

**¿DISCIPLINAR  
O CASTIGAR?**  
P. 21-22



noviembre 2019  
FUNDADO AGOSTO 1981  
**Horizonte**

**COOPERATIVO**

PUBLICACIÓN INFORMATIVA DE VEGACOOP · www.vegacoop.com · Vega Alta, Puerto Rico

**¿Cuál es mi  
verdadero  
nombre?**

MI NOMBRE ES

**P. 30-31**

**RUBÉN MORALES EXALUMNO DISTINGUIDO 2019 P. 18**



**Todo lo que debe saber sobre  
EXPLORACIÓN FINANCIERA**

**P. 16**

**¿Casa o  
Apartamento?**  
P. 19



**OCHO CONSEJOS PARA AHORRAR EN DICIEMBRE P. 12**



**La IMPORTANCIA  
DE LOS Árboles para el Planeta**  
P. 15



**Compra y Repara  
en un solo préstamo**  
P. 28

**FHA\* - 203K**

Por difícil que sea tu camino, si su finalidad es el bien, ¡camínalo! ¿Has pensado qué sería del planeta Tierra sin sus seres humanos? Sin nosotros el mundo perdería su divina esencia. Somos la más excelsa obra de todo lo creado. No tenemos alas para volar, pero poseemos el don y el poder de la meditación; esta nos permite ver y trasladarnos a lugares lejanos. Además, podemos diseñar y hacer aviones y naves espaciales que nos permiten volar como no pueden hacerlo ni aún las aves. En la unidad y la búsqueda de ella existe la forma de realizar y descifrar gestas que antes parecían espejismos. Nuestra maravillosa y extraordinaria capacidad nos convierten en guardianes y protectores de nuestro ecosistema.

El cooperativismo es un modelo socioeconómico efectivo, en el cual el pueblo es socio dueño de la cooperativa creada para atender y solucionar necesidades. Este sistema contiene los principios y valores morales ideales para formar ciudadanos comprometidos con la búsqueda continua de una mejor calidad de vida para todos. Los líderes voluntarios encuentran en el cooperativismo un sendero fértil para su transformación espiritual y cívica. A través de él pueden caminar como apóstoles o sacerdotes de la paz, la justicia y la igualdad. Al así hacerlo, sin que este sea su propósito inicial, se convierten en patriotas o ciudadanos ilustres cuyas huellas representan la victoria y la bandera de salvación para la humanidad.

VEGACOOOP y su Junta de Directores felicitan y se unen al reconocimiento otorgado por la Asociación de Exalumnos de la Universidad Interamericana de Puerto Rico a su presidente ejecutivo, el Sr. Rubén E. Morales Rivera; por su trayectoria profesional y cívica, tanto en el ámbito local como internacional. Que tus pasos no se detengan. Estamos ¡de tu lado siempre!



Luis Raúl Nieves Román  
2<sup>DO</sup> VICEPRESIDENTE JUNTA DE DIRECTORES



## CRÉDITOS

COMITÉ JUNTA EDITORA

Presidenta  
Srta. Edmarie Vargas Mercado

Vicepresidente  
Sr. Abraham Matos Matos

Secretaria  
Sra. Verónica Galay Zabaleta

Vocales  
Sr. Luis R. Nieves Román / Sra. Ana L. Sánchez Díaz

Representante de Administración  
Sra. Claribel Pantoja Rodríguez

Diseño  
Idelaida Rodríguez Otero

Horizonte Cooperativo es publicado por VEGACOOOP, 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 VEGACOOOP.

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. Todos los artículos serán responsabilidad única y exclusiva de sus autores. De igual forma, la Junta Editora se reservará el derecho de editar, aprobar o rechazar cualquier artículo. Colaboraciones para la próxima edición deben ser enviadas antes del 31 de enero del 2020.

**EDITORIAL** 2**VEGACOOOP INFORMA**

Octubre Mes del Cooperativismo	3
Guía para Administrar tus Finanzas en 2020	4
Conoce al Comité de la Juventud de VEGACOOOP	5
Tu Comité de Educación Informa	6-8
Nota Luctuosa - Don Erasmo Cruz Vázquez	9
Galardon del Premio del Presidente de los EU...	12
Ocho consejos para ahorrar en diciembre	12
Monseñor Antulio Parrilla Bonilla...	13
Todo lo que debe saber sobre la Explotación Financiera	16
Rubén Morales Exalumno Distinguido 2019	18
¿Casa o Apartamento?	19
Todo lo que debe saber sobre el Eucalipto	20-21
¿Disciplinar o Castigar?	21-22
Gran Inauguración de Torneos de Baloncesto	22
Alimentación Balanceada y Estilo de Vida Saludable	24-26
¿Cuál es mi verdadero nombre?	30-31
Nueva Directiva del Centro Cultural Manuel G. Medina	31

**DESDE MI BALCÓN** 10-11**REFLEXIÓN**

Los Conflictos como Aprendizaje	14
---------------------------------	----

**NUESTRA CULTURA**

Juanito Gasolina Recuerdos	17
----------------------------	----

**FÓRMULA CRIOLLA**

Tembleque Puertorriqueño   Majarete	23
-------------------------------------	----

**DIARIO MÉDICO**

La Importancia de tener un peso saludable	27
---	----

**DIME POESÍA** 29

# OCTUBRE

## Mes del Cooperativismo

**Invitamos a los socios a sentirnos orgullosos de formar parte del Movimiento Cooperativo de Puerto Rico.**

Por virtud de la Ley número 491 del 29 de septiembre del año 2004, se designa a octubre como el “Mes del Cooperativismo en Puerto Rico”. Fue Padre Joseph McDonald, precursor del cooperativismo puertorriqueño, quien al establecerse en Puerto Rico introdujo esta celebración. Como dato curioso, fue un 24 de octubre de 1844 que abrió sus puertas el primer Almacén Cooperativo en la ciudad de Rochdale, Inglaterra, lo que se considera la partida del cooperativismo mundial.

La Liga de Cooperativas, organismo central del movimiento cooperativo, es la coordinadora de la actividad de inicio de las actividades con el izamiento de la bandera del cooperativismo.

El Cooperativismo es una doctrina socioeconómica que promueve la organización de personas para satisfacer de manera conjunta sus necesidades de servicios. Dicha doctrina está presente en muchos lugares del mundo, dando la oportunidad a personas de recursos limitados a establecer una empresa de su propiedad en unión a otros ciudadanos.

Las cooperativas pueden ser de tipos diversos y pueden organizarse en el sector productivo, industrial y de servicios. En Puerto Rico la mayoría de las cooperativas se encuentran en el sector financiero, de servicios, alimentario, salud, agrícola, industrial, de transporte y cultura. La Ley 239 del 1 de septiembre de 2004 rige las cooperativas de todo tipo, excepto las de seguros y las de ahorro y crédito.

**Cooperativas de Ahorro y Crédito:** Se organizan para ofrecer servicios financieros como cuenta de ahorro, préstamos personales, hipotecas, entre otros, a mejores tasas de interés y accesibles a personas de recursos económicos moderados. Las Cooperativas de Ahorro y Crédito se rigen principalmente por las disposiciones de la Ley 255 de 2002, Ley de Sociedades Cooperativas de Ahorro y Crédito.

En Puerto Rico existen 113 cooperativas de ahorro y crédito con más de un millón (1,000,000) de socios.

(Fragmento)

# Guía para administrar TUS FINANZAS EN 2020

¿Sientes que el dinero se te escapa de las manos?

Por: [www.Entrepreneur.com](http://www.Entrepreneur.com)

“El ahorro es la base de la fortuna”, dice el refrán. Pero entre muchos profesionales, sobre todo si son jóvenes y solteros, prevalece la tentación al despilfarro. Administrar tus finanzas de manera responsable no sólo tiene que ver con asegurar el futuro, sino con alcanzar objetivos a corto, mediano y largo plazo en temas tan concretos como salir de vacaciones o comprar una casa. ¿Estás decidido a cambiar tu relación con el dinero y a mejorar tu calidad de vida? Aquí van 10 consejos que te ayudarán a hacerlo. Recuerda que ¡nunca es tarde!

**1. Dedícale tiempo a tus finanzas.** Existe el mito de que las personas económicamente exitosas tienen un don natural para el manejo del dinero o, simplemente, suerte. La realidad es que construir un patrimonio requiere disciplina, constancia y ante todo, que le dediques tiempo. (Dedica por lo menos una hora por semana a revisar y analizar tus finanzas.)

**2. Elimina deudas.** Endeudarse, significa comprometer ingresos futuros. ¿Algún ejemplo? No poder invertir el dinero para que genere intereses o aprovechar esa rebaja del 50% en la sala que necesitamos. (Aprovecha los aumentos de sueldo, bonos, aguinaldos o fondos de ahorro que recibiste a fin de año para quitarte deudas de encima.)

**3. Arma tu presupuesto.** Si eres de los que termina la quincena en rojo, algo anda mal en tu planificación. Y seguro se trata del llamado “gasto hormiga”, esos despilfarros pequeños e innecesarios en los que caes, como pagar los intereses de la tarjeta de crédito o tirar la despensa que se echó a perder.

Ayúdate con un presupuesto personal. Comienza apuntando durante un mes todos nuestros gastos. Entre más detalles tengan, mejor podrás darte cuenta de cómo debes modificar su patrón de consumo. Te sorprenderás de todo lo que gastas en cosas sin importancia.

**4. Endéudate solo para construir patrimonio.** Endeudarse implica una gran responsabilidad, así que reflexiona mucho antes de hacerlo. Solicita un crédito para adquirir bienes como un auto o una casa “que te ayuden a consolidar tu patrimonio”, pero evita hacerlo para comprar electrodomésticos o tomarte esas vacaciones que están lejos de tus posibilidades. Ten en cuenta que la cuota del crédito no debe superar del 20% al 30% de tus ingresos. Si no, seguro te meterás en problemas.

**Especialistas recomiendan meditar sobre los siguientes puntos:**

- Un crédito afectará todos los aspectos financieros de tu vida. Asegúrate de que puedes pagarlo. También analiza tu forma de gastar y actitud ante los compromisos.

- Considera el costo total del crédito, incluyendo gastos de apertura, comisiones, etc., y tómalo como un costo fijo que debes incluir en tu presupuesto.

- Al recibir tus ingresos, y para evitar tentaciones, lo primero que tienes que hacer es separar la cuota del crédito que debes pagar en determinado periodo.

**5. Controla tus tarjetas de crédito.** Con las tarjetas de crédito, y la posibilidad de hacer pagos mínimos, la gran tentación es gastar el dinero que no se tiene. Pero por lo general se olvida que los intereses anuales de una tarjeta pueden llegar al 60%, y terminan comprometiendo meses enteros de salario.

Ante todo, una tarjeta debe ayudarte a facilitar el pago de tus gastos (en definitiva, un plástico puede financiarte sin costos hasta 45 días) y a aprovechar ofertas. Por eso la manera más inteligente de usarla es pagar el total de la deuda. Además, ten mucho cuidado con las famosas “cuotas sin intereses”, ya que si por ejemplo tomas un plan de 18 meses para los regalos de navidad, ¡el próximo año seguirás pagando los gastos de estas fiestas! ¿Tiene sentido?

**6. Asegúrate.** Contra la creencia popular, un seguro es una inversión, no un gasto. Debes cuidar tu patrimonio (el automóvil, por ejemplo) contra imprevistos. Y ni hablar si se trata de la salud. Además, enfrentar una emergencia o situación catastrófica puede quebrar un patrimonio de años.

**7. Ahorra con una meta.** Ahorrar por ahorrar es muy difícil, y seguramente te desanimarás pronto. El dinero debe ser un medio para ayudarte a alcanzar un objetivo, y no un fin. Lo más importante es tener una meta a corto plazo, alcanzable, porque nada enseña mejor que el éxito.

**8. Pon tus ahorros a trabajar.** No dejes tu dinero debajo del colchón y haz que te genere un rendimiento, aunque sea mínimo. No sólo puedes invertir en instrumentos financieros, sino también en un bien de capital para iniciar el negocio propio o hasta en ti mismo, que siempre soñaste con hacer ese diplomado en mercadotecnia para conseguir un mejor empleo.

**9. Diversifícate.** Si estás decidido a formar parte de un fondo de inversión, lo mejor, siempre que tu capital inicial lo permita, es que lo distribuyas en dos o tres opciones distintas para así diversificar el riesgo.

