



Erika M. Padilla
ATLETA
P. 30



abril 2013

FUNDADO AGOSTO 1981

Horizonte

COOPERATIVO

PUBLICACIÓN INFORMATIVA DE VEGACOOOP • www.vegacooop.com • Vega Alta, Puerto Rico



Y ahora,
¿Qué hago?
P. 15

ESTAMOS CELEBRANDO... Y SEGUIMOS, DE TU LADO SIEMPRE P. 11



Entre **SUEÑOS** y
VOLUNTADES
nace **VEGACOOOP**

P. 8



El Comité de
Educación
INFORMA

P. 12-13





EDITORIAL

¡DE TU LADO SIEMPRE...!

VEGACOP TE INFORMA

- 2 EDITORIAL
- 3 COMITÉS DE TRABAJO 2013-2014
- 4 PARA AURORA TORRES... RECONOCIMIENTO
- 5 SUJETO Y PREDICADO
- 6 REGRESO A HORIZONTE COOPERATIVO
- 7 CERTAMEN DE ORATORIA - NIVEL SUPERIOR
- 8 ENTRE SUEÑOS Y VOLUNTADES...
- 9 SEXAGENARIOS & SEPTUAGENARIOS
- 10 UN LARGO CAMINAR
- 11 ESTAMOS CELEBRANDO...
- 12-13 EL COMITÉ DE EDUCACIÓN INFORMA
- 14 PARA LOS VOLUNTARIOS COOPERATIVISTAS
- 15 Y AHORA ¿QUÉ HAGO?
- 16-17 ¿ERES UNA PERSONA EXITOSA O VICTORIOSA?
- 18 ¿TE VAS DE CRUCERO?
- 23 COMO COMADRONA DE TU PARTO

19-20 REFLEXIONA...

LE PRIVILEGIO DE SER MUJER

21-22 CIENCIA Y TECNOLOGÍA

TECNOLOGÍA: TESTIGO Y DEFENSOR DE LOS DERECHOS CIVILES

24-25 DIARIO MÉDICO

CÓMO ADMINISTRAR SUS ACTIVIDADES

25 FORMULA CRIOLLA

RECETAS PARA DIABÉTICOS

26-27 POEMAS

28-29 ENTRETENIMIENTO

30-31 DEPORTES

Las Asambleas son el mejor escenario para los socios de recibir, de primera mano, la información necesaria sobre el estatus y condición financiera de su Cooperativa. Además, es una oportunidad de aportar nuevas ideas y de elegir, o ser elegido, para ocupar puestos en los Cuerpos Directivos de la Cooperativa.

La Asamblea General de Delegados, en el caso de VEGACOP, es la autoridad donde se toman las decisiones importantes para la empresa cooperativa, siempre que se adopten conforme a las Cláusulas de Incorporación, al Reglamento General, los Reglamentos y las Leyes aplicables.

Nuestras Asambleas 2013 culminaron con la Asamblea de Delegados el pasado 24 de marzo de 2013. Las mismas fueron un total éxito, cónsonas con lo exitoso de los Estados Financieros 2012 presentados. La gran participación en los trabajos por parte de los socios y delegados fue bien recibida por la Junta de Directores y la Administración. Desde preguntas aclaratorias, hasta recomendaciones muy acertadas; los socios y delegados evidenciaron su compromiso con VEGACOP, además de estar en conocimiento de lo que acontece en el movimiento cooperativo del país.

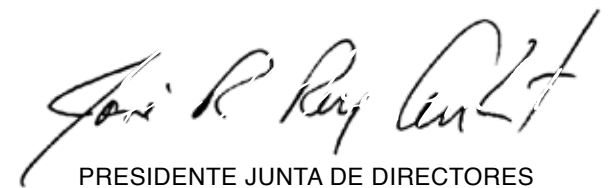
El Comité de Supervisión y Auditoría, el Comité de Crédito y el Comité de Educación presentaron sus respectivos informes donde detallaron los trabajos realizados durante el año 2012 y el compromiso con VEGACOP y sus socios.

La Junta de Directores y Administración de VEGACOP agradece infinitamente a nuestros socios su participación, apoyo y aportaciones brindadas en las pasadas Asambleas.

Aquellos socios que no pudieron asistir, le invitamos a pasar por las sucursales o acercarse a los miembros de los Cuerpos Directivos para obtener información que le permita conocer más su Cooperativa, servicios y oportunidades.

En VEGACOP concluimos un año 2012 exitoso y hemos comenzamos el 2013 lleno de entusiasmo, confianza, temple, sabiduría y esperanza. Así nos ayude Dios y bendiga a cada uno de nuestros socios, a nuestra empresa y al país.

Aquí en VEGACOP estamos ¡De tu lado siempre!...



PRESIDENTE JUNTA DE DIRECTORES

COMITÉ JUNTA EDITORA

Presidente

Sr. Luis R. Nieves Román

Vicepresidente

Sr. Benjamín Negrón Rodríguez

Secretario

Sr. Christian E. Cruz Colón

Vocal

Sra. Mildred Marrero Maldonado

Diseño

Idelaida Rodríguez Otero - grafico@vegacoop.com

Horizonte Cooperativo es publicado por VEGACOP, Cooperativa de Ahorro y Crédito Vega Alta, como herramienta educativa e informativa a nuestros socios y la comunidad en general. Las opiniones aquí vertidas no representan necesariamente la opinión oficial de VEGACOP.

Toda colaboración debe contener el nombre, firma, dirección postal y teléfono del autor y será dirigida a: Sra Zulma Flores Guzmán, Cooperativa de Ahorro y Crédito Vega Alta, Apartado 1078 Vega Alta, Puerto Rico 00692. También, puede enviarla por correo electrónico en formato WORD a: horizonte@vegacoop.com. La Junta Editora se reserva el derecho de editar, aprobar o rechazar cualquier artículo. Colaboraciones para la próxima edición deben ser enviadas antes del 30 de junio del 2013.



COMITÉS DE TRABAJO 2013 – 2014

JUNTA DE DIRECTORES VEGACOOP

José R. Rey Aulet, Presidente
Christian E. Cruz Colón, 1^{er} Vicepresidente
Petronio Rivera Pérez, 2^{do} Vicepresidente
Wilda M. Díaz Vázquez, Secretaria
Mildred Marrero Maldonado, Subsecretaria
Benjamín Negrón Rodríguez
Luis R. Nieves Román
Rafael Fuentes Cardona
Pablo M. Oyola Febus
Ana P. Rivera Concepción
Abraham Matos Matos

COMITÉ DE EDUCACIÓN:

1. Sr. Christian E. Cruz Colón
2. Sra. Wilda M. Díaz Vázquez
3. Sra. Verónica Galay Zabaleta
4. Sra. Elena Pérez Viñales
5. Sr. José E. Rivera Vázquez

COMITÉ DE DESARROLLO ESTRATÉGICO:

1. Sr. Benjamín Negrón Rodríguez
2. Sr. Petronio Rivera Pérez
3. Sr. Luis R. Nieves Román
4. Sra. Mildred Marrero Maldonado
5. Sr. Rafael Fuentes Cardona

COMITÉ JUNTA EDITORA:

1. Sr. Luis R. Nieves Román
2. Sr. Benjamín Negrón Rodríguez
3. Sra. Ana R. Pedroza Rosa
4. Sr. Christian E. Cruz Colón
5. Srta. Edmarie Vargas Mercado

COMITÉ DE CRÉDITO:

1. Sra. Ana P. Rivera Concepción
2. Sra. Rosa Oquendo Camacho
3. Sra. Matilde Vicent Hernández
4. Sr. Petronio Rivera Pérez
5. Sr. Osvaldo Maysonet Mendre

COMITÉ DE ÉTICA:

1. Sra. Mildred Marrero Maldonado
2. Sra. Wilda M. Díaz Vázquez
3. Sr. Rafael Fuentes Cardona
4. Sr. Pablo M. Oyola Febus
5. Sr. Abraham Matos Matos

COMITÉ DE NOMINACIONES:

1. Sra. Mildred Marrero Maldonado
2. Sra. Wilda M. Díaz Vázquez
3. Sra. Ana R. Pedroza Rosa

COMITÉ SUPERVISIÓN Y AUDITORIA

1. Sra. Ana R. Pedroza Rosa
2. Sr. Pedro Barbosa Román
3. Sra. Caridad Reyes Ramos

COMITÉ DE INVERSIONES Y PRESUPUESTO:

1. Sr. Petronio Rivera Pérez
2. Sr. Christian E. Cruz Colón
3. Sr. Benjamín Negrón Rodríguez
4. Sr. Luis R. Nieves Román
5. Sra. Mildred Marrero Maldonado

COMITÉ DE NORMAS PRESTATARIAS REGLAMENTO Y ASAMBLEAS:

1. Sra. Wilda M. Díaz Vázquez
2. Sr. Luis R. Nieves Román
3. Sr. Rafael Fuentes Cardona
4. Sr. Pablo M. Oyola Febus
5. Sr. Abraham Matos Matos



Aurora Torres

Dichosa tú, testigo de una gesta. Tu nombre sabe a gloria y guardas en tu memoria las noches de desvelos y alegre parloteo de hombres y mujeres con un sueño.

Aurora, bautizaste con tu nombre aquel proyecto que ha sido luz y amanecer para este pueblo.

Los años emocionan y hoy a sesenta de ellos sigues como entonces, en tu gesta; mujer y amanecer que nada añora.

Fuiste joven y aun conservas el fuego y la emoción por lo logrado, Aurora de un pasado de 34 vegalteños.

Hoy nosotros, herederos de ese acto, proclamamos y renovamos ese pacto fraterno, de esos héroes que tú como testigo, conservas vivo.

Por eso hoy sobran motivos para decirte Aurora; que gracias a ti y tu memoria, VEGACoop siente el orgullo de proclamarte una de sus HIJAS PREDILECTAS, por ser socia tan recta, leal y promotora.



Presidente Junta de Directores - VEGACoop

18 de diciembre de 2012



Domingo Figueroa, autor de la obra "Sujeto y Predicado" junto a la Sra. Carmen D. Molina

SUJETO Y PREDICADO



Prof. Carlos Maysonet Negrón, presentador de la obra



Prof. Benjamín Negrón Rodríguez, comentarista de la obra

POR: BENJAMIN NEGRÓN RDGZ.

Domingo (*Juniquín*) Figueroa Ramírez; coleccionista, autor, músico, fotógrafo, historiador y poeta vegalteño nos presenta su reciente obra literaria titulada SUJETO Y PREDICADO. La obra consta de unas mil fotografías de lugares, personajes pintorescos, líderes políticos y maestros que plasman la memoria colectiva de nuestra comunidad. Cada foto consta de un corto verso que describe o identifica lo ilustrado y que el autor define como "poesía ilustrada".

Domingo se ha caracterizado como archivero de nuestra memoria colectiva y esta obra literaria recoge en sus fotos e ilustraciones, el quehacer de un pueblo orgulloso de sus raíces y de su gente común. La obra está dedicada a la Prof. Carmen D. Molina, su maestra de grados primarios; "por haber encendido la luz del camino que habría de

conducirme a la vida". El autor se convierte en sujeto que recoge en sus escritos llenos de frases pueblerinas y personajes de nuestra vida cotidiana, a los que convierte en actores de nuestra historia, predicado con amorosa pasión.

El libro puede ser adquirido a través de su autor y fue obsequiado como regalo por la Administración Municipal de Vega Alta, a los asistentes durante la actividad de los Vegalteños Ausentes celebrada en Vega Alta recientemente. La presentación del libro fue celebrada el 19 de diciembre de 2012 en una concurrida actividad, estuvo a cargo del Prof. Carlos Maysonet Negrón. Los comentarios sobre ésta, del Prof. Benjamín Negrón, aparecen en esta edición de Horizonte Cooperativo. Felicitamos al autor por su obra e instamos a los vegalteños a adquirirla.



Óscar Santiago, maestro de ceremonia



Público asistente



Cómo **DETENER**, **DETECTAR** y **DEFENDERSE** Contra el Robo de Identidad



DETENGA



DETECTE



DEFIENDA

- Triture documentos que contengan información personal antes de tirarlos a la basura.

- Proteja su número de Seguro Social.

- No revele su información personal a menos que sepa con quién está tratando o que usted haya iniciado el contacto.

- No use contraseñas obvias.

- Mantenga su información en un lugar seguro.

Manténgase alerta a estos indicadores:

- Correspondencia o facturas que no llegaran como esperaba.

- Negación de crédito sin motivo aparente.

Verifique su informe de crédito:

- La ley le da derecho a solicitar y recibir un informe de crédito gratuito por año de parte de cada una de las compañías de informes de crédito de todo el país.

Controle sus estados de cuenta:

- Busque cargos que usted no haya realizado.

- Coloque una "Alerta de Fraude" en sus informes de crédito llamando a una de las tres compañías de informes de crédito:

Equifax:
1-800-525-6285

Experian:
1-888-EXPERIAN
(397-3742)

TransUnion:
1-800-680-7289

- **Revise los informes atentamente, verifique que no haya actividad que usted desconozca.**

- **Cierre las cuentas comprometidas o que se han creado sin su permiso.**

- **Radique una Declaración Jurada de Robo de Identidad.**



Regreso a HORIZONTE COOPERATIVO AGUSTIN FLORES RODRÍGUEZ

Estimados lectores:

Luego de una ausencia de las páginas de Horizonte de cinco años, regreso para compartir y conversar con ustedes sobre asuntos de mutuo interés. Les ruego que no me llamen a la Cooperativa, pues ya no me encuentro en ese prestigioso lugar, estoy jubilado; solo pueden llamar para saber cómo llegar hasta mí si usted no sabe.

