

**Cómo podemos mantener
un PENSAMIENTO POSITIVO**

P. 9



Horizonte

Diciembre 2018

FUNDADO AGOSTO 1981

COOPERATIVO

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

**Compra y Repara
en un solo préstamo**

P. 10



Fin de Año, el mejor momento para comprar un Auto P. 19



OBESIDAD INFANTIL:

Ser gordito, no significa estar sano

P. 6-7

¿Buscando metas para el año nuevo?

7 propósitos para cumplir en el 2019

**HAZ DEL 2019 UN AÑO MEMORABLE
PARA TUS LOGROS PERSONALES**

P. 14

**¿Qué debes hacer en ENERO
para encaminar tu dinero
en el nuevo año?**

P. 31



¿Cómo funciona tu PUNTAJE DE CRÉDITO? P. 8-9

EDITORIAL

Estimados socios:

Reciban un fraternal saludo de parte de nuestra Junta de Directores, Administración y Cuerpos Directivos. Luego de celebrar con regocijo nuestras asambleas distritales y de delegados, es con sumo placer presentar ante ustedes la composición de la Junta de Directores para este nuevo ciclo 2018-2019:

Sr. Christian E. Cruz Colón	Presidente	Distrito 2
Srta. Edmarie Vargas Mercado	1era Vicepresidenta	Distrito 1
Sr. Luis R. Nieves Román	2do Vicepresidente	Distrito 6
Sr. Verónica Galay Zabaleta	Secretaria	Distrito 3
Sr. Abraham Matos Matos	Subsecretario	Distrito 4
Sra. Mildred Marrero Maldonado	Directora	Distrito 2
Sr. Pablo Oyola Febus	Director	Distrito 5
Sra. Ana P. Rivera Concepción	Directora	Distrito 1
Sr. José R. Rey Aulet	Director	Distrito 5
Sra. Wilda M. Díaz Vázquez	Directora	Distrito 4
Sra. Norma I. Dávila Rivera	Directora	Distrito 6

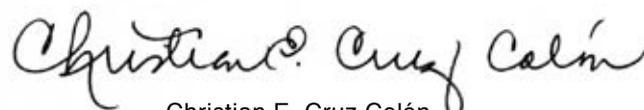
Este equipo de trabajo reafirma su compromiso de defender y proteger los mejores intereses de nuestros socios dueños... nuestra razón de ser.

Nuestra historia como pueblo no es la misma luego del paso de los fenómenos naturales Irma y María. Sin embargo, el cooperativismo estuvo presente y nunca le cerró las puertas a su gente. Día a día, VEGACOOOP estuvo sirviéndoles con amor y calor humano a sus socios. Gracias a nuestros empleados que desprendidamente dieron el máximo para levantar un pueblo.

En adición a los retos naturales, se presentan otros retos de cara a la imposición de la Junta de Control Fiscal. Estamos experimentando momentos cruciales como sistema cooperativo y como país. El cooperativismo exige representación, defensa y militancia de parte de todo su liderato para salvaguardar los mejores intereses. Como Junta de Directores tenemos que estar vigilantes y preparados para hacer un frente común ante las amenazas al sistema cooperativo: la composición en la Junta de Directores de COSSEC, el Plan Fiscal Revisado de COSSEC, la posible consolidación e integración de cooperativas y futuras legislaciones que podrían trastocar en esencia el cooperativismo.

Es por ello que estaremos presentando nuestra rotunda oposición a aquellas medidas que la Legislatura considere y que podrían ser contrarias a los postulados del cooperativismo. A su vez, alzaremos nuestra voz en los respectivos foros cooperativos: el Consejo Regional del Norte, la Liga de Cooperativas, la Asociación de Ejecutivos de Cooperativas, entre otros.

El periódico Horizonte Cooperativo más allá de ser una herramienta educativa es un foro para proponer soluciones a los problemas que nos aquejan como país. En VEGACOOOP, somos gestores de soluciones. Y tú, ¿eres parte de la solución? Te invitamos a que seas parte de esta propuesta de soluciones. Escríbenos a junta@vegacoop.com. No importa cuán difíciles sean los tiempos... en VEGACOOOP estamos ¡de tu lado siempre!



Christian E. Cruz Colón
PRESIDENTE JUNTA DE DIRECTORES



CRÉDITOS

COMITÉ JUNTA EDITORA

Presidenta
Srta. Edmarie Vargas Mercado

Vicepresidente
Sr. Luis R. Nieves Román

Secretaria
Sra. Verónica Galay Zabaleta

Vocales
Sr. Abraham Matos Matos / Sra. Norma I. Dávila Rivera

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 2019.

EDITORIAL 2**VEGACOOOP INFORMA**

¿Hacia dónde va el Centro Cultural Manuel G. Medina Escalera de Vega Alta?	3-4
La Changa Maximina	4-5
Obesidad Infantil: Ser gordito, no significa estar sano.	6-7
Cinco errores comunes que cometemos al usar la Tarjeta de Crédito	7
¿Cómo funciona tu Puntaje de Crédito?	8-9
Cómo podemos mantener un Pensamiento Positivos	9
Compra y Repara en un solo préstamo	10
Desde mi Balcón	12-13
Y me quedé sin Sol... Y me quedé sin Luna...	13
¿Buscando metas para el año nuevo?	14
Tu Comité de Educación Informa	16-17
Las Calorías en tus Platos Navideños	18-19
Dorado Inaugura Torneos de Baloncesto	19
¡Pascualito, Cásate!	20
1ra Limpieza de Costas Consejo Regional del Norte	21
Pensiones Alimentarias: Una Obligación Moral y Legal	22-24
Juventud Cooperativista renueva esfuerzos por empalme generacional	24
Fin de Año, El mejor momento para comprar un auto	25
“Ponle nombre a tu GIGANTE”	28-29
¿Qué debes hacer en Enero para encaminar tu dinero en el Nuevo Año?	31

NUESTRA CULTURA

Don Rogelio Negrón Santiago...	11
--------------------------------	----

FÓRMULA CRIOLLA

Caderas a la Sartén / Dulce de Batata	15
---------------------------------------	----

CIENCIA Y TECNOLOGÍA

Seis APPS para los adultos mayores	26
------------------------------------	----

DIME POESÍA 27**DIARIO MÉDICO**

La Importancia de la Higiene de la Manos	30
--	----

¿Hacia dónde va el Centro Cultural Manuel G. Medina Escalera de Vega Alta?

POR: RVDA. CARMEN J. LANDRÓN

Fue en el año 1961 que un grupo de ciudadanos vegalteños se dieron a la tarea de unir esfuerzos para constituir una directiva e iniciar las labores culturales constituyendo formalmente el Centro Cultural Manuel G. Medina Escalera. Desde entonces han pasado muchas juntas directivas, las cuales se han esforzado por mantener nuestro lema: “Se hace cultura trabajando”. Felicitaciones a todas las juntas directivas anteriores por mantener nuestra cultura en alto.

Nuestra Junta Directiva actual fue instalada el 4 de septiembre del 2018. Su composición es la siguiente:

Presidente:	Sr. Carlos Ortiz	Vicepresidenta:	Sra. Migna Morán
Secretaria:	Sra. Ana Pilar Rivera	Tesorera:	Sra. Zaida Rivera

Logro más importante alcanzado durante el transcurso del año 2018...

Iniciando el año nos dimos a la tarea de adquirir una sede para el Centro Cultural. ¡Lo logramos! Está ubicada en la Calle Teodomiro Ramírez #48 de Vega Alta, donde antes ubicaba una oficina dental. Tenemos un contrato de arrendamiento por un dólar hasta que culmine el proceso legal de donación iniciado por la Sra. Helga Aldarondo, viuda del Dr. Ignacio Báez. El Centro Cultural, en reciprocidad al acto filantrópico de la familia Báez Aldarondo, honrará la memoria del fenecido Dr. Ignacio Báez dedicando el edificio a su memoria con una tarja que leerá: “Edificio Dr. Ignacio J. Báez”. Se dedicará un espacio en la planta baja del edificio a su memorabilia que muestren aspectos de la vida del llamado “médico de los pobres”.

Actividades programadas y realizadas por el Centro Cultural durante el año y otras en calendario:

- 1. Concurso de Trovadores:** celebrado en la Plaza Pública Gilberto Concepción de Gracia el 14 de enero de 2018.
- 2. Encuentro Centros Culturales región norte:** actividad celebrada en el Centro Cultural de Barceloneta el 10 de marzo de 2018.
- 3. Acto de recordación de Domingo Figueroa Ramírez e izamiento de la bandera de Vega Alta en su tumba:** actividad celebrada el 14 de abril de 2018 en el Cementerio Nuestra Señora del Carmen.
- 4. Presentación del monólogo “Hecho en Puelto Rico”:** actividad celebrada en el Centro de Recepciones de Vega Alta el 20 de mayo de 2018.
- 5. Firma de resolución para reconocer valor histórico de la casa de la Familia Navas, conocida como “La casa de las trinitarias”:** realizada en junio 2018.

6. **Gira cultural Arecibo y Hatillo:** actividad celebrada el 9 de junio de 2018.

7. **Taller “Manejo de Emociones a través de la escritura”:** actividad realizada los días 23 y 30 de junio en la Biblioteca Digital de Vega Alta.

8. **Actividad en honor al Maestro Ladí:** celebrada en la Plaza Pública Gilberto Concepción de Gracia el 24 de junio y en el Mausoleo Municipal Padre José Díaz Martínez el 27 de junio de 2018.

9. **Actividad Mes del Artesano:** celebrada en el Paseo Lcdo. José Rosado en julio de 2018.

10. **Actividad en celebración del natalicio de don Manuel G. Medina Escalera, fundador del Centro Cultural:** celebrada el 7 de octubre de 2018 en el Cementerio Nuestra Señora del Carmen.

11. **Gala Premios Central Carmen:** actividad en la cual se premiarán jóvenes vegalteños de 18 a 40 años destacados en áreas culturales y sociales. La actividad está programada para celebrarse el 22 de diciembre de 2018 en el Centro de Recepciones de Vega Alta. La ceremonia será dedicada a la familia Miranda por su aportación cultural a nuestro pueblo. También contaremos con la presencia de la madrina del Centro Cultural, la Sra. Helga Aldarondo Vda. de Báez y sus hijas.

Continuamente se están ofreciendo cursos de manualidades por la artesana Letty Cruz. Siempre hay matrícula abierta en la sede en la Calle Teodomiro Ramírez, al lado del Paseo de los Veteranos.

La CHANGA MAXIMINA

POR: LUIS R. “PICHILLO” NIEVES ROMÁN

Los de tierra adentro conocen a la “Changa Maximina”; no dudan que representa a lo Máximo, como creyentes que son, saben que existe una fuente redentora suprema. Sus mayores le enseñaron que “Dios aprieta, pero no ahoga” porque es el padre de un reino de amor. En el altar mayor a veces el jíbaro encumbra a la “Changa Maximina”. La ve como una servidora del Altísimo. Eso es así, desde el tiempo de los tatarabuelos, de los tatarabuelos de nuestros tatarabuelos. Esta maravilla de la creatividad pueblerina se mantiene vigente porque posee la virtud de cambiar de nombre. Es un personaje sabio, jocoso, milagroso y astuto que tiene la capacidad de existir en cualquiera de los géneros de la flora y la fauna, puede ser o estar presente en un perro o una flor. No reclama grandeza para él o ella. Su grandeza reina en la humildad. No hace mal ni lo crea. Es un portador de esperanza. En realidad, es un camaleón que lo mismo tiene fracciones de existencia o milenios de años. Lo pueden descubrir en cualquier congregación,



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



ahora los



Sábado y Domingo
9:00 p.m.

Lunes 12:00 a.m.

Martes
8:00 p.m. - 12:00 a.m.

Jueves 10:30 p.m.



Sábado y Domingo
6:30 p.m.

es ecuménico. No pertenece a ningún partido político, vota mixto. No tiene razas ni bandera, es ciudadano del mundo. Asiste a fiestas, bailes y velorios, donde acostumbra a hacer chistes, adivinanzas, cuentos, hablar en parábolas y resolver con facilidad situaciones complejas. En este ciclo incierto y difícil para la economía mundial inventó “el chinchorro”.

El Planeta Tierra es nuestra patria grande. Amarla y protegerla es nuestro deber. El pastor más querido del litoral decidió marcharse a servir como misionero a otro país. Sus feligreses quisieron retenerlo y al no lograrlo entristecieron. Él, al verlos a ellos desanimados, entristeció. Tenía una guagua a la que le construyó el bonete, los guardalodos, la parrilla, el “bumper” delantero y el “bumper” trasero de madera. Aquella camioneta pastoral era todo un espectáculo. Viajar en ella era una experiencia inolvidable. El siervo de Cristo fue a protestar a Vieques. Acompañó a los rescatadores de tierra de “Villa Pantalones”. Escribió en el periódico de desarrollo comunal “Comoquiera Voy”. Era un fiel seguidor del Teatro Rodante La Jácana. Asistía a las canchas y a los juegos de pelota de pequeñas ligas. La iglesia se animó y decidió organizar una fiesta de despedida en su honor. En ella no faltaría nada, él se lo merecía.

El decimista mayor de la comunidad fue uno de los invitados. Otilio, que se enteró del acontecimiento dijo: “Me gustaría ir y matar dos pájaros de un solo tiro. Siempre es bueno oír al Compay Andrés y sé que él va a estar allí esa noche, pero como sé que lo que va a haber en esa despedida es un lloriqueo, mejor no voy y así no me expongo a ver o que me dé un patatú”. En su hogar, el poeta compuso las décimas para el homenajeado y como le sobró tiempo decidió hacer “la nota de la compra” del próximo día. Esta era una lista de artículos y alimentos que compraría en la tienda. Cuando la terminó se preparó y se marchó para el homenaje. Con potente voz, el maestro de ceremonias anunció: “¡En este momento nuestro admirado y aclamado exponente del arte de la espinela, el jíbaro

Andrés, de clamará versos de su inspiración dedicados a nuestro querido pastor!”

