto a ella conoceremos los sistemas regenerativos con varios ejemplos muy sencillos que puedes poner en práctica ayudando a la naturaleza y así hacer un mundo mejor para las futuras generaciones.





Diseñando el futuro

"Valorar la función del ecosistema por encima de las cosas materiales es el cambio de paradigma que determina si entendemos el significado de nuestras vidas y sobrevivimos, o si seguimos siendo ignorantes y egoístas y destruimos nuestro propio hábitat intentando ganar más riqueza o más poder. Si alcanzamos este nivel de comprensión, no solo podremos vivir en la Tierra, sino que los sistemas naturales de la Tierra podrán alcanzar su capacidad óptima para sostener la vida."
– John D. Liu (2016).

La acción del desarrollo regenerativo va más allá de la sostenibilidad al usar una ingeniería reconstructiva y un proceso de desarrollo de nuestra propia especie para ser miembros responsables de nuestra vida. El desarrollo regenerativo implica por un lado, restaurar la salud y la vitalidad de los ecosistemas que nos rodean y al mismo tiempo, implica no utilizar recursos que no pueden regenerarse con la misma rapidez en la que son consumidos ni utilizar ningún recurso con una rapidez mayor de la que puedan ser regenerados.

Diseñando el futuro

"Valorar la función del ecosistema por encima de las cosas materiales es el cambio de paradigma que determina si entendemos el significado de nuestras vidas y sobrevivimos, o si seguimos siendo ignorantes y egoístas y destruimos nuestro propio hábitat intentando ganar más riqueza o más poder. Si alcanzamos este nivel de comprensión, no solo podremos vivir en la Tierra, sino que los sistemas naturales de la Tierra podrán alcanzar su capacidad óptima para sostener la vida."
– John D. Liu (2016).

La acción del **desarrollo regenerativo** va más allá de la sostenibilidad al usar una ingeniería reconstructiva y un proceso de desarrollo de nuestra propia especie para ser miembros responsables de nuestra vida. El desarrollo regenerativo implica por un lado, **restaurar la salud y la vitalidad de los ecosistemas** que nos rodean y al mismo tiempo, implica no utilizar recursos que no pueden regenerarse con la misma rapidez en la que son consumidos ni utilizar ningún recurso con una rapidez mayor de la que puedan ser regenerados.

Descubre el poder de los sistemas regenerativos



GUARDIANES

DE UNA CONEXIÓN VITAL





© Del texto y diagramación: 2020

Ana María Ruiz Hoyos

Kelly Bueno Florez

María José López Peña

© De las ilustraciones:

Ana María Ruiz Hoyos (colorización)

Kelly Bueno Florez (colorización)

María José López Peña (línea gráfica)

© De esta edición:

2020, Kam Editorial Central S.A

Cra 41A No. 98-50

Medellín - Antioquia

www.kameditorial.com.co

Primera edición: Colombia, mayo de 2020

Todos los derechos reservados. Esta publicación no puede ser reproducida, ni registrada o transmitida por un sistema de recuperación de información, en ninguna forma ni por ningún medio, sea mecánico, fotoquímico, electrónico, magnético, o cualquier otro, sin el permiso previo, por escrito, de la editorial.

