

PENSA MIENTOS

P. 21



Horizonte

agosto 2022

FUNDADO AGOSTO 1981

COOPERATIVO

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



LLEGA LA
TELEVISIÓN P. 16-17
A VEGA ALTA

COOPERATIVAS DE Tipos Diversos P. 3



Nuestros Colaboradores

MÁS DE 40 AÑOS DE HISTORIA

P. 11-15

CONSTRUYE TU CRÉDITO

P. 7



Cómo **PLANIFICAR** y fijar **METAS** financieras P. 17

EL CANSANCIO DEL SUFRIMIENTO

P. 10



Por ocasión muy especial, en el marco de celebración de los más de 40 años del periódico Horizonte Cooperativo, es vital reconocer y festejar los aportes educativos que se han podido llevar a nuestros socios y las comunidades a través de este instrumento. Tales aportes promueven el quinto principio cooperativo: “educación, capacitación e información”, estimulan el pensamiento crítico, permiten la divulgación de nuestra filosofía por medio de la lectura y fortalecen el cooperativismo. Además, nos brindan la posibilidad de mantener informados a nuestros socios y lectores sobre distintos temas de actualidad que nos atañen.

Ciertamente las cuatro décadas que hoy celebramos con esta herramienta educativa e informativa, tanto para los socios como la comunidad, no serían posibles sin las contribuciones de los colaboradores y el apoyo de ustedes, nuestros lectores; a todos agradecemos por sus aportaciones y por acompañarnos edición tras edición. Esta larga trayectoria, llena de un sin fin de artículos y múltiples publicaciones, es un ejemplo fehaciente del compromiso de VEGACOOOP con la educación, los socios, las comunidades, el cooperativismo y nuestro país. Por ello, en esta edición especial por el 40 aniversario de Horizonte Cooperativo, recordamos su surgimiento y reconocemos de forma especial a todas las personas que de una forma u otra han hecho posible la historia del periódico. A todos ustedes, gracias.

VEGACOOOP agradece el apoyo brindado al periódico Horizonte Cooperativo durante estas pasadas décadas e invita a continuar aportando información a través de este valioso vehículo de información que está... ¡de tu lado siempre!

¡FELIZ ANIVERSARIO HORIZONTE COOPERATIVO!

Srta. Edmarie Vargas Mercado
PRESIDENTA JUNTA DE DIRECTORES



CRÉDITOS

COMITÉ JUNTA EDITORA

Presidenta
Sra. Verónica Galay Zabaleta

Vicepresidenta
Sra. Ana L. Sánchez Díaz

Secretaria
Srta. Victoria Solero Delgado

Vocales
Sra. Migdalia Dávila Aponte
Sra. Ana P. Rivera Concepción

Representante de Administración
Sra. Claribel Pantoja Rodríguez

Diseño
Sra. 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 15 de noviembre del 2022.

EDITORIAL 2**VEGACOOOP INFORMA**

Cooperativas de Tipos Diversos	3
Asambleas Anuales VEGACOOOP 2022	4
Comités de Trabajo 2022-2023	5
Las Cooperativas Escolares y su Impacto...	6-7
Construye tu Crédito	7
Cómo Calcular tu Capacidad de Pago	9
El Cansancio del Sufrimiento	10
Llega la Televisión a Vega Alta	16-17
Cómo Planificar y Fijar Metas Financieras	17
Pensamientos	21

DIARIO MÉDICO 8-9

Reemplazo Parcial de Rodilla:
Alternativa para la OSTEO-ARTRITIS

SUPLEMENTO ESPECIAL
Nuestros Colaboradores 11-15
Más de 40 años de historia**FÓRMULA CRIOLLA** 19

Arroz Vago a la "Vero"
Dulce de Mamey

DESDE MI BALCÓN 20-21**DIME POESÍA** 22**ENTRETENIMIENTO** 23-27

¡Llegó el Bombazo de la Central!
Asignación Especial para los Gigantes de la Salsa
34º Carnaval Vegalteño 2022
Día Nacional de la Salsa

COOPERATIVAS DE Tipos Diversos

Por: Victoria Solero Delgado | victoria.solero@upr.edu

En el 1995 la Alianza Cooperativa Internacional adoptó la Declaración sobre la Identidad Cooperativa. Según la Declaración, una cooperativa es “una asociación autónoma de personas que se han unido voluntariamente para hacer frente a sus necesidades y aspiraciones económicas, sociales y culturales comunes por medio de una empresa de propiedad conjunta y democráticamente controlada”.