# Conoce al Comité de la Juventud de VEGACOOOP

Por: Edmarie Vargas, Presidenta Junta Editora



Desde la izquierda: Zaymarie Chévere, Ninoshka Ortiz, Juan R. Miranda y Edmarie Vargas

La Cooperativa de Ahorro y Crédito de Vega Alta y su Junta de Directores, con el compromiso de propiciar el desarrollo del Movimiento Cooperativo y el propósito de promover la inclusión del sector juvenil en la cooperativa cumpliendo con la Ley Núm. 66 de 27 de junio de 2016, designó oficialmente su Comité de la Juventud. Los jóvenes tomaron los cursos de educación requeridos y reglamentarios. Este está compuesto por la Srta. Edmarie Vargas, presidenta; Srta. Zaymarie Chévere, vicepresidenta; Sr. Juan R. Miranda, secretario y Srta. Ninoshka Ortiz, vocal.

El Comité de la Juventud tiene la encomienda de fomentar y promover la participación e inserción de jóvenes en nuestra Cooperativa y dentro del Movimiento Cooperativista; brindando oportunidades de capacitación cooperativa y espacios que les permitan un desarrollo integrado a nivel educativo, comunitario, social y económico.

Durante este año el Comité ha brindado apoyo al Comité de Educación en actividades dirigidas a los jóvenes. Además, se encuentran planificando y trabajando con entusiasmo las próximas actividades. Estén pendientes a nuestras redes sociales para más información.

**BECA DE ESTUDIOS PARA SOCIOS DE VEGACOOOP Y SUS DEPENDIENTES**

**VENTAJAS DE ESTUDIAR EN AMERICAN UNIVERSITY**

- Beca de hasta \$1,840 en un año
- Modalidad de cursos híbridos
- Flexibilidad en días y horarios
- Convalidación de Créditos
- Office 365, Libre de costo
- Biblioteca Virtual
- Cursos en Plataforma Moodle

**TRANSPORTACIÓN LIBRE DE COSTO**

**www.aupr.edu**

**BAYAMÓN**  
787-620-2040

**MANATÍ**  
787-621-2835

Facebook, Instagram, YouTube icons

Institución acreditada por la Middle States Commission on Higher Education (MSCHE) y autorizada por la Junta de Instituciones Postsecundarias. Para Políticas de No Discriminación, otras políticas o condiciones, favor acceder a: [www.aupr.edu](http://www.aupr.edu)



Por: Veronica Galay, Presidenta Comité de Educación

**E**l Comité de Educación, en su compromiso de servir a todos nuestros socios y delegados, ha diseñado su plan de trabajo para promover y desarrollar el Movimiento Cooperativista. Brindando herramientas educativas y de transformación social a través de los servicios directos a la gente de nuestra comunidad.

**Gracias por su apoyo y esperamos saludarles próximamente. ¡VEGACOOOP, de tu lado siempre!**



► **9 y 16 de febrero de 2019 | 1<sup>er</sup> Repaso de College Board:** Retomando nuestro compromiso con la juventud. Repaso gratuito a estudiantes de bajos recursos de la Escuela Adolfina Irizarry de Puig de Toa Baja con una participación de 37 estudiantes. Se trabajó con la colaboración del Comité de Jóvenes.



► **10 de mayo de 2019 | Taller a Delegados:** Respondiendo a las necesidades de nuestra comunidad más vulnerable y con el propósito de proveer seguridad financiera, se ofreció el tema: Explotación Financiera, con una participación de 79 delegados e invitados. Recurso: Sra. Miriam Polo



► **11 de mayo de 2019** | Taller Dibujo y Manualidades: Ofreciendo una experiencia positiva a la niñez mediante el dibujo y las manualidades. Participación de 17 niños entre las edades de 6 a 12 años. Recursos: Sintia Ortiz y Carmen Cruz.



► **17 de mayo de 2019** | SalsaTon: Apoyando a los Adultos con Discapacidad Intelectual en el Coliseo Juan Aubín Cruz en Manatí. El Comité compartió junto a varios empleados de VEGACOOOP.



► **21 de septiembre de 2019** | Curso de Fotografía Básica: Hubo 12 participantes. La convocatoria fue abierta para jóvenes de 18 a 29 años. Se realizó con la colaboración del Comité de la Juventud en Here Studios, Inc. en Trujillo Alto.



28 de septiembre y 5 de octubre de 2019 | 2<sup>do</sup> Repaso del College Board: Continuando con el servicio comunitario, se ofreció un segundo repaso del College Board, en la escuela Nicolás Sevilla de Toa Alta. Con una participación de 115 estudiantes. El Comité de la Juventud también colaboró con los trabajos, tuvimos un total de 12 profesores de las materias inglés, español y matemáticas.



octubre de 2019 | Mes del Cooperativismo: Algunos de los miembros del Comité participaron en actividades llevadas a cabo en las distintas sucursales.



25 de octubre de 2019 | Ceremonia de Entrega de Becas: Se celebró el acostumbrado Sorteo de Becas con una participación de 252 solicitudes. Se premiaron a 88 estudiantes de diversos niveles educativos desde elemental al universitario.



## NOTA LUCTUOSA

En días recientes fue llamado ante la presencia del Señor don Erasmo Cruz Vázquez, socio fundador número 3, miembro del primer Comité Educativo de nuestra Cooperativa, educador y obrero del Cielo como un devoto católico. Del barrio Maricao de Vega Alta, este puertorriqueño, de una generación de hombre y mujeres valientes dispuestas al sacrificio sin la más mínima esperanza de recompensa, cumplió su propósito de vida, como hijo, hermano, esposo, padre, abuelo, educador, cristiano, cooperativista y buen ciudadano.

El 2 de diciembre de 1953, nuestra cooperativa a través del Comité de Crédito, otorgó el primer préstamo por \$24.00 y fue a don Erasmo. El cuento de la cabra es verídico, don Erasmo compró una cabra con el producto de dicho préstamo. Ese primer préstamo marcó el futuro esplendoroso de VEGACOOOP, no solo por el carácter y responsabilidad de don Erasmo, sino por el simbolismo y propósito de este. Dos asuntos siempre me recalcó a lo largo de los años, primero que al llegar al cielo lo primero que haría era organizar una cooperativa y lo segundo su constante preocupación de cómo estaría aquella cabrita hoy día. Esto último con agudo sentido del humor.

El miércoles 23 de octubre de 2019, acompañamos a familiares y amigos hasta el camposanto y les dejamos saber, en humilde reverencia y solidaridad como representante de la familia de VEGACOOOP, gratitud y homenaje a don Erasmo.



Muévete al Cooperativismo con Rubén Morales y destacados líderes los beneficios, productos y servicios del cooperativismo



ahora los

**13** Sábados y Domingos  
6:30 pm

**teleisla Canal 7** Sábados y Domingos  
9:00 pm

Lunes  
12:00 am

Martes  
8:00 pm y 12:00 am



Por: Agustín Flores Rodríguez

– ¡Ya voyyy! ¡Mira qué bonito! Sentaditos en mi balcón y yo no me había enterado.

– Usted perdone, don Agustín, pero vimos la puerta abierta y no vimos gente, así que yo dije, sentémonos que ya mismo aparece don Agustín.

– No tenga cuidado, don Quique, puede llegar cuando quiera y sentirse como en su casa. Además, que vinieron más temprano que nunca.

– Es cierto, vinimos temprano porque tenemos que hablar largo y tendío.

– Hay muchos temas de qué discutir y yo le sugería al compadre Quique que, para no terminar tarde, porque está nublado y a cada momento se zumba un aguacero, el compay Quique estuvo de acuerdo conmigo y me dijo, “compay Chele, usted tiene razón, así que pa’ luego es tarde”. Y arrancamos, y sin embargo nos cogió un aguacero que salió de debajo de las piedras, porque hasta estaba haciendo un sol brillante.

– Casualmente, hoy vino en la mañana el Dr. Sato de la Vega y me dijo, con referencia al tiempo, que venía en la mañana porque últimamente estaba lloviendo por las tardes y él tiene que cruzar ríos y montañas para llegar aquí, y no le es fácil si llueve.

– Bueno, y ¿en qué quedaron los planes de acción que ese señor, digo, perro sato, iba a preparar para combatir los planes del gobierno corrupto de Rosellito?

– Pues quiero decirle que, según me contó el Dr. Chikuá Sato de la Vega, todo está estructurado e inclusive ensayado. Me informó también que él y su staff participaron de las marchas de protestas desde el día uno hasta que el Gobernador salió como ladrón en la noche. Me dijo más, durante esas protestas puso en práctica algunas de las estrategias planificadas y que todas lograron su efectividad. Pero, claro, no me reveló cuales eran sus estrategias. Aún entre ellos, no todos los cuadros conocen lo que hacen o deben de hacer otros cuadros. Así se evitan confusiones. Además, cada cuadro tiene una especialidad. Me contó también que además de la corrupción, se está preparando para combatir el aumento de la luz y la nueva Ley Electoral.

– Oiga, don Agustín, ¿usted confía en ese perro sato?

– Plenamente, don Chele. Lo conozco desde que era un cachorro. Y he visto su evolución, es un caso único. Su compromiso con la Patria y sus componentes es superior a cualquier humano que viva en esta tierra.

– Me basta su palabra.

– Don Quique, hace rato que lo observo y noto que está callado y enajenado; usted que es tan entusiasta y hablador. Yo sé que algo le preocupa; dígame qué le ocurre. ¿Algún problema personal?

– Pues, mire, don Agustín, mi problema es personal, pero también es colectivo. Me siento triste, indignado, defraudado, engañado y desesperado. Tenemos un país y un gobierno fallido y colapsado. Cada vez nos hundimos más y más, y nada mejora. Estamos tocando fondo y no se ve una salida airosa.

– Cuando veníamos hacia acá, no dijo ni una palabra. Yo venía hablando solo porque él traía un hermetismo que ya me tenía asustado, porque él habla más que una vieja sin tabaco.

– ¡Compay Chele, no exagere! Oiga, don Agustín y compay Chele, es que esto es desesperante, nada cambia y todo sigue igual. Se siguen dando contratos a “tutiplén” y siguen botando lo poco que queda; el gobierno está en quiebra y sus instituciones también; nos tildan de un pueblo corrupto y un narcoestado. Los “carjacking” siguen como si fuera un juego, los asesinatos ocurren a cualquier hora del día. Yo casi no duermo cuando sale alguien de casa de noche porque en cualquier hora llega una noticia devastadora. Cada vez que llega la factura de la luz son diez dólares más, igual el agua. Ahora nos amenazan con otro aumento de la luz; embuste, si todos los meses

la suben. También quieren aprobar una nueva Ley Electoral, para robarse las elecciones. Y los dos gobiernos, el electo y el impuesto, la Junta, se ponen de acuerdo para saquear al pueblo y sus instituciones. Es para volverse loco. No se ve una salida ni a corto ni a largo plazo. Y el gobierno corriendo solo, haciendo lo que les da la gana y sin oposición tampoco.

– ¡Cálmese, don Quique! Respire hondo y relájese, que la desesperación no conduce a nada. Usted estuvo dando la pelea en Vieques, se enfrentó y venció a la Marina de Guerra más poderosa del mundo. Sus acciones, junto a miles de puertorriqueños, logró que un gobernador electo por los votos dimitiera. Eso significa que el pueblo está despertando de ese letargo colonial a que nos tienen sometidos desde 1898 y que estamos tomando conciencia de la realidad. Recuerde que el colonialismo es una droga de la cual se hace dependiente y nubla la razón y la conciencia.

– ¿Y cómo se logra eso, don Agustín?

– Eso se lo explico en otra ocasión propicia, lo que le puedo adelantar es que a veces comienza impuesta por la fuerza, se aprovecha de la necesidad y luego se instituye cuando la resistencia se dobliga. Pero, dígame, don Chele, ¿qué es ese papel que lo tiene ensimismado y que me señaló hace un rato?