El amo de las musas subió al escenario con gran porte y elegancia. Con delicadeza sacó un papel del bolsillo de su almidonada guayabera y haciendo reverencias saludó a los presentes. Luego, con lentitud, se colocó sus espejuelos. Al abrir y observar el escrito enrojeció de manera notable. Diminutas gotitas de sudor frío cubrieron su frente. Incrédulo buscó su pañuelo. Miró por segunda vez el papel, se quitó sus espejuelos y se secó su rostro. Luego, dando dos pasos hacia el frente, dijo con voz entrecortada: “¡Estoy muy emocionado! ¡Mi corazón no cesa de latir con fuerzas! ¡El pastor es un ángel que el Sumo Creador envió a nuestros caminos! Desde que comencé a crear estos versos me pregunté si debía declamarlos. ¡Ahora estoy convencido que no lo debo hacer! ¡Estos versos son como nuestros corazones!” El jíbaro colocó otra vez los poemas en el sobre y dijo: “¡Todos, por favor acompañenme! ¡De pie repitan conmigo: ¡Pastor, somos su redil! Unidos como usted nos ha enseñado, llenos de gratitud, amor y fe le entregamos estos poemas para que usted los disfrute y los atesore en lo más puro de su intimidad”.

Después de la entrega del escrito todos fueron a felicitar al jíbaro Andrés por haberlos hecho parte de sus palabras. Él aún nervioso y con sinceridad repetía: “¡Ay bendito! Pobrecito pastor. Lo que le entregué en nombre de todos es “la nota de la compra” que voy a hacer mañana. Por equivocación los poemas se me quedaron en casa. El papel que le di lo que dice es: cuatro matahambres, tres marrayos, una botella de “flee”, una libra de pan sobao, una libra de jabón de perro...”. Cada vez que el jíbaro Andrés mencionaba un artículo, uno de los presentes se inventaba otro y un coro de sonoras carcajadas como olas flotaban en el ambiente, arrojando con alegría el silencio de la noche. Todos los que no asistieron porque solo vieron llantos, penas y desesperanzas en la despedida del pastor, perdieron una bella oportunidad de sonreír y compartir con la genial “Changa Maximina”.

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

4.00% APY.

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.

"Pagamos más que nadie"



OBESIDAD INFANTIL: Ser gordito, no significa estar

POR: DRA. ALIZA DE @VIDAYSALUD

La obesidad infantil es un problema serio que afecta a muchos niños latinos. Los padres deben estar atentos al peso de sus hijos para saber cuándo tomar medidas para evitar complicaciones en el futuro.

Los latinos tenemos la costumbre de asociar a un niño gordito con que está sano porque come bien. Esto es un grave error. Si bien es normal que los niños aumenten de peso a medida que crecen, no es normal que acumulen libras de más. Si es así, esto puede llevarlos a sufrir de obesidad infantil, una enfermedad seria que puede traer muchas complicaciones en el futuro como diabetes, presión arterial alta y colesterol alto. En resumidas cuentas, la obesidad infantil es un camino seguro a una adultez con problemas de salud.

¿CÓMO PUEDES SABER SI TU HIJO O HIJA ESTÁ PASADO DE PESO?

Tal vez te parezca que no, o tal vez pienses que es un poco más gordito o gordita que sus amigos, pero no estás seguro. Lo mejor en estos casos es consultar a tu médico. El o ella medirá su Índice de Masa Corporal (IMC) para determinar si está dentro del peso adecuado de acuerdo a su estatura. Y si el resultado es que sí tiene obesidad infantil, ese es el momento de empezar a diseñar estrategias para eliminar las libras que sobran. De esta manera protegerás la salud de tu hijo(a) desde ahora para garantizarle un futuro sano y feliz.

¿CUÁLES SON LAS CAUSAS DE OBESIDAD INFANTIL?

En el caso de los niños hispanos, existe un factor genético importante que puede ser el causante del sobrepeso. También hay causas hormonales, pero por lo general, la obesidad infantil se debe a una ecuación muy simple: los niños comen mucho y se ejercitan poco. Veamos los principales factores de riesgo que causan obesidad infantil:

Nutrición: una dieta rica en alimentos altos en calorías como la comida rápida, los bizcochos, dulces y sodas, contribuye al aumento de peso.

Sedentarismo: los niños que no hacen ejercicio y prefieren quedarse en casa jugando juegos de video, o viendo la televisión, no queman las calorías que necesitan para mantener un peso sano.

Genética: Si en tu familia hay mucha gente con sobrepeso, es probable que tu hijo(a) esté genéticamente predispuesto a ser obeso. Este riesgo se hace más alto si crece dentro de un ambiente en el que no se hace ejercicio y se consumen alimentos altos en calorías y azúcar.

Factores familiares: los niños comen lo que sus padres les dan. Así que tienes el poder de controlar el acceso que tus hijos tengan a comidas que no les hacen bien. Trata de llenar la despensa con alimentos nutritivos en lugar de "atractivos".

Factores psicológicos: el comer en exceso puede ser un síntoma de problemas emocionales, depresión o aburrimiento. Fíjate si tu hijo(a) necesita atención en ese sentido.

Factores socio-económicos: los niños que viven en hogares de bajos ingresos tienen un riesgo más alto de tener obesidad infantil puesto que sus padres no tienen los medios para preocuparse por comprar comidas sanas, para motivarlos a hacer ejercicio y a veces, viven en áreas en donde no tienen acceso a lugares seguros en exteriores en donde puedan hacer ejercicio.

Como si la obesidad infantil no sólo fuera un problema durante la infancia, se convierte en el caldo de cultivo perfecto para que en el futuro tu hijo(a) sufra de una variedad de condiciones. ¿Cuáles son estas enfermedades? Si te lo estás preguntando, esta lista de complicaciones por obesidad infantil te será muy útil:

- *Diabetes tipo 2*
- *Presión arterial alta o hipertensión*
- *Síndrome metabólico*
- *Problemas para dormir*
- *Asma y otras enfermedades respiratorias*
- *Infecciones en la piel*
- *Desórdenes alimenticios*
- *Pubertad temprana*
- *Problemas en el hígado*

Si esto no te parece suficiente para empezar a cambiar la dieta de tu hijo(a) o enseñarle que el hacer ejercicio es la mejor manera de estar sano, tal vez te sea útil conocer los problemas emocionales que trae la obesidad en los niños.

sano

- Un niño que padece de obesidad infantil está más propenso a tener baja autoestima y a ser molestado por sus compañeros de clase.

- La baja autoestima causa depresión y sentimientos de soledad. Puede que tu hijo(a) llore mucho y se sienta desesperanzado. La depresión infantil es tan seria como la depresión en los adultos, así que mantén los ojos bien abiertos si ves que tu hijo(a) ha perdido interés en sus actividades, está más callado y parece estar muy triste. Si es así, es hora de que hables con él o ella y tomes medidas al respecto, como empezar un programa de ejercicios, dieta, e incluso el hablar con un psicólogo que lo motive.

- La obesidad infantil causa también niveles altos de ansiedad que pueden causar bajo rendimiento en la escuela, dificultades para aprender y problemas para socializar con los demás.

Para prevenir la obesidad infantil lo mejor es empezar por darles a tus hijos un buen ejemplo: si tú haces ejercicio y comes saludablemente, ellos también lo harán. También es recomendable que llesves a tu hijo(a) al doctor una vez al año para que determine si su peso es el adecuado. Recuerda que la obesidad infantil es un problema serio y no se debe tomar a la ligera, no es un juego. Y seguramente que le digan “gordito” o “gordita” no le es muy divertido a tu hijo(a) tampoco.



Cinco errores comunes que cometemos al usar las TARJETAS DE CRÉDITO

POR: ANDRES URIBE, ESPECIALISTA DE INVERSIONES

La comodidad de no tener que llevar efectivo y la posibilidad de acceder a dinero rápidamente han posicionado a las tarjetas de crédito como uno de los medios de pago favoritos actualmente, sin embargo, el desconocimiento y la falta de autocontrol del usuario, pueden traerte más de un dolor de cabeza.

Andrés Uribe, especialista en Inversiones de Mafre, menciona algunos errores que debemos evitar al utilizar este medio de pago:

1. GASTAR MÁS DE LA CUENTA

Si abusas del uso de la tarjeta, excedes tu capacidad financiera y no liquidas la cantidad del exceso a fin de mes, estás viviendo más allá de tus posibilidades y probablemente adquieras una deuda que en algún momento no puedas controlar.

2. TENER MÁS DE UNA TARJETA DE CRÉDITO

Aunque algunos abogan por disponer únicamente de una tarjeta de débito para evitar endeudarnos, tener una tarjeta de crédito puede beneficiarte si pagas las factura a tiempo, ya que supone un préstamo a corto plazo. Sin embargo, al tener más de una es posible que no podamos controlar nuestros consumos.

3. ABUSAR DEL APLAZAMIENTO EN LOS PAGOS

Esta solución suele tener un costo elevado, ya que el tipo de interés que se paga por el aplazamiento suele ser bastante alto.

4. NO REVISAR LOS MOVIMIENTOS Y EL SALDO DE FORMA PERIÓDICA

Esto es necesario no solo para comprobar que todo está correcto, no pasarse de los límites y pagar a tiempo, sino también para controlar el crecimiento de la deuda que se acumula en cada liquidación, ya que puede crecer de forma exponencial.

5. RETIRAR EFECTIVO DE TU TARJETA DE CRÉDITO

Si las tasas de interés de las tarjetas de crédito ya son altas, el retiro de efectivo duplica esta tasa de interés, por lo que estarías pagando más del 100% en intereses. Ésta debe ser solo una medida de última instancia.



¿Cómo funciona tu PUNTAJE DE CRÉDITO? 5 Factores más importantes

POR: SUPERDINERO.ORG

COMO FUNCIONA TU PUNTAJE DE CRÉDITO

Tu puntaje de crédito es un factor muy importante en la vida aunque nos guste o no. El puntaje de crédito que tienes afecta las opciones financieras disponibles para ti y el costo de estas opciones. Tu puntaje de crédito es usado por bancos e instituciones financieras para tomar decisiones como aprobación de préstamos personales, tarjetas de créditos, hipotecas, préstamos para carros y mucho más. Hasta las compañías de servicios como agua y luz revisan tu record crediticio antes de prestar sus servicios.

Los puntajes crediticios son reportados por 3 burós de crédito en Estados Unidos (Transunion, Equifax y Experian). Cada buró mide los puntajes distintamente, pero la escala normal es de 300 a 850 siendo 850 el mejor puntaje de crédito posible. Al tener un buen puntaje (más de 650) te facilitará tu vida de más maneras de las que imaginas. Los puntos de ayuda más grande que afecta tu crédito son:

Intereses de financiamiento: entre mejor es tu crédito aplicas a menores intereses.

Montos de financiamiento: entre mejor es tu crédito aplicas a mayores montos de préstamo.

Plazos de financiamiento: entre mejor es tu crédito más tiempo te dan para repagar tu deuda.

–reos que entiendes el punto, tu puntaje de crédito es de suma importancia. Por esta razón es tan importante revisar tu crédito y entenderlo. Escribimos este artículo para explicarte los factores que afectan tu puntaje y que puedes hacer para arreglar tu crédito.

5 FACTORES QUE AFECTAN TU PUNTAJE DE CRÉDITO

1. Tu historial de pago: Tu historial de pago es uno de los factores que más influyen tu puntaje de crédito ya que cuenta por el 35% de tu puntaje. El historial de pago se refiere a que tan a tiempo pagas tus cuentas. Si has dejado de pagar cuentas, has sufrido de reposiciones, bancarrota o algo parecido esto puede lastimar tu puntaje de crédito dramáticamente por 7 a 15 años. Así que lo mejor que puedes hacer para tu puntaje crediticio es pagar puntualmente todos los meses sin excepción.

Consejo: Paga a tiempo siempre que puedas y los montos completos que

debes si es posible. Si has tenido una emergencia la cual no te permite pagar a tiempo o el monto completo te recomendamos llamar a tu acreedor lo antes posible y pedir una extensión de pago ya que a veces permiten arreglos especiales para casos extremos.

2. Tu nivel de deuda y utilización de crédito: Tu nivel de deuda es el segundo factor que más afecta tu puntaje de crédito ya que cuenta por el 30% de tu puntaje. Tu nivel de deuda es la suma total de todos los montos sin pagar a tu nombre (préstamos personales, hipotecas, tarjetas de crédito, etc). Tu utilización de crédito es el % que usas de tu límite crediticio. Por ejemplo: si tu tarjeta de crédito tiene un límite de \$1000 y tu usas \$800 de esa tarjeta todos los meses tu utilización de crédito fuera de el 80%.

Consejo: Para mejorar tu nivel de deuda intenta pagar todas las deudas que puedas al igual que no endeudarte más de lo que enserio necesitas. Si tus deudas son muy altas también puedes buscar programas de consolidación de deudas los cuales te ayudan a bajar el interés que estas pagando el cual ayudará a reducir tu deuda y el tiempo que te tomaría en pagarla. Para mejorar tu utilización de crédito no gastes más del 30% de tu límite crediticio. Si necesitas usar más del 30% de tu tarjeta, puedes sacar otras tarjetas de crédito para poder distribuir tus gastos entre diferentes tarjetas para no usar más del 30% del límite de una sola tarjeta.

3. La edad de tu record crediticio: La edad de tu record crediticio cuenta por el 15% de tu puntaje crediticio. Tener cuentas abiertas por más tiempo es mejor para tu record ya que demuestra que tienes más experiencia con tus finanzas y eres mas “predecible” que alguien con un récord más nuevo y sin tanta información.

Consejo: Trata de no cerrar cuentas como las de tus tarjetas de crédito a menos de que enserio sea necesario.