Además de la definición de cooperativa, también se incluyeron los valores y principios cooperativos. Las cooperativas son empresas solidarias que pertenecen a sus miembros. Es decir, las cooperativas no tienen una sola persona como dueña de la empresa, sino que todas las personas que aporten capital, a través de la adquisición de acciones, y se comprometan con el cumplimiento de los principios y valores, se convierten en socias y con ello tienen voz y voto en la toma de decisiones.

Las cooperativas han demostrado que cuando las personas se unen para hacerle frente a una necesidad, a través de una actividad económica que es practicada colectivamente, los beneficios para sus miembros y la comunidad son extraordinariamente buenos. La creación de cooperativas promueve la toma de decisiones colectivas, un desarrollo económico comunitario y solidario, experiencias de liderazgo personales y profesionales, fortalecimiento de las destrezas y cualidades de las personas, y justicia y participación económica. Ya sea en Europa, o aquí en América, el cooperativismo, a través de las cooperativas, nos acerca a una sociedad más justa, solidaria y equitativa.

En Puerto Rico hay sobre 500 empresas en busca de esa justicia, solidaridad y trato equitativo, ya sea a través del ahorro y crédito, el desarrollo juvenil o alguna de las incontables actividades económicas legalmente permitidas. El concepto “cooperativas de tipos diversos” hace referencia a las empresas cooperativas no financieras. Es decir, toda aquella cooperativa que practica cualquier actividad económica que no sea “ahorro y crédito”. Las cooperativas juveniles serían otra categoría, de la cual podríamos dialogar más adelante. Las cooperativas de tipos diversos se clasifican entre cooperativas de trabajo asociado, cooperativas de usuarios y cooperativas mixtas. Además, existen en las siguientes industrias: transportación, turismo, agricultura, salud, costura, alimentos, educación, recreación, bellas artes, construcción, energía, y más.

**Te invito a buscar información sobre cooperativas de tipos diversos cerca de ti.
¡Conecta y apoya a las cooperativas de tipos diversos!**

ASAMBLEAS ANUALES VEGACOOOP 2022

Por: Redacción

Durante el pasado mes de abril la Cooperativa de Ahorro y Crédito Vega Alta celebró sus asambleas anuales, en cumplimiento con la Ley 255 y nuestro Reglamento General. Se presentó información económica y financiera sobre los aspectos operacionales del pasado año. Nuestros socios dieron el 100% diciendo presente en cada una de sus asambleas de distrito. Estas se llevaron a cabo durante las siguientes fechas: **Distritos 1 y 3:** viernes, 22 de abril de 2022; **Distritos 2 y 6:** sábado, 23 de abril de 2022; **Distritos 4 y 5:** domingo, 24 de abril de 2022 y **Delegados:** viernes, 29 de abril de 2022.

Allí se eligieron los directores a ocupar las vacantes y a los delegados. Felicitamos a todos aquellos socios que se dieron cita a pesar de la situación que estamos viviendo debido a la pandemia del COVID-19. Agradecemos el respaldo y compromiso de cada uno con su Cooperativa. Luego de la Asamblea de Delegados, **la Junta de Directores quedó conformada de la siguiente manera:**



Srta. Edmarie Vargas Mercado, presidenta
Distrito 1



Sra. Norma I. Dávila Rivera, directora
Distrito 6



Sra. Wilda M. Díaz Vázquez, 1^{ra} vicepresidenta
Distrito 4



Sra. Ana L. Sánchez Díaz, directora
Distrito 2



Sr. José R. Rey Aulet, 2^{do} vicepresidente
Distrito 2



Sr. Rafael Fuentes Cardona, director
Distrito 5



Sra. Migdalia Dávila Aponte, secretaria
Distrito 6



Srta. Victoria Solero Delgado, directora
Distrito 5



Sra. Verónica Galay Zabaleta, subsecretaria
Distrito 3



Sra. Mercedes Vázquez Santos, directora
Distrito 4



Sra. Ana P. Rivera Concepción, directora
Distrito 1

En reunión posterior fueron nombrados los comités de trabajo. De esta manera, la Junta de Directores continúa su labor como de costumbre, con el entusiasmo y compromiso de siempre con nuestros socios, clientes y comunidad en general. ¡Enhorabuena!