– Esto es la factura más reciente que recibí de Energía Eléctrica. Yo, como abogado que conozco la ley, le digo que esto es un fraude y un robo. Fíjese que la factura totaliza la cantidad de \$70.95 y se desglosa como sigue: un cargo de \$4.00 por cliente, o sea, que yo tengo que pagar un cargo, que es un impuesto, por ser cliente. Cargo por consumo de \$17.21. Entonces vienen las Cláusulas de Reconciliación, se estarán reconciliando con los bonistas, porque conmigo no es. Cláusulas FCA - ajuste de combustible \$33.89, Cláusula PPCA - ajuste compra energía \$17.95,

Cláusula CILTA (municipios), Cláusulas SUBA – subsidio HH \$4.32 y subsidio NHH \$.32 y Ajuste Tarifa Provisional de \$2.70, pero permanente. Total: \$70.97. Diga usted si esto no es una poca vergüenza, un robo y una cogida de pendango que nos están dando. Yo les aconsejo a todos los consumidores que cotejen sus facturas para que vean que yo no estoy hablando de lo que pica el pollo.

– Bueno, ¿Y qué vamos a hacer con esto? ¿Hay algún plan? Porque algo hay que hacer...

– Yo creo, don Quique, que lo primero que vamos a hacer es tomarnos algo par templar nuestras mentes y tranquilizarnos para planificar bien las cosas. Puede ser una copa de vino tinto, café negro o lágrimas del monte.

– A mí me da una copa de vino.

– Como usted diga, don Chele.

– A mí me da café.

– Yo tomaré vino tinto también y voy a servir unos pedazos de queso para pisar.

– ¡Qué bien estaba eso, don Agustín!

– ¡Gracias, don Chele!

– Ese café me transformó y me devolvió al Quique de siempre. ¿Qué usted le echó? ¡Humm...!

– ¡Nada, es que don Quique es don Quique!

¡Caballeros! ¡Llegó el momento de la gran lección! Si el pueblo fue capaz de unirse, por encima de ideas políticas, religiosas y de otra índole, para enfrentarse y sacar a la Marina más poderosa del mundo, y también de hacer pacíficamente que un gobernador fuera destituido, ¿qué impide que cambiemos el curso de la historia?

Un pueblo motivado y con la fuerza de la razón y la justicia es imparable. Si nos imponen otro impuesto a la energía eléctrica y nos imponen una nueva ley promotora de la corrupción electoral, vamos a hacer una marcha protesta sin precedentes de participación y duración. Hasta que no le demos una lección contundente a estos vividores del pueblo, no nos van a respetar. Nuestras armas serán la razón y la justicia... por ahora... Los que tengan acceso a las redes sociales que las utilicen para llevar el mensaje.

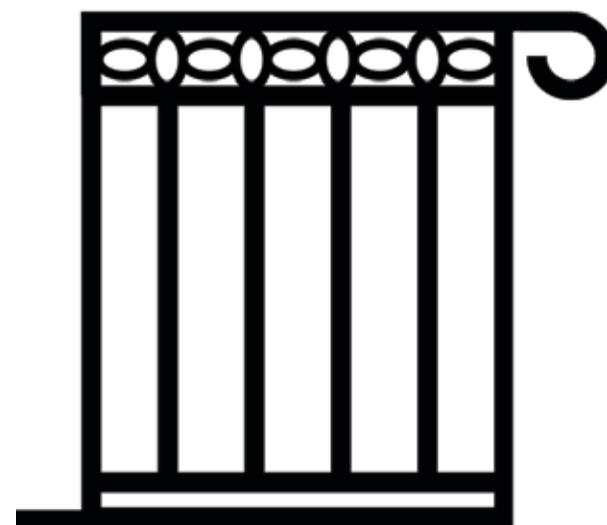
– Don Agustín, yo creo que es hora de regresar porque el tiempo no está muy bueno.

– Don Quique, como usted diga, yo me quedo.

– ¡Claro, si usted está en su casa!

– En la próxima reunión discutiremos los resultados.

– Buenas tardes, don Agustín; queda en su casa.



# Galardón del Premio del Presidente de los EU a un grupo de ciudadanos destacados



Por: Gladys López Portalatín

**E**l Club Rotario de Dorado celebró por tercer año consecutivo la actividad de los Premios Presidenciales; se otorgó a un grupo de jóvenes y adultos siete premios de ciudadano ejemplar, cuatro premios por Servicio Comunitario, 44 premios por excelencia académica y varias becas educativas auspiciadas por el Club Rotario, Carlos Delgado, Mariví Otero, Ericka Tissot y Jonathan Medina. Asimismo, la compañía Zurixx regaló cuatro computadoras IBM a un grupo de estudiantes sobresalientes de la José S. Alegría.

La actividad culminó con la entrega del premio Life Time Achievement, otorgado por el Presidente de los Estados Unidos al alcalde de Dorado, Hon. Carlos A. López, por su sostenida trayectoria de servicio al pueblo doradeño a lo largo de su vida. El alcalde de Dorado se convirtió en el primer hijo de este pueblo en ser honrado con este galardón, conferido por la respuesta rápida que dio a todas las comunidades tras el paso de los huracanes Irma y María y logrando la restauración inmediata del pueblo de Dorado. La actividad se celebró en el Embassy Suites by Hilton Dorado del Mar Beach Resort, los cuales han estado auspiciando dicha actividad por los últimos tres años. ¡Enhorabuena!



## OCHO CONSEJOS PARA AHORRAR EN DICIEMBRE

Por: CuidaTuFuturo.com

**En esta época hay el riesgo de que te salgas de tu presupuesto por las compras navideñas y de fin de año. Estos consejos te ayudarán a ahorrar.**

- 1. Lista.** Haz una lista de los gastos que piensas hacer:
  - Prioriza la compra de regalos para los más pequeños, que son quienes más disfrutan con sus juguetes.
  - Incluye también los alimentos y bebidas que necesitarás para las reuniones, sea que las organices tú o a las que pienses asistir.
- 2. Presupuesto.** Define cuánto dinero vas a destinar a los gastos de la lista. Toma en cuenta tus ingresos y tus gastos fijos para asegurarte de que puedas cubrirlos.
- 3. Investigación.** Averigua dónde hay las cosas que quieres comprar, mira su calidad y pregunta los precios. Aprovecha las ofertas, pero evita caer en la tentación de empezar a pagar el próximo año. Los gastos de navidad y fin de año se consumirán en diciembre, por lo que es mejor pagarlos enseguida.

**4. Pago.** Paga tus compras con efectivo o con tarjeta de crédito. Revisa antes tu cantidad disponible y asegúrate de que podrás pagar el total del estado de cuenta para evitar intereses. Revisa estos consejos para utilizar de manera inteligente tu tarjeta en esta época.

**5. Tiempo.** No compres al apuro para que puedas concentrarte y evitar compras que no resulten muy buenas. Compra con anticipación para evitar precios elevados y no tener dificultades. Mira siempre tu lista para que compres solamente lo que necesitas.

**6. Revisa.** Mira las instrucciones de los productos, fíjate en la calidad versus el precio. Pregunta si se aceptan cambios o devoluciones y hasta cuándo.

**7. Facturas.** Pide facturas con tus datos. Te servirán como constancia de compra y algunas para la deducción de gastos personales del impuesto a la renta.

**8. Recuerda.** Que puedes crear tus propios regalos. Que lo importante no es el precio sino el detalle. Que es mejor dar cosas útiles, que se vayan a usar. Que las compras “emocionales” (las que haces sin pensar) son las que más perjudican tus finanzas.

# Monseñor Antulio Parrilla Bonilla: Pregonero de esperanzas y justicia social



Por: Prof. Julio Gómez Portalatín

**“Todo ser que tiene un intelecto y una voluntad ha sido creado para buscar la verdad y el bien, y así es capaz de conseguir la felicidad”.**

Este año 2019 se conmemora la vida y legado de Monseñor Antulio Parrilla Bonilla. Inquietadas por las enseñanzas y obra de este gran puertorriqueño, la profesora Grisell Reyes, del Instituto de Cooperativismo y la Hna. Ma. Ada Pagán de la Colección Teológica P. Martín Berntsen convocaron las voluntades de educadores, religiosos y cooperativistas. Del esfuerzo y unidad de propósitos nace la Comisión del Centenario del Natalicio d Antulio Parrilla Bonilla.

## ¿Quién fue Antulio Parrilla Bonilla?

Nació el 6 de enero de 1919 en San Lorenzo, Puerto Rico. Logró un bachillerato de la Universidad de Puerto Rico. Durante sus estudios de Maestría en Economía se vio forzado a unirse a la milicia estadounidense. Ingresó al Seminario Mount St. Mary's en Maryland en 1948, donde estudió filosofía y teología. El 3 de mayo de 1952, Parrilla Bonilla fue ordenado sacerdote diocesano en la Catedral de San Juan.

Dirigió el Seminario Regina Cleri de Ponce. En 1957 ingresó a la Compañía de Jesús. En el 19656 fue consagrado como Obispo Titular de Ucles y Auxiliar de la Diócesis de Caguas. Dirigió la Oficina de Acción Social Católica y asesor de la Juventud Obrera Católica. Fundó el Centro Social Juan XXIII para la formación de los laicos.

La gama de experiencias sociales vivida en la base de su fe religiosa fue la que abrió las puertas para fomentar el cooperativismo como alternativa social y económica. Monseñor Antulio Parrilla Bonilla observó y sintió en el jíbaro puertorriqueño la necesidad de un instrumento de justicia social que brindara esperanzas y propiciara calidad de vida. En el movimiento cooperativo también fue un gran líder de acciones firmes y constantes. Fue profesor del Instituto de Cooperativismo de la Universidad de Puerto Rico. Además, se destacó como asesor y director en la Liga de Cooperativas de Puerto Rico. Fue el artífice de la creación de muchas cooperativas, tanto en el sector de ahorro y crédito como de trabajo asociado.

Hombre de compromiso patrio con los valores de la doctrina social cristiana y una vida dedicada a la búsqueda de la liberación integral de Puerto Rico y los puertorriqueños. En el 1990 decidió donar su colección bibliográfica a la Biblioteca P. Martín J. Berntsen, O.P. organizado como Fondo Documental Mons. Antulio Parrilla en el Centro de Estudios Dominicanos del Caribe. Falleció el 3 de enero de 1994.



**Si lo puedes soñar,  
lo puedes hacer**

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

- FHA
- CONFORMING
- NON-CONFORMING
- REVERSE
- CONSTRUCCIÓN
- VETERANOS (VA)
- RURAL (USDA)
- STREAMLINE
- y más ...

**VEGACOOP** Hipotecariamente **MEJOR**  
**(787) 915-0030 ó 1-800-561-COOP (2667)**

Financiamiento sujeto a aprobación de crédito. Ciertas restricciones aplican. NMLS 643813. Esta institución no está asegurada por el gobierno federal. Las acciones y depósitos están asegurados hasta \$250,000 por la Corporación Pública para la Supervisión y Seguro de Cooperativas - COSSEC.

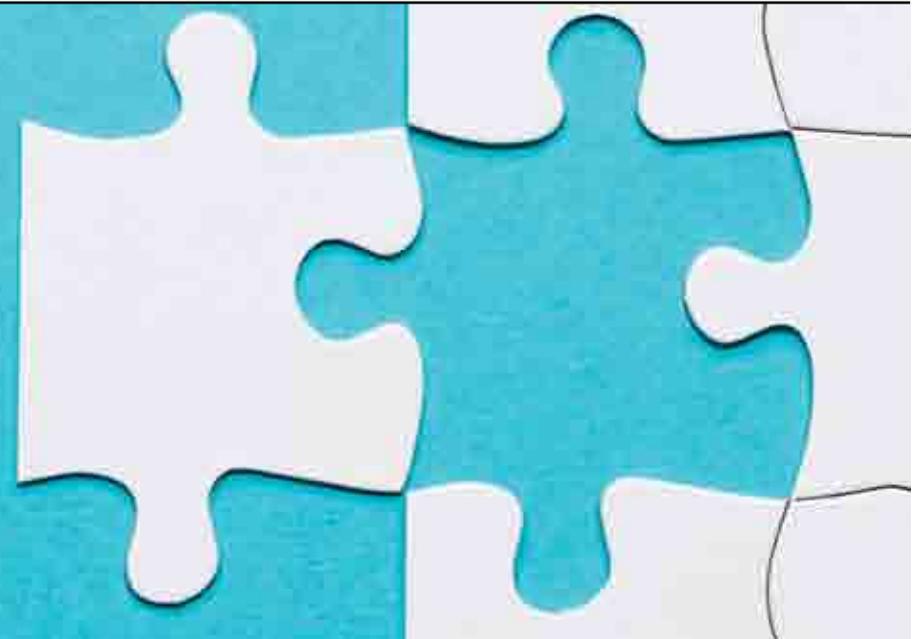


NMLS #643813



# Los Conflictos como Aprendizaje

Por: Edmarie Vargas Mercado



**L**os conflictos son parte de la vida, por lo que aprender a manejarlos es importante no tan solo en el escenario laboral, sino también para nuestra vida cotidiana. Sería preciso preguntar: ¿Cómo tú manejas un conflicto? Ante esta pregunta recibirías diversas contestaciones, ya que no todas las personas pensamos, ni actuamos de la misma forma, lo que incluso puede ocasionar su surgimiento. Para entenderlos, debemos enfocarnos en el tema del conflicto desde su naturaleza, fuentes que motivan su surgimiento, sus funciones y hasta cómo solucionarlo correctamente.