4. El tipo y número de cuentas de crédito que tienes: El tipo de cuentas que tienes afecta el 10% de tu puntaje crediticio. Al tener más cuentas y de diferentes tipos demuestras que tienes experiencia manejando varios y diferentes tipos de créditos a la vez. Los dos tipos de cuentas de crédito más comunes son a) las cuentas de crédito rotativo (como las tarjetas de crédito) y b) las cuentas de préstamos a plazos. Tener o haber tenido ambas de estas cuentas ayuda a mejorar esta sección de tu puntaje crediticio.

Consejo: Ya que esta sección no afecta tanto tu crédito te recomendamos tener diferentes tarjetas de créditos envés de sacar un préstamo a plazos si no lo necesitas. Tampoco te recomendamos sacar muchas cuentas o tarjetas de crédito y mucho menos en poco tiempo de haber abierto otra cuenta ya que esto puede afectar tu puntaje crediticio negativamente.

5. El número y tipo de revisos de tu crédito: Esta sección cuenta por el 10% de tu puntaje crediticio. Cada vez que aplicas a préstamos o cuentas que requieren un “reviso de crédito fuerte” estos revisos deducen algunos puntos de puntaje, aunque no son muchos. Al hacer muchas aplicaciones y en poco tiempo estos puntos se van sumando y pueden tener un impacto más grande en tu crédito. Revisar tu propio crédito y aplicar a cuentas que hacen “revisos de crédito suaves” no afectan tu crédito ya que no revisan la información del buró crediticio directamente.

Consejo: Lo normal son 2 “revisos de crédito fuerte” al año, más de eso y en menos tiempo pueda impactar tu crédito. Para evitar esto no aplicas a más cuentas de las necesarias o no más de 2 o 3 al año. También puedes evitar este daño a tu crédito al aplicar a cuentas que hagan “revisos de crédito suaves” los cuales no dañan tu puntaje.

COMO REVISAR Y ARREGLAR TU PUNTAJE DE CRÉDITO

Mucha gente tiene miedo de revisar su crédito porque ha escuchado rumores de que revisar tu crédito baja tu puntaje. Por eso decidimos

que es tiempo de desmentir estos rumores. Hay 2 tipos de revisos de crédito: 1) revisos fuertes y 2) revisos suaves. Entender los diferentes tipos de revisos te ayudará a saber cuando y como revisar tu crédito sin bajar tu puntuación. Revisar tu propio crédito constantemente a través de aplicaciones gratis como la CreditSesame es crucial para entender la salud de tu crédito. Necesitas comprender los errores en tu historial para saber como arreglar y mejorar tu puntaje. Lo bueno es que revisar tu crédito con CreditSesame solo toma 2 minutos, es gratis y te ayuda a entender todo lo siguiente:

Tu Historial De Pagos: Puedes ver si haz fallado en pagar alguna cuenta y si algo está incorrecto puedes apelar ese récord con el buró crediticio.

Tu Utilización Crediticia: Puedes ver cuanto es tu limite crediticio y cuanto de el estás usando para que puedas manejar mejor tu presupuesto.

Las Cuentas Abiertas a Tu Nombre: Esta información ayuda a confirmar que las cuentas a tu nombre hayan sido abiertas por ti. Si algo parece fuera de lo normal puedes contactar a los burós de crédito para apelarlos.

Cómo podemos mantener un PENSAMIENTO POSITIVO

POR: LIC. YANELL RUIZ AYALA MHC, LPC, GCA



Para lograr mantenernos en pie de lucha necesitamos mantener un pensamiento optimista que debe ser construido todos los días. Nos encontramos en momentos difíciles que requieren fuerza de voluntad para sostener pensamientos positivos constantes. Continuamos adaptándonos a nuevas maneras de llevar nuestro día a día porque estos últimos meses han sido fuertes, intensos, de cambios, de necesidad y de incertidumbre, sin embargo, no imposibles.

Existen estrategias que pueden ayudar a desarrollar, mantener y alimentar pensamientos positivos y optimistas, aun con las situaciones de vida complejas y restantes.

1. NO PERMITAS QUE NADIE TE HAGA DAÑO SIN TU CONSENTIMIENTO

No permitas que las acciones o las palabras de otros te lastimen. Recuerda que tú tienes el control de cómo te sientes, no puedes delegarlo a nadie.

2. REALIZA EJERCICIOS DE RESPIRACIÓN

Intenta dominar el actuar de manera impulsiva, con ejercicios de respiración puedes lograr mantener la calma en situaciones difíciles, es sencillo, sin embargo, FUNCIONA. Actuar por impulso, por lo general nos trae arrepentimiento y no podemos ocupar nuestros pensamientos en arrepentimientos. Lo hecho, hecho está y no se puede cambiar, la próxima vez, RESPIRA.

3. ENFÓCATE EN EL PRESENTE

Recordar buenos momentos, planear metas, renovar y realizar proyectos es importante. Si al momento no puedes realizarlos, concéntrate en el presente. Recuerda valorar lo aprendido de las experiencias de tu diario vivir.

4. CREA UN MUNDO MEJOR

Ayuda a tu comunidad, a un vecino, a algún grupo, eso te ayudara a sentirte realizado, aportando un poco de ti para los demás. Recuerda: tienes experiencias valiosas que pueden ayudar a otros.

5. UTILIZA UN LENGUAJE POSITIVO

El lenguaje es reflejo de nosotros y de nuestras emociones. Crea hábitos positivos de comunicación, y acostumbrarás a tu mente a tener una postura positiva.

6. NO PARES DE APRENDER

Aprendiendo cosas nuevas y compartiendo el conocimiento le das sentido a tu vida. Aumentar tu conocimiento te ayuda a entender lo que te rodea y eso hace feliz a cualquiera.

¡Al ser felices nos llenamos de pensamientos positivos! ¡no te rindas!



Compra y Repara
en un solo préstamo

FHA*
203K

*Asegurado por el "Federal Housing Administration (FHA)", que le permite comprar una propiedad y repararla, así como mejorarla a su gusto, todo en el mismo préstamo.



¿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:

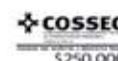
- Puede financiar hasta el 110% de la tasación de la propiedad, sujeto a tasación, términos y condiciones.
- Requiere solo una tasación.
- Un solo cierre.
- No hay mínimos ni máximos en el total de las reparaciones, sujeto al valor proyectado de la propiedad y la calificación del comprador.
- Adquirir 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

DON ROGELIO NEGRÓN SANTIAGO,

Agricultor Vegalteño para la Historia

POR: LAURA E. MARRERO ROSADO



DON ROGELIO NEGRÓN SANTIAGO

Por los años cuarenta, un hombre noble, humilde, sencillo, generoso y afectuoso adquirió una finca de ochenta y ocho cuerdas, en la ribera del río Cibuco del barrio Candelaria de Vega Alta.

Allí dio vida a varios sueños. Entre éstos establecer su familia con la Sra. Julia Hernández Vázquez (esposa en segundas nupcias) y cultivar una finca de tabaco que más tarde convirtió en un cultivo de caña. Éste último impactó su vida, la de su familia y especialmente a sus 25 obreros. Adquirió 20 vacas lecheras, dos yuntas de bueyes y un camión de arrastre para transportar la cosecha a la Central San Vicente de Vega Baja. Este camión fue prestado por don Rogelio a los pequeños colonos de Vega Alta para transportar su cosecha.

Su transporte personal era un caballo en el cual viajaba al pueblo a llevar la leche a la estación, comprar víveres y hacer otras gestiones relacionadas con la finca.

El corte de caña era una actividad disfrutada por todos. De madrugada, el sector se llenaba de algarabía. Eran los obreros que llegaban a la finca desde muy temprano en la madrugada. Primeramente, a tomar café colado por doña Julia, hacer toda clase de chistes y anécdotas antes de comenzar su día de trabajo. Todo este alboroto bajo la luz que proyectaban varios faroles que don Rogelio colocaba alrededor del patio de su casa.

En tiempo muerto (fuera de la zafra), don Rogelio colaboraba con sus obreros económicamente para el sustento de sus familias y compra de medicamentos. Junto a

la Administración municipal del Honorable Alcalde José Vega Nevárez, construyó caminos vecinales que servían como vías de trasportación y comunicación con el pueblo. Cooperó con dicha Administración para la compra de la primera ambulancia del hospital de Vega Alta. Formó parte del comité pro construcción del puente del Río Cibuco para dar acceso al barrio Candelaria. Colaboró, además, con la Parroquia Inmaculada Concepción en la construcción de la Capilla de Fátima que ubica en el barrio. Los terrenos donde ubica la capilla fueron donados por él.

Los hijos de su primer matrimonio con la Sra. Iluminada Morales (ya fallecida): Herminia, Rosalina (ya fallecida) e Iris también formaron parte de esta familia. Igualmente, Freddie y Julie, de su segundo matrimonio con la Sra. Julia Hernández (ya fallecida) y Justo Santiago (hijastro). Todos se sentían honrados y orgullosos por tener un padre excepcional, trabajador incansable que les modeló lo que es ser un ciudadano responsable con su pueblo y su país.

En 1949, cuando comenzó el programa de industrialización en Vega Alta, algunos obreros hicieron la transición a las fábricas, con el beneplácito de don Rogelio. Mejorar su calidad de vida fue una prioridad para este buen vegalteño.

Con su trayectoria por este mundo don Rogelio hizo honor al siguiente pensamiento hostosiano: “Cumple con todos tus deberes y gozarás de todos tus derechos”.

Don Roge, gracias por tu aportación a la historia de nuestro querido pueblo.



A eso de las tres de la tarde me encontraba en mi balcón degustando mi tradicional taza de café negro cuando se estacionó un automóvil. Aunque de un modelo atrasado, estaba en buen estado, a primera vista. La persona que lo conduce, al notar mi presencia en el balcón, sale y se dirige a mí con una sonrisa de oreja a oreja.

- ¡Don Agustín, qué bueno verle, después de tanto tiempo!

- ¡Don Masturbino Pérez Concepción, qué sorpresa! ¡Yo lo hacía desaparecido! ¿Cómo le ha ido, qué ha sido de su vida?

- Yo, como todo el mundo, pasando las de Caín.

- Y, ¿qué le trae por mi balcón?

- Bueno... además de saludarle, que hace tiempo que no le veía...

- Bastante.

- Vengo a despedirme...

- ¡Cómo! ¿Que se va? ¿Pero, para dónde? ¿De vacaciones?

- ¡Ya quisiera yo! Me voy con mi mujer y mis diez hijos.

- ¡¿Diez hijos dijo usted?!

- Diez, y precisamente usted es el culpable.

- ¿Yo? Explique... explique por qué soy culpable.

- ¿Recuerda la primera vez que yo lo visité en la Cooperativa?

- ¡Como si fuera hoy!

- ¿Recuerda que yo le dije que detestaba a las mujeres, que nunca me iba a casar, que no estaba dispuesto a mantener mujer y recuerda cuál fue el motivo de mi visita después de haberlo llamado por teléfono?

- Don Masturbino, yo tengo bastantes años más que usted, pero recuerdo con precisión todo lo que hablamos ese día. Usted vino a VEGACOOOP buscando ayuda porque la tormenta le había destruido su casita y estaba viviendo en una cueva. Al preguntarle por la familia me informó que era soltero y que no pensaba casarse nunca porque detestaba a las mujeres y no estaba dispuesto a mantener a ninguna mujer.

- Para ser tan viejo, recuerda muy bien.

- ¡Eje, no se esmande, que no soy tan viejo, solo poseo una larga juventud!

- Don Agustín, fue una broma, usted sabe cómo lo aprecio. Pero gracias a usted hoy soy casado y tengo diez hijos. Recuerdo que me dijo que mi condición tenía remedio, que eso se llama misoginia y me dio una terapia y me aconsejó que me buscara una buena mujer, ¿recuerda?

- Perfectamente. ¿Sabe usted que Pedro el Apóstol era un misógino? Y si no, pregúntele a María Magdalena; pero esa es otra historia. Además, yo le dije que se casara y que tuviera hijos, pero se le fue la mano.

- Sin querer queriendo recuperé el tiempo perdido. Pero no importa, hoy a pesar de lo que estoy pasando soy un hombre feliz, amo a mi esposa y mis hijos y todo lo hago por ellos.

- Oiga, usted no me ha dicho cuándo y para dónde se va.

- Me voy la semana que viene y me voy para Alaska.

- ¡¿Cómo?! ¿Para Alaska? Pero si ahí solo hay hielo y frío. ¿Ha leído lo que se ha publicado sobre los puertorriqueños que se fueron a trabajar a Alaska?

- Sí, pero lo mío es diferente. Yo tengo una hermana que vive en Alaska desde hace 15 años. Se casó con un puertorriqueño que era militar y está muy bien allá. Hasta tiene negocios y un rancho. Es un estado con poca gente y le dan toda la ayuda que uno necesita para que se vaya a vivir para allá. Yo lo he intentado todo para no tener que irme, pero todo ha sido inútil. Cuando me despidieron del trabajo compré una pickup, una podadora y un "trimmer" para trabajar por mi cuenta y hacer patios, pero la gente está haciendo sus patios pues no pueden pagar. Además, la competencia es muy fuerte. Hay un tal Papo Bolillo que tiene una compañía y ha copado todo.

- Entiendo muy bien su situación, son muchos los que se han ido. Pero, ¿qué va a hacer con sus pertenencias?