Comités de Trabajo 2022-2023

Comité Ejecutivo:

Srta. Edmarie Vargas Mercado, presidenta
Sra. Wilda M. Díaz Vázquez, 1^{ra} vicepresidenta
Sr. José R. Rey Aulet, 2^{do} vicepresidente
Sra. Migdalia Dávila Aponte, secretaria
Sra. Verónica Galay Zabaleta, subsecretaria

Comité de Educación:

Sra. Migdalia Dávila Aponte, presidenta
Sra. Wilda M. Díaz Vázquez, vicepresidenta
Sra. Wanda M. Ortiz Colón, secretaria
Sr. Abraham Matos Matos, vocal

Comité de Crédito:

Sr. José R. Rey Aulet, presidente
Sra. Ana L. Sánchez Díaz, vicepresidenta
Sra. Ana P. Rivera Concepción, secretaria
Srta. Victoria Solero Delgado, suplente
Sra. Mercedes Vázquez Santos, suplente

Comité de la Juventud:

Sr. Juan R. Miranda Melecio, presidente
Srta. Ninoshka Ortiz Maldonado, secretaria
Srta. Edmarie Vargas Mercado, ex-oficio **

Comité de Inversiones y Presupuesto:

Sra. Norma I. Dávila Rivera, presidenta
Sr. José R. Rey Aulet, vicepresidente
Sra. Mercedes Vázquez Santos, secretaria
Sra. Migdalia Dávila Aponte, vocal
Sra. Verónica Galay Zabaleta, vocal

Comité de Inversiones Especiales:

Sra. Norma I. Dávila Rivera, presidenta
Sr. Rafael Fuentes Cardona, vicepresidente
Sra. Ana L. Sánchez Díaz, secretaria

Comité de Nominaciones:

Sra. Verónica Galay Zabaleta, presidenta
Sra. Wilda M. Díaz Vázquez
Miembro Comité de Supervisión y Auditoría

Comité de Reglamento, Legislación y Normas Prestatarias:

Sr. José R. Rey Aulet, presidente
Sra. Norma I. Dávila Rivera, vicepresidenta
Sra. Mercedes Vázquez Santos, secretaria
Sra. Migdalia Dávila Aponte, vocal
Sr. Rafael Fuentes Cardona, vocal

Comité de Desarrollo Estratégico:

Sra. Ana P. Rivera Concepción, presidenta
Sra. Wilda M. Díaz Vázquez
Sr. José R. Rey Aulet
Sra. Migdalia Dávila Aponte
Srta. Victoria Solero Delgado

Comité de Ética:

Sra. Wilda M. Díaz Vázquez, presidenta
Sra. Verónica Galay Zabaleta
Sra. Mercedes Vázquez Santos

Comité de Solidaridad:

Sra. Ana P. Rivera Concepción, presidenta
Sra. Ana L. Sánchez Díaz
Miembro de la Administración

Comité de Asambleas:

Sra. Wilda M. Díaz Vázquez, presidenta
Sra. Ana P. Rivera Concepción
Sra. Ana L. Sánchez Díaz
Sra. Verónica Galay Zabaleta
Sr. Rafael Fuentes Cardona

Comité de Junta Editora:

Sra. Verónica Galay Zabaleta, presidenta
Sra. Ana L. Sánchez Díaz, vicepresidenta
Srta. Victoria Solero Delgado, secretaria
Sra. Migdalia Dávila Aponte, vocal
Sra. Ana P. Rivera Concepción, vocal

Comité de Supervisión y Auditoría:



Sra. Matilde Vicent Hernández
presidenta



Sra. Rosa Oquendo Camacho
vicepresidenta



Sra. Caridad Reyes Ramos
secretaria

Las COOPERATIVAS ESCOLARES y su impacto en el desarrollo socioemocional, cívico, ético y económico de nuestros estudiantes

Por: Migdalia Dávila Aponte

La escuela es una institución educativa en la cual se organizan los contenidos, las materias académicas y los currículos que enmarcarán los temas de estudios en los diferentes niveles escolares. **Las lecciones que el maestro/a prepara para educar a los estudiantes incluyen:** la enseñanza del contenido de las materias, la práctica de destrezas de estudio, las actividades curriculares con sus proyectos innovadores y el fomentar los valores, además de establecer normas y reglas para mantener una buena disciplina y una sana convivencia.

La escuela también es un excelente escenario para implementar las ideas y conocimientos sobre las cooperativas mediante la construcción de una empresa creada por ellos mismos. Son una manera de resolver de forma solidaria las necesidades del grado o de los grupos. Se crea una organización estudiantil formada y dirigida por éstos con el asesoramiento de los maestros y la colaboración de los padres. La finalidad debe ser esencialmente pedagógica.

Las cooperativas escolares son sociedades de alumnos administradas por ellos con el asesoramiento de los maestros y con visiones comunes inspiradas por un ideal de progreso humano basado en la educación moral, cívica e intelectual de los pequeños cooperativistas por medio de la gestión de la sociedad del trabajo de sus miembros. Las cooperativas juveniles son una gran necesidad para la juventud puertorriqueña porque les proveen un espacio vital para el desarrollo y crecimiento integrado en el proceso de formación personal y ciudadana.

