

Dedica tiempo

No hay forma de eludirlo, necesitas dedicar tiempo para ser un buen amigo. De acuerdo con Robin Dunbar, profesor de psicología evolutiva en la Universidad de Oxford y autor de Amigos: Comprender el poder de nuestras relaciones más importantes, necesitamos pasar el equivalente a nueve minutos al día para mantener una relación saludable con nuestra red más cercana de amigos, lo que admite es "tan solo tiempo como para levantar tu taza de café", por lo que una reunión semanal es más realista. Si fallas en hacer eso, "la amistad comienza a decaer", dice Dunbar.

Se el iniciador

No tengas miedo de asumir el liderazgo en tu vida social, dice Max Dickins, autor de Billy No-Mates: Cómo me di cuenta de que los hombres tienen un problema de amistad. "Sé la persona que envía los mensajes de texto, organiza la reunión en el pub, la que hace que la gente se reúna para el cumpleaños de alguien. Requiere esfuerzo e intención, pero va lejos". Para las relaciones entre hombres, dice, es particularmente importante que alguien asuma este rol: "Cuando la vida está ocupada, y tienes nalgas que limpiar si eres padre o tienes una carrera súper ocupada, necesitas los agujeros en su lugar para mantener todo el campamento social en su lugar."

"Revitalizar una amistad antigua se trata de levantar el teléfono y decir, '¿Te apetece dar un paseo por las colinas o cenar en algún lugar?'" dice Dunbar. "Alguna actividad semi-social que brinde la oportunidad de participar en una conversación para reiniciarla."

La comunicación es clave

Si alguien es el liberal o no está cumpliendo con su peso en tu amistad, díselo, dice Dickins. "Tu amigo puede carecer de la autoconciencia para saber que no está poniendo su parte justa, o puede no ser consciente de que te está molestando o irritando". Esto es más fácil de decir que de hacer, ya que la mayoría de nosotros no comunicamos honestamente en las amistades.

"No tomamos las amistades tan en serio como las relaciones románticas, y no tenemos los mismos guiones", dice Dickins. Compartió la historia de un amigo con el que debía reunirse el fin de semana. Dickins envió un mensaje de texto preguntando si aún estaban en camino, pero su amigo no respondió hasta el lunes. "Era la tercera vez que cancelaba y era bastante frustrante", dijo.

Encuentra actividades regulares que hacer juntos

"Para algunas personas, especialmente a medida que envejecen y están ocupados, la amistad lleva altas expectativas", dice Sheila Liming, académica y autora de Hanging Out: El poder radical de perder el tiempo. "Es ahí donde tendemos a

El consumo de cocaína amenaza a las aves tropicales raras a medida que los narcotraficantes se trasladan a algunos de

los bosques más remotos del planeta

El consumo de cocaína está poniendo en peligro a las aves tropicales raras a medida que los narcotraficantes se trasladan a algunos de los bosques más remotos del planeta para eludir los decomisos de drogas, según ha advertido un estudio.

Dos tercios de los hábitats clave para las aves en América Central corren el riesgo de ser destruidos por la deforestación "impulsada por el narcotráfico", según el artículo, publicado el miércoles en la revista Nature Sustainability.

Durante 40 años, la política de drogas de EE.UU. no ha reducido la escala mundial de las redes ilegales, sino que ha empujado a los traficantes más profundamente en los bosques, según los investigadores. Allí, los traficantes crean pistas de aterrizaje y carreteras para mover envíos, así como pastos para el ganado para lavar dinero y controlar el territorio.

La autora principal, Amanda Rodewald, del Laboratorio de Ornitología de Cornell, dijo: "Esa desplazamiento está causando que vayan a bosques que suelen tener el mayor valor de conservación y están desproporcionadamente ocupados por pueblos indígenas. Está afectando a las poblaciones humanas y no humanas más vulnerables".

Millones de hectáreas de bosques tropicales se sabe que han sido destruidos por el narcotráfico, con impactos devastadores para las personas. Por lo general, cuando las zonas son invadidas por las bandas de narcotraficantes, los pueblos indígenas se ven obligados a aceptar pagos por su tierra y cooperar con la logística del tráfico.

El coautor del estudio, Nicholas Magliocca, de la Universidad de Alabama, dijo: "Si se resisten, se les quita la tierra y suele seguir la violencia. Para aquellos que no son desposeídos forzosamente de su tierra, las únicas opciones que quedan son cooperar o huir a través de las fronteras internacionales".

Por primera vez, los investigadores han calculado el efecto que podría tener la pérdida de estos hábitats críticos en las poblaciones de aves.

Especies de aves en riesgo

67 especies de aves migratorias que anidan en EE.UU. y pasan el invierno en América Central

Carbonero cabecigualdo en peligro de extinción

Chipe ala dorada y vireo de Filadelfia

Población global afectada

Aumento del riesgo

90% de la población vive en bosques en riesgo

70% de la población pasa el invierno en estas zonas

"Nos sorprendió cuánto porcentaje de la población global resultó afectado", dijo Rodewald.

El monitoreo por satélite muestra que el 15-30% de la deforestación anual en Nicaragua, Honduras y Guatemala se puede atribuir al movimiento de cocaína solo, según el artículo. La mitad de las poblaciones de aves residentes y migratorias de América Central han disminuido desde 1970 y la deforestación es un conductor clave de esa disminución.

Los bosques más grandes que quedan en América Central, conocidos como los "cinco grandes bosques", están ampliamente habitados por pueblos indígenas y experimentan niveles crecientes de tráfico de cocaína. Los carteles también buscan formas de lavar dinero en la economía legal; comprar bosque y usarlo para el ganado es una de las principales formas en que lo hacen.

Informações do documento:

Autor: symphonyinn.com

Assunto: brazilsportingbet

Palavras-chave: **brazilsportingbet - symphonyinn.com**

Data de lançamento de: 2024-09-13