Nuestra conversación no será por teléfono. Tendremos un diálogo personal, cara a cara, en el balcón de mi humilde residencia. Lo llamaremos "Diálogo en el balcón". Conversaremos sobre el tema de su preferencia o necesidad con toda la honestidad y franqueza que me caracteriza, pero con el respeto y la consideración que requiere el diálogo. Espero que estos diálogos puedan orientar y educar según nuestra capacidad, experiencia y conocimiento nos lo permitan.

Los espero en mi balcón...

Agustín Flores Rodríguez

Certamen de Oratoria VEGACOOOP 2012

AÑO INTERNACIONAL DEL COOPERATIVISMO, UNA OPORTUNIDAD PARA PROMOVER EXPERIENCIAS QUE TRASCIENDAN EN EL TIEMPO

Por: Tashira M. Cruz Santiago
Primer Premio Nivel Superior

Fue el 18 de diciembre del 2009 que la Organización de Naciones Unidas (ONU) declara que el 2012 sería el año internacional del cooperativismo, reconociendo así que el modelo de empresa cooperativa es un factor sumamente importante en la realización del desarrollo económico y social de cualquier país que desee tener una estructura social basada en la equidad, ayuda mutua, responsabilidad, democracia, solidaridad e igualdad, siendo estos algunos de los valores que promueve la doctrina cooperativista.

Los principios del cooperativismo son: adhesión abierta y voluntaria, control democrático por parte de los socios, participación económica de los socios, autonomía e independencia, educación, capacitación e información, cooperación entre cooperativas e interés por la comunidad.

Los tres objetivos principales del cooperativismo durante este año son:

- *Crear mayor conciencia en el público sobre la contribución de las cooperativas al desarrollo económico y social que exige el nuevo milenio.*
- *Promover y fomentar la constitución y el crecimiento de cooperativas para satisfacer las necesidades económicas y lograr una plena participación social.*
- *Establecer políticas adecuadas alentando a los gobiernos y organismos reguladores a implementar políticas, leyes y normas que propicien la constitución y el crecimiento de las cooperativas.*



El cooperativismo tiene las mejores intenciones, el propósito, la misión y la visión de darte la oportunidad para que pases por la maravillosa experiencia de ser cooperativista y que la transmitas a tu familia, amigos, compañeros y vecinos para que así formes una cadena de promoción dando a conocer las virtudes de este movimiento y todos puedan ser útiles a la sociedad sin depender de las ayudas del gobierno.

La invitación está hecha a través de sus programas de trabajo, educación y promoción. Depende de nosotros ser parte de estas experiencias ya que durante toda su existencia el cooperativismo ha demostrado que es la única doctrina capaz de mantener un compromiso real para lograr cambios significativos a nivel económico y social. Es en las manos, la conciencia y el corazón de cada uno de nosotros que está la responsabilidad para que la humanidad trascienda a través del cooperativismo. El hombre que no aprende de las experiencias está sentenciado a cometer los mismos errores.

Este es un año de gran reto para el movimiento cooperativo, pues tiene ante sí la misión de proveer las experiencias para lograr cambios que ayuden a rescatar y a unir esta sociedad, pues no todo está perdido. Nos está ofreciendo las herramientas para así hacerlo; pero depende de nosotros, de nuestra actitud, nuestro compromiso con esta patria y con nosotros, las nuevas generaciones. Yo no tengo la menor duda de que si se lo permitimos, lo logrará; pero antes debe modificar al hombre para cambiar al mundo, ya que no se puede cambiar al mundo sin modificar al hombre. Como dijo Gandhi: “Tienes que ser el cambio que quieres ver en el mundo”. El que las experiencias que ofrece el cooperativismo trasciendan el tiempo depende de todos, démosle la oportunidad.



Entre SUEÑOS y VOLUNTADES nace VEGACOOOP

POR: LUIS R. NIEVES ROMÁN "PICHILLO"

"Ya el ocaso se acerca a su cenit. Mañana surgirá la alborada de un día especial, porque estamos citados para reunirnos en la escuela intermedia de nuestro pueblo. Sé que Ramona Navarro, Francisco Córdova, Damián Dávila, Diego Rodríguez, Silvio Resto, Jacinto Rosado, Haydeé Cabrera, Aurora Torres... no faltarán".

Con ansiedad, Ignacio Miranda Sánchez conversaba consigo mismo mientras esperaba la salida de la luna; que para aquella noche ya cercana, había decidido salir a caminar desapercibida, entre las numerosas estrellas del firmamento. Para lograr su empeño, vestiría una tenue luz. No sabía la luna que su deseo no se cumpliría. Su paz, humildad, bondad y su continua lumbre testimonial de buenas nuevas de esperanza para la humanidad, la harían lucir entre todos los magistrales astros celestes, como nunca antes.

Los ojos de Ignacio viajaron por el cielo y luego se cerraron en un sacro acto de meditación, quedando a solas con sus pensamientos. Buscaba del Sumo Creador, contestaciones para sus interrogantes, que nunca se apartaban de aquel sueño, que solucionaría las necesidades socio económicas de su pueblo.

Las vicisitudes de aquella bella, solidaria, trabajadora, valiente y luchadora gente de distintos sexos, colores, ideales y credos que con la realización de su sueño, tendrían un oasis donde alcanzar una mejor calidad de vida.

Cuando Ignacio abrió sus ojos, redescubrió una recién nacida noche espectacular. Hablando con los luceros les preguntó:

“¿Cuántos son ustedes? ¿Iluminan todo el universo?”

Mientras continuaba observando las estrellas, la luna en silencio se acercó a los mogotes vegalteños coronándolos con su radiante luz. La chimenea de la Central Carmen, de pie desde las fértiles llanuras del Cibuco le rindió homenaje a Vega Alta pueblo, Sabana, Bajuras, Espinosa, Maricao, Mavilla, Candelaria y Cienegueta. Con bendición divina, el nacimiento de una casa para el pueblo, con grandes puertas abiertas, donde todos podrían ser socios-dueños y tratados con equidad, democracia y justicia se acercaba.

Ante la manifestación del Altísimo, Ignacio se arrodilló. Al colocar sus manos sobre su pecho sintió temor; pensó: “algunos, tal vez me llamen loco, otros, quizá digan que soy un estafador”. Sus temores fueron disipados por el cantar del múcaro, que aquella noche no sólo le cantaba a la luna y a las estrellas, sino que también le cantaba a él. El bardo nocturnal inspirado le trovó: ¡Todas las gestas justas son de Dios ¡No temas!

Así el 23 de junio de 1953 se crea el primer comité organizador de la Cooperativa de Ahorro y Crédito Vega Alta. El 24 de junio de 1953 al arrullo de unas velas que iluminaron la sala de la residencia de doña Ramona Navarro, el Comité Organizador constituyó su primera junta provisional. El 29 de junio de 1953 se reunieron para cumplimentar los documentos como socios del incipiente proyecto. Llenó la primera solicitud de ingreso, como socio dueño de la cooperativa, el Sr. Damián Dávila Santiago, maestro y comerciante; con un ingreso mensual de \$200. Unos días después, 7 de julio de 1953 se celebró su histórica Asamblea Constituyente con treinta y cuatro ciudadanos presentes.

En la actualidad, esta excelente empresa cooperativa puertorriqueña de vanguardia, posee sucursales de servicios en Vega Alta, Santa Rita (frente al centro comercial Plaza Gran Caribe), Toa Alta, Toa Baja, Dorado, Bayamón y en la Avenida Kennedy en San Juan. Su solidez y su riqueza económica se sostienen en el compromiso y patrocinio de más de 37,000 socios dueños y en su caudal trabajador de 110 empleados dedicados y competentes.

Desde su inicio, gracias al excelso sueño que como el ave fénix, cada día nace y con voluntad es nuevamente realizado; el compromiso social de VEGACOOOP hoy, es un faro salvífico que la distingue ante los ojos del mundo como un exitoso modelo empresarial cooperativo. La solidaridad es el don supremo del amor. Cuando un pueblo se une no existen barreras ni horizontes que no puedan ser alcanzados.

Igual que lo hicieron aquellos pioneros, no dejes de soñar y nunca pierdas la fe. Los sueños son el primer eslabón de la realidad. Sin la fe, la vida pierde su más poderoso aliado. Recuerda que tú eres la obra más maravillosa de la creación y que desde su fundación hace 60 años, **VEGACOOOP ha estado De Tu Lado Siempre.**



Sexagenarios & Septuagenarios

POR: BENJAMIN NEGRÓN RDGZ.

Visitar la plaza de Vega Alta en las mañanas es adentrarte en un barullo de actividades practicadas por personas que rondan los 70 años. Unos son espectadores, otros jugadores de brisca y la mayoría son miembros del grupo de ejercicio y baile llamado Zumba. Todos le zumban la manigueta y se ven llenos de entusiasmo, alegría contagiosa y energía.

Forman parte de una generación que ha echado en saco roto la artritis y borrado del idioma las palabras viejo o anciano conque frecuentemente la prensa local los clasifica cuando de noticias o titulares trágicos se trata. Son una novedad demográfica que se niega a envejecer y reclama su espacio en la cama y en la pista de ejercicios.

Este nuevo grupo humano, lleva una vida relativamente activa y satisfactoria. Son hombres y mujeres que trabajaron desde hace mucho tiempo y han logrado cambiar los símbolos del bastón y el andador por una camiseta de ejercicios o un asiento en el Mall en una tertulia de chistes, bromas, y “vellones” que dura todo el día. Ellos han derrotado el reloj del tiempo y encontraron hace mucho la actividad que más les gustaba y alargan su vida con eso. Unos bailan, otros juegan, otros solo observan pasar las jóvenes en sus estrechos atuendos que retan el sistema circulatorio y la respiración. Los que se han jubilado disfrutaban con plenitud cada día, no en una cama de convaleciente; sino en un

cómodo ajuar de baile, de ejercicio en la pista de Las Colinas o en un cómodo asiento en el centro Comercial. Allí almuerzan, van a sus citas médicas y comparten el ocio o “beatus ille” tan bien ganado por su aportación a nuestra sociedad.

Nuestros héroes no son personas detenidas en el tiempo, son personas saludables mentalmente, curiosas, activas y llenas de vitalidad. Disfrutaban de esta etapa de su vida con gusto y humor.

de esta presente generación. En las iglesias y entidades cívicas, son líderes comprometidos. Cultivan su propio estilo de disfrutar la vida sin competir con otras generaciones. Los varones aprendieron a llevar sus canas con elegancia, mientras las mujeres anhelan bailar una salsa como la mejor bailarina, sin llegar a ser vedettes. Ellas disfrutaban de un piropo o de una mirada cómplice, de una frase inteligente o de un compañero de baile los fines de semana.

“Mientras los crucigramas disminuyen en un 47% el riesgo de demencia al alcanzar la tercera edad, bailar frecuentemente consigue reducirlo hasta un 76%, revela estudio por el gerontólogo Joe Verghese y sus colegas de la Escuela Albert Einstein de Medicina, en Nueva York (EE UU).” ”

Algunos manejan la computadora y el celular inteligente, como lo hace un adolescente, comparten en Facebook, escriben, asisten a su iglesia, se fugan a Disney para revivir su niñez junto al pato Donald y el Ratón Miguelito y hasta manejan la cámara digital con astucia y pericia. Esta nueva generación comparte con los hijos y amigos ausentes: fotos, mensajes y también e-mails. Están satisfechos de su estado civil y rara vez los vemos quejarse o pedir ayuda para cruzar la calle. Al contrario, participan más frecuentemente de las actividades de la comunidad, que los jóvenes

En síntesis, han estrenado una edad y sus actividades como nunca antes lo hicieron nuestros padres. Tienen sus caídas, pero se levanta una y otra vez para compartir la nostalgia de un atardecer, una luna llena que les recuerda su juventud, pero... no se sientan a lamentarse.

Bueno, mejor me incluyo también en el grupo; para afirmar que celebramos la salida del sol cada mañana y damos gracias por los amigos y por la tela de estrellas que alumbra nuestras noches.



Ahorra TIEMPO

GOBIERNO DE PUERTO RICO
DEPARTAMENTO DE TRANSPORTACIÓN Y OBRAS PÚBLICAS
DIRECTORÍA DE SERVICIOS AL CONDUCTOR

valores
LÉVALOS CONTIGO SIEMPRE

CONFIDABILIDAD | RESPETO
RESPONSABILIDAD
JUSTICIA | BONDAD | CIVISMO

13

ENE FEB MAR ABR MAY JUN JUL AGO SEP OCT NOV DIC

COMPRAS AQUÍ TUS

☒ SELLOS
☒ MARBETES
☒ COMPROBANTES

WWW.VEGACOOOP.COM



Un largo CAMINAR

POR: WANDA SALGADO

Hay momentos en la vida en que las circunstancias nos mueven pensar y sentir que es el final. Que no hay esperanza. En ese momento uno se pregunta: ¿Por qué a mí? ¿Por qué yo? En ese preciso instante uno debe que pensar que las cosas no ocurren porque sí, que Dios tiene un propósito para cada ser humano en la Tierra.