- La casa y el carro se lo dejo a mi hermano para que me los cuide por si acaso no me va bien y tengo que regresar antes de lo previsto. Porque mi esperanza es que pueda regresar algún día. Escuche mi plan, porque yo sí que tengo un plan, otros hablan de planes, pero nunca se ven. En la primera tormenta que me

mandó pa' la cueva, luego de hablar con usted, yo ingresé a VEGACOOOP, hice un préstamo y reconstruí mi casa. Pero yo estaba trabajando y ganaba buenos chavos y era solo. Con una ayudita que recibí del municipio y el préstamo se me facilitaron las cosas. Pero ahora... ahora con María... Ahora estoy desempleado, FEMA arrastra los pies y cada vez me pide documentos que no puedo darles porque mi casa sufrió daños y ahora no me puedo ir a la cueva porque somos doce. Pero yo tengo unos chavitos que tengo en VEGACOOOP y los quiero para que mi hermano me siga pagando el préstamo en la Cooperativa porque eso es sagrado. Yo no le puedo fallar a la gente que me ayuda... y soy hombre de palabra; pobre pero honesto y decente. Lo demás corre por cuenta de mi hermana.

- Comprendo. Como todos, la mayoría regresa aunque sea en un sarcófago. Otras les va tan mal que no tienen ni para regresar. Quizás regresan en la próxima vida. Pero yo voy a usted y sé que será exitoso y le deseo lo mejor de la vida. Aquí estaré para recibirle en mi balcón.

- Bueno, don Agustín, debo irme ya. Tengo muchas cosas que hacer. Solo quería despedirme de usted. Deséeme suerte y le prometo que algún día estaré de vuelta.

- Espero que todo le vaya bien y que regrese antes de que yo me muera.

- Usted dice que está exageradamente bien y que tiene garantía de por vida, así es que yo espero volver a verlo aquí en su balcón.

(Los dos amigos se abrazan y a don Masturbino le brotó una lagrima.)

- Me causa mucha tristeza ver partir a otro boricua en busca de una vida mejor para él y su familia. Algún día seremos libres y recibiremos a los que se han ido y trabajaremos juntos para hacer de nuestra Patria una libre, llena de paz y abundancia para que nos gobernemos y aportemos al mundo lo que nos corresponde, pero, sobre todo, que nuestra gente sea feliz.



Y Me Quedé Sin Sol... ...Y Me Quedé Sin Luna!

SRA. RAQUEL FELICIANO

Durante mucho tiempo el sol brilló por mi ventana. Sus rayos, eran rayos de esperanza, de ternura, de paz, de amor. Su candente resplandor calentaba mi alma y hacía que cada célula y cada fibra de mi cuerpo girara alrededor de él.

Hubo primaveras hermosas donde sus flores fueron las más bellas del universo. El brillo de sus colores hacia brillar mi alma, mi corazón y todo mi ser. El verdor de la naturaleza que caracteriza el verano me infundía esperanza; y su atardecer hacía que mi sangre corriera por mis venas apresuradamente. En el otoño el esplendido colorido de los árboles me hacía soñar. Y en el invierno no le temía al frío porque ahí estaba mi sol. Ese sol que día tras día me acompañaba.

Pero ya no hay primaveras hermosas. No hay flores bellas. Esas flores que antes se abrían para regalarme una sonrisa, no quieren abrirse. El verdor de la naturaleza y el atardecer del verano ya no se pueden ver. Ya no puedo soñar en el otoño y el frío del invierno me hace temblar, pero no del frío natural que causa el invierno, sino de saber que me quedé sin sol.

La luna, al igual que el sol, nunca me faltó. Cada noche alumbró mi ventana. Siempre estuvo de acuerdo con el sol de que jamás me dejarían. Aun en las noches más oscuras pude ver su lumbrera. Cuando la luna y las estrellas se oscurecían por las nubes que intentaban ocultarlas en lo infinito del cielo, mi luna estuvo ahí y yo pude verla siempre.

Hoy la luna y las estrellas no solamente se esconden detrás de las inmensas nubes que las cubren en las noches, sino que también se esconden de mí. Ya no hay noches, no hay estrellas y sólo puedo decir que me quedé sin luna.

¿Dónde está mi sol? ¿Será que se ido al otro lado del horizonte a deslumbrar con sus rayos nuevas primaveras, nuevos veranos, nuevos otoños y nuevos inviernos? Y tú luna, mi bella luna, ¿dónde estás? El sol y la luna dejaron de brillar. Ya no hay resplandor, no hay lumbreras. El día y la noche se ocultan tras la oscuridad. Y sólo puedo decir:

**¡Que me quedé sin sol...
...Y me quedé sin luna!**

¿Buscando metas para el año nuevo?

7 propósitos para cumplir en el 2019

HAZ DEL 2019 UN AÑO MEMORABLE
PARA TUS LOGROS PERSONALES

POR: ELTIEMPOLATINO.COM

Se acaba el 2018 pero llega una nueva oportunidad para cambiar energías y objetivos y trazarse nuevas metas para cumplir los próximos 12 meses.

En esta época, muchas personas se entregan a la retrospectiva y reevalúan algunas de sus elecciones el año que pasó. Las resoluciones de año nuevo son la oportunidad perfecta para todos aquellos que no han podido comenzar a hacer los cambios que dijeron que harían la siguiente semana o el pasado mes.

TE DAMOS ALGUNAS IDEAS DE LAS NUEVAS METAS QUE PUEDES PLANTEARTE

1. CONOCER GENTE NUEVA: Cuando nos atascamos en una rutina, generalmente terminamos quedándonos en casa la mayor parte del tiempo, perdiendo muchas oportunidades interesantes para establecer contactos y divertirse. Conocer gente nueva puede ser beneficioso para tu bienestar mental, además de ayudar a tu carrera, así que no temas salir y hacer amigos. Esto también permitirá el intercambio de conocimientos e ideas que impulsarán otras metas que te hayas trazado

2. SER MÁS EDUCADO: El mundo, muchas veces caótico, en el que vivimos, necesita de valores para sobrepasar las dificultades sociales, y para inculcarlos los buenos modales son una manera apropiada de comenzar. Los buenos modales siempre han sido una parte importante de una sociedad

civilizada. Facilitan la conexión con los demás, evitan ofender a las personas y aseguran que los demás lo perciban como una persona buena y digna de confianza. Practica las reglas de protocolo, hazle frente a la gente grosera de la manera correcta y aprenda a decir no. Estas reglas sociales te ayudarán a mejorar tus relaciones sociales y a entregarle buenas energías a la sociedad.

3. DESPEGARSE DE LOS EQUIPOS ELECTRÓNICOS: con televisores grandes, computadoras, teléfonos inteligentes, tabletas y todo tipo de aparatos con luces brillantes y alertas, puede ser difícil desconectarse de las pantallas. Despégate un rato de la realidad virtual y disfruta de lo que te rodea. Proponte establecer un tiempo para no estar pendiente de notificaciones o noticias y disfruta de los sonidos y momentos que te rodean.

4. LEER MÁS: Los libros son una excelente manera de obtener gran conocimiento sobre una gran variedad de temas, además de ser un gran ejercicio para su cerebro. No es tan difícil leer 20 o más libros en un año; solo necesitas hacerlo un hábito, descubrir tu tipo de libros y encontrar un poco de tiempo para leer. Cuando consigas unos minutos de tiempo libre, haz de ellos un tiempo productivo para tu mente e inviertelos leyendo unas líneas.

5. SER MÁS AGRADECIDO: Estudios que demuestran que la gratitud puede hacerte un 25% más feliz. Estar agradecido también lo ayudará a superar las adversidades, mejorar

la calidad de su sueño y te permite llevarte mejor con los demás. Se trata de estar consciente de lo afortunado que se es de tener lo que se tiene, sea mucho o poco, cosas materiales y las que no. También se debe agradecer la capacidad para cambiar aquello que no nos gusta y poder ser mejores en todos los ámbitos. Para el próximo año, ten como meta estar más agradecido.

6. PASAR MÁS TIEMPO EN LA NATURALEZA: Los humanos no fueron hechos para estar encerrados todo el día. Pasar tiempo en la naturaleza te hace más feliz, aumenta tu sistema inmunológico e incluso te hace más creativo. Sal a conocer nuevos lugares, escuchar nuevos sonidos, probar nuevas comidas. Siempre hay algo nuevo que descubrir y hacer.

7. MEJORAR LA CONCENTRACIÓN Y LAS HABILIDADES MENTALES: Los humanos han estado tratando de encontrar formas de mejorar su enfoque y capacidades cognitivas durante miles de años, y la mayoría de las civilizaciones antiguas tenían alguna combinación de ejercicio mental y medicina herbal para ayudarlos a alcanzar este objetivo. Hoy podemos usar cualquier cosa, desde aplicaciones hasta antiguas técnicas de meditación para aumentar la concentración y perfeccionar nuestras habilidades mentales. Si continúas con esto, podrás controlar tu estado de ánimo, aprender más rápido y tener más facilidad para resolver problemas.



FÓRMULA CRIOLLA



CADERAS AL SARTÉN

Ingredientes:

- 5 caderas de pollo deshuesadas
- 2 dientes de ajo machacado
- 1 cucharadita de orégano
- 1 cucharada de azúcar morena
- Sal y pimienta a gusto
- agua
- aceite

Procedimiento:

Adobe las caderas con todos los ingredientes, excepto el agua y aceite. Dore en el sartén con un poco de aceite. Vaya agregando agua para evitar que se resequen. Voltee a menudo hasta que estén cocidas (15 minutos aprox.). Sirva con arroz blanco.



DULCE DE BATATA

Ingredientes:

- 2 libras de batata mameya
- 2 libras de azúcar (puede sustituir por azúcar de dieta)
- 2 rajas de canela
- 6 clavos de especias
- agua
- sal

Procedimiento:

Hierva la batata con sal hasta que esté blandita. Enfríe y proceda a majarla. Ponga en un caldero, cubra con agua y añada los ingredientes. Cocine a fuego mediano/alto por 10 minutos y luego vaya bajando la temperatura con cuidado que no se pegue al caldero y moviendo todo el tiempo, preferible con una cuchara de madera. Deje enfriar y sirva con queso blanco.



TU COMITÉ DE EDUCACIÓN



Durante el mes de septiembre miembros del Comité de Educación estuvieron visitando las diferentes sucursales para dar promoción al Sorteo de Becas 2018.

Otra actividad que se llevó a cabo durante el mes de septiembre fue la repartición de los opúsculos “Infórmate, Prepárate Y Protégete” y “El Ahorro en Tiempos de Crisis”.

En el mes de octubre participamos del Repaso del College Board ofrecido por el Club Rotario de Vega Alta.



Estudiantes participantes del Repaso del Collage Board ofrecido por el Club Rotario de Vega Alta



Entrega de Becas a estudiantes de Nivel Elemental



Entrega de Becas a estudiantes de Nivel Intermedio



Entrega de Becas a estudiantes de Nivel Superior



Entrega de Becas a estudiantes de Nivel Unviersitario



GANADORES PROGRAMA DE BECAS



Elemental

CORTES ROSA, ANAIS G.
GRILLASCA QUIÑONES, MIA I.
AGOSTO RODRIGUEZ, ALANNYS
GONZALEZ DECLÉT, YERAI K.
LOPEZ PANTOJA, YALIS
NIEVES RIVERA, JUNIEL
RIVERA ESCALERA, JOSE J.
RODRIGUEZ RIVERA, YNNIEL M.
GARCIA ARROYO, DIEGO E.
GOMEZ ROBLES, MICHELLE E.
TRINIDAD, CONCEPCION, KEMUEL A.
VELEZ ACOSTA, FABIAN A.
RODRIGUEZ GINES, DANIELA
FIGUEROA AROCHO, NICOLE A.
QUIÑONEZ REYES, KEIMILIE
RAMOS RIVERA, ADRIANNA L.
ROBLES SERRANO, AXEL J.
FERNANDEZ ABREU, MIA A.
SOTO ACEVEDO, KARIAN I.
RODRIGUEZ BAEZ, ZABDIEL
SANDOVAL ROSADO, JASYEL J.
LOPEZ SANTOS, GIAN D.
(ALTO HONOR)
PEREZ VIZCARRONDO, DIEGO A.
(EDUCACIÓN ESPECIAL)

Intermedia

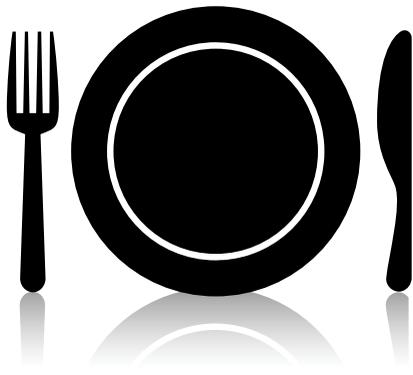
DELGADO MALDONADO, KENNETH G.
RIVERA ROBLES, YANUEL
RODRIGUEZ GONZALEZ, GUEDWIN
RESTO NAVEDO, ALONDRA N.
CORDERO VIÑALES, CAMILA M.
GONZALEZ LOPEZ, FABIAN A.
ROBLES ROSADO, ELVIN J.
RIVERA RIVERA, ALEJENDRO
CHEVERES RODRIGUEZ, DAYANIS
CASTELLANO CORTES, VALERIA
MARZAN ALAMO, KAMILA M.
CORREA NAVARRO, JEIRYTZA E.
MERCADO MELENDEZ, ZILEDNY
GAMEZ SILVA, CHRISTIAN
LOPEZ BEZARES, FERNANDO
ALEJANDRO DIAZ, JONEL J.
MARTINEZ OYOLA, BRYAN O.
ROBLES ARROYO, KEYLIANIE L.
SANTANA IZQUIERDO, LAURIANA P.
SIERRA COLON, ALANIZ M.
GERENA TORRES, ALEXIE D.
VALLELLANES MERCADO, ARIANA M.
SANTANA MATIAS, ALANYS M.
(ALTO HONOR)