Existen ciertas diferencias entre las definiciones que se le da al concepto, algunas fuentes lo definen como el punto donde las acciones de una persona interfieren con las de la otra. No obstante, no existe una definición concreta y específica para el término, solo concepciones básicas que ayudan a delinearlos. Básicamente lo podríamos definir como un desacuerdo que surge entre personas o incluso en grupos. Los conflictos en cierta parte son inevitables, por esto la importancia de manejarlos correctamente. Todo grupo, ya sea de dos o más personas está en riesgo de caer en conflicto, debido a diversas razones, como: inequidad, violencia, inadaptación, celos, entre otros. Interesantemente, se dice que mientras los hombres deciden evadir el conflicto, mantener la calma, y crear situaciones de humor ante el mismo, las mujeres asumen responsabilidad, hablando de sus sentimientos, y tomando posturas tanto sobre ellas mismas, como en cuanto al resto de las personas.

El conflicto tiene tanto efectos positivos como negativos. En cuanto a lo positivo, permite un ambiente menos hostil entre las personas, las cuales también pasan por un proceso de enriquecimiento que puede dar oportunidad para conocerse, aumentar la productividad, y la equidad del grupo. Sin embargo, de no manejar bien el conflicto, puede tener repercusiones, y hasta causar la disolución del grupo en casos en donde las diferencias prevalecen o incrementan. Los

desacuerdos también pueden ocasionar efectos tanto fisiológicos como cognitivos, con posibles comportamientos hostiles, gestos o mensajes verbales que provocan tensión.

Para manejar un conflicto, existen varias estrategias: forzar (aceptar la perspectiva de unos, rechazando la de otros; esto crea una situación de ganar-perder), retirarse (cuando una persona simplemente se distancia; se da una situación de ganar-perder, donde la persona que se retira puede caer en ambas categorías), suavizar (se tranquiliza la situación, pero no se resuelve verdaderamente. En este caso, ambas partes pierden), conceder (ninguna parte queda satisfecha; ambas partes pierden), y confrontación (se soluciona el conflicto, enfrentando el problema cara a cara. En esta situación, ambas partes ganan).

Es importante comprender que para manejar las situaciones se debe establecer un balance donde se escuche y tome en cuenta la opinión de todos los involucrados, y se favorezca al grupo y no al individuo. De igual forma, debemos respetar las diversas personalidades y en momentos donde surjan los conflictos hablarlos de manera que nadie se sienta incómodo por algo que se haya dicho o hecho. Como individuos tenemos que trabajar con las debilidades y fortalezas para beneficiar al grupo y lograr que éste sea más efectivo. Hay maneras distintas para manejar el conflicto, éstas dependen de las personas y sus situaciones. Aunque a veces es importante enfrentar la situación, en algunas ocasiones los desacuerdos se deben dejar ir o disolver.

En fin, los conflictos son necesarios ya que nos enseñan a manejar una variedad de situaciones, madurar y crecer. Sin el conflicto, no habría una oportunidad para aprender a respetar puntos de vista diferentes al tuyo; lo importante es aprender a manejarlos efectivamente.



## La **IMPORTANCIA** DE LOS **Árboles** para el Planeta

Por: Wigberto Vega Rodríguez

**L**os árboles y plantas, son parte de nuestro ecosistema, y los debemos cuidar. Sin el oxígeno que expulsan sus hojas, la vida en la tierra sería muy distinta; de existir, prácticamente viviríamos en un desierto. Esta maravilla natural permite a través del proceso de fotosíntesis la absorción del bióxido de carbono y expulsión del oxígeno.

Probablemente sin la existencia de la flora, el hombre y toda la vida en el planeta Tierra no podrían vivir. Los seres humanos inspiramos y espiramos entre 5 a 6 litros de aire por minuto, lo que en 24 horas fluctúa entre 7,200 a 8,640 litros de oxígeno. Gracias a este proceso natural absorbemos el oxígeno y expulsamos el bióxido de carbono; justo lo contrario al proceso que realizan los árboles por medio de la fotosíntesis. Incluso, podemos decir que los árboles y los seres humanos dependen y se ayudan mutuamente para poder sobrevivir. Como dato curioso, según estudios, se necesitan aproximadamente 27 árboles para suplir la demanda de oxígeno de una persona al día.

**Dentro de los muchos beneficios de los árboles, están:**

- Ayudar a limpiar el aire y proveer oxígeno
- Combaten el cambio climático
- Refrescan y ayudan a ahorrar energía
- Evitan la evaporación del agua
- Ayudan a prevenir la erosión del terreno
- Proporcionan alimentos
- Pueden sacarse madera
- Nos brindan sombra y/o protegen del sol

Lamentablemente, la deforestación nos ha venido perjudicado a corto y largo plazo, poniendo en riesgo nuestra propia supervivencia. De no hacer nada, la Tierra se quedará sin sus pulmones, por lo que se hace imperante la necesidad de cuidar y proteger los árboles. “Por nuestro planeta, vamos a sembrar un árbol”, bajo este lema próximamente trabajaremos un proyecto de siembra de árboles junto al Comité de la Juventud y jóvenes de VEGACOOOP.

Desde un  
**2.95%** APR\*

Disfruta de tu auto *Nuevo*  
con nuestro

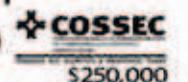
**Préstamo de Auto**

**1-800-561-COOP (2667)**



[www.vegacoop.com](http://www.vegacoop.com)

Sujeto aprobación de crédito. Ciertas restricciones aplican. Otros términos y condiciones disponibles. Oferta válida hasta el 31 de diciembre de 2019. Acciones y depósitos asegurados por COSSEC hasta \$250,000 no por una agencia federal.





# Todo lo que debe saber sobre EXPLOTACIÓN FINANCIERA

Por: Sra. Miriam Polo, Investigadora Privada

## ¿Qué es la explotación financiera?

Es el uso impropio de los fondos de una persona de edad avanzada, de la propiedad, o de los recursos por otro individuo, incluyendo, pero no limitándose, a fraude, falsas pretensiones, malversaciones de fondos, conspiración, falsificación de documentos, falsificación de récords, coerción, transferencia de propiedad o negación de acceso a bienes.

La explotación financiera es una modalidad de maltrato hacia las personas de edad avanzada en la que incurrn familiares, amigos, vecinos, personas encargadas del cuidado, entre otros.

## ¿Por qué cree que los adultos mayores no denuncian la explotación financiera?

- **Vergüenza:** al admitir que han sido explotadas económicamente.
- **Lealtad:** la resistencia a reportar a un familiar, cuidador u otra persona.
- **Temor a las represalias:** a perder la independencia al ser declarado incompetente y llevado a un asilo de ancianos.
- **Dependencia del cuidado y/o asistencia del abusador.**
- **Negación:** no están dispuesta y/o son incapaces de reconocer que la explotación financiera les está sucediendo.
- **Falta de conocimientos:** no son conscientes de que están siendo explotadas o no saben con quién pueden denunciar.

## Algunos indicadores de explotación financiera en personas de edad avanzada son:

1. Va acompañado de una persona que lo obliga o incita a retirar o transferir dinero o cualquier otra transacción.
2. Va acompañado de una persona que no le permite hablar directamente con el personal.
3. Se muestra aturrida, nerviosa o con miedo.
4. No recuerda ciertas transacciones financieras de su cuenta, alega no haberlas autorizado o muestra preocupación o confusión ante los balances.
5. Va acompañado de una persona que pone extra interés en su estado financiero.
6. Ofrece explicaciones contradictorias o cuestionables para justificar transacciones.
7. Se muestra temerosa de ser desalojada o internada en alguna institución si no entrega dinero al cuidador.
8. Luce como que no está recibiendo cuidado adecuado, según necesidades y condición financiera.
9. Hay múltiples alegados tutores o autorizados para manejar cuentas del adulto mayor, pero no quiere mostrar evidencia.
10. El adulto mayor comenta que los hijos los obligan a dejar cheques firmados en blanco u hojas de retiro de ahorros.
11. Siempre comenta que retira dinero para cubrir gastos de hijos y nietos.

12. Cambio en patrones de retiro, retiro sustancial o transferencias de cuentas conjuntas abiertas recientemente.

## ¿Qué hacer si usted o un conocido es víctima de explotación financiera?

- Solicite una Orden de Protección por Ley Núm. 121 de 1986 en el Sistema de Tribunales de Puerto Rico. Cualquier persona de edad avanzada (persona de 60 años o más) que haya sufrido maltrato puede solicitar por sí misma, por medio de un abogado o un policía, una orden de protección en el tribunal sin tener que antes radicar una denuncia o acusación.
- Informe a su proveedor de servicios financieros o de seguros para que levante una alerta y cumpla con el Reglamento Protocolar correspondiente, según establecido por la Ley Núm. 206 del 2008.
- **Realice una querrela en la Policía de Puerto Rico. ES UN DELITO.**
- **Depto. de la Familia Administración de Familias y Niños**
  - **Línea de Emergencias Sociales:**  
1-800-981-8333 / 787-749-1333
  - **Línea de Orientación:**  
1-888-359-7777 / 787-977-8022
- **Procurador de Personas de Edad Avanzada**
  - **Cuadro telefónico Oficina Central San Juan:** 787-721-6121
- **Administración del Seguro Social**

# JUANITO GASOLINA RECUERDOS



Por: Luis R. "Pichilo" Nieves Román

**D**ime, ¿qué te pasa que estás riéndote solo? Cuando caminas vas dando saltitos como un saltamontes. Además, estás hablando contigo mismo, confieso que te ves desorientado. No... no... Es que acabo de presenciar un acto dramático con una capacidad histriónica, amplia y magistral. Esa actuación no la puedo borrar de mi mente. Sucedió que un joven, al cual llamaré Juanito Gasolina Recuerdos, porque fue echándole gasolina a su ya casi antiguo automóvil del año 2000; de ahí sucedió todo. Su carrito se veía muy, pero que muy bien. ¡Por cierto, hay que tener cuidado! El consumerismo desmedido hace que se compren cosas que no se necesitan y que con frecuencia son de menos utilidad y calidad que las que se poseen y se piensan desechar.

¡Escúchame bien! Después de Juanito pagar la gasolina, puso a trabajar la bomba. Luego cogió la manga, la enderezó y formando un ángulo de cuarenta y cinco grados comenzó a echarle la gasolina a su carro. Al final... eso fue lo que me impresionó y lo que aún me hace dar brinquetes y hablar solo, el joven comenzó a darle rítmicos jalones a la manga sin sacarla de la boca del tanque de la gasolina de su carro. Como evitando que no se perdiera ni el olor del preciado combustible. Mientras escurría la manga, decía: "¡sal ya, vamos! No te quedes en la manga. Tu sabes que estas bien cara." Su corto monólogo fue sensacional. Antes de retirarse abrazó la bomba y le lanzó un beso.

No vi aquel acto como uno de locura. Creo que fue una actuación íntima y genial como las que muchos llevamos adentro y resignados las ahogamos con silencio. Se sabe que hay bombas mal calibradas, otras no permiten una lectura clara. El precio del petróleo enloquece, es tal vez el indicador más poderoso de la economía mundial. El "oro negro", a veces, es sinónimo del infierno y es el denominador común de muchas guerras y batallas.

Juanito me hizo recordar al dueño anterior de la estación de gasolina. Él y su familia asistían a la capilla de su comunidad. El Padre Cura era cliente de ellos. Cuando éste le echaba gasolina a su automóvil e iba a

pagarle, siempre le descontaba 25 centavos por la que se quedaba en la manga y en la bomba. Los dueños (sus feligreses) le decían: "Hay Padre, usted siempre con sus cosas".