Tenemos que sacar fuerzas que uno piensa que no tiene. La verdad es que somos más fuertes de lo pensamos. La vida no es fácil para nadie. Todos tenemos y lidiamos con nuestros problemas. Hay personas que les toca batallar día a día para sobrevivir una enfermedad. Lo único que no se debe perder es la esperanza de vivir.

Una enfermedad crónica nos permite comprender la vida de una forma diferente. Nos da la oportunidad de luchar, de superar las adversidades, de creer en uno mismo y convertirnos en seres optimistas. Hay que luchar con la esperanza para lograr superar la enfermedad. Aunque el camino sea largo y difícil, hay que intentarlo. A través de mi enfermedad he aprendido a ser paciente. He experimentado la satisfacción de tener palabras de aliento a otras personas que sienten lo mismo, para que luchen por sobrevivir.

Cada día que pasa trato de tener la suficiente entereza para soportar con valor, esperanza y con una sonrisa

todas las dificultades que se me presentan. En este doloroso caminar hay otros que pueden ayudarnos con su apoyo incondicional. Jamás le digas que no, porque cuando sientas desfallecer, serán ellos los que te ayudarán a levantar. Nunca deberás rendirte, porque la esperanza es lo último que debe perderse y recordar: Que Dios no da a nadie, una carga que no pueda soportar.



ESTAMOS CELEBRANDO... Y SEGUIMOS, DE TU LADO SIEMPRE

POR: LUIS G. BONILLA COLÓN, Vicepresidente de Operaciones

Para muchas personas el número 13 es uno de mala suerte. Para VEGACOOOP el año 2013 es un año de retos y oportunidades como ninguno otro. Además, celebramos sesenta años de Visión de unos 34 vegalteños que se dieron a la tarea de fundar lo que es hoy VEGACOOOP. Con una Misión asentada sobre bases sólidas en las que establecemos que VEGACOOOP es una Institución de servicios de excelencia y competitivos; que provee las mejores alternativas financieras a socios y clientes de Puerto Rico.

Nuestro compromiso por décadas ha sido acrecentar el desarrollo del movimiento cooperativo, adelantar los principios esenciales del cooperativismo con particular énfasis en la educación y la integración cooperativista. Nos distinguimos por mantener vínculos de solidaridad en la lucha por objetivos comunes con las comunidades a las que servimos.

En estos 60 años de luchas y logros, hemos sido pieza clave y recurso esencial con la que cuenta la sociedad puertorriqueña para satisfacer sus necesidades. De esta forma hemos contribuido igualmente al desarrollo económico y social del pueblo de Puerto Rico.

Nuestra responsabilidad no es solo tener una Misión, sino tener clara la Visión de VEGACOOOP: ser la primera Cooperativa de Ahorro y Crédito de Puerto Rico. Nuestros atributos fundamentales y que manejamos con excelencia, son una cultura organizacional orientada a la calidad del servicio. Además, unos recursos humanos de excelencia y la utilización de los recursos tecnológicos más

avanzados como medios para prestar más y mejores servicios a nuestros socios. Nuestra meta la definió Ivano Barberini, ex Presidente de ACI (Alianza Cooperativa Internacional); “Cambiar las ideas a través de los hechos.”

En nuestra Cooperativa estamos claros de nuestra Misión y Visión: convertir el año 2013 en el año de VEGACOOOP. Este año incorporamos a nuestra gama de servicios financieros el Refinanciamiento de Autos. Este nuevo producto lo que busca es, que si eres socio de VEGACOOOP y por alguna razón tienes financiado tu vehículo de motor con otra institución y no te sientes satisfecho con ese contrato; vamos a poder ofrecerte un financiamiento con un interés más atractivo y un pago mucho más cómodo para ti.



En VEGACOOOP estamos todos los días buscando, analizando e implementando nuevos productos para el bienestar de todos nuestros socios dueños. Nuestro progreso no se detiene. Satisfacer las necesidades de nuestros socios son la razón de ser de VEGACOOOP.

Recientemente hemos incorporado a nuestros productos la tarjeta Master Card Débito. Es una tarjeta de Débito pero con el logo internacional de Master Card. Esta funciona igual que una tarjeta de crédito pero con tus ahorros. Para los que prefieren la comodidad de su casa y evitar filas en nuestras sucursales porque optan por

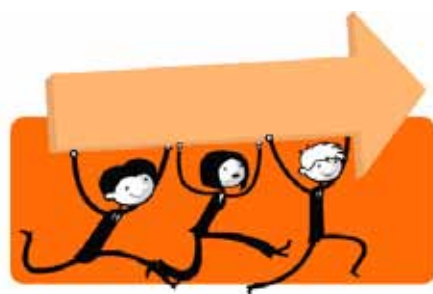
hacer sus pagos por Internet, si quieres hacer una reservación para viajar o hacer una estadía en un parador u hotel, con la Master Card Débito lo lograrás. Este nuevo producto es exclusivo para socios de VEGACOOOP.

Para aquellos socios más modernos seguimos innovando nuestra tecnología para hacerla más eficiente para ti, socio dueño. Hemos instituido un APP para teléfonos y tabletas iPhone, iPod y las iPad. Solo tienes que descargar la misma en el APP Store y tendrás toda la información de VEGACOOOP. Puedes acceder tu cuenta a través de la banca electrónica. Mantenemos una página en los enlaces de Facebook y Twitter con información que te pone al día en todo lo nuevo de VEGACOOOP, además mantiene a los socios

informados sobre nuevas ofertas y anuncios. Pronto estaremos listos para tener disponible la misma tecnología para teléfonos y tabletas Androide. No cabe duda, el año 2013 es el Año de VEGACOOOP. Si todavía no eres socio, no pierdas la oportunidad de disfrutar de los grandes beneficios que te ofrecemos. **Si ya eres socio, no te pierdas ni una sola de las actividades que tendremos este año con motivo de la conmemoración de nuestro 60^{mo} Aniversario. Participa y vive la experiencia que te brinda VEGACOOOP, ¡de tu lado siempre!**



El Comité de
Educación
INFORMA



ESPECTÁCULO LOLA Y PININO

POR: MATILDE VICENT HERNÁNDEZ, Ex – Presidenta Junta de Directores

Las cooperativas, como entidades comunales, además de ofrecer buenos servicios financieros a sus socios-dueños, también procuran ayudar al bienestar de las comunidades que la circundan.

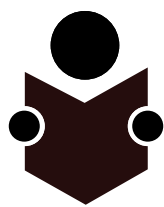
VEGACOOOP tiene en su haber una extensa hoja de servicio a las comunidades que apoya. Cumpliendo cabalmente con el séptimo principio cooperativo, el Comité de Educación de nuestra Cooperativa, en coordinación con la Cooperativa de Seguros Múltiples de Puerto Rico,

ofreció a los estudiantes de la Escuela José D. Rosado del Barrio Bajura Almirante de Vega Alta el espectáculo de Lola y Pinino. El mismo se llevó a cabo el 26 de octubre de 2012 marcando a su vez la celebración del Mes del Cooperativismo.

Participaron 102 estudiantes, los cuales se mostraron entusiasmados e interesados en el mensaje que Lola y Pinino transmitieron muy amablemente sobre los principios cooperativos.

Esta actividad evidencia una vez más que VEGACOOOP, ¡Está de tu lado siempre!





El Comité de
Educación
INFORMA



TALLER DE Población Mundial

El día 11 de diciembre de 2012 se celebró el Taller de Población Mundial para un grupo de maestros del Distrito Escolar de Toa Baja, Toa Alta y Cataño auspiciado por VEGACOOOP, el cual fue todo un éxito.

El objetivo principal del taller es capacitar a los maestros de los niveles, Elemental, Intermedio y Superior en actividades que vayan dirigidas a que los estudiantes analicen las tendencias en la demografía mundial y a la vez, adopten estrategias que puedan minimizar los impactos de un aumento en población en nuestra región en particular. Tales estrategias deben ir encaminadas a valorar y concienciar sobre la conservación de los recursos naturales.

El taller fue impartido por el Prof. Eliezer Nieves Rodríguez (UPR) Director del Centro Ambiental Santa Ana (CASA), quien además es una de las dos personas en Puerto Rico en certificar Intérpretes Ambientales. El CASA es administrado por la Sociedad de Historia Natural de Puerto Rico y opera desde el año 2007 hasta el presente.

Dentro de la agenda del taller se discutió las Pirámides Poblacionales, analizándolas desde el punto de vista de las últimas seis décadas. Se analizó un video de la Cronología de la Población de los últimos 2,000

años, tomando en cuenta las diferentes eras o eventos mundiales sobresalientes. Por otro lado, se hizo una actividad donde los maestros construyeron un mapa conceptual a raíz del concepto: “Más Gente” ... en el cual los participantes desglosaron su interpretación de lo que acontece en un país o en el mundo con mayor población. Entre otras, una actividad que llamó la atención fue la denominada “Tomando Posturas” en la cual, los participantes, a raíz de una aseveración sobre la geografía del país o del mundo, asumían posturas a favor o en contra. Al final del taller todos los maestros recibieron un CD con actividades para todos los niveles, un afiche del Planeta De Noche y un manual de actividades bilingüe con actividades para los estudiantes.

Con los maestros estuvo presente la Superintendente Auxiliar del Distrito Escolar, la Sra. Evelyn Hernández y los administradores del CASA: Eliezer Nieves Rodríguez y Dayamiris Candelario.

El taller fue una experiencia enriquecedora digna de promover entre nuestros estudiantes.

Rolando Bruno Oquendo y el Maestro de Historia y Geografía



Si lo puedes soñar, lo puedes HACER...

Conoce TODAS las alternativas y PRODUCTOS HIPOTECARIOS que hoy te ofrecemos. Contamos con Préstamos de:

- FHA
- CONVENCIONALES
- VETERANOS (VA)
- RURAL (USDA)
- REVERSE
- CONSTRUCCIÓN
- TERRENO
- y más...

NMLS #643813



VEGACOOOP

Hipotecariamente MEJOR

¡Llama Ahora! (787) 915-0030 ó 1-800-561-COOP (2667)



Esta institución no está asegurada por el gobierno federal. Las acciones y depósitos están asegurados hasta \$250,000 dólares por la Corporación Pública para la Supervisión y Seguro de Cooperativas - COSSEC.

PARA LOS VOLUNTARIOS **COOPERATIVISTAS,** LOS QUE TRABAJAN HORAS LARGAS DE SERVICIO...

POR: JOSÉ MORALES

“Esto es todo lo que me ha dado la vida y no quiero hacer nada por sacarle más”.

Así de fácil despachan muchos las cosas que se quedan sin hacer cuando se acerca el fin del año. Otros, en cambio, tienen el deseo de seguir haciendo, como quienes sienten el ardor de una brasa viva en el bolsillo; no se detienen. La pertenencia a uno u otro grupo puede disimularse fácilmente; es un secreto delicioso del que puede confundirse a otros con actos superfluos. Pero, terminadas las fiestas, las famosas resoluciones del Nuevo Año no calan tan profundo y se renuncia a ellas sin desvelo. Quizás la culpa sea de la prisa con la que se hace el trato con uno mismo, ofuscados por las fiestas. Es sabido que mejores resoluciones son las que se hacen en momentos de entera lucidez, las que toman más de un instante para pensarse.

Desde que hice la resolución de trabajar para este movimiento, hace más de 25 años, he tenido la sensación física y la dicha de no estar solo. Pero las caras de aquellos que comenzaron conmigo son cada día menos frecuentes. Cada día pierdo de vista amigos buenos, forjadores de sueños, visionarios de un sistema donde lo importante es la dignidad del hombre. Y es que la palabra voluntario es tan amplia, que uno mismo determina con entera libertad el límite temporal de su servicio. Nada hay de malo en eso y este movimiento cooperativo recibe desde toneles hasta granos de arena de buenas voluntades, sabiendo que es el conjunto lo que le da vida y continuidad a lo que hacemos.

Es muy lindo identificarse con seres como ustedes, que en la libertad de elegir, escogen el servicio voluntario. Estoy muy convencido que esto es cosa de seres superiores que exhiben una madurez intensa de mente y alma. El fatalismo no tiene espacio en esos corazones. Esa inclinación, no tengo dudas, viene del Cielo y está muy adentro de nosotros. Es probable que desde afuera el mundo no lo note y ni siquiera lo aprecie, pero seguimos luchando por lo que creemos.

**“ Nuestra conducta,
estilo y temores son
como las de cualquier niño
que atesora su
juguete predilecto... ”**

Los voluntarios pertenecemos al grupo de los que trabajan muchas horas por encima de las que nos impone nuestra ordinaria y cotidiana responsabilidad. Nuestra conducta, estilo y temores son como las de cualquier niño que atesora su juguete predilecto. Tampoco es fácil ser líder; tomar decisiones agrega noches de desvelo. A veces ardemos en dudas, otras nos equivocamos malamente; probablemente nunca habrá certeza de que hicimos lo correcto. No podemos medir el resultado de nuestros actos al día siguiente, en años, ni tal vez en décadas. No obstante servimos...