Superior

QUINTERO LOPEZ, ARMEL J.
FERNANDEZ DE LA CRUZ, MINNELYS
ADORNO PANTOJA, EDWIN G.
MAYSONET RIVERA, NETZYBEL
COLON MONTERO, JEREMY J.
ARROYO GARCIA, CARLA Z.
ORTIZ PEREZ, ALEJANDRA M.
RODRIGUEZ RODRIGUEZ, EDGAR A.
RIVERA TORRES, ANTONIO J.
FEBUS RODRIGUEZ, ANLUIS F.
LOPEZ DIAZ, ADRIAN D.
MONTELONGO REYES, ALONDRA
MARRERO ROMAN, ELIABETH
PAGAN AVIÑO, FELIPE IV
COLON CALDERON, GABRIELA M.
VAZQUEZ MARRERO, DESIREE
GOMEZ CRUZ, KIARA M.
ALVAREZ BARRETO, KORALYS A.
ADORNO GARCIA, ALONDRA N.
CUASCUT NAVEDO, YARIER J.
ALAMO MONTAÑEZ, CARLOS A.
AVILES ORTIZ, JARIELIS Y.
CRUZ ROMAN, ALONDRA M.
(ALTO HONOR)

Universitario

MELENDEZ RODRIGUEZ, ANYANIEL
DIAZ MARTINEZ, ARNALDO G.
GARCIA NATER, THALIA D.
CRUZ MELENDEZ, JAN M.
PEREZ DE JESUS, GIANELIZ M.
OTERO FERNANDEZ, MARTIN A.
OLIVO ORTIZ, ORLANGEL
MARRERO ANGARITA, DAVE
RIVERA JIMENEZ, JEAN C.
SIFONTE ROSADO, MARIANA
OTERO OLIVERAS, VALERIA I.
ARCE AYALA, CELYAIME
COLON BALBUENA, JESUS M.
RAMOS PADRO, LARRY
PANTOJA ROSADO, ILIANY
RIVERA PEDROSA, JAFET
VARGAS HERNANDEZ, JONATHAN A.
FIGUEROA REYES, GABRIELA
GUILLEN MORALES, GABRIELA
SALGADO FARIAS, YOLIMAR
MARTINEZ REYES, FELIX L.
UREÑA LANDRON, KEREN E.
OQUENDO, SANTOS, LINOSHKA E.
DELGADO VALDERAMA, TALITSA
(ALTO HONOR)
SERRANO ROSARIO, CHRISTOPHER J.
(EDUCACIÓN ESPECIAL)



LAS CALORÍAS

EN TUS PLATOS NAVIDEÑOS

POR: SANDRA LÓPEZ

Con control y voluntad, ¡por supuesto que sí! Puedes comer arroz con gandules, pasteles y hasta el sabroso lechón, sin dejar claro está tu postre favorito.

Ahora bien, ojo con las porciones y en cómo combinas esas comidas. Por ejemplo, si te comes el lechón, acompáñalo con ensalada, ¡no con el arroz y los pasteles! A propósito de los pasteles, no te quedes con las ganas, pero cómete solo la mitad y en vez de servirte con arroz (guisado con gandules y pedacitos de carne), júntalos con ensalada. El problema (calorías en exceso, aumento de peso) es cuando combinas el arroz, el pastel, el postre y la bebida: es una palangana de hidratos de carbono.

De acuerdo a la dietista y nutricionista Roxanna Tosca, “comer de todo en Navidad no es imposible, es una realidad que se puede ver siempre y cuando se tengan en cuenta varios factores”, los cuales se detallan más adelante. Según la también entrenadora personal, es importante tener siempre en mente el deseo de lograr un peso adecuado.

Si te excedes, tienes que eliminar ese aumento por algún lado, sea empezando a ejercitarte o si ya lo haces, cambiando la rutina, sea añadiendo peso o repeticiones (no ambas). Una cosa que te ayudará mucho es, como buen boricua, romper a bailar en la fiesta.

OTROS CONSEJOS DE TOSCA SON:

- Haz que no todo gire alrededor de la comida. Conversa, baila, etc.



- Conversa con otros invitados y atiéndelos.
- No omitas las comidas antes de ir a una actividad. Si lo haces, llegarás con mucha hambre y te servirás el doble de lo que habrías comido en circunstancias normales. Haz todas tus comidas, incluso una buena merienda antes de llegar al evento.
- Prueba de lo quieras, pero en porciones adecuadas. No comer lo que deseas causará que, a la larga, te alimentes más de la cuenta. Ubícate lejos de la mesa. Sirvete lo que apetece, siempre en porciones pequeñas, regresa a tu sitio y siéntate a disfrutarlo.
- Si eres la persona a cargo de la cocina, trata de no picar porque eso también cuenta; mastica chicle.

LA NAVIDAD MÁS LARGA

La nutricionista citó un estudio que indica que el americano promedio tiende a ganar de siete y 10 libras entre el Día de Acción de Gracias y el de Año Nuevo. No es que el exceso de comida de una noche les haga aumentar dos libras en ese momento, aclaró.

“Es que a las calorías que consumes diariamente, les añades otras 500 todos los días; son 3,500 semanales, lo que equivale al aumento de una libra de grasa”. A eso se le suma que Puerto Rico tiene una larga Navidad porque va seguida de las octavitas y las Fiestas de la Calle San Sebastián. La cosa todavía se pone peor si no hay actividad física o si no se aumenta la cantidad de ejercicio. “Eso es lo que causa el aumento de peso”, anotó.

Y todavía hay más. “Esas libras que se ganan en Navidades se van sumando año tras año.

Para evitar este aumento de peso hay que seguir las recomendaciones dietéticas y/o hacer o aumentar la cantidad de ejercicio”, sostuvo Tosca.

En cuanto a las bebidas...

Según la entrenadora personal, las bebidas alcohólicas constituyen uno de los grandes escondites de las calorías navideñas. Aparte de su alto contenido calórico, el alcohol abre el apetito y desinhibe, así que después de unos cuantos tragos, “la persona tendrá hambre, olvidará su propósito de prevenir el aumento de peso y terminará comiendo más de lo que había planificado. Yo recomendaría limitar el consumo de bebidas alcohólicas a no más de dos tragos y entre uno y el otro, tomar agua”.

Para que sepas la cantidad (aproximada) de calorías que le sumas al cuerpo en cada fiesta en la que comes sin control:

1 taza de arroz con gandules = 325 calorías

1 pastel de masa = 450 calorías

3 onzas de pernil trasero = 165 calorías

3 onzas de carne de cerdo frita = 345 calorías

1 guineo hervido = 70 calorías

1/2 taza de guineos en escabeche = 286 calorías

2 pulgadas de morcilla = 145 calorías

Arroz con dulce (1 pedazo de 3”) = 190 calorías

Majarete (en platillo profundo) = 220 calorías

Tembleque (en molde individual) = 209 calorías

Para los que cocinan: Si eres tú el que cocina, modifica las recetas. Por ejemplo:

- Haz el pie de calabaza sin el crust “. La calabaza aporta fibra y vitaminas, pero retiras la grasa del crust.

- Sustituye un huevo por dos claras.

- En lugar de usar crema espesa, usa leche evaporada baja en grasa.

- Si utilizas algún gravy congélalo; así toda la grasa subirá, podrás removerla y te quedarías con pura salsa.

- Saltea los vegetales en caldo y no en mantequilla; eliminarás 104 calorías por cda.

- Sustituye la leche íntegra por la que no tiene grasa. Economizarás 60 calorías por taza.

- En los postres, en vez de utilizar crema espesa, opta por yogur sin sabor o libre de grasa. Ahorrarás 720 calorías por taza.

Dorado Inaugura Torneos de Baloncesto

POR: DEPARTAMENTO DE RECREACIÓN Y DEPORTES DORADO

El pasado mes de septiembre se inauguraron en Dorado los siguientes eventos deportivos: Torneo de Baloncesto Infantil y Torneo Abierto José “Chavo” Negrón. Ambos torneos fueron dedicados a Ricardo Vélez por su valiosa aportación al deporte. Dichas actividades contaron con la participación de niños y jóvenes representando a los diferentes barrios del pueblo de Dorado. El principio fundamental de estos torneos es permitir un espacio de recreación donde los participantes puedan desarrollarse, y a su vez divertirse por medio de actividades deportivas.





¡PASCUALITO, CÁSTATE!

POR: BENJAMÍN NEGRÓN RODRÍGUEZ

Para la década del 1940 al 50 vivieron en Vega Alta una serie de tipos propios de cuentos y novelas. Como sacados de las narraciones costumbristas marcaron un hito su aparición en el pueblo. Estos singulares personajes estaban en su vertiente más popular y menos intelectual, apegados a viejas costumbres, vestimentas y lenguaje oral y corporal desconocido para los niños de mi edad. Su colorido y extraño pegamento a lo inusual nos hacía a los chicos de mi tiempo, querer montarnos en el Trompo del Tiempo de Brick Bradford y compartir a iguales con todos estos individuos vegalteños que parecían sacados de los almanaques de principios de siglo.

Uno de estos tipos lo fue Pascualito. Así; sin apellidos, pero sí con su madre. Los sábados era día de compras y por la quebrada del pueblo asomaban Pascualito y su madre con un bolso o saco debajo del brazo. Era para echar la compra. Pascualito tendría unos 30 años. Un tipo así en esos tiempos era definido como “jamón”, ya que no se había casado nunca. Era muy delgado, blanco y las canas ya asomaban en su nuca.

Con camisa de mangas largas, pantalón estrecho y corto de pata, descalzo, arisco y desconfiado. Miraba a todos lados esperando la burla sabatina que acompañaba su llegada. Era un eco que rebotaba en cada ventana y arrimado al oído de Pascualito se convertía en insulto a su mutilado ego. Llevaba una pavita de poca monta. Esas de ala fina, puntiaguda en su tope en el que se podía izar una bandera con 51 estrellas. Su pavita no servía para ocultar sus rasgos físicos: nariz aguzada al estilo de Pinocho, cuello enjuto y largo, desdentado y con ojos saltones. Al contrario, la forma de la pava y su ajado aspecto acentuaban su pobreza y falta de belleza.

A su arribo parecía que todos los títeres del pueblo hubiesen organizado una marcha contra la Junta o un proyecto de ley para bajar las pensiones. Los títeres estaban concentrados desde la quebrada que hoy forma parte de la barriada Corea, siguiendo por la tienda de Domingo la Puerta, el Cuarto de Socorro en la calle Georgetti y Gabriel Hernández y el Parque de Bombas, hasta la tienda de Mario

Giboyeaux en la siguiente esquina en la calle Muñoz Rivera. Todo ese periplo lo tenían que cruzar él y su madre, la calle principal hasta su meta final; el negocio de Emilio Vélez.

En cada tramo, trecho, parada, aguaje, meaje, saludo o tropezón, la frase; “ ¡Pascualito, cástate! Y su inmediata respuesta: “¡Con la madre tuya, cabrón!; frase que en vez de aminorar o frenar al causante, lo que hacía era estimularlo a molestar más al pobre Pascualito. Su madre; la de Pascualito; era sorda y ni se enteraba lo que pasaba al infortunado mancebo. Pasar por mi hogar era un suplicio, con seis varones en edad jodedora y dos menores que eran discípulos en ciernes. Mi hogar tenía ventanas que tenían unas celosías o pequeño ventanal por donde veías al exterior, pero te escondía de los viandantes. Por cada ventana; la misma frase: “¡Pascualito, cástate!” Creo, yo se lo dije unas dos veces. A mis once años de edad, ya asomaba un sinvergüenza. Una casa tan grande escondía tanto desparpajo que Mami ni se enteraba de lo que pasaba ya que la cocina estaba al fondo a unos 45 pies del balcón. Hasta que me dí cuenta que era abusivo y lloré arrepentido esa noche cuando hice mis rezos.

Pascualito se fue apocando en el tiempo, su madre parece que enfermó y la razón de vivir de Pascualito se fue escondiendo en el horizonte de sus penas, juntándose con la oscuridad de las tardes de mi pueblo. No volví a verlo, pero lo echo de menos en su inocencia de niño viejo, abusado por nosotros, mayores en edad mental y prestos a joderle su vida. Pascual habita en el cielo de los buenos. Nunca se casó ni tuvo hijos, ni sufrió las penas de verlos enfermos, desarrapados, hambrientos como tantos otros pobres de mi tiempo.

Pascual es mi símbolo y contacto con la gente extraña de otros tiempos, sencillo en el vestir, decir, hacer; parecido a los jibaros que describía Iñigo Abad allá en el siglo XVIII. Si pudiera montarme en el Trompo del Tiempo de Brick Bradford me daría una vuelta al pasado para saber de Pascual, su apellido; y preguntarle por su madre que lo guiaba entre la jauría de títeres de mi tiempo; para pedirle perdón por algo que yo le hiciera.

1^{RA} LIMPIEZA DE COSTAS CONSEJO REGIONAL DEL NORTE

POR: PROF. JULIO GÓMEZ PORTALATÍN,
PRESIDENTE CONSEJO REGIONAL DEL NORTE

El sábado, 8 de diciembre de 2018, el Comité de Jóvenes del Consejo Regional de las Cooperativas del Norte, presidido por la Srta. Edmarie Vargas Mercado de VEGACOOOP, consciente de su responsabilidad social y ambiental, realizó la primera limpieza de playas en el balneario de Dorado. La actividad reunió sobre 55 personas de las cuales unos 36 jóvenes, principalmente estudiantes del sistema de educación pública, se integraron junto a los adultos en la protección del ecosistema.





PENSIONES ALIMENTARIAS: UNA OBLIGACIÓN MORAL Y LEGAL

POR: LCDA. MARILÚ MÉNDEZ OLIVERAS

Todos los días escuchamos a padres y madres hablando sobre sus experiencias en los tribunales de Puerto Rico al solicitar algún remedio relacionado con las pensiones alimentarias para los hijos.

Estas situaciones causan mucha ansiedad para las partes envueltas, en ocasiones por el desconocimiento de la ley y en otras por causa del tipo de relación existente entre éstas. Las pensiones alimentarias están reguladas por el Código Civil de Puerto Rico y por la Ley de Sustento de Menores (ASUME).