Este hecho me hizo recordar a otro de sus colegas. En el tiempo de María Castañas, o sea, en el tiempo de mis tatarabuelos, en el pueblo de los eñangotaos, existía un guapetón temido por todos. Este, además de ser un reconocido abusador, era también un afamado boquisuelto. Acostumbraba lanzar sonoras maldiciones que quitaban la paz y ofendían a muchos. Un día comenzó su desagradable espectáculo sin notar que el "cura del pueblo" estaba cerca de él. Al escucharlo el sacerdote enrojeció. Indignado y tembloroso, comenzó a acercarse al bocón mientras se quitaba su sotana. Luego se enrolló las mangas de su camisa a la vez que le decía: "¡Usted es un blasfemo, usted es un hereje! Tus palabras ofenden y hieren a la Virgen María, a Cristo, a la Santa Iglesia y a mí. Yo, además de ser el cura del pueblo, soy un hombre también." A la vez que lo amonestaba, le iba atinando tan fuertes y contundentes puñetazos que el guapetón terminó tirado en el pavimento.

Cuentan que el cura se puso nuevamente su cotona y que antes de retirarse transformado, en palabras salvíficas y milagrosas, invitó a todos los presentes y al caído a visitar la capilla, donde les aseguró que allí el amor, el perdón y la gracia de Cristo serían con ellos en abundancia.

¿Quieres saber más sobre Vega Alta? Allí existe un ser que camina silencioso, maestro de historia al que todos llaman "Míster. Este humilde siervo de Dios es mucho más que el historiador oficial de Vega Alta. Es un divino regalo del infinito amor del Altísimo para este encantador pueblo costero y para nuestra amada patria puertorriqueña. ¡Busca sus huellas! Verás en ellas valor, sin él los pueblos desaparecen. ¡Háblale! Encontrarás en sus palabras honestidad, sin ella es imposible hacer el bien. ¡Pregúntale! Descubrirás en sus contestaciones sabiduría, sin ella solo existe el caos.

# Rubén Morales...

## Exalumno Distinguido 2019

Por: Christian E. Cruz Colón, Presidente Junta de Directores VEGACOOOP

El pasado 19 de octubre de 2019, se llevó a cabo el homenaje a exalumnos distinguidos 2019 de la Universidad Interamericana de Puerto Rico en el marco de la Gala Black Velvet de la Asociación de exalumnos Poly-Inter. Este reconocimiento se realizó en el Centro de Convenciones de Puerto Rico. La Asociación de Exalumnos y la UIPR se honró en reconocer a trece destacados líderes profesionales; modelos de compromiso, entusiasmo y dedicación para nuestra sociedad. Entre los homenajeados, se destaca la figura de Rubén Morales Rivera.

“Oriundo del pueblo costero de Patillas, Rubén Morales Rivera, culminó su Bachillerato en Administración de Empresas en el Recinto de Cayey de la UPR, y en 1990 concluyó una Maestría en Administración de Empresas con una concentración en Contabilidad en el Recinto Metropolitano de la UIPR.

Sus ejecutorias en el escenario del cooperativismo comenzaron en el 1980, cuando en su primer año universitario adoptó este estilo de vida.

El Sr. Rubén Morales Rivera es el Presidente Ejecutivo de VEGACOOOP; destacado líder profesional y voluntario del cooperativismo puertorriqueño e internacional. Es poseedor de una extensa y admirable trayectoria cooperativista y comunitaria. VEGACOOOP es una cooperativa líder con cerca de \$300 millones en activos, siete sucursales y más de 35,000 socios y con un grupo de 85 empleados. Su inversión social es millonaria. Se manifiesta en las áreas de la economía, educación, salud, deporte y cultura.



Sr. Rubén Morales Rivera, Presidente Ejecutivo, VEGACOOOP

Como líder voluntario, el Sr. Morales Rivera presidió la Junta de Directores del Banco Cooperativo de Puerto Rico durante los pasados ocho años. Esta prestigiosa institución constituye el enlace financiero del cooperativismo puertorriqueño. Los socios dueños de las cooperativas de Puerto Rico se calculan en un millón. El distinguido Presidente Ejecutivo de VEGACOOOP ha pertenecido a la Junta de Directores de la Liga de Cooperativas de Puerto Rico, organismo cúpula del movimiento cooperativo puertorriqueño, en varias ocasiones.

Existen tres inversiones sociales bajo la dirección de Rubén Morales:

- *Programa de becas Estudiantil de VEGACOOOP:* Esta iniciativa ha otorgado cerca de \$1.8 millones en becas desde sus inicios.
- *Programa Televisivo Muévete al Cooperativismo:* Este medio de difusión lleva 11 años de transmisión continua en una frecuencia de dos a tres veces por semana. Este espacio es único en Puerto Rico y uno de los pocos en el mundo en este reglón.
- *Periódico Horizonte Cooperativo:* Órgano informativo de VEGACOOOP, de participación abierta y voluntaria a la comunidad que ha logrado impactar a nuestras comunidades.

VEGACOOOP se distingue por su lema “de tu lado siempre”. Por más de treinta años de servicio, esta institución cooperativa ha marcado la vida del señor Rubén Morales Rivera; ilustre líder profesional y voluntario que es ejemplo a seguir en la actualidad y en generaciones futuras.”

La Junta de Directores, Comités de Trabajo y todo el equipo de trabajo de VEGACOOOP se honran de contar la figura de Rubén Morales Rivera como Líder Gerencial. Rubén representa al ciudadano cumplidor que no escatima cuando se trata de servir al pueblo. Es un servidor que ha utilizado los talentos que el Creador le otorgó para alcanzar las metas que lo forjaron. Sus ejecutorias en el ámbito profesional y personal le hacen merecedor de este reconocimiento. Así le expresamos nuestro agradecimiento y admiración en el marco de esta celebración.

# ¿Casa o Apartamento?

Por: Nancy Colón, Vicepresidenta de Administración en VEGACOOOP



**P**or más de 66 años, VEGACOOOP ha ayudado a miles de familias en los momentos más importantes de su vida, y qué momento puede ser más importante para ti que el momento de hacerte dueño de tu propiedad.

En VEGACOOOP simplificamos los procesos para que hagas realidad tu deseo. Ya sea casa o apartamento, sabemos que existe la necesidad de sentirte dueño de tu vivienda.

La División Hipotecaria de VEGACOOOP cuenta con personal competente y con alta experiencia dentro del Mercado Hipotecario. Te invitamos a que te comuniques con nosotros para orientarte sobre la variedad de productos hipotecarios que tenemos, alguno de ellos seguramente se ajustará a tu necesidad.

**Entre los productos hipotecarios disponibles se distinguen:**

**HIPOTECA RURAL:** Para la compra de su residencia principal a un bajo interés. Puede financiar hasta un 100%. Sujeto a aprobación de RURAL de la localización de la propiedad y el tope de ingreso máximo de acuerdo con su composición familiar. Requiere garantía de RURAL.

**HIPOTECA FHA:** Para la compra de una residencia principal a un bajo interés. Financiamiento disponible para consolidar deudas u obtener sobrante, que puede utilizarse para mejoras u otros usos. Requiere seguro hipotecario para garantizar la deuda y provee programas de asistencia en casos de reclamaciones o situaciones difíciles, relacionadas al pago de su hipoteca.

**HIPOTECA VA:** Garantizado por la Administración de Veteranos para veteranos del Ejército de Estados Unidos de América, sujeto a su Certificado de Elegibilidad. Para la compra de una residencia principal hasta 100% y para refinanciamiento de residencia principal hasta el 100% del valor tasado. Provee programas de asistencia al consumidor.

**203-K:** Producto FHA que tiene como propósito la compra de la propiedad y realizar las mejoras necesarias para hacer que esta sea

habitabile. El costo de las mejoras puede incluirse en el financiamiento, hasta los límites máximos establecidos. Aplican requisitos de préstamos FHA, como el seguro hipotecario y las cantidades máximas de préstamo por municipio.

**CONVENCIONAL NO CONFORME:** Ofrece gran flexibilidad para comprar o refinanciar una residencia principal o segundo hogar. Combina términos y planes de amortización que se ajustan a su conveniencia. Ofertas disponibles para comprar o refinanciar una residencia de inversión o segundo hogar.

**Para información adicional relacionada a nuestros productos le exhortamos se comunique a nuestro Centro Hipotecario al (787) 915-0030 y referirse a unos de nuestros originadores.**

Alfonso L. Soto	NMLS ID #1394908
Andrés Vázquez	NMLS ID #1378655
Antonio Quintero	NMLS ID #1028335
Carmen M. Pinto	NMLS ID #772051
Carmen A. Serrano	NMLS ID #1028098
Héctor A. Nevárez	NMLS ID #762670
Karla M. Olmo	NMLS ID #170555
Marilyn Rivera	NMLS ID #499252
Norma I. Santana	NMLS ID #1701010
Pedro Colón	NMLS ID #772053
Ramón L. Fernández	NMLS ID #1378654
Ruth Santana	NMLS ID #1028383
Tania Quiñones	NMLS ID #960691
Jessenia Ramos	NMLS ID #1378659
Waldemar Rosado	NMLS ID #1378634
Luz J. Delgado	NMLS ID #1546993



# Todo lo que debe saber sobre el *Eucalipto*

Por: Junta Editora 2018-2019 Clase de Español  
Esc. Altinencia Valle Santana, Toa Baja

## ORIGEN DEL EUCALIPTO:

El eucalipto se origina en Australia. Es uno de los árboles más conocidos de la flora australiana ya que por su rápido crecimiento se ha extendido por todo el mundo para fines industriales. Existe una metáfora entre el eucalipto y los inmigrantes australianos: se extendieron a otras regiones creciendo, incluso, donde los árboles nativos no lo hacían.

## BENEFICIOS:

Entre los beneficios, podemos destacar los siguientes:

- Elimina bacterias
- Ayuda a promover el cuidado oral
- Proporciona alivio respiratorio
- Alivia el dolor en las coyunturas
- Regula los niveles de azúcar
- Ayuda a curar las heridas
- Limpia el sistema urinario
- Sirve como insecticida natural

## USOS:

Además de utilizar el eucalipto por sus beneficios curativos, el tronco se utilizaba para confeccionar herramientas, armas, transporte e instrumentos. Sus raíces sirven para controlar el crecimiento de la maleza. Con las hojas secas se forma una especie de “mantillo” que se distribuye en el suelo y funciona como repelente para las plagas que devoran las plantas.

También, el eucalipto se usa para fabricar papel y muebles. De igual manera, sus hojas se utilizan para preparar aceite para fines terapéuticos.

## ¿CÓMO SE PUEDE CULTIVAR EN CASA?

A continuación, te orientamos sobre los pasos para sembrar el eucalipto desde la comodidad de tu hogar:

1. Enfrías la semilla
2. Plantas la semilla en un tiesto con turba o fibra con tierra (Se recomienda que se siembre al finalizar el invierno)

3. Humedeces la semilla con agua pulverizada (atomizador)
4. Mantén la semilla a una temperatura templada
5. Corta los tallos más débiles
6. Trasplanta la semilla a mitad de verano
7. Elige un lugar con suficiente iluminación
8. Protege la planta de los fuertes vientos
9. Cambia la tierra con regularidad
10. Aplica una capa de mantillo sobre la tierra
11. Mantén la planta fertilizada durante las temporadas de crecimiento

## BENEFICIOS DEL ACEITE DE EUCALIPTO:

- Cura las heridas
- Sirve como antiséptico en: infecciones, heridas y picaduras
- Sana enfermedades como: la malaria, infecciones, fiebre, bronquitis, tos, catarros, asma, gripe

## EFFECTOS SECUNDARIOS DEL ACEITE:

La infusión de aceite puede producir: ardor, mareos, vómitos, diarreas, náuseas, pupilas pequeñas, debilidad muscular, dolor de estómago, sensación de asfixia.

## RECETAS:

### Té de eucalipto:

*Una de las bebidas más comunes que podemos hacer con el eucalipto es el té. Este té permite disfrutar de todos los nutrientes de manera eficiente y fácil de hacer.*

### Ingredientes:

- 1 taza de agua
- ½ cucharadita de hojas secas de eucalipto
- miel orgánica

### Procedimiento:

1. Pon el agua a hervir.
2. Coloca las hojas junto con el agua dentro de un envase con tapa.
3. Deja reposar la mezcla por diez minutos y luego procede a colar.

4. Agrega la miel a gusto.
5. Sirve la porción de té.

Importante: puedes degustar el té frío como caliente.