El individualismo y la soledad han disminuido el afán de servicio de nuestra gente. Muchas familias han perdido el sosiego por la calidad de vida que tienen. Agregar la alegría del servicio voluntario sería un buen regalo en estos tiempos; y no parece que sea un oficio tan duro. Les exhorto a darse la oportunidad de regalarse ese don maravilloso que transforma más al servidor que a los servidos. No sé si es la edad, pero con el pasar de los años se vuelve uno de lágrima fácil; esto para sorpresa de los que pensaban que uno era un roble. Yo mismo me desconcierto. Así me sucede a mí y quizá a ustedes también les suceda algún día. La incertidumbre por las metas no cumplidas y la ausencia de algunos compañeros de lucha a veces me hace un nudo en la garganta; aun así no me dejo llevar por el placer solitario que produce la renuncia de alcanzar un sueño. No se me ocurre escapar. En estos años he tenido que detenerme muchas veces para recobrar el aliento. Aun así, sé que no he escalado la última cuesta. Nos queda tanto por hacer...

Hoy, luego de las fiestas de Navidad, les exhorto a retomar las metas, a terminar los trabajos que han quedado incompletos, a rescatar los amigos, a rendir cuentas a ustedes mismos por su servicio, a enamorarse y a luchar más por este noble movimiento cooperativo. En la alborada de un nuevo año con retos importantísimos en el horizonte, les invito a recordar los momentos gratos, a repasar sus memorias de servicio. Sin duda será un buen momento para los que han servido bien; otros tendrán que pastorear el tiempo...

Y ahora ¿qué hago?

POR: ANA P. RIVERA CONCEPCIÓN, Presidenta Comité de Crédito

De seguro las Navidades te dejaron “embrollao”, con las tarjetas de crédito cargadas al máximo. Les cargaste todas tus compras sin recordar que resolverías unos problemas de inmediato pero te metiste en uno mayor y a largo plazo.

Hay que utilizar las tarjetas de crédito sabiamente, ya que son un recurso valioso si se saben utilizar con mesura. Se dice que, en promedio, cada persona tiene de tres a cuatro tarjetas de crédito y habrá quien tenga una de cada tienda por departamento. Los jóvenes que comienzan a establecer su crédito solicitan una tarjeta sin aprender que hay que saber utilizarla solo en emergencias, controlando gastos y cargando solo lo que puedas saldar a fin de mes, que es lo más prudente.

Pero si ya te endeudaste, ¿qué hacer?

Atrasarte en los pagos no es opción porque podrías ver que el interés te aumenta hasta más de 30% al mes. Si puedes lograr hacer un préstamo para saldar las tarjetas, eso funciona solo si dejas de usar la tarjeta. Si la sigues utilizando, entonces tienes el pago del préstamo, más el pago de la tarjeta y no solucionaste el problema. Debes cancelar todas las tarjetas y no solicitar ninguna hasta que saldes el préstamo. Tener disciplina y control de tu presupuesto te garantiza el éxito. En un escenario crítico, podrías pedir a tu institución financiera que te otorgue un plan de pagos, basado en la deuda de tu tarjeta y el ingreso que dispones. Así podrás reducir los pagos mensuales, lo cual te facilita cumplir con tu responsabilidad de pagar a tiempo. Otra posible alternativa sería transferir a VEGACOOPT el balance de otras instituciones financieras para ofrecerte una mejor oferta y un mejor servicio.

Estimado socio, ten en mente que la clave de toda esta situación es control de gastos. Trata de realizar el pago mensual a tiempo y si es posible con una suma mayor al mínimo requerido. Si te atrasas podrías tener una penalidad que se traduciría en un aumento en el interés y, por tanto, tu pago mensual aumentaría.

Si tienes más de una tarjeta, debes enfocarte en saldar primero la que te carga el interés más alto. A esa le haces un abono mayor para saldar pronto esa deuda. Cuando la saldes, esa suma que le dedicabas a esa deuda se la abonas a las tarjetas restantes y así aligerar las deudas.

Mientras estés tratando de saldar deudas que tienes no debes cargar ninguna suma adicional a alguna tarjeta. Lo más aconsejable es cancelar las tarjetas innecesarias, manteniendo aquellas útiles en caso de emergencia.



Control y disciplina serán la clave para que tu crédito no sufra después de lo que gozaste en la Navidad. Recuerda visitar VEGACOOPT, donde te podrás orientar sobre la mejor forma de lidiar con tu situación porque en VEGACOOPT, ¡estamos de tu lado siempre!

60 ^{Aniversario} ¿Lista para **CORTAR**
TUS ALTOS
INTERESES?



COMIENZA A CELEBRAR NUESTRO 60 ANIVERSARIO
Transfiere el balance de tus otras Tarjetas
de Crédito y disfruta del...

1.99*
% APR

1-800-561-2667
www.vegacoop.com

*Oferta disponible sólo para nuevas tarjetas. 1.99 APR durante los primeros 9 meses y posterior al 7.95 APR hasta su saldo. Puntuación de crédito: desde 700 empírica. Límite de balance a transferir: hasta 8,000.00. Sujeto a aprobación de crédito. Válido hasta el 31 de mayo de 2013. Restricciones aplican. Otras ofertas disponibles. Esta institución no está asegurada por el gobierno federal. Acciones y Depósitos Asegurados hasta \$250,000 dólares por la Corporación Pública para la Supervisión y Seguros de Cooperativas - COSSEC.



¿Eres una persona EXITOSA o VICTORIOSA?

POR: DRA. CARMEN JULIA LANDRÓN - PASTORA

Cuando escuchas la palabra exitoso o victorioso pensarás que tiene el mismo significado, y que cualquiera de las dos nos caería de maravilla. Pero hay una gran diferencia entre el éxito y la victoria. El éxito es algo que obtienes, consigues, alcanzas o logras. El éxito se puede medir por medio de tres ganancias exteriores, ya sean tus posesiones, popularidad o títulos. Algunos ejemplos de ser exitoso es: si obtienes una gran promoción en el trabajo, si alcanzas fama, si logras tener una jugosa cuenta bancaria. La victoria es algo más profundo. Eres victorioso/a cuando vences o superas un reto interno. Cuando se es victorioso sientes seguridad interna y satisfacción absoluta a largo plazo.

La recompensa que recibes de una victoria es invaluable y duradera. Eres victorioso cuando puedes superar el temor a expresar lo que sientes y te atreves a ser tu mismo, si superas una adicción y retomas el control de tu vida, si aprendes a perdonar y eliminar el resentimiento. Recuerda que todo lo interno tiene que ver con un acto de la voluntad, de tu libertad y sobretodo de un acto de reflexión. Lograr éxito es bueno, te hace sentir poderoso pero no puedes conformarte solamente con el éxito; es necesario alcanzar la victoria para lograr una mejor manera de vivir que surja de tu interior.

El escritor Og Mandino en uno de sus escritos, narra la experiencia de su vida y cuenta como él llegó a tener una vida victoriosa. Mandino es el escritor del libro "El vendedor más grande del mundo". Dice que para promocionarlo comenzó a dar conferencias donde incluía detalles de su vida. Contaba de un hombre con una historia de fracaso que un día de lluvia estuvo a punto de suicidarse. Cuando terminaba las conferencias les confesaba a los oyentes que aquel desgraciado era él, la gente se asombraba.

Og Mandino fue un alcoholico al borde del suicidio, que alcanzó ser victorioso. Hoy, aquel hombre es un prestigioso escritor, con más de doce libros en su haber, de los que se han vendido más de veinte millones de ejemplares. ¿Cuál fue el secreto de ese cambio en su vida? Un hombre que pasó del fracaso al éxito y culminó con la victoria. Su secreto, cambiar la conducta, la forma de ver la vida. Hemos olvidado uno de los hechos más fundamentales de la vida: Cuando se nos concedió el dominio sobre el mundo, se nos concedió también el dominio sobre nosotros mismos. Cada uno de nosotros traza su propio rumbo. Dios no es nuestro piloto. Jamás tuvo intención de trazar una ruta para cada uno de nosotros y someternos de este modo a su voluntad. En su lugar, nos concedió inteligencia, talento y capacidad para forjar nuestro propio camino y escribir nuestro "Libro de la Vida". En el secreto de llegar al camino de la victoria hay un elemento importante que es la elección. Siempre hay opciones en la vida. Todos las tenemos. No tenemos que pasar un día más revolcándonos en el fracaso, el dolor o la pobreza. Los que experimentan lamentables fracasos, ¡jamás han utilizado las opciones para mejorar su vida por la sencilla razón, de que jamás supieron que tenían la posibilidad de elegir!

Albert Camus, el gran novelista y dramaturgo francés, dijo en cierta ocasión que cada hombre construye para beneficiar a otros sobre los cimientos de sus propias alegrías y penas. Mientras lees la reflexión te has preguntado si ¿eres exitoso o victorioso? Si todavía no sabes tengo buenas noticias para ti. Te daré diecisiete normas para que te animes y llegues a ser una persona victoriosa, los mismos se desprenden del pensamiento de Og Mandino.

1. Aprecia las ventajas que posees.

Haga una lista y procure atribuir un valor monetario a las cosas buenas que hay en su vida para que usted se dé cuenta de lo rico que realmente es y de la cantidad de ventajas que tiene aunque, en su lucha diaria por sobrevivir, tal vez las haya olvidado. Atrévase a poner un precio. ¿Cuánto vale vivir en Puerto Rico y no en la Selva Amazónica? ¿Cuánto vale su libertad? ¿Cuánto valen las personas que le aman y a las que usted ama? ¿Y sus ojos los vendería por un millón de dólares? ¿Y sus manos y sus pies? Si posee todas estas ventajas y más, ¿por qué anda por ahí tan triste, abatido, derrotado y oprimido? Elija contar siempre sus ventajas, lo que tiene y no piense en lo que le falta.

2. Procure ser tan valioso en su trabajo que, al final, se convierta en indispensable.

Sorprenda a todo el mundo. Dele riendas a todas sus habilidades. Cambie sus hábitos de trabajo. No lo tome como una carga. ¡Camine un kilómetro de mas! Eso le llevara a la victoria. El medio más seguro para condenarse a una vida de fracasos y lágrimas consistirá en hacer su trabajo pensando en el cheque de su paga y no sacar satisfacciones internas del mismo.

3. Aprenda a vivir con los errores, faltas y derrotas.

De los errores y las derrotas aprendemos las mejores lecciones para la vida. No son más que unas etapas que nos conducen a algo mejor. No las tome como fracasos, sino como escalones para alcanzar la victoria.

4. Alimente el amor familiar siempre.

Celebre cada día el pertenecer a un núcleo familiar. Alimente cuidadosamente el amor y expréselo. Compense siempre sus largas horas de trabajo y esfuerzo de la mejor manera posible, rodeado de su familia. Aunque lleguen los tiempos malos, si cuenta con el amor de su familia habrá alcanzado la victoria.

5. Construya pensamientos agradables, positivos.

Dios nos dio la capacidad de cumplir sueños siempre y cuando eleve sus pensamientos. Procure que la esperanza de su corazón figure en el proyecto de su vida. ¡Sonría!

6. Deje que sus acciones hablen siempre por usted.

Guárdese constantemente de las terribles trampas del falso orgullo y la vanidad, capaces de obstaculizar su avance.



7. No permita jamás que los dolores, obstáculos y dificultades del momento envenene su actitud. Cada día es un regalo de Dios y, aunque la vida no siempre es justa, no tiene usted que permitir que su actitud se envenene y sus planes para sí mismo y para su futuro se detengan.

8. Cambie sus malas costumbres.

No está usted en el mundo para desperdiciar sus valiosas horas, teniendo la capacidad de hacer tantas cosas solo con

introducir un ligero cambio en sus costumbres. Deje tiempo y espacio para crecer. Basta ya de ocupaciones inútiles.

9. Viva el día de hoy como si fuera el último.

Recuerde que el mañana solo figura en el calendario de los necios. Lo que tiene es el día de hoy. Viva un día a la vez. Robert Louis Stevenson escribió en cierta ocasión "Cada cual puede llevar su carga, por dura que sea, hasta el anochecer. Su trabajo por duro que sea, durante el día. Puede vivir dulce,

paciente, amorosa y limpiamente hasta la puesta del sol. En eso consiste realmente la vida."

10. Trate a todo el mundo (familiares, vecinos, compañeros de trabajo, desconocidos) como si fuera el único día que le quedara.

Piense que ellos también están viviendo su último día en la tierra. Solo así florecerá el respeto, consideración, ternura, amor. Así mismo reaccionaría la gente con usted. El futuro de la humanidad será maravilloso.

11. Ríase de sí mismo y de la vida.

Use la risa como remedio y medicina milagrosa. Destierre la tensión, preocupación, depresión, riéndose de sus apuros y desahogando de ese modo su mente para poder pensar con claridad. No se tome nunca demasiado en serio. El hombre es la única criatura capaz de reírse y tal vez la única criatura que merece la risa.

12. Nunca olvide de los pequeños detalles.

Las palabras amables, palabras de elogio y gratitud. Nunca tome atajos ni eluda responsabilidades cuando de detalles se trate.