PARTE 1 - IZQUIERDA A DERECHA



PARTE 2 - DERECHA A IZQUIERDA



PÁGINAS 8-9 CENTRALES

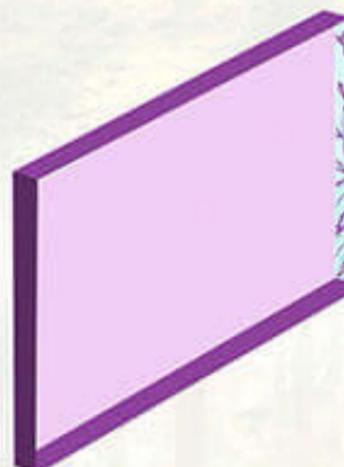


PORTADA 1



PORTADA 2

PARTE 1 - RETIRO



PARTE 2 - RETIRO

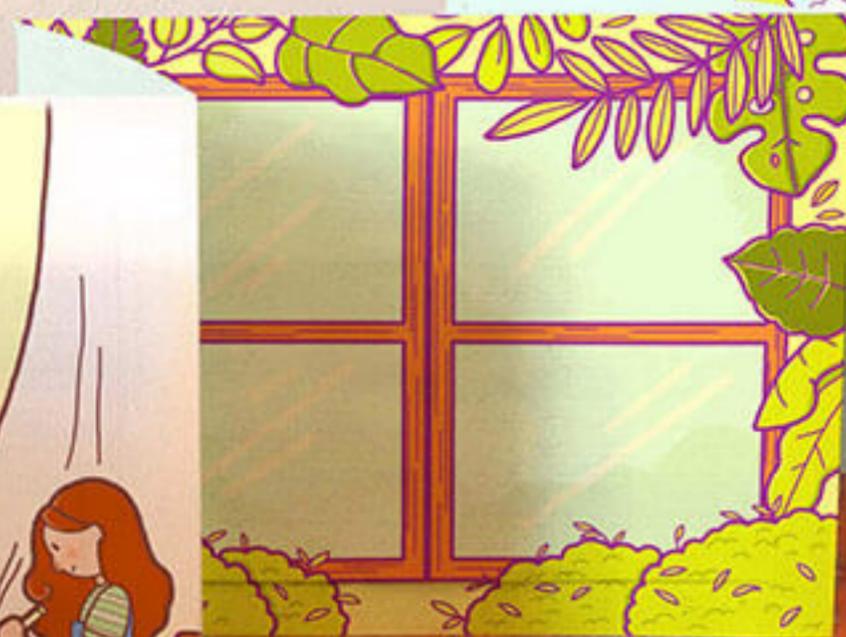
PÁGINAS 8-9 CENTRALES



RETIRO PORTADA 1



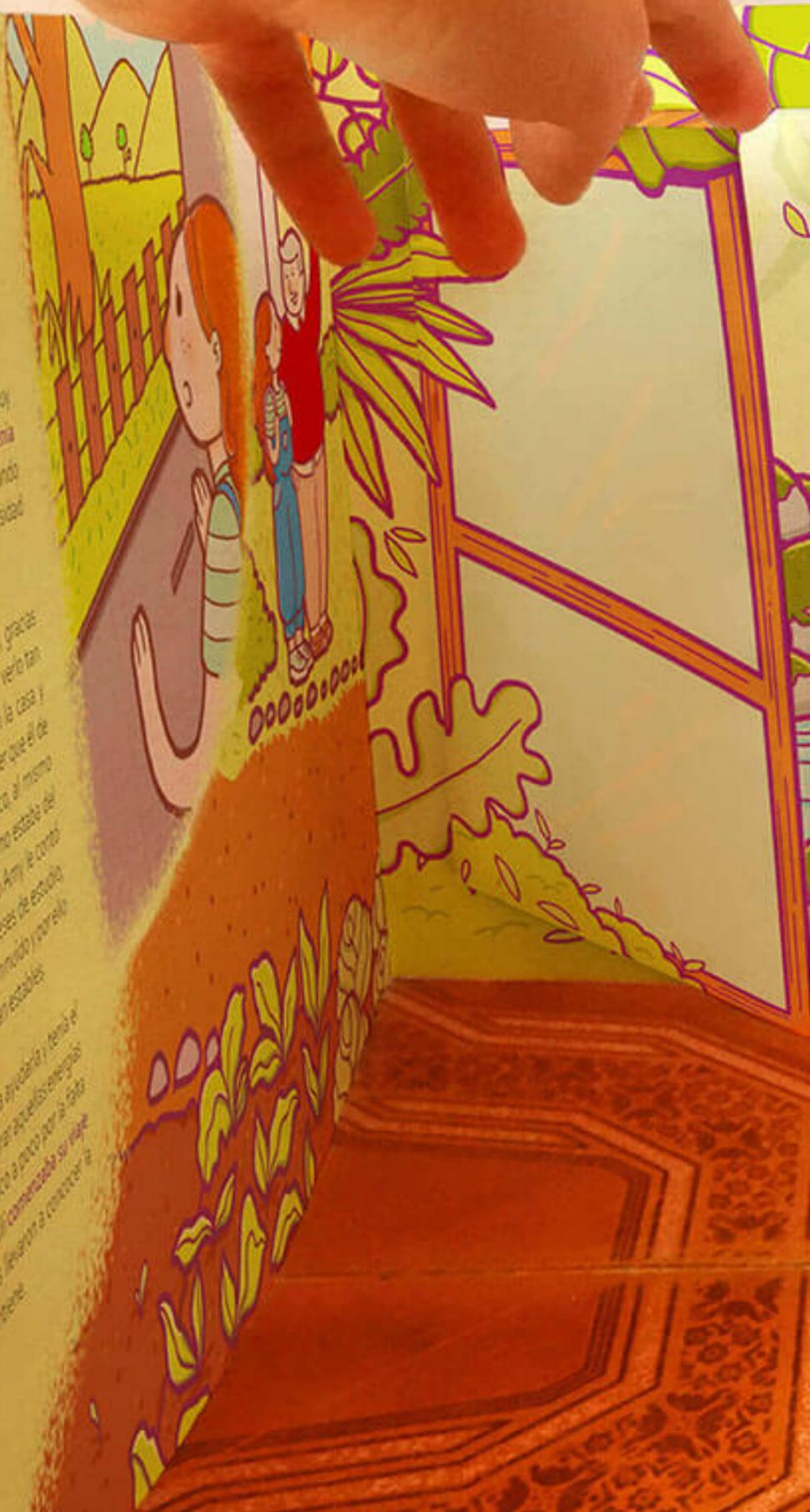
RETIRO PORTADA 2



vaje desde su casa hasta la de su abuelo fue muy sorprendente, ambos vivían en la ciudad de Armenia. Cuando entró en ese entorno se maravilló con la diversidad natural que rodeaba ese hermoso lugar.