### Infusión de eucalipto:

Ingredientes:

- 4 tazas de agua
- 6 hojas de eucalipto secas
- 1 limón amarillo
- miel orgánica

Procedimiento:

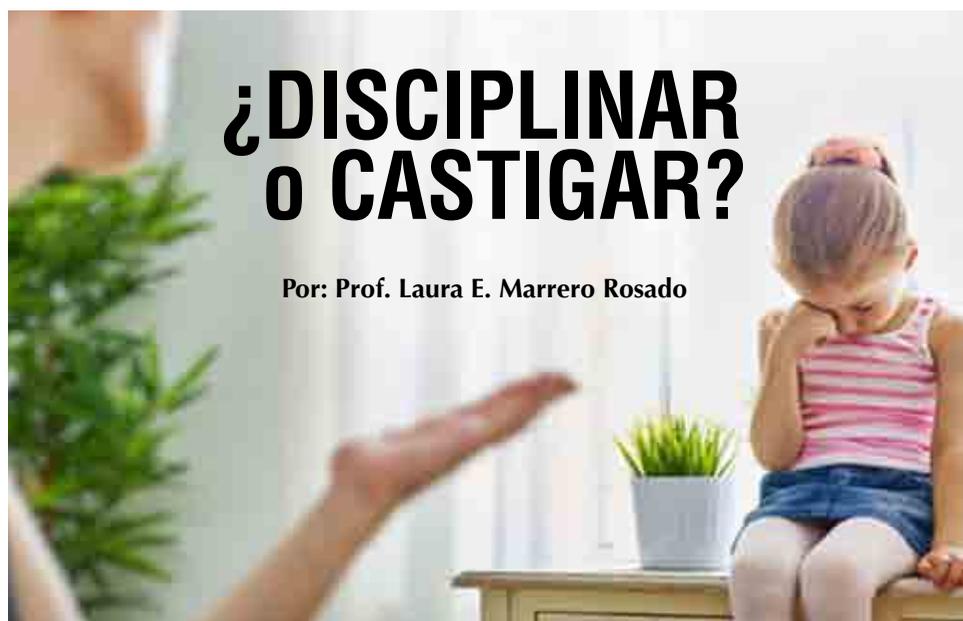
1. Pon el agua a hervir.
2. Agrega las hojas de eucalipto junto con la ralladura de limón.
3. Calienta a fuego bajo hasta hervir.

4. Retira del fuego y deja reposar la infusión por ocho minutos.
5. Cuela la infusión.
6. Exprime el limón.
7. Endulza con la miel a gusto.

Enlaces de interés:

- <https://bit.ly/2iF5i4l>
- <https://bit.ly/2WFF4Vh>
- <https://bit.ly/2g7vEYF>
- <https://bit.ly/361zi1h>

Junta Editora 2018-19: Nareycha Crespo, Yadiel Giusti, Kayra Rivera, Stevan Guzmán y Danna Quiñones



**L**a literatura nos informa que disciplinar y castigar no es lo mismo. Su enfoque es distinto. Disciplinar tiene un enfoque educativo y preventivo a diferencia del castigo, que es intervenir cuando se ha cometido una falta o mal comportamiento.

El propósito de la disciplina es educar y desarrollar un ser humano con autocontrol. Persigue establecer unas normas específicas de comportamiento por el control del ser humano.

El castigo va dirigido a infligir miedo y culpa. Esto puede ocurrir por el desconocimiento o mala interpretación de los poderes en cuanto a lo que debe ocurrir en cada etapa de vida de sus hijos. A veces caen en el castigo como resultado de una combinación de frustración, incapacidad y coraje e incluso por el sentido de responsabilidad para evitar que se haga daño.

Los estudios psicológicos que se han realizado sobre el tema aconsejan sustituir el castigo por otra forma positiva de disciplina.

Cuando castigamos siempre se alude al no. Ejemplo: “no grites”, “no corras”, “no brinques”... mientras que la disciplina está dirigida hacia lo que puede hacer.

### Algunos ejemplos de castigar y disciplinar:

- Castigo:** “No te quiero corriendo dentro de la casa”.
- Disciplina:** “Caminamos dentro de la casa, corremos en el parque o en el patio”.
- Castigo:** “Pórtate bien (o pórtate bonito) porque si no lo hace... (amenaza).”
- Disciplina:** “Dentro de la casa hablamos en un tono normal, no se grita”.
- Castigo:** “No nos sentamos sobre la mesa”.
- Disciplina:** “Nos sentamos en las sillas”. (Hazlo en tono firme, pero afectivo y tomándole de la mano para ayudarlo a bajar.)

**¿Es posible educar con firmeza y con cariño a la vez?** Definitivamente, sí. Es una filosofía que ayuda a los adultos a entender la conducta inadecuada de los niños, promoviendo actitudes positivas hacia ellos y enseñándolos a tener una buena conducta, responsabilidad y destrezas interpersonales. Padres y maestros no pueden seguir funcionando como jefes, deben adquirir la habilidad de ser líderes democráticos, esto es disciplina positiva. Esta consiste en que la disciplina debe ser enseñada, porque y que moldea la conducta mientras se enseña.

Cinco pilares básicos de la disciplina positiva:

### 1. Respeto mutuo:

Toma en consideración las necesidades de cada situación que nos presenta la vida en familia. Si se atiende la situación con amabilidad y respetando las necesidades del niño estaremos cimentando el primer pilar de una buena educación.

### 2. Aprendiendo de los errores:

Una disciplina efectiva es la que busca las razones que hacen actuar a los niños de cierta manera. Trabajar sobre esas razones permite cambiar la creencia en lugar de intentar cambiar solamente el comportamiento inadecuado.

### 3. Sin castigos:

La disciplina positiva anima a enfocarse en soluciones en lugar de castigos. Las consecuencias negativas del castigo se pueden observar a largo plazo en la vida del niño. De modo que los padres deben descubrir alternativas al castigo.

### 4. Comunicación efectiva:

Consiste en desarrollar habilidades para resolver problemas fomentando el sentido de comunidad y conectando con el niño.

### 5. Alentadora (en lugar de alabanza):

Consiste en poner atención al esfuerzo y la mejoría de la conducta. Fortalece la autoestima y estimula la conducta positiva.

Disciplina positiva se remonta a los años 20 en las ideas de Adler, psiquiatra infantil, pero a finales de los años 80, con Jane Nelson, se sistematizó, experimentó y se ha comprobado hasta nuestros días. Educar con firmeza y cariño es el primer punto de partida.

## Gran Inauguración DE Torneos de Baloncesto



Por: Luis A. Ortiz Rivera

**D**urante el mes de octubre se realizó en Dorado la Gran Inauguración de los diferentes Torneos de Baloncesto que se jugarán en los próximos meses. Los juegos tendrán lugar en distintas canchas del Municipio. Los actos contaron con la participación de 300 niños, jóvenes y adultos que componen un total de 39 equipos. Las categorías se dividen entre: Babies Basket, Torneo Infantil y Torneo Abierto. Estas actividades deportivas ayudan a fomentar la diversión, actividad física, integración y formación dentro de un ambiente sano.



**SORPRENDE** a tus seres queridos, abriendo una

**CUENTA**

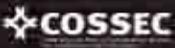
**NaviCoop**

**4.00%** A.P.Y.



**"Pagamos más que nadie"**

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





# FÓRMULA CRIOLLA



## TEMBLEQUE PUERTORRIQUEÑO

### Ingredientes:

- 4 Tazas de leche de coco fresca (pele la parte de la corteza del coco antes de sacar la leche) (Utilizar el agua de coco para sacar la leche junto con el agua caliente hasta llegar a las 4 tazas)
- 1/2 taza de maicena
- 2/3 taza de azúcar (puede sustituir por un sustituto de azúcar equivalente a la cantidad)
- 1/2 cdt de sal
- Agua de azahar (Casi no se consigue pero da un gran sabor. Lo sustituimos con un poco de cáscara de china (naranja) rallada bien fina)

### Procedimiento:

Mezclamos la leche de coco con el resto de los ingredientes y calentamos hasta que espese moviendo con una cuchara de madera hasta que comience a hervir. Retire del calor, añada el agua de azahar y vierta en un molde redondo 8" a 10" mojado. Deje refrescar y refrigere antes de desmoldar. Adorne con canela molida. (Puede sustituir la leche de coco fresca por la leche de lata, si la ve muy espesa, mida leche de coco de lata hasta 3-1/2 taza y termine con agua o agua de coco fresca)



## MAJARETE

### Ingredientes:

- 3/4 taza de harina de arroz
- 1 1/2 cucharada de sal
- 3/4 taza de azúcar
- 1 litro de leche
- 1 cáscara de limón
- Canela en polvo

### Procedimiento:

Mezcla la harina de arroz, la sal y el azúcar. Añade la leche poco a poco y mezcla bien. Agrega la cascarita de limón y cuece a fuego lento moviendo constantemente y en una sola dirección. Finalmente, sirve en moldes y espolvorea con canela. ¡Buen provecho!



# ALIMENTACIÓN BALANCEADA Y ESTILO DE VIDA SALUDABLE

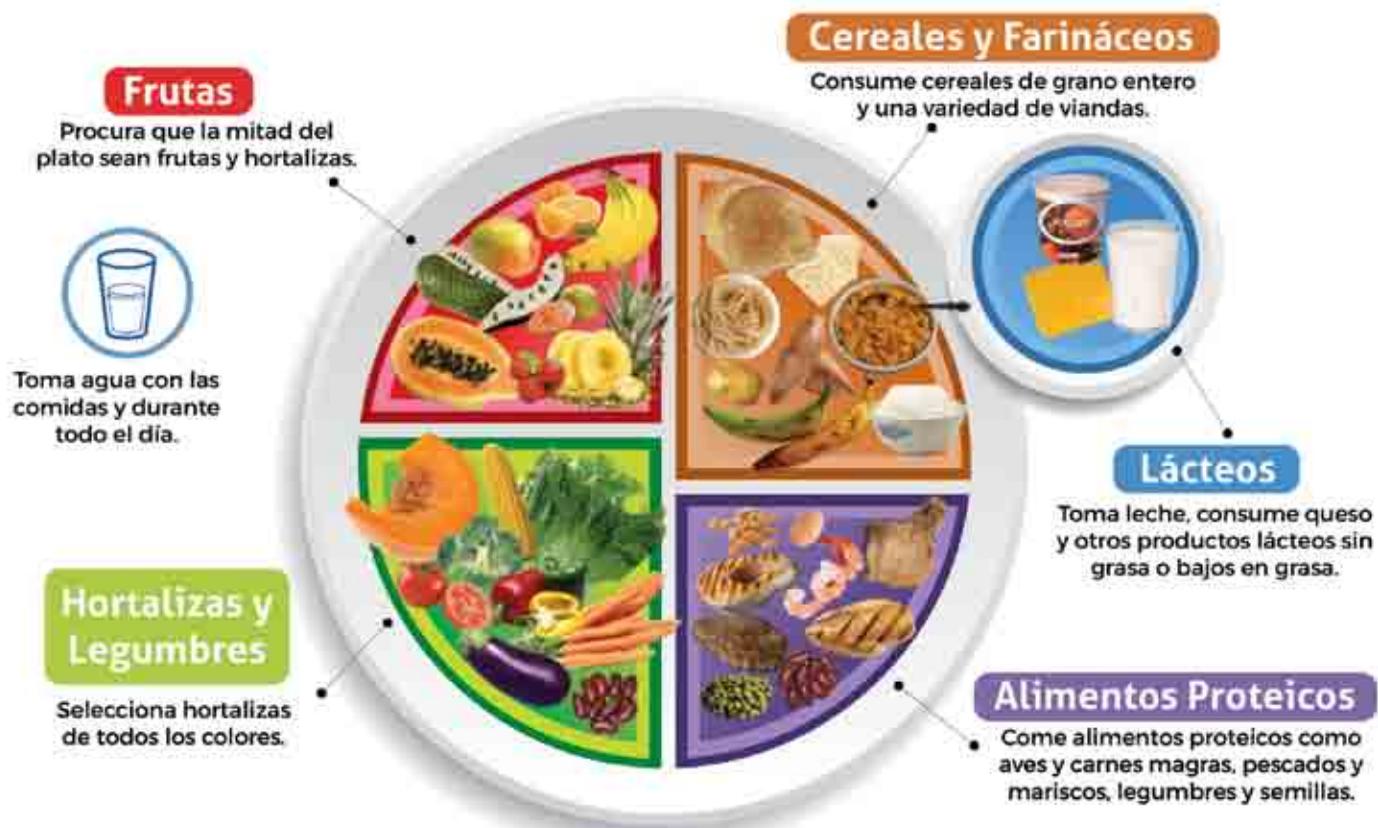
Por: Grismarie Maysonet

Lograr una alimentación saludable parece complicado, pero la realidad no es así.  
La clave se encuentra en: el BALANCE.