13. Contemple la naturaleza y reciba el nuevo día como un regalo de Dios.

Hay una mejor manera de vivir. Afronte cada mañana con un destello de esperanza en los ojos, reciba cada día con reverencia por la oportunidad de estar vivo.

14. Tenga metas y objetivos específicos.

No viva dando golpes a ciegas. Planifique los objetivos cotidianos para que pueda alcanzar sus sueños.

15. No permita que nadie consiga aguarle la fiesta.

Proteja con sumo esmero la fragilidad de su vida. Siempre habrá detractores, críticos o cínicos que le envidiarán su trabajo, sus cualidades y su estilo de vida. Prescinda de ellos.

16. Busque la semilla del bien en toda adversidad.

Esto es, convierta los inconvenientes en ventajas.

17. Comprenda que la verdadera felicidad está en su interior.

"Se necesita muy poco para una vida feliz. Todo está dentro de nosotros, en nuestra forma de pensar. Busque el éxito y camine hacia la victoria con valentía".

MARCO AURELIO

CANAL 13sábado y domingo
a las 7 pm**TELEISLA**

domingo a las 9 pm



Compartirás con
Rubén Morales
y destacados líderes los
beneficios, productos y
servicios del cooperativismo.

**Muévete al cooperativismo**

TE OFRECEMOS MÁS EN VEGACOOOP

1-800-561-2667

www.vegacooop.com

**¡DE TU LADO SIEMPRE!**

¿Te vas de Crucero?

POR: ANA P. RIVERA CONCEPCIÓN



De seguro una de las resoluciones para el Nuevo Año será darte el viaje soñado que a lo mejor será un crucero por las islas del Caribe. Si ese es tu caso, debes saber que la planificación es parte de la diversión y que debes tomar en cuenta algunos factores para que todo te resulte perfecto.

Para empezar debes:

1. Tomar en cuenta cuánto puedes gastar, es decir, cual es tu presupuesto. Aunque en el barco tienes cubierto el gasto de comedor, no así el de bebidas, propinas, impuestos, excursiones y, si tomas el barco en algún puerto de Florida, debes sumar el pasaje aéreo. Debes presupuestar, además, el gasto en regalos, si es que acostumbras traer alguna cosita para los familiares y amigos. Por último, llevar alguna suma para imprevistos de tu tarjeta de crédito para cubrir alguna emergencia.

Yo tengo una fórmula para determinar si el costo del crucero es razonable: sumo el costo del crucero, más los impuestos y propinas y el total lo divido por el número de noches a bordo. Si el resultado es alrededor de \$90 por noche es buen precio para un barco que salga y retorne a San Juan, porque en Puerto Rico no te puedes quedar en ningún hotel que te incluya todas las comidas, espectáculos cada noche, diversión, piscina y otros por esa suma de dinero.

2. Si algo te puede "aguar" el viaje es la compañía que tendrás. Si viajas con alguna persona considera si los gustos son similares. Piensa que compartirás una cabina sumamente pequeña y si tu acompañante es una persona que te deja todo regado, que te deja el baño hecho un desastre y no tiene noción de la puntualidad, tu viaje será una pesadilla.

3. Analiza las ofertas del periódico del domingo, donde aparecen todos los barcos con fecha de salida y tarifas. Escoge el que se ajusta a la fecha en que deseas viajar y separa con una cantidad inicial y lo saldás 75 días antes de la salida. No es necesario tener pasaporte, puedes viajar con tu acta de nacimiento y una identificación con foto.

4. El agente de viajes que escojas te avisará la fecha en que debes saldar el crucero y hacer el registro "online". Él te ayudará a hacer este trámite que es muy fácil y te dará el documento que debes presentar en el muelle el día de embarque. Hay dos muelles en Puerto Rico, uno en el viejo San Juan, frente al Hotel Sheraton y otro cerca del Centro de Convenciones. El proceso de abordar es muy fácil y comienza desde el mediodía.

No lles más de una maleta, ni empaques demasiada ropa. Sí recuerda llevar un bolso vacío, donde echarás lo que utilices la última noche: ropa, pijamas y artículos de aseo, ya que la maleta la sacas de tu habitación la noche antes de desembarcar. Es importante recordar que hay algunos artículos que no debes llevar:

A. Secador de cabello: en cada cabina hay uno disponible.

B. Shampoo y gel: el barco te lo proveerá

C. Plancha: ni pensarlo, están prohibidos; si la pones en la maleta la sacarán.

Tu agente de viajes contestará todas las preguntas que se te ocurran. Lo importante es que vayas convencido de que pasarás unos días maravillosos y de seguro ¡así será! ¡A viajar!

El privilegio DE SER Mujer

POR: RAQUEL FELICIANO RIVERA



Hoy, mientras tomaba en mis manos el bolígrafo y los papeles, en los que quedarían plasmados mis pensamientos y mis sentimientos, me preguntaba: ¿de qué podré escribir esta vez? ¿Qué tema podré llevar a mi comunidad y que sea de beneficio al lector? Pero sólo me retumbaba en la mente esta pregunta: ¿Por qué Dios quiso que yo fuera mujer? Quizás esta pregunta se la han hecho muchas mujeres en algún momento dado. Pues créanme, no ha sido por un accidente de la naturaleza.

Después que Dios creó los cielos y tierra y lo que habita sobre ella, dice la Biblia: “Y vio Dios que era bueno”. Cada cosa que fue creando, la fue contemplando luego de hacerla. Él dijo: “Sea la luz y fue la luz. Y vio Dios que la luz era buena”. Así fue creando las cosas; con sólo mencionarlas. Luego hizo al hombre. “Entonces dijo Dios: “Hagamos al hombre a nuestra imagen, conforme a nuestra semejanza; y creó Dios al hombre a su imagen”. Pero después de haber creado al hombre

dijo: “No es bueno que el hombre esté solo; le haré ayuda idónea para él”.

A diferencia de todas las cosas creadas por Dios, la mujer tuvo un proceso distinto. “Entonces Jehová Dios hizo caer sueño profundo sobre Adán, y mientras este dormía, tomó una de sus costillas, y cerró la carne en su lugar. Y de la costilla que Jehová Dios tomó del hombre, hizo una mujer, y la trajo al hombre”. No la hizo del polvo, sino que la hizo del costado del hombre. Por lo tanto, queda evidenciada la igualdad entre el hombre y la mujer. La escritora llamada Serita Jakes dijo: “Nuestro creador diseñó a sus hijas para que fueran la gloria del hombre y las madres de los vivientes. Fuimos el toque final de su creación y la solución a la soledad de la humanidad”. ¡Grandioso!

Según el diccionario, mujer es persona adulta del sexo femenino, diferencia entre niño y niña. Qué poco tiene que decir con relación a nosotras, ¿verdad? En mi carácter personal estoy muy de acuerdo con lo que dice Karol Ladd,

escritora, cuando nos identifica como lo que somos realmente. Ella dice que somos maternales, graciosas, ingeniosas, sensibles, cariñosas, valientes y determinadas. A eso yo le añadiría que somos: sabias, inteligentes, leales, sensatas, organizadas y seguras. Y sobre todo, cuando estamos en las manos de Dios y hacemos de Él el primado en nuestra vida, logramos tocar las fibras de cualquier ser humano.

Les invito a que me acompañen y demos un recorrido a la Biblia. En ella encontraremos varias mujeres que también hicieron una diferencia y que pusieron en práctica las cualidades que Dios les concedió. Tomemos a Débora por ejemplo: Fue profetisa, era sabia, tenía un gran discernimiento, perteneció al grupo de jueces, siendo ella la única mujer. A su sede en el centro del país, llegaron a consultarle asuntos sumamente difíciles para los jueces locales; fomentó un sentido de unidad y lealtad a Jehová. Aunque no era líder, organizó el ataque contra Siria. Barac, quien era



REFLEXIONA...

El privilegio DE SER Mujer

el líder militar, se rehusó a salir a la batalla si Débora no le acompañaba, ya que poseía una gran capacidad matriarcal. En términos políticos, supo dirigir un pueblo y todo porque mantuvo una estrecha relación con Dios. Dios la colmó de valentía y sabiduría.

Tenemos también a Esther, poseía una cualidad muy peculiar en una mujer, tenía belleza; pero sobre todo, fortaleza y lealtad. Cuando el rey Asuero estaba buscando una nueva esposa, Esther participó en un certamen de belleza el cual ella ganó. Lo que la convirtió en esposa del rey. Pero lo que la hizo una heroína fue el hecho de que salvó al pueblo judío (su pueblo). Ella demostró tener valentía, fortaleza, paciencia, sabiduría y fe. Cuando se publicó un decreto que decía que mataran a todos los judíos, ella se presentó delante del rey, utilizando todas las cualidades de las que había sido dotada y pudo exponerle al rey el caso. Sus acciones tuvieron como resultado la salvación del pueblo judío, quienes hasta el día de hoy celebran esa victoria.

Otra mujer altamente favorecida y reconocida fue María, la madre de Jesús. Su cualidad, "Pureza de corazón". Su respuesta al Ángel fue: "He aquí la sierva del Señor; hágase conmigo conforme a tu palabra". Su corazón estaba dispuesto a servir a Dios y lo acompañó hasta lo último de su vida. Estas son sólo algunas de las mujeres de la Biblia.

Ahora quiero mencionarles otras fuera de la biblia que también hicieron historia en nuestros tiempos. Susana Wesley, madre del fundador de la Iglesia Metodista (1669-1742), reconoció la importancia de mantenerse organizada. Dedicó sus hijos a Dios y se esforzó por pasar tiempo de manera individual con cada uno de ellos cada día. Sus "16 reglas para criar hijos" son tan vigentes hoy como lo fueron hace 200 años.

Julia de Burgos, (1914-1953), considerada como una de las más grandes poetisas que ha dado Puerto Rico. Además, fue dramaturga y maestra. Pudo enseñar a muchos e inculcó valores a muchos niños. Existen muchas personas que se han dejado cautivar por sus poemas y siguen sus pasos en las letras.

Las mujeres ocupamos un lugar muy especial para Dios. Somos bendecidas porque tenemos la capacidad que todo hombre posee, además de tener nuestras propias cualidades. Somos valientes, poseemos fortaleza, somos leales, también tenemos belleza. Tenemos un corazón puro, somos organizadas, creativas, ingeniosas, perseverantes y tenemos fortaleza mental; con la capacidad de sentir compasión como Dios la ha tenido con el ser humano, maternales por naturaleza, con determinación. La intuición es algo que nos caracteriza y que pocas veces nos falla. Somos afables y sobre todo sabemos amar de una forma totalmente distinta a como ama el hombre. El hombre ama con el corazón y con la mente, pero nosotras amamos desde nuestras entrañas.

La mujer siempre ha sido una perla preciosa para Dios. Cuando el hombre le ha dicho que no a Dios, la mujer le ha respondido: "Héme aquí Señor". Cuando ponemos todas nuestras cualidades ante nuestro Señor Jesucristo y le añadimos la fe y el deseo de servirle, logramos cambios significativos con el prójimo, con nuestros familiares y con los seres que más amamos. Logramos abrir una ventana de oportunidades dadas por Dios, en cada momento que se presenta.

Mi mejor consejo es que te conviertas en una mujer llena de esperanza, de confianza en ti misma. Sé tú misma, no dejes que otros dirijan tu vida, se original y no mueras como una copia. No pretendas imitar a otros o a otras; tú tienes tus propios encantos, comienza a descubrirlos y verás todo lo

**“
Somos valientes,
poseemos fortaleza,
somos leales, también
tenemos belleza.**

**Tenemos un corazón puro,
somos organizadas,
creativas, ingeniosas,
perseverantes y tenemos
fortaleza mental...”**

que puedes lograr. Sólo déjate guiar primeramente por Dios y luego por tus instintos y verás cómo el mundo cambia a tu alrededor. Helen Keller escribió esta frase: “El optimismo es la fe que nos guía a obtener un logro. Nada se puede hacer sin esperanza o sin confianza”. Y a eso yo le añado: “Nada podemos hacer si no nos dejamos guiar por Dios y por la sabiduría que El nos ha dado. La Biblia dice en el libro de Josué: “Mira que te mando que te esfuerces y seas valiente; no temas ni desmayes, porque yo Jehová, tu Dios, estaré contigo en donde quiera que vayas”.

RECUERDA SIEMPRE ESTE CONSEJO:

“Riega la semilla de la esperanza de vida que Dios ofrece al mundo. Los momentos más satisfactorios de la vida son aquellos en los que animamos a la gente a que suba a mayores alturas”. Lo podemos lograr, poniendo en práctica nuestras cualidades, pero sólo si las mismas, están guiadas por Dios. ¡Que Dios te bendiga, Mujer!

TECNOLOGÍA: TESTIGO Y DEFENSOR de los Derechos Civiles

POR: GUILLERMO ORTÍZ ACEVEDO

En tiempo reciente, he podido evidenciar de primera mano, lo contundente que resulta ser la nueva tecnología y su contribución a nuestra sociedad. He podido, además, constatar el poder de esta tecnología y más aun en sus modalidades visuales con el acompañamiento de audio. Recientemente una grabación de video, con visuales y audio, sirvieron como testigo y defensor de los Derechos Civiles. No importa donde se origine o por qué se realice, siempre y cuando sea en áreas públicas y no sean adulteradas (cambiadas o modificadas), estas manifestaciones de los acontecimientos son fieles testigos de sucesos ocurridos en nuestra sociedadnta...