¿QUÉ COMPRENDEN LOS ALIMENTOS PARA LOS MENORES?

Primero, el menor de edad es aquella persona que tiene menos de 21 años, aunque esto no significa necesariamente que a los 21 años termina la obligación de pagar pensión alimentaria. Estos detalles los veremos más adelante.

Se entiende por alimentos todo lo que es indispensable para el sustento, habitación, vestimenta y asistencia médica de los hijos, según la posición socioeconómica de cada familia.

Los alimentos comprenden también la educación e instrucción del alimentista, cuando es menor de edad y los honorarios de abogado(a) en los que el padre o madre custodio(a) invierte, los que también son considerados parte de los alimentos.

La persona obligada a proveer alimentos es el alimentante. La persona con derecho a recibir los alimentos es el alimentista.

La cantidad de dinero a ser pagada por pensión alimentaria será proporcional a los recursos del que los da (alimentante) y a las necesidades del que los recibe (alimentista), y como tal, se reducirán o aumentarán en proporción a los recursos del primero y a las necesidades del segundo.

¿DESDE CUÁNDO ES NECESARIA UNA PENSIÓN ALIMENTARIA?

La obligación de dar alimentos será exigible desde que los necesitare para subsistir la persona que tuviere derecho a recibirlos; pero no se abonarán sino desde la fecha en que se radique la demanda.

¿CUÁNDO CESA LA OBLIGACIÓN DE DAR ALIMENTOS?

- (1) Cuando muere el alimentista.
- (2) Cuando la fortuna del alimentante se hubiere reducido hasta el

extremo de no poder satisfacerlos sin desatender sus propias necesidades y las de su familia.

(3) Cuando el alimentista puede ejercer un oficio, profesión o industria, o haya adquirido un destino o mejorado de fortuna, de suerte que no le sea necesaria la pensión alimenticia para su subsistencia.

(4) Cuando el alimentista, sea o no heredero forzoso, hubiese cometido alguna falta de las que dan lugar a la desheredación.

(5) Cuando el alimentista sea el descendiente del obligado a dar alimentos, y la necesidad de aquél provenga de mala conducta o de falta de aplicación al trabajo, mientras subsista esta causa.

¿QUÉ DEBEMOS HACER PARA COMENZAR UN CASO DE PENSIÓN ALIMENTARIA?

Para iniciar un caso de pensión alimentaria, los padres deben estar separados o divorciados.

El padre o la madre custodio del menor, o sea, con quien reside físicamente el menor, debe acudir al Tribunal de Primera Instancia o a la Administración de Sustento de Menores (ASUME) para que se establezca una pensión alimentaria. Si el padre o madre del menor para quien se solicite la pensión es también menor de edad, tiene que comparecer representado a su vez por su padre, madre o persona custodia.

En el Tribunal, el padre o madre custodio presenta una demanda, la cual puede ser, por derecho propio o con representación legal. Si es en la ASUME se llenan las solicitudes necesarias para solicitar la pensión alimentaria. Se debe presentar además el certificado de nacimiento del menor y la información de ambos padres.

Posteriormente, el tribunal o la ASUME señalará una vista ante el Examinador de Pensiones Alimentarias dentro de los próximos veinte días de radicada la demanda. El padre o madre que solicita la pensión alimentaria debe notificarle a la otra parte con copia de la demanda, citación de la vista de alimentos y la Planilla de Información Personal y Económica conocida como PIPE. Notificar significa que se le envíen los documentos mediante entrega personal, lo más recomendable, o por correo certificado con acuse de recibo.

La PIPE debe ser juramentada ante notario público o en la Secretaría del Tribunal. La planilla original es para el expediente del tribunal y se deben tener copias adicionales para serle entregadas a la otra parte.

¿QUÉ OCURRE EN LA VISTA ANTE UN EXAMINADOR DE PENSIONES ALIMENTARIAS?

En el año 2014 se revisaron las Guías Mandatorias para Determinar y Modificar Pensiones Alimenticias. Estas guías son utilizadas por los abogados y abogadas para calcular las pensiones, así como por los Examinadores de Pensiones Alimentarias en los tribunales y en las oficinas de la ASUME. Durante el proceso para calcular la pensión, se evalúan varios criterios, entre ellos el ingreso neto de las partes, la cantidad de hijos para los que se proveerá la pensión, sus edades y los gastos de vivienda, educación, deportes, cuidado, gastos médicos no cubiertos por un plan médico, condiciones de salud extraordinarias, algún tipo de incapacidad, etc.

Una vez los examinadores calculan la pensión alimentaria se determina la frecuencia de los pagos, si será pagada semanal, bisemanal, quincenal o mensualmente; si será pagada directamente al padre o madre custodio o si será pagada a través de la ASUME. También se puede solicitar que el pago de la pensión sea descontado directamente por el patrono de la madre o padre no custodio y que este dinero sea enviado directamente a la ASUME, donde la madre o el padre custodio pueda retirarlo. Esto se solicita como una Orden de Retención.

¿PUEDEN LOS PADRES ESTIPULAR UNA PENSIÓN ALIMENTARIA?

Sí. Los padres pueden ponerse de acuerdo y estipular una pensión alimentaria, pero siempre la recomendación es que estos acuerdos puedan presentarse en el Tribunal.

¿UNA PERSONA NO CUSTODIA QUE ESTÁ DESEMPLEADA O UNA AMA DE CASA, TIENE OBLIGACIÓN DE PAGAR PENSIÓN ALIMENTARIA?

La respuesta es Sí. Una persona no custodia tiene obligación de pagar pensión alimentaria aunque esté desempleada. En la mayoría de estas situaciones se le calculará su ingreso como si devengara un salario mínimo federal, esto es aproximadamente \$1,160.56 mensuales. Las guías proveen para otros cálculos, pero estos deben realizarse caso a caso. El pago de seguro social a un menor de edad que lo reciba por parte de una madre o padre no custodio es considerado como parte de la pensión alimentaria.

¿CUÁL ES LA VIGENCIA DE UNA PENSIÓN ALIMENTARIA Y CUANDO SE PUEDE SOLICITAR UNA MODIFICACIÓN?

Una vez fijada, la pensión alimentaria tiene una vigencia de tres (3) años y su efectividad se retrotrae a la fecha de la radicación de la demanda. Si por alguna razón ocurriera algún cambio sustancial en las necesidades del alimentista o en los ingresos del alimentante, la parte interesada puede solicitar una revisión o modificación de la pensión alimentaria antes de transcurridos los tres años. Si el padre o madre alimentante solicita una rebaja de la pensión alimentaria, ésta será efectiva desde que el tribunal la ordena.

¿SI PASO MUCHO TIEMPO CON MIS HIJOS, ME PODRÍA BAJAR LA PENSIÓN ALIMENTARIA?

La ley provee para que un padre o madre no custodio que pasa el veinte por ciento (20%) o más al año con sus hijos tenga derecho a que se le pueda ajustar la pensión y se le rebaje la cantidad establecida.

¿QUÉ REMEDIOS PUEDO SOLICITAR CUANDO EL PADRE O MADRE ALIMENTANTE ME DEBE DINERO DE LA PENSIÓN ALIMENTARIA?

A una madre o padre que incumpla con su obligación en el pago de la pensión alimentaria se le puede radicar en el Tribunal una moción solicitando un desacato. El desacato implica que el padre o madre alimentante no ha cumplido con la orden del Tribunal de pagar la pensión alimentaria, lo cual puede conllevar consecuencias graves para el éstos, incluyendo ser ingresado en una prisión.

Otras consecuencias pueden ser: embargo de sus bienes, pérdida del pasaporte si la deuda es mayor de \$5,000.00, imposibilidad de contratar con el Gobierno Estatal o Federal, no expedición de licencias profesionales o de conducir, ni de permisos, ni endosos del gobierno e intereses sobre la deuda, entre otros.

¿SOY EL PADRE O MADRE ALIMENTANTE Y MI HIJO YA CUMPLIÓ 21 AÑOS, QUE DEBO HACER?

Las pensiones alimentarias serán vigentes hasta que el menor alcance la mayoría de edad, o sea, 21 años. Es importante recordar que cuando su hijo o hija cumpla los 21 años, NO es automático el relevo de la pensión alimentaria y este relevo debe ser ordenado por el Tribunal. De tal forma, el padre o madre alimentante deberá acudir al Tribunal y radicar una solicitud de relevo de pensión alimentaria y a su vez enviarle copia a su hijo o hija mayor de edad.

En dicho caso, el Tribunal le solicitará a su hijo(a) que se exprese sobre su solicitud. Dependiendo de su respuesta es posible que el Tribunal lo releve de su obligación del pago de la pensión o que los cite a una vista para examinar la posibilidad de que continúe la pensión.

A pesar de esto, si el hijo o hija tiene alguna condición física o mental, la pensión alimentaria puede continuar indefinidamente.

En los casos en que el hijo o hija alcance los 21 años y éste(a) continúe estudiando, la pensión alimentaria podría extenderse hasta que termine estudios post graduados. En estos deben presentar, por sí mismos, una acción en el tribunal donde solicite pensión alimentaria a ambos padres. No obstante, el ahora mayor de edad debe probar su actitud y aptitud para los estudios y examinar la capacidad económica de los padres para poder seguir pagando una pensión.

Otro factor que se puede tomar en consideración al momento de establecer una pensión para un hijo o hija adulto, es que el padre o madre alimentante tenga otros hijos menores de edad a quienes les tengan que pasar pensión alimentaria. Éstos, normalmente tienen prioridad sobre el adulto.

¿QUÉ ALTERNATIVAS TENGO SI DESCONOZCO EL PARADERO DEL PADRE O MADRE NO CUSTODIO?

Debe acudir a la Administración para el Sustento de Menores (ASUME) para que ellos le ayuden a localizar al padre o madre no custodio. Usted debe proveer el nombre completo, seguro social, última dirección conocida, teléfono, ocupación y cualquier otra información relacionada con la persona que se pretende localizar.

SI ESTOY LEGALMENTE CASADO(A), ¿SE TOMARÁ EN CONSIDERACIÓN LOS INGRESOS DE MI CÓNYUGE AL MOMENTO DE COMPUTAR LA PENSIÓN ALIMENTARIA EN BENEFICIO DE MIS HIJOS?

Si usted se casó bajo el régimen de sociedad legal de bienes gananciales, es posible que se tomen en consideración los bienes e ingresos de su cónyuge. Sin embargo, para que ello ocurra es necesario que, al momento de presentarse la solicitud de fijación, modificación o revisión de pensión alimentaria, se emplace o notifique a su cónyuge.

Por otro lado, debemos estar atentos a la nueva Ley 62 de 2018 que permite que las capitulaciones matrimoniales se puedan modificar durante el matrimonio. Esta ley posibilita cambios en el régimen económico de las personas casadas.

SI LA MADRE O PADRE NO CUSTODIO NO ME PAGARA LA PENSIÓN ALIMENTARIA, ¿PUEDO PROHIBIRLE QUE VEA A SUS HIJOS?

No. Tienen derecho a tener relaciones paterno o materno filiales, aunque no estén al día en la pensión alimentaria. Los padres o madres no custodios a quienes no se les permita ver a sus hijos tienen que acudir al Tribunal y presentar una solicitud para que se regulen o se cumplan las relaciones paterno o materno filiales.

Las pensiones alimentarias son una obligación que se tiene con los hijos menores de edad. Es una responsabilidad moral y legal con serias consecuencias si incumple con su obligación. Es sumamente recomendable que antes de dar cualquier paso en el Tribunal o en ASUME haga una consulta con algún abogado(a) en la práctica del derecho de familia. Una consulta puede aclarar muchas dudas relacionadas a su caso, sea usted custodio o no custodio de sus hijos. De esta forma tendrá una mejor idea de la ley y de los procesos ante los tribunales.

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 abogado.

Por: Lcda. Marilú Méndez Oliveras
Abogada - Notario / Bufete Rodríguez & Méndez
Tel & Fax: 787-883-1721

JUVENTUD COOPERATIVISTA RENUOVA ESFUERZOS POR EMPALME GENERACIONAL

POR: BOLETÍN INFORMATIVO "DIÁLOGO COOPERATIVO REGIONAL" CONFEDERACIÓN DE COOPERATIVAS DEL CARIBE, CENTRO Y SURAMÉRICA (CCC-CA)

El Comité Regional de la Juventud Cooperativista (CRJC) celebró su Asamblea General Bienal el 29 de noviembre de 2018 en Panamá con la participación de las organizaciones nacionales de jóvenes de Costa Rica, El Salvador, Panamá, Puerto Rico y República Dominicana. La Asamblea la dirigió Isidro Jiménez Quesada como presidente del CRJC y contó con la presencia de Carlos Hto. Montero Jiménez, presidente de la CCC-CA y Félix J. Cristiá Martínez, director ejecutivo. En la sesión se acordó la definición de su Plan de Trabajo para el 2019.

El CRJC eligió su nueva Directiva para el periodo 2018-2020, resultando electos: Isidro Jiménez Quesada (Costa Rica) como presidente, Edmarie Vargas Mercado (Puerto Rico) como vicepresidenta, Víctor Terrero (República Dominicana) como secretario y Carlos Francisco Valle Hernández (El Salvador) y Galileo Edo. Solís Molina (Panamá) como vocales. Tanto Isidro como Edmarie pasaron a formar parte del Consejo Directivo Regional (CDR) de la CCC-CA en representación de la juventud cooperativista regional.



FIN DE AÑO, EL MEJOR MOMENTO PARA COMPRAR UN AUTO



POR: LAOPINION.COM

¿Te has puesto a pensar cuál es el mejor momento para comprar un auto? Mucha gente opinaría que el mejor tiempo para sacar un auto del concesionario es en los primeros tres meses del año, cuando mucha gente recibe su reembolso del Servicio de Impuestos Internos (IRS). Sin embargo, esto no es del todo cierto, pues, aunque febrero es para muchos compradores una buena temporada para gastar, este mes es también cuando los concesionarios de autos suben más sus tarifas y bajan los descuentos de temporada, además de que es cuando los modelos más nuevos salen a la venta y se encuentran en su precio más alto del año.