**M**i plato, es una guía alimentaria que nos enseña y nos recomienda las porciones adecuadas de los alimentos. Este plato se puede utilizar como una herramienta visual y fácil para guiarnos y aplicar una alimentación sana y balanceada.

Mi plato consiste en las porciones de los cinco grupos de alimentos (**frutas, vegetales, proteína, granos o farináceos y productos lácteos**) distribuidas en un plato de 9" pulgadas.

## MiPlato para un Puerto Rico Saludable



Acumula 30 minutos de actividad física para adultos y 60 minutos para niños todos los días.

## Recomendaciones:

La mitad del plato debe estar compuesto de estos dos alimentos. Siempre la mejor opción es seleccionar los alimentos frescos.



- Aportan vitaminas y minerales.
- Proveen fuente de fibra y menos azúcar que los jugos.

### Puedes consumir:

- Frutas frescas
- Frutas congeladas
- Frutas enlatadas en su propio jugo

~Elija como el postre de su comida.



- Aportan vitaminas y minerales esenciales.
- Proveen fuente de fibra.
- Consumir vegetales de todos los colores para recibir los beneficios completos que estos aportan.

### Puedes consumir:

- Vegetales frescos
- Vegetales congelados
- Vegetales u hortalizas verdes, rojas, anarajandas, blancas y moradas

¼ parte del plato debe estar compuesto de estos alimentos



- Principal fuente de energía.
- La mejor opción son los farinaceos y cereales de grano entero (integral), ya que aportan mayor fuente de fibra. La fibra ayuda a sentirse satisfecho por más tiempo y ayuda a la motilidad intestinal.

### Puedes consumir:

- Pan (preferible integral)
- Arroz (preferible integral)
- Pasta (preferible integral)
- Viandas (papa, batata mameya, ñame, yuca, entre otros)



- Ayudan al cuerpo y a los músculos a reparar y mantener los tejidos.
- En el momento de seleccionar carnes, es preferible las opciones magras o bajas en grasa.
- El consumo de pescado se debe aumentar a dos veces a la semana.
- Disminuir el consumo de carnes procesadas y enlatadas.

### Puedes consumir:

- Pollo
- Pavo
- Pescados y mariscos
- Huevo
- Carne de res magra



- Son esenciales para el crecimiento y desarrollo de huesos.
- Se recomienda elegir productos sin grasa o bajos en grasa.

### Puedes consumir:

- Leche
- Yogurt (preferible el griego)
- Quesos

## Estilo de Vida Saludable:

**Toma Agua:** Es esencial para todos los procesos de nuestro cuerpo y transporte de nutrientes.

- Nos hidrata y nos limpia de toxinas.
- Regula la temperatura corporal.
- Reduce el estreñimiento.

\* Siempre escoge agua para acompañar todas tus comidas.\*



### Ejercitate

- Reduce el riesgo de enfermedades cardiovasculares.
- Esencial para la salud ósea (huesos).
- Fortalece el sistema inmunológico.

**30 minutos de actividad física por 5 días en la semana.**

**Ejemplo: correr, caminar, bailar, nadar, correr bicicleta, pesas, entre otros.**

La clave para una mejor calidad de vida y salud es una alimentación sana y balanceada junto a un estilo de vida saludable. Recuerde:

- Consumir alimentos de todos los grupos todos los días.
- Realizar meriendas entre comidas.
- Comer en porciones pequeñas o moderadas.
- Leer la etiqueta nutricional y seleccionar:
  - Granos enteros - 3 gramos de fibra o más.
  - Alimentos bajos en sodio - 140 mg o menos.
  - No fumar
  - Disminuir el consumo de alcohol.
  - Si no bebes, no empieces.

### Referencias:

<http://www.choosemyplate.gov>

<http://www.choosemyplate.gov/en-español.htm>

<http://www.salud.gov.pr>

<http://alimentaciónynutricionpr.org>

*Grismarie Maysonet Berríos*

Estudiante de Maestría en Nutrición UAGM Recinto Gurabo

787-484-2277

Facebook: Grismarie Maysonet

Instagram: @\_grismarie y @gnutritionpr

Ya se ve  
**La Navidad**  
y queremos celebrarla contigo.

**Prepárate con tiempo para esos gastos navideños con un PRÉSTAMO PERSONAL de...**

CANTIDAD	PAGOS DESDE*	CANTIDAD	PAGOS DESDE*
\$1,000.00	\$31.00	\$15,000.00	\$223.00
\$5,000.00	\$84.00	\$20,000.00	\$267.00
\$10,000.00	\$168.00	\$30,000.00	\$340.00

\* PAGO MENSUAL APROXIMADO

LLama hoy al  
**1-800-561-COOP (2667)**  
o visita cualquiera de nuestras sucursales.

\* Sujeto aprobación de crédito y normas prestatarias de VEGACDOOP. Ciertas restricciones aplican. La tasa de 6.45% APR aplica a clientes con crédito excelente y con empírica de 750 o más. Otros términos y condiciones disponibles para empíricas menores a 750. El pago mensual ilustrado corresponde a principal más interés, este pago no incluye el seguro de vida, el pago podría aumentar al incluir este seguro. Término de pago varía de acuerdo a la cantidad del préstamo. Préstamo desde \$1,000 a \$3,000 hasta 36 meses para pagar; de \$3,001 a \$4,999.99 hasta 48 meses para pagar; de \$5,000 a \$14,999.99 hasta 72 meses para pagar; de \$15,000 a \$19,999.99 hasta 84 meses para pagar; de \$20,000 a \$29,999.99 hasta 96 meses para pagar; y de \$30,000 hasta 120 meses para pagar. No tiene que ser socio para solicitar el préstamo, de ser aprobado, se descontará la aportación a la cuenta de acciones del desembolso del préstamo. Esta oferta es válida hasta el 31 de diciembre de 2019. **COSSEC** \$250,000 dólares por la Corporación Pública para la Supervisión y Seguros de Cooperativas - COSSEC. \$250,000

[www.vegacoop.com](http://www.vegacoop.com)



# La IMPORTANCIA de tener un peso saludable

Se considera un peso saludable, aquel que disminuye el riesgo de padecer problemas de salud. El peso se determina según el número que se registra en la balanza y el índice de masa corporal (IMC). Pero esto no es suficiente para lograr un peso saludable, es fundamental tener hábitos saludables como hacer una alimentación equilibrada, balanceada y practicar actividad física regularmente.

En este sentido adoptar buenos hábitos es mucho más efectivo y saludable a largo plazo, que realizar dieta.

## Las dietas son para casos puntuales

En esta época en que se rinde culto a la delgadez, muchas personas pasan su vida haciendo dietas para estar delgadas, pese a tener un peso saludable según su sexo y su talla. Por ello, la realización de dietas permanentes no es una conducta que favorezca un peso saludable, es una opción para casos concretos en los que existe realmente exceso de peso, obesidad o ciertas enfermedades que requieren que el paciente baje de peso.

## ¿Por qué las dietas no sirven para mantener un peso saludable a largo plazo?

- Las dietas son para realizar por un tiempo determinado, ya que mientras se hacen se restringen determinados tipos de alimentos, los que se vuelven a comer una vez terminada como consecuencia de lo cual se vuelve a subir de peso.
- Algunas dietas son tan restrictivas que el hambre es permanente y cuando se finaliza la dieta se vuelve a comer al ritmo anterior aumentando de peso rápidamente.
- En general, en los tratamientos para bajar de peso no se incluye actividad física la que resulta fundamental para mantener un peso saludable.
- La mayoría de las dietas no son equilibradas, es decir no incluyen un balance saludable de los alimentos.

## La relación del sobrepeso con los problemas de salud

Un peso saludable puede ayudar a prevenir diversas enfermedades entre las que se incluye:

- Hipertensión
- Enfermedades cardíacas
- Diabetes tipo 2
- Derrame cerebral
- Apnea del sueño

## Algunas medidas sencillas para tener un peso saludable

- Modificar los hábitos alimenticios: paulatinamente revisar los hábitos alimentarios e ir modificando de a poco aquellos que no sean tan saludables. Una vez que se van cambiando progresivamente, es más fácil mantenerlos en el tiempo que si se intenta hacerlo bruscamente.
- Un ejemplo claro de lo mencionado en el punto anterior es: cuando aparece la sed, optar por agua mineral o refresco sin azúcar en lugar de bebidas gaseosas azucaradas.
- Consumir al menos una porción de frutas o verduras diarias. Éstas tienen muy poco contenido calórico pero aportan muchos nutrientes y pueden ayudar a frenar el apetito voraz por alimentos no tan sanos.
- Optar por la cocción al horno, asada o hervida en lugar de frita ya que esto disminuye el aporte calórico.
- Disminuir las comidas fuera de casa, lo que significa comida chatarra, comida rápida, etc., toda la que es muy poco nutritiva pero de alto contenido calórico.
- Incorporar la actividad física a la rutina diaria: el ejercicio es muy importante para la salud y está directamente relacionado con el peso. Para que sea efectivo a largo plazo, debe practicarse regularmente, para ello es preciso escoger una actividad que guste, que se realice con placer, que se disfrute, de modo que no se realice como una obligación, como un deber sino como un momento de esparcimiento y satisfacción.
- Modificar la manera de pensar: pensar en positivo, evitando las ideas desalentadoras, negativas entorno al cambio de estilo de vida, es muy importante para seguir adelante y tener éxito hacia un peso saludable que se traducirá inevitablemente en una mejor calidad de vida.

## Conclusión

Es cierto que en lo que se refiere al peso, y sobre todo a bajar de peso, la gente desea soluciones mágicas, sin esfuerzo, por ello tienen tanto éxito las dietas milagrosas que se ponen rápidamente de moda, los tratamientos estéticos, las cremas reductoras, etc. Pero lo real es que a largo plazo, lo más efectivo para bajar de peso y mantenerse en el tiempo con un peso saludable, es cambiar los hábitos alimenticios y realizar actividad física regular.

Los milagros no existen y todo lo que promete soluciones instantáneas trae como consecuencia incontentes futuros para la salud; tal es el caso de los efectos rebote que tienen las dietas milagrosas, las personas vuelven aumentar de peso rápidamente, muchas veces superando el peso que tenían previo al inicio de la dieta.



**Compra y Repara**  
en un solo préstamo

**FHA\* - 203K**



¿Ha visto alguna propiedad que le interese para vivirla, pero necesita reparaciones extraordinarias y no cuenta con el dinero para costearlas?

La solución para todas estas interrogantes está en un  
**Préstamo FHA-203K**

### ¿Qué es el Préstamo FHA-203K?

El FHA-203k es un préstamo federal asegurado por FHA. Con este puede reparar, mejorar, alterar y hasta reconstruir la casa desde sus cimientos, todo con el mismo préstamo.

### Entre las ventajas del Préstamo FHA-203K se encuentran:

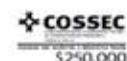
- Puede financiar hasta el 110% de la tasación de la propiedad, sujeto a tasación, términos y condiciones.
- Requiere solo una tasación.
- Un solo cierre.
- No hay mínimos ni máximos en el total de las reparaciones, sujeto al valor proyectado de la propiedad y la calificación del comprador.
- Adquirir una propiedad de hasta cuatro unidades de vivienda, sujeto, entre otras cosas, a que utilice una como residencia principal.
- Financiar hasta seis meses del pago hipotecario, si los trabajos de reparaciones y/o mejoras no permiten ocupar la propiedad mientras tanto.
- Bajo interés hipotecario, sujeto a calificación.



**¡Llama Ahora!** Para una mejor orientación

**(787) 915-0030 ó 1-800-561-COOP(2667)**

Toda oferta está sujeta a aprobación de crédito. Ciertas restricciones aplican. 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 Cooperativo – COSSEC.