En tiempo reciente, he podido evidenciar de primera mano, lo contundente que resulta ser la nueva tecnología y su contribución a nuestra sociedad. He podido, además, constatar el poder de esta tecnología y más aun en sus modalidades visuales con el acompañamiento de audio. Recientemente una grabación de video, con visuales y audio, sirvieron como testigo y defensor de los Derechos Civiles. No importa donde se origine o por qué se realice, siempre y cuando sea en áreas públicas y no sean adulteradas (cambiadas o modificadas), estas manifestaciones de los acontecimientos son fieles testigos de sucesos ocurridos en nuestra sociedad.

En las pasadas semanas, se dilucidó en la Corte federal un caso que estableció el total más alto de compensación y penalidades disuasivas que hayan existido por violaciones a los derechos civiles en Puerto Rico; el caso de violación de los derechos del ciudadano del pueblo de Humacao, Sr. Miguel “Tony” Cáceres.

Durante el juicio de demanda incoado, tuvimos a múltiples testigos y evidencias que el jurado tuvo que escuchar y cernir como evidencia. Y aún más lo que no se dijo, para así armonizar la veracidad de los hechos y analizar si en verdad se violaron derechos civiles de un ciudadano, determinar cuáles serían las compensaciones a ser restituidas a los afectados y las penalidades a los violadores. Hubiese resultado difícil, algunos dirían que imposible, con los testimonios de los testigos y la evidencia escrita solamente. Esto atestiguado por tres (3) policías sobre un incidente donde un ciudadano “se puso agresivo y agredió a una mujer oficial (compañera) de la Policía”. Los incidentes ocurrieron mientras estaban de turno y laborando. Con solo este relato, cualquier persona les daría el beneficio de la duda a estos tres oficiales de la Policía de Puerto Rico y cuestionarían todos los demás testigos, su proceder y su pasado récord criminal. Así hemos tenido, a través de la historia, reclamos de violaciones de derechos y abusos que han sido desestimados por falta de evidencia concreta y contundente.

Este caso ha establecido un precedente en nuestra sociedad, cultura y sistema judicial por contar con un recuento visual y auditivo de los acontecimientos. Este no solo fue parte de la evidencia, sino que fueron divulgados a toda la sociedad los hechos en los medios noticiosos antes de que representantes de “Ley y Orden” lo obtuvieran.

Como sociedad, debemos analizar las cosas por asociación, acción y reacción y sin “panismo”. Lamentablemente se dio el intento, entre estos oficiales policiales, de encubrir este acto como lo harían los amigos; por “panismo”. Dicha actitud fue uno de los elementos que fue integrada como evidencia para considerar el caso como uno de violación de los derechos civiles. Aunque este elemento de encubrimiento no fue medular en la consideración final, como uno de violación de derechos civiles. En el transcurso del juicio,

se dio a conocer el elemento del video como evidencia, el esfuerzo para conseguirlo y como fue adquirido.

Podrían tenerse varias serias dudas sobre los motivos y esfuerzos para conseguir el video y cómo fueron presentados ante lo crucial y contundente que resultó de dicha evidencia. Este fue transmitido por las cadenas televisivas en los noticiarios nocturnos. Además, una división de la policía allanó el hogar de la víctima del suceso en la mañana del próximo día. Si esto no les hace cuestionarse algunas cosas, usted vive muy confiado porque escribí “allanaron” y no que se les preguntara a los familiares de la víctima su conocimiento de algún video. Un incidente posterior añade además, que un “ciudadano” le dijo a un supervisor (supuestamente teniente) que pusiera la víctima en una patrulla de policía y lo llevara al hospital y este lo hizo aun cuando los otros tres oficiales habían abandonado la escena. Cuando por fin las autoridades lograron obtener el original de la grabación casi dos (2) meses después; salió ser de una cámara de video digital que había sido adquirido el día antes del incidente. Su dueño no tenía la destreza para manejarla a su máxima capacidad y potencial. Pero, para los propósitos y uso dado y lo de lo que se filmó en video (y audio); tuvieron un valor extraordinario tanto las imágenes y su audio, según consideró el jurado.

Estos muestran segmentos, o acontecimientos previos a los hechos y los actos de los tiroteos y las escenas de la ciudadanía por querer confortar a la víctima tratando de brindarle alguna dignidad al virarlo boca arriba ya que yacía boca abajo. Dichas escenas se presentaron ante el jurado en tiempo y velocidad real y en “slow motion”, lo impactante de las mismas y el elemento agravante a las emociones que produce al reducir la velocidad de los mismos. Su efecto en la audiencia desestabiliza las funciones del cuerpo humano; digestivo, corporal, emocional y mental y reta las declaraciones de los testigos con los visuales presentados. Esta responsabilidad, de discernir la verdad; en nuestro sistema judicial, recae en la consideración analítica de un jurado.

La contribución el video en el caso, sustenta lo establecido por los estatutos de los Derechos Civiles. Los perjudicados alegaban que se habían violado lo dispuesto en el estatuto 1802 de la Carta de Derechos Civiles. Este tiene como principio el criterio de respetar el bienestar la vida humana. Establece que cualquier acto/acción o la omisión de estos que fueran ligados directamente a daños de la vida humana o pérdida de la misma se considerarán como una violación a sus derechos civiles. A diferencia de un proceso criminal, los procesos civiles de violación a los derechos civiles incluyen tanto acciones como omisiones de acciones que resulten en daños a la ciudadanía.

El jurado tuvo que descartar los veredictos del proceso

judicial criminal que había sido celebrado con anterioridad para así analizar objetivamente la evidencia y testimonios que se les presentó. Se exhibieron en orden cronológico los visuales que en forma inequívoca demolía el relato creado por los tres oficiales y por los dos caballeros y la dama, que protagonizaron los hechos. No se pudo observar en la duración del video al ciudadano poniéndose agresivo con la mujer policía y mucho menos agredirla. Lo que se captó fue un ciudadano con dificultades de movimientos reclamando su derecho de saber la causa por la cual fuera arrestado; cosa que ninguno de los policías le ofreciera. El video muestra una mujer policía agresivamente instigadora a la violencia; tanto en palabras como en gestos. Se observa a otro policía de mediana estatura perteneciente a la División de Operaciones Tácticas, que se encontraba más cerca del ciudadano y no ejecutar un arresto. Durante el juicio, declaró que él no encontraba razón y/o criterio para una intervención de arresto. El video presentado muestra a ese mismo policía presenciando un tiroteo a un ciudadano tirado en el suelo (la acera) boca abajo al que le hicieron varios disparos en la espalda. Se observa además, al agente agresor destrancar su revólver y tras una pausa dispararle al cráneo del señor Cáceres.

Se captó a un policía, de gran estatura, miembro de la División de Operaciones Tácticas, desbalancear y tumbar de un zarpazo a un ciudadano de limitaciones de movimientos y luego intentar patearlo. Al fallar una patada, quedar directamente encima del ciudadano, al que comenzara a tirarle puños, tanto entre medio de sus muslos como a los lados de los mismos cuando el ciudadano trataba de cubrirse y evitar los puños. El video muestra un intento de lo que se pudiera entenderse como de auto-preservación de parte del ciudadano, tratando de sujetar y redirigir el ángulo de la baqueta que se encontraba amarrada al muslo del policía hacia arriba; causal de que la bala que disparara el propio policía impactar su otro muslo. Como parte de la tragedia, en un momento dado los oficiales de la policía abandonan la escena, como muestran los cuadros del video; dejando a un ciudadano moribundo en una acera.

Como si eso no fuera suficiente, los mismos oficiales que acompañaron al policía que hizo los disparos, declaran que un superior les ordenó llevar al oficial herido al hospital. Durante el camino pararon la ambulancia que se dirigía al lugar de los sucesos, para asistir al herido, le invaden por completo el carril contrario, hacen que atendieran al oficial herido, lo montan en la ambulancia y llevan al hospital sin informarle a los paramédicos que había un ciudadano gravemente herido en el lugar del suceso. Estos hechos, fueron declarados por los oficiales mismos, al ser entrevistados por los investigadores. Ninguno de los otros dos

declaró la verdad de los que aconteció.

Para determinar si hubo alguna violación a los Derechos civiles, hay que tomar toda la evidencia y correlacionarla con los segmentos de grabación digital; para así obtener la máxima comprensión de lo que ocurrió. Considerar y ponderar lo que se hizo, tanto para incitar, provocar y/o causar daños a la ciudadanía como las que no se hicieron para evitar daños a un ciudadano; mucho más cuando estaba en juego la vida de un ciudadano en una sociedad que está llamada a servir y proteger la ciudadanía. El audio grabado de los sucesos muestra luego que viraran al ciudadano tiroteado boca arriba y tratan de pararle la hemorragia craneal con un textil blanco que se observa anteriormente en mano de un ciudadano.

El camarógrafo luego de los sucesos se marchó y se dirige a encontrarse con un oficial retirado de la policía al que respetaba para que este fuera el que hiciera llegar una copia de la grabación a la estación televisiva para que se divulgara. Este Policía retirado accede brindarle la ayuda al ciudadano que grabó los sucesos. Sus actos dicen mucho de su integridad, sentido de justicia como de persona y ser humano.

De todos estos eventos derivamos unas enseñanzas. Ha sido doloroso el aprendizaje. Tenemos que analizarlos como sociedad, comunidad y gobierno; tanto las entidades policíacas, gubernamentales como las civiles. Tenemos que reevaluar la efectividad de los adiestramientos de nuestras instituciones gubernamentales (policíacas) para que esos hechos no se repitan y que se pueda tener la certeza de que los efectivos estén completamente preparados para lidiar con estos tipos de situaciones, aun cuando esto implique evitar e ignorar provocaciones. La ciudadanía debe percibir la fuerza policíaca como su protector. Esto es esencial a la responsabilidad de la ciudadanía. Debemos darnos cuenta que estos tiempos nos ha brindado múltiples avances y tenemos la responsabilidad de utilizarlas adecuadamente.

Nosotros, como ciudadanos, tenemos la responsabilidad que los principios de convivencia se sostengan y se defiendan; aun cuando surjan ocasiones de particulares que se crean lo contrario. Es nuestra responsabilidad el utilizar todos los medios en nuestro alcance para salvaguardar los estatutos que nos hace civilizados como son en nuestra sociedad los Derechos Civiles, y tener la gallardía para no quedarnos de brazos caídos, oídos sordos y ojos ciegos ante las injusticias. Por el bienestar de nuestras futuras generaciones, levantémonos para servir de jurado y no de verdugos. Para esto, tenemos que utilizar la tecnología como testigo y defensor de nuestros derechos civiles. (El autor ha servido como jurado en el tribunal federal)



Como COMADRONA de tu PARTO

POR: BENJAMIN NEGRÓN RDGZ.

Juniquín:

Me enteré de tu libro Sujeto y Predicado. Esperaba recibir tu llamada como quien espera los resultados de un laboratorio de maternidad, con gusto y ánimo de colaboración. Deseoso de ser testigo de un alumbramiento que traerá una sonrisa a los labios de una comunidad que cree en la nostalgia. Primero fue tu mensaje, luego mi respuesta y tu invitación a la actividad de hoy como testigo. Nada de exigencias. Nuestra conversación, salpicada de frases y bromas cotidianas que son motivo de recuerdos, de apego a la memoria y a las evocaciones.

Curioso el título de tu libro, (Sujeto y predicado). Diríamos; propio de domingo. Día de gala, ropa nueva y misa o servicio religioso ante la presencia de algo sagrado. Lo tuyo sería, día de playa o de baño en el Guamá a la sombra del árbol de Manolito Medina. Me intriga que puedas romper los esquemas de la tradición creadora de los poetas de siempre, llenos de frases y versos. Algo propio de los que seguimos guiados por unos patrones dictados por los adictos a las reglas. Tú rompes el molde y te aventuras a ser diferente aquí “en la costa norte de mi isleta, cogido de la mano de Dios” para llevarnos en un viaje a través de una galería interminable de recuerdos y memorias, que despejan la telaraña en las neuronas de la gente de Vega Alta, casi muertas por falta de ejercicio.

Lo haces con cariño. Sabes que por regla, el cuerpo de una oración o verso es como una estructura, que es la base fundamental de todo edificio y de su existencia. En una oración o verso, el sujeto es la parte que nos indica de qué se habla y el predicado de lo que se habla. Tú posees el don de romper el molde con lo improbable y conviertes las fotos en sujetos y el verso en predicado; predicado con ritmo, rima y gracia que nos hace aflorar una sonrisa o un recuerdo. Has dado un trastoque a la gramática para cambiar la poesía en algo nuevo, compuesto de foto y verso.

Leí un poema reciente de autor desconocido, titulado Sujeto y predicado, que nos dice:

**“Los versos del poeta,
El papel asegura;
las manos del poeta
arrojan con eficacia de baloncelista,
los que no sirve
Al cesto de basura.”**

No creo sean tuyos, porque en ti nada es desperdicio. Por eso tu estatura. Imagínate como Viterno o Julio Prieto.