Entonces, ¿cuándo es el mejor tiempo para comprar un auto?

Según el catálogo evaluador de autos más usado en USA, Kelley Blue Book (KBB), el mejor momento para comprar un auto es a finales de año.

¿Por qué diciembre es el mejor momento para comprar un auto?

Diciembre es el mejor momento para comprar un auto debido a varios factores. Uno de ellos es el hecho de que los concesionarios lanzan tentadoras ofertas para poder vender los modelos del año en curso y hacer espacio para los del próximo. También, muchas familias aprovechan la oportunidad para poder regalar un auto en Navidad. Pero la mayor razón de todas, explica KBB, es que los concesionarios necesitan deshacerse de los autos que no se vendieron.

“Los fabricantes de autos quieren sacar el inventario de los autos que no se vendieron antes que el año culmine. Tiene que ver con contaduría: quieren tener el menor inventario posible para el año nuevo, así que ellos harán lo que sea, incluso perder dinero, para llegar a las metas de diciembre”, explica KBB en su sitio web. Por lo que puede que en estas temporadas te encuentres con las mejores y más bajas ofertas de todo el año, en especial “durante los días 30 y 31 de diciembre”, dice KBB.



*No esperes más
para comprar
el auto de tus
sueños*



**PRÉSTAMO
DE AUTO**



NUEVOS

**DESDE UN
2.95% APR**

- Interés competitivo
- Rápida aprobación

↓ ¡Solicítalo ya!

¡Llama Ahora! Estamos para ayudarte.
1-800-561-COOP (2667)

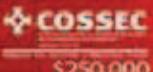
Con sucursales en: Vega Alta 883-4360 • Toa Alta 870-2232 • Ave. Kennedy 792-6099
 Toa Baja 794-1095 • Bayamón 798-2525 • Dorado 796-1140 • Santa Rita 883-4311






www.vegacoop.com

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

\$250,000



SEIS cosas que deberíamos dejar de hacer en internet para estar más seguros

POR: NOBBOT.COM

Conectarse a internet es algo muy sencillo. Su uso diario ya es automático. Recurrimos a la red para comprar, hacer gestiones con nuestra Cooperativa o compartir experiencias con amigos y conocidos. Y exponemos parte de nuestra vida personal y profesional cuando utilizamos las redes sociales. Esta utilización continuada de la red ha creado la necesidad de estar siempre conectados. Como consecuencia, se han abierto nuevos escenarios en los que la información relacionada con nosotros es vulnerable. Los ciberdelincuentes lo saben y aprovechan cualquier resquicio para sacarle partido. Ponérselo más difícil no es tan complicado. Solo hay que dejar de hacer determinadas cosas en internet para empezar a navegar más seguros.

1. NO CONFIAR EN LAS REDES WIFI ABIERTAS

Aunque una conexión wifi gratuita es muy tentadora, sobre todo cuando estamos de viaje, no hay que olvidar que al ser abierta tiene cierto riesgo. Si de todas maneras no tenemos más remedio que usarla, hay que evitar acceder a determinados servicios con ellas, como banca o compras. Por ejemplo, es recomendable no usar webs que soliciten datos de acceso y, sobre todo, realizar cualquier tipo de transacción financiera. Otra opción es utilizar una VPN. Además, los ciberdelincuentes pueden crear puntos wifi y darles un nombre tipo "Hotel Santander clientes". Esto puede llevar a confusión a los usuarios y hacerles caer en la trampa.

2. NO ELEGIR CONTRASEÑAS FÁCILES DE RECORDAR

Cuando llega el momento de elegir una clave de acceso para utilizar un servicio, solemos echar mano de conceptos que nos resultan cercanos y familiares. El 90% de los internautas ignora cómo crear una contraseña segura. Entre las opciones más habituales está el nombre de nuestra mascota, la fecha de cumpleaños o los apellidos. Normalmente porque es la forma más sencilla de recordarla para futuras ocasiones. Pero esto no es lo más adecuado, porque para los ciberdelincuentes también es más fácil averiguarla. Se recomienda utilizar contraseñas que combinen mayúsculas, minúsculas y números, o algún signo de puntuación. Existen verificadores de contraseñas que te ayudan a saber si tu elección es lo suficientemente segura.

3. NO REUTILIZAR CONTRASEÑAS

Una vez comprobado que la contraseña elegida es segura, fácil de

recordar y difícil de hackear, nos enfrentamos a un nuevo problema: vamos a necesitar más claves. Es más que adecuado no utilizar la misma para acceder a nuestras cuentas en redes sociales, al correo electrónico y al banco. La explicación es obvia: si un ciberdelincuente la descubre tendrá acceso a toda nuestra vida digital. Y las consecuencias pueden ser terribles. Dedicarle algo de tiempo a utilizar contraseñas seguras y lo más variadas posible puede ahorrar muchos disgustos.

4. NO HACER CLIC EN LOS ENLACES DE LOS E-MAIL

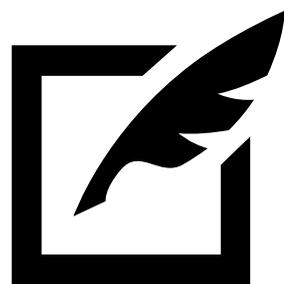
Hacer clic en un enlace de un correo electrónico no deseado o de phishing puede ser desastroso. Lo más leve que podría ocurrir sería que al clicar sobre el enlace confirmemos a los estafadores que una persona ha abierto el mensaje. Esto les permite saber que han encontrado un posible objetivo para futuros ataques. Pero se pueden producir dos escenarios más graves. Uno de ellos es que nos lleve a una web que automáticamente descargue malware en nuestro ordenador. O que nos dirija a otra que imite una página legítima, pero cuyo fin sea robar nuestras contraseñas. Tampoco se les debe seguir el juego pulsando sobre los enlaces de Facebook que se anuncian con mensajes como "¡Dale a me gusta y comparte para ganar un iPhone!", "Dale a me gusta si crees que torturar animales está mal".

5. NO DAR NUESTRAS CREDENCIALES DE INICIO DE SESIÓN

Bajo ningún concepto se recomienda dar la información sobre nuestras contraseñas a nadie. La única forma de que alguien malintencionado tenga nuestra información es guardarla solo para nosotros. Y no solo eso. También puede ocurrir que se den las claves a alguien en quien se confía plenamente, pero que no ponga el cuidado necesario para salvaguardarlas. En un despiste podría dejar esa información al descubierto.

6. NO CONTAR EN INTERNET QUE NOS VAMOS DE VACACIONES

No importa cuál sea el momento del año en que elijas irte de vacaciones. Los amigos de lo ajeno no pierden la ocasión de detectar cuáles pueden ser sus víctimas potenciales. Es muy habitual entre los usuarios de redes sociales querer compartir esos momentos de descanso con sus amigos y seguidores. Son frecuentes mensajes como "En la playa dos semanas, ¿os doy envidia?", "¡Me voy a México mañana!" o "¿Puede alguien ocuparse de Sultana mientras estoy fuera la semana que viene?". Hay que ser conscientes de que no solo están a la vista de nuestros contactos, sino que dan pistas a terceros sobre los periodos largos de tiempo en los que estamos ausentes de casa.



Dime Poesía

YO AMO

*Yo amo a la mujer hermosa
Que ve las luces de amaneceres nuevos
Y porta canas en su pelo moreno.*

*Yo amo a la mujer hermosa
Que sabe a azúcar sin dietas ni desvelos
Y en su palabra
Está el dulce del decir ligero.*

*Yo amo a la mujer hermosa
Que es madre, o que soltera
Se vuelve niña al arobo
De un beso prisionero.*

*Y amo a la mujer hermosa
Que escucha y que transige
Y no se vuelve cosa vana
Del verso lisonjero.*

*Aquella que en raudales
Se vuelve fiesta
Y friega, lava o carga
El maletero de la patria
Cuando el tirano
Nos hace enemigos del obrero.*

*Y cuando el aura se despierta
En la mañana;
Se vuelve canto
Como el ruiseñor del Dios
Que puso nuestra isla
En el Océano y el Caribe
En su encierro de olas y desvelos.*

Benjamín Negrón Rodríguez

LA IRONÍA DEL TIEMPO

(PENSAMIENTO DEL ALMA)

*Me frustra pensar querer retroceder el tiempo,
y saber que es imposible.*

*Por eso me duele y desprecio la verdad,
que la vida es impredecible.*

*¡Dicen “ojos que no ven, corazón que no siente!”
Pero la cruda verdad es que los recuerdos son invisibles,
pero muchos permanentes.*

*Que nada es para siempre; una verdad que nos desmiente.
Que la sabemos sin que nos las digan, pero la ignoramos,
aunque sea evidente y decidimos, aun así, creer que van
a estar ahí para siempre.*

*Noviembre 26, del 1993 nace Carlos Imer Figueroa Feliciano.
23 años con 4 meses y 4 días exactamente después,
deja de existir y comienza a vivir preguntándose,
¿cuándo le toca morir?*

*Siento que he perdido mucho tiempo;
que aún tengo mucho tiempo,
pero siento que se me va rápido y que realmente el “tiempo”,
no será suficiente y eso es lo que más siento.*

*Por muchas cosas. Por no hacer lo que se suponía que hiciera
cuando aún a ti te quedaba tiempo. Ahora veo y siento como
todo cambia en un solo momento. O quizás por una
sola; porque siento que te me fuiste muy rápido,
tan rápido que perdí la noción del tiempo.*

*Anhelo que pase rápido el tiempo para volverte a ver,
pero a la vez, no quiero pasar
nuevamente por esto con quien fue,
es y será nuestro común aliento (Mami).
Te prometí que a ella nada le faltará.
¡Solo tú! Yo te la cuidaré como lo que es,
“tu esposa” y mi madre.
Para el mundo; muchos felices años nuevos.
Yo prefiero repetir mis 23 ya viejos.*

Carlos Imer Figueroa Feliciano
(el hijo menor de Juniquín)

HA, HAMBRE, HAMBRE

*Ese arroz que tú me has dado,
es de ayer y está salado,
no me lo puedo comer.
Cocinar pa’ ti es un juego,
no sabes freír ni un huevo,
¡Oh! Señor qué voy a hacer.*

*De hambre me estoy muriendo,
estoy flaco y soñoliento,
ya ni agua puedo beber.*

*Ha, hambre, hambre,
ha, hambre, hambre.*

*Ya hablé con mi abogado,
me divorcio y no me trago
nada más que tú me des.
Tú tampoco lo has probado,
no vale ni regalado
y al zafacón ya lo eché.*

*Ha, hambre, hambre,
ha, hambre, hambre.*

*Hoy me tomaré unos tragos,
ya ha pasado lo más malo,
a la cantina me iré.
Quien cocine estoy buscando
aunque no sé hasta cuándo;
pero ya la encontraré.*

*Ha, hambre, hambre,
ha, hambre, hambre,
ha, hambre, hambre...*

Juan Rivera

“Ponle nombre a tu **GIGANTE**”

POR: DRA. RVDA. CARMEN J. LANDRÓN



Cuando estamos desanimados nuestros sueños se disuelven en una pesadilla. Las esperanzas se van de paseo. Las buenas intenciones se pierden en una comedia de errores. En vez de volar, nos hundimos. En lugar de subir por el camino celestial nos deslizamos en el pantano de la desesperación; ahí cerca del castillo de la duda cuyo dueño será el gigante del desánimo.

Los seres humanos solemos experimentar una diversidad de sentimientos y emociones positivas o negativas. Cuando son positivas reímos, nos gozamos, levantamos el ánimo y se alerta nuestra fuerza de voluntad. Pero cuando son negativos por los golpes que recibimos a diario ante situaciones adversas, nos falta el ánimo para continuar. Entonces desde nuestra visión encontramos las puertas bloqueadas. Tocas y la puerta no abre y sientes que te han llevado a un desierto. Cuando se experimenta un desastre natural como el que experimentó Puerto Rico el 20 de septiembre del 2017, el gigante del desánimo quiere aplastarte. Esto es natural porque sientes que te cambiaron tu mundo. Consideras que mentalmente te mudaron y esto es peor que tener que dejar tu casa. Entonces caes en la amargura, la desesperación y te encuentras fuera del balance emocional. Se mezclan los pensamientos del antes, con el después y el hoy. Es ahí donde te das cuenta que el desánimo te agarra de la mano y no te quiere soltar.

Cuando estamos desanimados perdemos temporalmente nuestro sentido de relación. Creemos que estamos solos en el mundo, y que “mis” carencias son mayores que las que puedan tener otros. Las cosas se van agigantando. El desánimo es terrible pero no es terminal. Verás las cosas de color gris, perderás la esperanza porque en vez de un gigante, ves un ejército de ellos. Te harás muchas preguntas como: **¿Por qué tuvo que suceder? ¿Por qué perdí mis comodidades? ¿Cuál será el futuro?** Cada pregunta podrá tener una respuesta diferente, pero la realidad es que aunque no podamos contestarlas podemos recoger las experiencias educativas y enseñanza de este evento. La pregunta debe ser: **¿Qué aprendí?**

¿CÓMO INCORPORO A MI VIDA LO QUE APRENDÍ?

Se cuenta de un matrimonio que fueron sobrevivientes del terremoto en México para el 1986. Esta pareja perdió su casa, su trabajo, familiares, todas sus cosas materiales. Los arrojó el desánimo, pero luego comenzaron a recoger dentro de sus vivencias las experiencias educativas y las incorporaron en su vida cotidiana. El ser sobrevivientes del desastre les enseñó a amar la vida y la gente. Cambiaron la visión del mundo. Cuando daban un abrazo o un apretón de manos, lo hacían llenos de gracia envuelto en mucho amor, decidieron saludar la gente, brindarle ayuda si fuera necesario, aprendieron a ver la vida con belleza y a su prójimo como seres especiales. Aprendieron a ser mejores seres humanos. Era claro que sus vida cambió en forma positiva. Ellos se levantaron y ayudaron a levantar a otros con algo sencillo, con ánimo, amor y esperanza de vida.