NMLS  
#643813



# Dime Poesía

## FORMICIDAE

*Vermilingua albina,  
cazando a indócil hormigón.  
Patria de hormiga badea,  
bañada en mar de ciruela.*

*Rocío de plomo,  
tronco mutilado,  
hormigón desplomado.*

*Mar de ciruela,  
ocaso de vida,  
hormigón vencido.  
Patria de hormiga badea,  
en luto.*

*En honor a Filiberto Inocencio Ojeda Ríos*

*Por: Michelle M. Santiago Feliciano*

## MI ESCUELA IDEAL

*En nuestro planeta Tierra  
se encuentra mi escuela ideal.  
Por eso yo me esmero  
en cuidarla sin cesar.*

*Hermosos valles, bosques y colinas  
lucen su belleza sin igual.  
Nuestro amor le demostramos  
aprendiendo a reciclar.*

*La basura reducimos,  
y también la rehusamos.  
Es así como demostramos  
cuanto a la escuela amamos.*

*Todos unidos  
con un mismo plan,  
juntos lograremos  
tener nuestra escuela ideal.*

*Ana L. Sánchez Díaz*

## EL CARRETERO Y LA RUEDA

*Ayer partió mi carreta;  
¡ay! un rayo en la rueda.  
Así voy por la vereda,  
sin caer en la cuneta.  
Busco conquistar mi meta  
y no romper el segundo.  
Sería un golpe profundo  
que se desgracie el tercero.  
Seguiré mi derrotero  
mientras viajo por el mundo.*

*Con fe, acorto la brecha.  
Lento; casi detenido  
marcho oyendo el chirrido  
de la rueda a mi derecha.  
Si la senda estrecha,  
la recorro bien adentro.  
Evito lejos del centro  
el borde del precipicio.  
Tengo que usar bien mi juicio  
para llegar al encuentro.*

*El segundo va averiado  
y el tercero desfallece  
El cuarto rayo crece,  
resiste el viaje trazado.  
Llevo un potro resabiado,  
y al caballo viejo reta.  
Mi carreta va repleta,  
su carga es mi baluarte.  
Si el cuarto rayo se parte  
pierdo la rueda completa.*

*Dos veces muere el cobarde,  
¡De mentira y de verdad!  
Actúa con falsedad,  
siempre ensaya un alarde.  
Si lucho, no llego tarde.  
El padre excelso me cuida.  
Si la rueda se destruida  
desboca al potro arisco.  
Si mi carreta va al risco,  
pierdo la carga y mi vida.*

*Luis R. Nieves Román "Pichilo"*

## RUEGO

*Por tus caminos he andado,  
mas Tú no estabas conmigo.  
De tu palabra me han hablado,  
mas no llega a mis oídos.*

*No sé qué pasa conmigo  
que no puedo merecerte.  
Si llegara a comprenderte,  
terminaría este hastío  
que me hace invocar la muerte.*

*Solo una cosa te pido:  
que si de veras has existido,  
no me abandones a mi suerte.  
No permitas, Señor, que yo muera  
antes de conocerte.*

*Benito Guzmán Rodríguez*

## CRUZ DE FLORES

*Cruel e infame  
Maestro, fue tu cruz.  
¡Ahora es un oasis florecido!  
Es un abrazo amplio  
de colores y aromas,  
extendido ante el pueblo congregado;  
que te busca,  
te descubre  
y te honra.*

*Es tu cruz inspiradora,  
un mosaico de rostros;  
un mar de pensamientos  
en ti consolidados,  
sobre tu justa frente.  
Tu cruz nos llama  
y vamos...*

*Guiados por tu amor.  
Libres por tu perdón.  
Benditos por tu gracia.*

*Luis R. Nieves Román "Pichilo"*

MI NOMBRE ES

## ¿Cuál es mi verdadero nombre?

¿Es usted una de esas personas que tiene más de un nombre por el cual es conocido?

Por: Lcda. Marilú Méndez Oliveras

**U**tiliza usted un nombre diferente al que consta en su certificado de nacimiento o peor aún, solicita su certificado de nacimiento para los trámites de jubilación o retiro y es entonces que se da cuenta que sus padres lo inscribieron con un nombre diferente al que ha usado para todos los actos de su vida, o su nombre se escribe diferente, o no le gusta el nombre con el que fue inscrito...

Pues usted no está solo, y no es el único que ha tenido que pasar por el trámite para poder cambiarse o corregir su nombre o apellido. En este artículo le ofrecemos una información general del procedimiento que debe llevarse a cabo para solicitar el cambio de nombre o apellido en el Registro Demográfico de Puerto Rico. Ley 24 de 1931, llamada “Ley del Registro General Demográfico de Puerto Rico”, según enmendada en su Artículo 31, sobre cambios en el registro, establece:

“El cambio, adición o modificación de nombre o apellido sólo podrá hacerse a instancia del interesado, quien deberá presentar ante cualquier Sala del Tribunal de Distrito la oportuna solicitud, expresando bajo juramento los motivos de su pretensión, acompañada de la prueba documental pertinente en apoyo de su solicitud. Copia de la solicitud y de toda la prueba documental le será remitida al Ministerio Fiscal simultáneamente con su radicación.

Transcurridos diez (10) días desde la remisión y notificación al Ministerio Fiscal, sin que éste haya formulado objeción alguna, el tribunal entenderá y resolverá los méritos de la petición sin necesidad de celebrar vista o discrecionalmente podrá celebrar vista de estimarlo procedente y dictará el auto que proceda.

El auto en que se autorice el cambio, adición o modificación de nombre o apellido se inscribirá en el antiguo Registro Civil mediante anotación extendida al margen de la inscripción de nacimiento del interesado y al margen de la partida de su matrimonio. El cambio, adición o modificación de nombre o apellido se verificará en el Registro General Demográfico tachando en el certificado de nacimiento y en la certificación de la celebración del matrimonio del interesado el nombre o apellido sustituido y consignando el nuevo nombre o apellido autorizado por el tribunal. Las tachaduras se harán de modo que siempre pueda leerse el nombre o apellido suprimido.” Les explico con mas detalle el proceso. Primero se debe radicar una

petición juramentada al tribunal. Esta petición debe contener su información personal y una serie de documentos que deben ser presentados al momento de la radicación de la petición.

**Entre los documentos que se deben presentar se encuentran los siguientes:**

- Certificado de nacimiento original
- Certificación negativa de antecedentes penales, lo que comúnmente llaman certificado de buena conducta
- Certificación negativa de deuda de ASUME
- Documentos relacionados con asuntos fiscales del gobierno como Certificación negativa del CRIM, Certificación Negativa de Hacienda
- Certificación negativa de la Corte de Quiebras. Esto se solicita para el Estado asegurarse que usted no está haciendo un cambio de nombre para evadir algún tipo de obligación civil, penal o deuda con el gobierno.
- Notificación a la Administración del Seguro Social de su solicitud de cambio de nombre
- En otras ocasiones y dependiendo de su petición, algunos tribunales pueden solicitar documentos adicionales donde aparezca el nombre que usted ha utilizado durante su vida, certificados de bautismo, certificados de nacimiento de sus hijos o sus padres y la información de estos, entre otros

En otras ocasiones durante el proceso le pueden solicitar que muchos de los documentos solicitados se provean tanto con el nombre con el que aparece inscrito en el Registro Demográfico como con el nombre que usted desea cambiar.

Esta petición debe ser presentada además a la Fiscalía del Distrito, donde un Fiscal evaluará la petición e informará si está de acuerdo con la petición o si tiene objeción en cuanto a lo solicitado.

En ocasiones, el tribunal podrá disponer del caso y emitir una Resolución sin la necesidad de citar a la parte peticionaria a una vista. En los casos donde el tribunal cita para una vista se deben llevar tres testigos que en su momento declaren que conocen a la parte peticionaria, en calidad de qué la conocen y que puedan informar además el nombre por el cual es conocida.

Cuando el tribunal emita la Resolución, lo hará ordenándole al Registro Demográfico que precio al pago de los sellos correspondientes haga el cambio o corrección de su nombre o apellido y que le expidan un nuevo certificado con lo solicitado.

Una buena práctica es presentar la Resolución del Tribunal en cada lugar que usted desee que su nombre sea cambiado para que le puedan hacer la corrección.

Dependiendo del tipo de petición que usted haga, el puede solicitar al Tribunal que su certificado de nacimiento aparezca solamente con el nuevo nombre o que indique que usted se llama de tal forma, pero que también es conocido por este otro nombre. De esa forma en su certificado de nacimiento aparecerán ambos nombres.

Si usted tiene este tipo de problema con su nombre, no espere, solicite una consulta con el abogado(a) de su confianza y trate de resolverlo con tiempo. En muchas ocasiones más allá de definir cuál es su

verdadero nombre, le evita problemas a sus familiares y herederos, los cuales tendrían que tratar de resolver este tipo de asuntos luego de su fallecimiento.

Advertencia:

La información jurídica que se presenta en este artículo se divulga con carácter ilustrativo y educativo. Ninguna información en este artículo crea una relación de abogado-cliente entre la autora y el lector. De ninguna forma puede considerarse como sustitución de una consulta con un(a) abogado(a).

Por: Lcda. Marilú Méndez Oliveras, LL.M

Abogada - Notario

Bufete Rodríguez & Méndez

28 Calle Colón Vega Alta, Puerto Rico 00692-6511

Tel. 787-883-1721

E-mail: lcda.marilumendez@yahoo.com

Visítenos en: [www.consejolegalpr.com](http://www.consejolegalpr.com)

Facebook: Lcda. Marilú Méndez Oliveras

## Nueva Directiva del Centro Cultural Manuel G. Medina Escalera



Por: Zaida M. Rivera

**E**l día 23 de agosto de 2019 se celebró la Asamblea Anual del Centro Cultural Manuel G. Medina Escalera, Inc. de Vega Alta. La misma se llevó a cabo en las instalaciones del Centro de Usos Múltiples Luis Muñoz Marín. Ese día se eligió una nueva directiva. La Junta quedó constituida de la siguiente forma:

Presidenta	Sra. Migna Y. Morán
Vicepresidenta	Sra. María M. Rodríguez
Secretaria	Sra. Ana Pilar Rivera
Tesorera	Sra. Zaida Rivera
Vocales	Sra. Raquel Feliciano
	Sra. Matilde Vicent
	Sra. Nixalis Rivera
	Sra. María Ortiz
	Sra. Carmen Ramos
	Sra. Karen Agosto

Notarán que es una Junta compuesta en su totalidad por mujeres, todas responsables, trabajadoras y comprometidas con la cultura. Le rogamos a Dios que nos guíe y nos ilumine para poder cumplir con la labor que se nos ha encomendado. Pedimos la ayuda y cooperación de todos los socios que se han ofrecido a colaborar con el Centro.

El día 15 de septiembre de 2019 se celebraron los Actos de Juramentación de la nueva Junta del Centro en las nuevas instalaciones de nuestra sede. Dicha actividad estuvo a cargo de la Promotora Cultural de la Región Norte del Instituto de Cultura Puertorriqueña, la Sra. Rosa Elba Díaz.

Reconocemos la cooperación que siempre nos ha brindado VEGACOOOP en todas las actividades que realizamos para promover y defender la cultura. Nuestro agradecimiento muy especial al Sr. Rubén Morales, Presidente Ejecutivo de VEGACOOOP.

Defendemos la cultura trabajando.



# ¿Qué es mejor, Casa o Apartamento?



## VENTAJAS de vivir en una casa

- Las casas tienen espacios más amplios generalmente. La mayor ventaja en ese aspecto está en las habitaciones y en el número de cuartos de baño.
- Por sus amplios patios y terrazas son ideales para tener mascotas.
- Su familia puede disfrutar libremente sin tener que seguir las condiciones y los límites que establecen los edificios.
- Una reunión en casa es más fácil de realizar porque se disminuyen las posibilidades de indisponer a los vecinos.



## VENTAJAS de vivir en un apartamento

- Son lugares fáciles a la hora de realizar mantenimiento y aseo.
- Por el espacio, muchas veces son más económicos a la hora de arrendar o comprar.
- Hay opciones para todos los tipos de familias: grandes, pequeñas, solteros y casados.
- Vivir en un apartamento contribuye al ahorro del espacio público, debido a que la construcción de edificios es una de las mejores alternativas para el uso inteligente de los terrenos.



¡Llama Ahora! Estamos para ayudarte o entra a: [www.vegacoop.com](http://www.vegacoop.com)  
**(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.

NMLS #643813