Su abuelo fue muy gentil desde que llegó, gracias a eso ella pudo sentir mucha confianza al verlo tan emocionado por su llegada. Recorrieron la casa y mientras miraba cada lugar pudo conocer al mismo tiempo Gabriel se dio cuenta que ella no estaba haciendo todo bien y pudo asegurarse cuando Amy le contó lo que le sucedía en esos últimos meses de estudio en los cuales su bienestar había disminuido y por eso su estado físico y emocional no eran ideales.

Entonces Gabriel quiso que ella se tranquilizara y tenía el plan perfecto para poder restaurar aquellos momentos que su meta había perdido. Pero a partir de ahí se dio cuenta de la naturaleza en su vida. Allí comenzaba su viaje a través de portales que los llevaban a conocer la magia que la naturaleza ofrece.



Gabriel le contó que los Baños de Bosque reducen la presión arterial, mejoran nuestra salud cardiovascular, disminuyen los niveles de estrés, nos ayudan en la concentración, estimulan el sistema inmunológico y también reducen aquellos sentimientos negativos como la depresión, la ansiedad o la ira.



Bosques de Bosque Universidad Magdalena



Hemos llegado al final de nuestra aventura, pero ahora es tu turno de crecer y descubrir el guardián que eres, por esa razón aquí te dejamos un pequeño regalo de parte de nuestra amiga la naturaleza para que puedas poner en práctica todo lo que has aprendido a lo largo de este libro y fortalezcas tu vida con el poder de la vida que te rodea.

El contacto con la naturaleza no es solo una manera de relajarse, cuidar nuestros lazos con la red de la vida es garantía de salud y de mayor bienestar.

Conectarnos directamente con la naturaleza puede parecer algo muy complejo pero al final es algo tan sencillo como introducir elementos como plantas, abrir las vistas a un jardín, incentivar la luz natural o simular las formas orgánicas de la naturaleza.

¡VAMOS A SEMBRAR!



Semillas de tomate cherry para cultivar en casa



En el ámbito
funcioname
dadanos se
ciudadanos
los ciudadanos
pie, y fomen
una ciudad d
se desarrol
centro de la
El uso de m
el transporte
que el transp
quila y arma

Hemos llegado al final de nuestra aventura, pero ahora es tu turno de crecer y descubrir el guardián que eres, por esa razón aquí te dejamos un pequeño regalo de parte de nuestra amiga la naturaleza para que puedas poner en práctica todo lo que has aprendido a lo largo de este libro y fortalezcas tu vida con el poder de la vida que te rodea.

El contacto con la naturaleza no es solo una manera de relajarse, cuidar nuestros lazos con la red de la vida es garantía de salud y de mayor bienestar.

Conectarnos directamente con la naturaleza puede parecer algo muy complejo pero al final es algo tan sencillo como introducir elementos plantas, abrir las vistas a un jardín, incentivar la luz natural o si-

Movilidad orgánica



En el ámbito del transporte, hay que tener muy en cuenta que el funcionamiento de las ciudades modernas se basa en que sus ciudadanos se mueven en vehículos privados debido a que se trata de ciudades dispersas y de gran extensión. Es necesario conseguir que los ciudadanos tengan la posibilidad de moverse en sus ciudades a pie, y fomentar el uso del transporte público. Se trata de fomentar una ciudad diversa, en la que los barrios actúan como centros donde se desarrolla la vida y que sus habitantes no tienen que moverse al centro de la ciudad de forma constante debido a la falta de servicios. El uso de medios de transporte más responsables como las bicis, el transporte público y su integración a los sistemas eléctricos antes que el transporte privado nos ayuda a tener una movilidad más tranquila y armónica con nuestro entorno.



Te dejo algunos de los beneficios que nos aporta este medio.



¿Metabolismo circular

El metabolismo circular es un sistema de producción y consumo que busca reducir al máximo los residuos y el uso de recursos. Este sistema se basa en la idea de que los residuos de un proceso se convierten en recursos para otro proceso, creando un ciclo continuo y sostenible. Este tipo de economía es esencial para lograr un desarrollo verdaderamente sostenible y resiliente.



Este tipo de economía es esencial para lograr un desarrollo verdaderamente sostenible y resiliente.

Alim

Actualmente en los
muchos casos, los p
la creciente escasez
áreas urbanas más
comenzar a cultivar
hacerlo (plantación
hecho, es a este niv
son más visuales e



En
el se
natur
de n
los e
darle
Junto
con v
en p
mun

GUARDIANES

DE UNA CONEXIÓN VITAL



kam
Cultura