Así mismo pasó en Chile. Una mina se derrumbó y quedaron atrapados 33 seres humanos. Los rescatistas dijeron: “todos morirán, no se pueden sacar”. Pero una mujer dijo: “yo no me voy de aquí hasta ver que mi hermano sale de debajo de los escombros de la mina”. Ella alertó familiares de los mineros y colocaron casas de campañas alrededor y comenzaron a hacer vigilias. Así animaron a los rescatistas y los mismos comenzaron el rescate. Esa acción fue vista por el mundo. Esa actitud alentadora llena de ánimo, voluntad y esperanza salvó a 33 seres humanos que fueron sacados de la mina oscura y tenebrosa. La historia de la vida de esos hombres fue diferente luego de esa experiencia tan amarga.

Toma la decisión de persistir, de luchar aunque no tengas deseo. Pronto te llenarás de ánimo, de fuerza de voluntad. Levántate y resplandece porque ha llegado tu fuerza.

Kittim Silva, escritor y conferenciante dice que el ser humano debe imitar a el águila para poder buscarle sentido a la vida. En su postura de pensamiento dice lo siguiente:

- El águila es símbolo de poder, valor, nobleza y excelencia.
- Pertenece a las alturas, es un ave que vuela alto, conquista las alturas y sale de sus límites.
- Desde las alturas lo observa todo. Ve lo que tiene vida.
- Emplea esfuerzo para elevarse, mueve sus alas con precisión.
- Se renueva mudando su plumaje para experimentar un proceso de cambio. Bota el plumaje viejo y adquiere uno nuevo, ella misma se ayuda con su pico.

APRENDIZAJE PARA NOSOTROS LOS SERES HUMANOS:

- Como seres humanos también tenemos poder, valor, nobleza y excelencia. Somos capaces de obtener victorias.
- Nuestro pensamiento debe pertenecer a las alturas, romper límites y conquistar el mundo llenos de mucho optimismo.
- Podemos observar todo con objetividad y descartar lo que nos paraliza, lo que nos detiene.
- Como las águilas tenemos que extender las alas, dejarlas quietas y sostenernos en la fe y la esperanza. Dios nos sostendrá sin permitir que nos caigamos.
- Hay que botar el plumaje viejo del desánimo y avanzar hacia una vida llena de entusiasmo, victoriosa y repleta de retos.

La visión del águila no es para ver gusanos; con su visión ve conejos, cervatillos, ardillas y sobre todo peces. El ser humano, tomando la imagen del águila, está diseñado para salir del desánimo, la depresión, la conformidad, la tristeza. Estamos diseñados para derribar gigantes. De los cobardes se dice muy poco, de los valientes y decididos se dice mucho.

¿QUÉ SE DIRÁ DE TI O DE MÍ? Tú y yo nacimos campeones. Las circunstancias no nos derrotan, al contrario, las derrotamos a ellas. Que así sea.



Obtén más por menos con esta oferta
DE PRÉSTAMO PERSONAL

5% (solo en acciones) Para todos nuestros Socios y NO SOCIOS ¡SOLICITA HOY!	CANTIDAD	PAGOS DESDE
	1,100 ⁰⁰	33. ⁹⁴
	5,100 ⁰⁰	100. ⁸⁷
	10,000 ⁰⁰	150. ⁶⁸
	15,000 ⁰⁰	214. ³³


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

Sujeto aprobación de crédito y normas prestatarias de VEGACOOP. Ciertas restricciones aplican. Otros términos y condiciones disponibles. La tasa de 6.95% 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 \$1,100 a \$3,000 hasta 36 meses para pagar; de \$3,001 a \$5,000 hasta 48 meses para pagar; de \$5,001 a \$7,000 hasta 60 meses para pagar; de \$7,001 a \$9,000 hasta 72 meses para pagar; de \$9,001 a \$14,000 hasta 84 meses para pagar; de \$14,001 a \$15,000 hasta 90 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 será válida del 26 de noviembre de 2018 hasta el 31 de enero de 2019. 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.


 \$250,000



La **IMPORTANCIA** de la Higiene de las **MANOS**

POR: LUZ M. DÁVILA, RN, MSN, CIC, ENFERMERA EPIDEMIÓLOGA

El lavado de las manos es el primer paso y es considerada la mejor y fundamental medida en la prevención de las infecciones. No solamente en el ambiente hospitalario, sino también en el hogar, escuela, trabajo y doquiera que nos movemos. La falta de cumplimiento con esta medida es un problema a escala mundial. Para mejorar la seguridad a través de la prevención y el control de las infecciones es imperativo derribar las barreras para la buena higiene de las manos en el diario vivir. Todos podemos mejorar el cumplimiento.

La Organización Mundial de la Salud (OMS, en inglés), el Centro para el Control de Enfermedades de Atlanta (CDC, en inglés), la Comisión Conjunta Internacional (JCI, en inglés) y el Departamento de Salud de Puerto Rico establecen estrategias para que los profesionales de la salud mejoren las destrezas en la higiene de las manos. La población general puede hacer uso de estas estrategias para promover un ambiente seguro y saludable. El esfuerzo va dirigido a desarrollar una cultura donde la prevención es asunto de prioridad en seguridad.

LAS PRINCIPALES BARRERAS PARA UNA BUENA HIGIENE DE MANOS EN TODO ESCENARIO SON:

- **Ausencia de conocimientos sobre**
 - Relación con la transmisión de agentes biológicos (bacterias, virus, hongos) a través de las manos.
 - Actualización de conocimientos
 - Entender y adoptar la técnica de lavado de manos apropiada.
- **Apoyo inadecuado**
 - Limitado acceso a lo básico necesario:
 - Lavamanos y agua potable
 - Materiales: jabón, papel toalla desechable y preparados a base de alcohol (PABA).
 - Inadecuado suministro y remplazo de materiales.

- **Ausencia de motivación o refuerzo relacionado a:**

- Compromiso de la alta gerencia designando presupuesto para educación y facilidades para la higiene de las manos. En el hogar, que se provea lo necesario y se enfatice el lavado de las manos.
- Normativas.
- Modelaje/apoderamiento por parte de profesionales y autoridades respetadas.
- Mediciones del cumplimiento y retro-alimentación.
- Participación de todos como colaboradores hacia la conducta esperada.
- Recordatorios visuales sobre el lavado de manos.

Habiendo sido educados y concienciados sobre la importancia del lavado de manos, podemos integrar otras medidas efectivas promulgadas por las autoridades citadas:

- **Selección de agentes de higiene de manos:** jabón y PABA
 - Producto con eficacia /efectividad y máxima aceptación por profesionales de la salud, empleados y familia.
- **Uso de guantes**
 - No sustituyen el lavado de manos.
 - Usar antes de contacto con fluidos del cuerpo.
 - Cambiar al pasar de un lugar contaminado a uno limpio en la misma persona o en el entorno.
 - Remover después del contacto con cada persona
- **Otros aspectos de la higiene de manos**
 - Uso de uñas /esmaltes artificiales y prendas pues dificultan la efectiva higiene de las manos.

Otro aspecto importante es realizar adecuadamente la técnica para el lavado de las manos. Siguiendo las instrucciones de las autoridades se puede lograr ser efectivo en la higiene de las manos. La prevención de las infecciones es responsabilidad de todos y es posible.



¿Qué debes hacer en ENERO para encaminar tu dinero en el nuevo año?

POR: MUNDOHISPANO.COM

Si no tuviste éxito en tus propósitos económicos del año pasado, no te preocupes, te puedes recuperar en Año Nuevo. Todos tenemos malos años o décadas, lo importante es cambiar tu mentalidad. Utiliza el mes de enero para reevaluar tu estilo de vida, descubrir tus metas y prioridades, y para comenzar con una nueva mirada.

El cambio financiero se basa en la disciplina, en tener hábitos que te ayuden a controlar tu dinero y a mantener ese control. Recuerda que no debes sentirte privado, los resultados se ven rápidamente pero lo importante es mantener este cambio a largo plazo.

Tienes que lograr un cambio real que tenga un gran impacto en tu vida. Esto no pasa de la noche a la mañana pero cada paso que tomes te motivará a seguir adelante.

Recuerda que ahorrar dinero no se trata de quitarte cosas, se trata de adquirir una libertad que te permita hacer lo que tú quieras cuando quieras.

Así que si quieres tomar las riendas de tu dinero en año nuevo, aquí te damos unos consejos para que te encamines antes de que comience febrero.

ORGANIZA TU PRESUPUESTO

¿Qué tan seguido llegas a fin de mes y descubres que te gastaste el dinero que planeabas guardar? Si esto te suena familiar, solo tienes una solución: tener un presupuesto.

Sin importar cuánto dinero ganes, tener un presupuesto es la única forma de controlar tus finanzas. No tienes que privarte de las cosas, tienes que entender qué es importante para ti y trabajar para ello. Una vez sepas a dónde se está yendo tu dinero, puedes mejorar tus hábitos de consumo y ahorrar más. Recuerda que hay que ahorrar primero y gastar después.

REVISA TU REPORTE DE CRÉDITO Y COMIENZA A REPARARLO

La única forma para mejorar tu situación financiera es saber qué está pasando en ella, así estás seguro de lo que tienes que arreglar. Si no has revisado tu reporte de crédito recientemente, esta es la hora de hacerlo.

Tu reporte puede tener errores que no tengas presente, tal vez pagues una cuenta que aparece con balance. De pronto tienes cuentas por pagar de las que no estabas enterado. Tener presente tu historial de crédito es importante para saber en dónde necesitas ayuda. Hay muchas herramientas gratuitas que te dan tu puntaje y te dan recomendaciones para mejorarlo, o si prefieres pagar, también tienes un monitoreo constante que te advierte sobre cambios y amenazas referentes a tu crédito.

HAZ PAGOS EXTRA DE TU DEUDA

Las deudas estudiantiles o de tarjetas de crédito pueden ser grandes obstáculos para que alcances tus metas financieras y te pueden causar estrés.

Aunque no pagues tu deuda en su totalidad, cada centavo cuenta. Evita unos cuantos gustos este mes y paga un poco más en tu tarjeta de crédito o tu deuda estudiantil. Escoge la deuda que tenga el interés más alto y deposita \$100 (o lo que puedas) en vez de gastarlo en algo que no necesites. Esto no solo reducirá tus cuentas en enero pero verás el progreso al final del año.

REALIZA UN PLAN DE PAGO PARA TUS DEUDAS

Hablando de deudas, si tienes una deuda muy alta, tienes que hacer un plan de pago lo más rápido posible. Mientras más tiempo dure la deuda con balance, más te costará salir de deudas.

Sigue estos consejos para mejorar tu deuda en 2019:

- Dependiendo de cuánto debes, date un tiempo de tres años o menos para saldarla. Si tomas más tiempo puede ser más difícil de pagar.
- Reevalúa tu presupuesto, así puedes aportar lo más que puedas para pagar tu deuda de tarjetas de crédito mientras ahorras para tu retiro.
- Ten como regla de oro que por cada \$2 que aportes a una deuda debes ahorrar \$1, haz esto hasta que tu cuenta de mayor interés esté salda.
- Si tienes deuda en más de una tarjeta, comienza por la que tiene mayor interés. Esta es la que más dinero te está costando.
- Cuando esa tarjeta llegue a cero, pasa a la siguiente y así hasta que acabes.

Cuando termines de pagar una tarjeta, no la cierres, esto puede afectar tu puntaje de crédito. Déjala con un balance de cero.



ASAMBLEAS GENERALES

2019

VENCIMIENTOS Y FECHA LÍMITE PARA RADICAR

<p>En el Centro de Recepciones Vega Alta</p> <p> DISTRITO 2 4:00 p.m.</p> <p>Hay una (1) Vacante</p>	<p>En el Centro de Recepciones Vega Alta</p> <p>DISTRITO 5 > 4:00 p.m.</p> <p>No hay Vencimientos</p>	<p>* Fecha límite para radicar: jueves, 7 de febrero de 2019</p> <p>Marzo 8</p>
<p>En el Centro de Recepciones Vega Alta</p> <p> DISTRITO 1 2:00 p.m.</p> <p>No hay Vencimientos</p>	<p>En el Centro de Recepciones Vega Alta</p> <p>DISTRITO 4 > 2:00 p.m.</p> <p>Hay un (1) Vencimiento</p>	<p>* Fecha límite para radicar: viernes, 8 de febrero de 2019</p> <p>Marzo 9</p>
<p>En el Centro de Recepciones Vega Alta</p> <p> DISTRITO 3 2:00 p.m.</p> <p>Hay un (1) Vencimiento</p>	<p>En el Centro de Recepciones Vega Alta</p> <p>DISTRITO 6 > 2:00 p.m.</p> <p>No hay Vencimientos</p>	<p>* Fecha límite para radicar: sábado, 9 de febrero de 2019</p> <p>Marzo 10</p>

Solicita la Certificación para Aspirantes o Integrantes de Cuerpos Directivos en cualquier Sucursal de VEGACOOP.
*De acuerdo al Artículo VIII, Sección 8.1, inciso (e) del Reglamento General de la Cooperativa.

Se le recuerda a los socios la vigencia de la Ley 255 de 28 de octubre 2002 y nuestro Reglamento Interno donde se establece: Que para para participar con voz y voto todos los socios tendrán que cumplir con los requisitos establecidos en en Capítulo IV Artículo 4.02. Por tanto, se exhorta a todos los socios que se encuentren con atraso en el cumplimiento de sus obligaciones económicas, recurrir a cualquiera de nuestras sucursales, para actualizar el pago de sus compromisos.