Los que escribimos versos deberíamos aprender que nada es inmutable. Que no debemos patear, ni desesperar cuando vemos las reglas de las costumbres literarias rotas. Lo único inmutable, es el cambio. O cambiamos o morimos de aburrimiento. El verso no debe estar subordinado, ni organizado al servicio de un diseño tradicional, tampoco su temática, sino que debe evidenciar un deseo de cambio. Los tuyos en este escrito, apelan a lo telúrico, a lo pueblerino, que es apego al cariño por los pobres y olvidados y al sentimiento de identificación con nuestras raíces en un país, donde ya Santa Clos secuestró a los niños para llevarlos al Polo Norte, en vez del pesebre junto al Niño Jesús, como lo hacen los Tres Reyes Magos.

La verdadera acción de los poetas, junto a ti, la hacemos tus lectores, que completamos los versos con nuestra risa, al asomo de aquellos sujetos que transitan en tus fotos. En los muelles de tus versos nos recostamos y descansamos de la desidia, porque vemos que no hay versos compuestos, con grandes circunloquios de metáforas y tropos. Sin estridencias,

ni sentimientos encontrados, nos traes unas proposiciones de risas y encanto en un libro lleno de recuerdos; en una proposición amorosa que subordina el verso a la foto. Una propuesta que toma posesión y reta nuestra memoria, en la jerarquía gramatical del sentimiento.

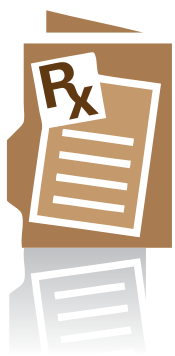
Logras llevarnos a identificar plomeros, pintores, espiritistas, locos, profesionales y todos los oficios de mi pueblo doblegando la regla con tu gesto. Pusiste empeño en recordarme a Trago, Saldaño, Falcón y a Trompo en su universo. De Moncho Feliciano, de Malén y sus alcapurrias, de Pancho Cáscara, de Layo Boquerón, Pintueles, de Coco el Negrito y de Fofa, la hermana de Oro y Gurule, cantándoles en versos una canción de amor.

Sabes, Juniquín; mi pueblo con tu ayuda despierta y hace de los suyos su morada, y tú en la madrugada nos traes tus fotos amarillas, cuajadas de recuerdos y semillas. Sembrador eres, amigo de la infancia y en esta Navidad, me invitas a la añoranza con las mujeres y hombres de mi pueblo que le dieron sentido y norte con su esfuerzo. Te agradezco; ese gesto con un ¡Cuánto!, de ternura como Juan Cruz y Juan el Negro en su hermosura. Gilberto, tu Escudero; en la Plaza te atesora y hace de tus versos cosa suya.

Rescatas, como lo hizo primero Luis Rivera Rivera, en su forma galana de poetizar, nuestro patrimonio de recuerdos y siembras en tus páginas la semilla de lo nuestro. Tus fotos nos reviven un pasado que no ha muerto, pues vive en cada verso que componen las neuronas del recuerdo.

Y cuando mi presente sea pasado y los niños de ahora los abuelos, tu libro quedará, vivo y eterno, porque guarda en sus páginas tus versos y también tu sentimiento.

Gracias, amigo. Se despide Benja, casi terminado por los años.



Diario MÉDICO

CÓMO ADMINISTRAR SUS ACTIVIDADES

POR: ARTHRITIS FOUNDATION®

La palabra artritis significa literalmente inflamación de la articulación (**“artr” = articulación; “itis” = inflamación**). Existen más de 100 formas de artritis y enfermedades asociadas que afectan a las articulaciones y áreas circundantes, incluyendo músculos y tendones. Algunas de estas formas de artritis también afectan a otras partes del organismo, como la piel y los órganos internos.

La artritis puede provocar rigidez, dolor, hinchazón y deformación de las articulaciones. La seriedad y las limitaciones que genera esta enfermedad varían de una persona a otra y hasta de un día a otro. En algunos casos, sólo se ven afectadas algunas articulaciones. En otros, la enfermedad afecta a todo el organismo. La artritis puede afectar a personas de todas las edades, incluyendo a los niños.

Casi 43 millones de estadounidenses padecen una forma de artritis o algún trastorno asociado. La artritis presenta muchos desafíos, pero aún con esta enfermedad es posible tener una vida plena. Aquí algunas formas sencillas, que generan menos tensión y son más cómodas para llevar a cabo las actividades cotidianas.

POR QUÉ SIENTE DOLOR AL MOVERSE

Si una articulación no se mueve con frecuencia, puede ponerse rígida, haciendo que los músculos que la rodean se debiliten y se tensen. Es posible que cuando intente moverla, sienta dolor.

Existen muchos elementos que afectan la sensibilidad de nuestros músculos y articulaciones. El dolor puede deberse a la hinchazón, a algún daño en la articulación, a la tensión muscular o a los espasmos. Los músculos pueden doler después de realizar ejercicios o actividades a las que no está acostumbrado. A veces, cuando la articulación está inflamada o dañada, hasta las actividades más sencillas generan tensión sobre la articulación.

USE SU CUERPO SABIAMENTE

Usar el cuerpo con inteligencia significa proteger las articulaciones y ahorrar energía. Las técnicas para hacerlo incluyen llevar a cabo las actividades cotidianas de una manera que genere menos tensión sobre las articulaciones.



PRINCIPIOS PARA PROTEGER LAS ARTICULACIONES

- Respete el dolor.
- Evite las posiciones que generen mucha tensión
- Cambie de posición con frecuencia
- Use los músculos y articulaciones más grandes y fuertes para llevar a cabo una tarea.
- Mantenga la fortaleza muscular y la flexibilidad de las articulaciones.
- Use férulas u otros dispositivos útiles para controlar el dolor.

Estas sugerencias lo ayudarán a reducir el dolor.



FORMULA CRIOLLA

RECETAS PARA DIABÉTICOS

Pan Dulce (PAN DULCE)



INGREDIENTES: (Para varias personas)

- 3 tazas de harina común
- 45 gr. de levadura
- 2 huevos
- 2 cucharadas de sucralosa
- 1 cucharada de miel
- 2 manzanas ralladas
- 2 tazas de frutas secas semi picadas (avellanas, nueces, castañas, maní, almendras, etc)
- 2 tazas de harina integral
- 2 cucharadas de leche en polvo
- 1 cucharadita de sal
- 1/4 de litro de crema doble
- 1 cucharadita de esencia de panettone
- 2 cucharadas de jerez

PREPARACIÓN:

- Mezclar la levadura con 1 cucharada de sucralosa y 2 cucharadas de harina.
- Dejar leudar.
- Batir la crema doble hasta que espese.
- Agregar los huevos, la miel, el jerez, la esencia de panettone, las manzanas, el resto de la sucra losa, la levadura y parte de la harina.
- Retirar.
- Juntar la harina integral, con la leche en polvo y la sal.
- Añadir al resto y si fuera necesario poner algo de leche para obtener una masa tierna.
- Amasar, golpear y dejar leudar.
- Incorporar las frutas enharinadas y meter en bolsitas.
- Dejar leudar y hornear a 180°, unos 25 minutos.

El Dr. Claudio Mariscal, especialista en Endocrinología y Nutrición, afirma que:

“Los regímenes para diabéticos, pueden incluir el consumo moderado de fructosa en forma de miel o productos especiales”.

“Se ha demostrado que cantidades en torno a 2 cucharadas al día de miel, consumidas durante más de año y medio, no modifican la evolución de la diabetes”

DE PIE

Para pararse correctamente, imagine que sus orejas, hombros, caderas, rodillas y talones están conectados por una línea recta. Párese con los pies ligeramente separados o con un pie delante del otro para mantener el equilibrio. En lugar de cerrar las rodillas, flexiónelas un poco. Tense los músculos del estómago y apriete los glúteos. Mantenga los hombros hacia atrás y coloque el mentón en una posición cómoda.

Pararse de este modo lo ayudará a prevenir el dolor. Si permanecer de pie durante períodos prolongados le resulta doloroso, descanse contra una pared o coloque un pie sobre un taburete para aplanar la parte inferior de la espalda y evitar doblarse.

SENTADO

Cuando está sentado, la columna debe permanecer estable y apoyada. Tal vez desee colocar una almohada o una toalla enrollada detrás de la parte inferior de la espalda para apoyarse. Mantenga las caderas, rodillas y tobillos en un ángulo de 90 grados (si es necesario, use un reposapiés). Mantenga los hombros hacia atrás y coloque el mentón en una posición cómoda.

Relaje los hombros colocando los brazos a los costados. Mantenga los codos en un ángulo de 90 grados o menos. Las muñecas deben estar derechas o flexionadas ligeramente hacia arriba. Cuando trabaje en un escritorio o mostrador, tal vez deba usar una silla regulable para colocar sus articulaciones en la posición correcta. Siéntese en una silla alta si tiene problemas para ponerse de pie y sentarse debido al dolor en las caderas o rodillas. Cuando lea, coloque el libro sobre un soporte para evitar que el cuello se tense al inclinarlo hacia adelante. Cuando conduzca, facilítese el acceso al auto.



<http://bit.ly/10fTsvw>

Dime Poesía

Un encuentro con la palabra

CAMINA

*En momentos
Oscuros
Llenos de tiniebla,
Camina.*

*Al sentir
Preocupación
Si vez que cae la lluvia
Que moja tu espíritu;
Aunque te haga
Pesar más,
Camina.*

*Da una sonrisa
Mientras caminas.
También
Amor.*

*Oirás cantos
De aves
Cientos de ruidos
Que serán
Como canción.
Camina.*

*La mañana
Te saludará.
El rocío verás
En forma
De bendición
Que te hará
Reflexionar;*

*Sigue,
Camina.*

*Primero ora,
Luego, camina.*

*Las hojas
Te sonreirán.
El verde color del bosque
Brillará de gusto para ti;
Mira y camina.*

*Pisa la charca,
Moja tus pies,
Corta una flor.
Refléjate en ella,
Te gustará
Su sencillez,
Te hará soñar;
Camina.*

*Mientras caminas,
Haz un poema
De corazón.
Que tenga manos
Y también pies.*

*Hazlo humano.
Que te acompañe,
Que sea
Tu sombra.
Y en tus momentos
De soledad,
Pégalo a ti.*

Carmen La Puerta Gil

MI TIERRA

*Esta tierra en la que vivo, es tierra de paraíso.
Donde se excede el verdor, en el suelo que yo piso.
Con el cielo tan azul y sus aguas cristalinas
con justo motivo es musa, donde el poeta se inspira.*

*Mirando a tu alrededor, mirando tanta belleza,
quiero explicar su esplendor, con mucha delicadeza.
En constante florecer, brindando frutos mi tierra,
no hay queja del labrador, si a su terreno se aferra.*

*Los pájaros al trinar, cantan dulces melodías
como alabando al Creador, por su mano bendecida.
¿Por qué no gloriar nosotros, este don que Dios nos dio
embelleciendo a tu Patria, que fue la que Dios creó?*

Carmiña Fuentes

¡VEN!...

*¡Ven, y consuélame con la ternura de tu alma
porque hoy te busco cuan antes te buscaba,
cuando, con tus besos mi alma hipnotizaba'
dejándome ebrio de inmensidad de amores y de calma!*

*¡Ven, porque a tu lado mi alma encuentra consuelo
y, el éxtasis de esa ternura, aplaca mis ansias,
mientras tu cuerpo, de mil mezcladas fragancias
parece llenar la soledad infinita de mi anhelo!*

*¡Ven, con tu cuerpo medroso, de nardo virginal
lleno de frescura, fragancias y aromas,
que al paso del viento, simulando el arrullo de palomas
dejas un sendero de tu esencia como cristalino manantial!*

*¡Ven, hasta el aposento oscuro de mi alma
con los ya, concebidos pasos de paciencia,
como cuan caída de hojas muertas anunciaran tu presencia;
llenándome con la luz de tus ojos en calma!
¡Ven, porque desde que te fuiste, todo es sombras!
En mi pensamiento eres, omnipresente a las distancias.
Envuélveme en tu aura, como de ancestrales fragancias;
¡Ven, porque aunque lejos, en tu corazón me nombras!...*

Sol Sudetén

COPLA A YIYI

*Hace varios años atrás, en tu niñez,
fuiste inocente y pura;
con el correr del tiempo
comenzaste a conocer la vida.
En tu mundo de hoy, teñido de gris
por los golpes a tu corazón,
me imagino cuánto extrañas una rosa;
siendo tú mujer, cuánto,
y más aún si es roja.
Pienso que ya no conoces
el significado de un piropo;
menos, el calor de un beso,
aunque sea en la mejilla.*

*Cuanta ausencia de cariño
has acumulado en tu triste peregrinar
por las calles de mi pueblo,
que es tu pueblo, que es de otros.*

*Hay rastros de ausencia
de belleza femenina en tu faz,
y presencia de entumecidas huellas
de hermosura en tu silueta,
aquella que al caminar
despertaba recuerdos de la Venus de Milo.
Hoy eres mujer de mi pueblo
que se ha vestido de desdichas,
sin poder desvestir un solo sufrimiento.*

*Fuiste bella,
lo sabe quien antes te conoció,
y al contemplar detenidamente
tu rostro y tu silueta, veo que aún quedan
hebras de luz en tus ojos,
algo de dulzura cuando hablas
y alguna tenue sinuosidad
en los contornos de tu cuerpo.*

*Hoy, mi amiga, busca tu paz,
que en algún momento
la vida habrá de castigar, si no lo ha hecho ya,
al canalla que te privó de las bondades del amor.*

Juniquín

TAZA DE CAFÉ

*Taza de café
En tu balcón
Acariciando tus labios.*

*Café por mi escanciado,
Quizás admirado.
Quizás enamorado
Por posarse en boca.*

*Saborearlo lentamente,
Mojando mi lengua
Dulzura inefable
Confundiendo mis sentidos.*

*Pasando entre mis manos,
Estremeciendo mi cuerpo.
Capturando mi alma,
Al encontrarse mis labios
Con los tuyos..*

Iris Delia Olivo



50 AÑOS DE PURA *Salsa*

POR: MIGUEL ROJAS CANDELARIO

Para celebrar su Aniversario número 50, El Gran Combo de Puerto Rico se presentó en el Coliseo José Miguel Agrelot. Los Mulatos del Sabor, arrancaron aplausos de principio a fin con temas que por décadas han recorrido el mundo. Esta agrupación que comenzó en el 1962, bajo el mando de Rafael Ithier, su fundador y director musical; enloqueció a los miles de salseros que llegaron para bailar y gozar en una velada extensa de sus éxitos. De su amplio repertorio escuchamos y nos deleitamos con: Acángana, Ojos Chinos, Bugalú del Gran Combo, Meneío Mé, No dudaría, Los zapatos de Manacho, Juana, Julia, Brujería, La salsa no tiene frontera. No podían faltar tampoco entre sus éxitos: El menú, Es la mujer, Compañera mía, Se me fue, Te regalo el corazón, Guaguancó, Nido de Amor, Y no hago más na, Me liberé, No hay cama y la sabrosa -La Loma del tamarindo. El “Arroz con habichuela”, no podía faltar como parte de menú musical, ni el rítmico “Timbalero”. Durante la velada varios invitados compartieron tarima, entre ellos la cantante Rosario Flores, que interpretó “Meneío mé” y “No dudaría”. Otra de las vocalistas fue Nora, de la Orquesta La Luz, ésta nos deleitó con “La salsa no tiene frontera” y “El menú”. Luisito Carrión, arribó y compartió con El Gran Combo con el tema “Brujería”. No faltó la presencia de Gilbertito Santa Rosa, del colombiano Carlos Vives y como sorpresa de la noche, el conguero Giovanni Hidalgo, quien puso a gozar al público en una descarga con el tema “Timbalero”.

El público puesto de pie ovacionó a sus mimados por sus éxitos y a su director Don Rafael Ithier, quien quedó agradecido por el masivo respaldo a la obra de los Embajadores del Sabor: EL GRAN COMBO DE PUERTO RICO.



Rafael Ithier Nadal, director musical de El Gran Combo de Puerto Rico



Integrantes del la Orquesta El Gran Combo de Puerto Rico



Giovanni Hidalgo, Percusionista



Rosario Flores, cantante



Carlos Vives, cantante



TAG:
<http://bit.ly/RhxqZu>

Concierto Íntimo

Agosto 15, 2012

Anuncio de su nuevo
Disco, homenaje a
Fernando Álvarez



Sueño

Andy Montañez canta a Fernando Álvarez

POR: MIGUEL ROJAS CANDELARIO

En la década de 1950, las ondas radiales nos dejaban escuchar la melodiosa voz del cantante cubano Fernando Álvarez. El pasado 1 de noviembre de 2012, Andy Montañez, presentó una producción titulada “Sueño” con una selección de los boleros interpretado por el fenecido cantante cubano. Este proyecto, presentado en el Teatro Ambassador de Santurce, estuvo acompañado por el Trío del pianista Luisito Marín, además de la participación especial del saxofonista boricua Miguel Zenón.

Entre los temas de esta nueva producción del Niño de Trastalleres, Andy Montañez, se encuentran los boleros: “Eres sensacional”, “No me importa saber”, “Sueño”, “Si no eres tú”, “Ven a la realidad” y otros que nos permitirán disfrutar de la belleza musical, creatividad vocal y filin de este vocalista boricua, quien celebra sus cincuenta años en la música. Felicitamos a Andy, por este valioso proyecto.



Luisito Marín, Piano



Andy Montañez y su Orquesta



Miguel Zenón, Saxofón

Erika M. Padilla, ATLETA

POR: BENJAMIN NEGRÓN RDGZ.

La gimnasia es un deporte de gran esfuerzo y concentración en el que los atletas deben iniciarse a temprana edad. El propósito es destacarse en la disciplina para convertirse en atletas competitivos. Durante años una niña, estudiante de la Escuela Antonio Paoli, viaja desde Vega Alta hasta Bayamón para entrenarse en esta disciplina. Su padre, Erick le sirve de guardián, masajista, compañero de viajes y amoroso consejero. Recientemente, Erika Mariel Padilla Torres, quien forma parte del Aerial Gymnastic Club de Bayamón, pudo superar problemas de salud, dolores físicos y atraso en sus entrenamientos para alcanzar las primeras posiciones en la Copa William Miranda Marín, celebrada en Caguas, Puerto Rico. Esta competencia contó con la participación de más de 600 atletas de ambos sexos. El Club al que pertenece Erika, consiguió el primer lugar por equipo en la rama masculina. Erika, atleta de diez años de edad, consiguió un tercer lugar “all around” y un primero en aparato de viga y tercero en salto y barra; modalidades en la rama femenina. Su entrenadora Beatriz Martínez ha señalado su orgullo al ver sus atletas “desde cero, y luego los vas viendo como progresan tanto como atletas”. Erika compite actualmente en el Séptimo Nivel en la Categoría de 9-10 años.

Durante el verano pasado Erika viajó a Guatemala con su Club, costeándose su viaje. Entre sus auspiciadores estuvieron VEGACOOOP y el Municipio de Vega Alta. Le acompañó su padre Erick, quien labora como Guardia Penal. Erika, compitiendo contra atletas de los países de Centroamérica, América del Sur y del Caribe, logró un segundo lugar “all around” y primero en viga, tercera en ejercicios de piso, y segunda en barra. En salto, llegó en primer lugar. Su concentración y disciplina en todo lo que se propone lo demuestran las fotos que acompañan este reportaje. Actualmente compite en un nivel muy alto para su edad. En competencias locales en Puerto Rico ha sido una consecuente ganadora en las divisiones que ha participado. Su familia, residente en el pueblo de Corozal, siente mucho orgullo por los logros de esta destacada niña; atleta y bailarina de ballet en la Escuela Guateque y a la par, una excelente estudiante académica. En su escuela esta jovencita se destaca además por su atletismo, competitividad y afable trato. Los que la conocen consideran su humildad como su principal atributo. En la Escuela Antonio Paoli es reconocida por maestros y compañeros alumnos como la mejor atleta del plantel.

VEGACOOOP cumpliendo con su Responsabilidad Social, ha sido uno de sus auspiciadores. Felicitamos a Erika por sus logros y sentimos orgullo de haber contribuido a sus triunfos en el torneo celebrado en Guatemala.



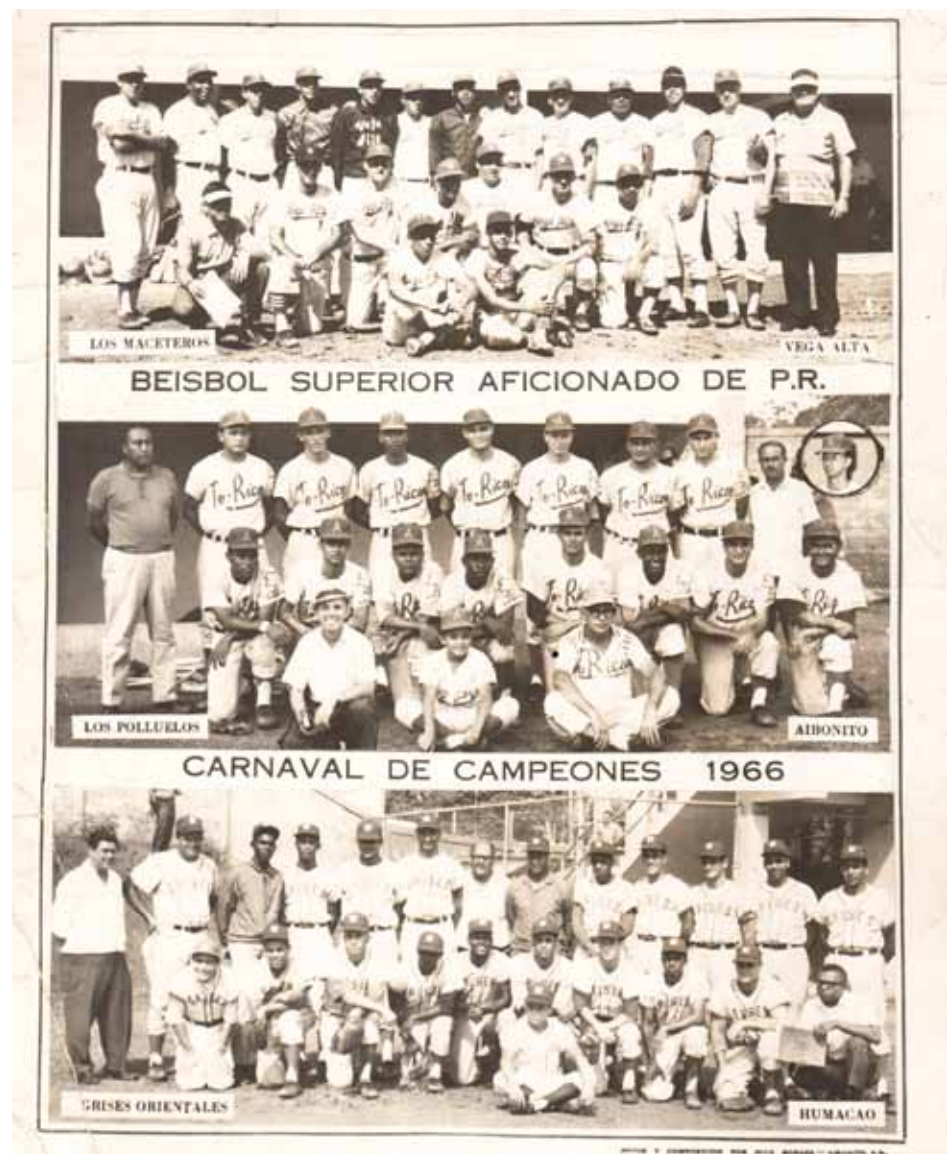
Erika M. Padilla Torres, Gimnasta

Recordando el Pasado en Fotos

POR: CHEO CARRASQUILLO

Una de las series del Béisbol Aficionado de Puerto Rico más emocionante en la historia por obtener el campeonato, fue la serie entre los Polluelos de Aibonito y los Maceteros de Vega Alta en el año 1966, 47 años atrás. Fue tan emocionante, porque marcó el retiro del béisbol de famosos participantes: Irmo Figueroa, Jimmy Berríos, Fabián Cardona por los Maceteros, al igual que Bey Marrero y Cheo Sevillano que pasaron al profesionalismo. Por Aibonito fueron al retiro "Peyo Tata", Toño Álvarez y al Profesionalismo José "Cheo" Cruz, Timba Alvarado, José Navarro y Raúl Mercado.

Esa serie concluyó con una victoria de los Polluelos que lograron el título de Puerto Rico, pero también marcaron un hecho histórico en el béisbol aficionado que todavía perdura. Wilfredo "Bey" García Marrero se cubrió de gloria al lanzar un juego sin "hits" ni carreras. A pesar de ser una serie reñida, fue reconocida como un ejemplo de hermandad tanto como de jugadores y fanáticos de ambos equipos que todavía la recuerdan. Luego de aquella gesta deportiva hace más de 47 años, ofrecemos a los lectores de Horizonte Cooperativo, como un obsequio del lanzador Raúl Mercado, algunas de las fotos, que nos envió de aquel inolvidable evento.



Equipos participantes: Maceteros de Vega Alta, Polluelos de Aibonito y Grises de Humacao.



Fabián Cardona, Raúl Mercado e Irmo Figueroa



Fanáticos de Aibonito y Raúl Mercado le entregan placa a Bey Marrero reconociendo su hazaña del no "hitter" a los Polluelos en el viejo parque de los Maceteros.



Irmo Figueroa, el Macetero Mayor, figura emblemática de los Maceteros de Vega Alta

Porque queremos mantenerte siempre actualizado, TE PRESENTAMOS:



VEGACOOP App **¡Ya está aquí!**



- ✓ **BANCA ELECTRÓNICA** (VegaPcCoop)
- ✓ **REDES SOCIALES** (Facebook-Twitter)
- ✓ **NOTICIAS**
- ✓ **EVENTOS**
- ✓ **AUDIOVISUALES** (Programa Muévete)
- ✓ **MAPAS** (Sucursales)
- ✓ **GALERÍA DE IMÁGENES**
- ✓ **INFORMACIÓN DE CONTACTO**



Disponible para *iPhone*, *iPad* y *iPod touch*.
Próximamente para Windows Phone y Android.

¡Gratis!