El proceso educativo que se desarrolla en las cooperativas juveniles tiene entre sus objetivos

garantizar la continuidad del movimiento cooperativo puertorriqueño y proveer el ambiente necesario para el proceso de enseñanza y aprendizaje de los valores del cooperativismo. Este aprendizaje redundará en un mejoramiento de la calidad de vida de nuestro pueblo. En los estándares y expectativas del Programa de Estudios Sociales del Departamento de Educación encontraremos las diferentes lecciones para la enseñanza del cooperativismo.

El estándar #5 - Producción, Distribución y Consumo: Examina y plantea cómo se organizan las sociedades humanas para producir, intercambiar y consumir bienes y servicios. Desarrolla habilidades para generar decisiones económicas eficaces tanto en el plano personal como en el plano colectivo.

La expectativa 10.15: Explica cómo el cooperativismo representa una alternativa fundamental para el desarrollo social y económico de Puerto Rico.

En las recientes visitas realizadas a las escuelas: Ecológica de Dorado y Agapito Rosario de Vega Baja, encontramos el proceso inicial para crear una cooperativa escolar.

Entrevista realizada en la Escuela Ecológica de Dorado:

El Sr. Torres, director de la escuela, orientó a los estudiantes y les expresó su deseo de fomentar el cooperativismo en su escuela recordándole que estaba establecido por ley la enseñanza de este modelo económico y social.

La Sra. Rosado y la Sra. Santana se interesaron en desarrollar junto a sus estudiantes una

cooperativa escolar. Comenzaron a orientarse a través de la Liga de Cooperativas y tomaron talleres en escuelas que ya tenían sus cooperativas funcionando.

Reunieron a los estudiantes por grupos y los orientaron sobre la creación de ésta. En una asamblea escolar seleccionaron a los socios y se estableció la directiva de la cooperativa integrada por seis miembros de la comunidad escolar. Ellos ya habían ubicado el espacio donde funcionaría la cooperativa para vender meriendas, agua, jugos y algunos artículos escolares.

Hemos visto el inicio de una nueva cooperativa escolar y los requisitos necesarios para establecerla. Muchas cooperativas escolares han tenido éxito en su funcionamiento y han estado brindando servicios por más de 20 años.

Esta nueva historia que les presento le pertenece a la Cooperativa escolar JuveniCoop de la escuela Agapito Rosario Rosario del pueblo de Vega Baja.

Entrevista realizada a la Escuela Agapito Rosario Rosario de Vega Baja:

Esta cooperativa inició sus funciones hace 25 años. Actualmente es asesorada por la maestra cooperativista Zulma Liz Durán, quien tiene la gran responsabilidad de guiar a sus estudiantes en la orientación de los socios y la creación de la Junta Directiva, la cual consta de siete miembros. Esta elige a sus miembros en el mes de abril, y desde los grados tercero a sexto participan en las elecciones para pertenecer a la Junta y luego se organizan para la composición de esta. Los estudiantes de los grados Kinder son socios

de la cooperativa. A estos se les brinda la orientación necesaria sobre sus funciones dentro de la Corporación.

JuveniCoop está registrada en el Departamento de Hacienda y el Departamento de Estado como una Corporación sin fines de lucro.

La Sra. Lourdes Casanova, directora escolar, se llena de entusiasmo al ver la gran cantidad de estudiantes que participan y apoyan esta cooperativa de consumo. Lo mejor de todo es que con este sistema cooperativista todos ganan mientras consumen y al final reciben sus dividendos.

Al finalizar el año escolar se divide la ganancia en la partida para los socios, un por ciento estipulado para la escuela y una tercera partida para contar con el presupuesto necesario para el inicio escolar. También participa una madre voluntaria que prepara y confecciona los comestibles para la venta. Son asesorados por la Liga de Cooperativas y cuentan con el apoyo de la Cooperativa de Vega Baja.

El éxito de estas empresas se lo debemos al compromiso y la vocación que tienen estos líderes que forjan el futuro y la esperanza en nuestros pequeños socios que nos sorprenderán con sus ejecutorias para el bienestar de nuestro país.

CONSTRUYE TU CRÉDITO



Por: Ana P. Rivera Concepción

Cuando una persona se incorpora al mundo del trabajo en lo primero que piensa es en hacer un préstamo. Pero lograr eso debe comenzar a labrarse un historial de crédito.

En VEGACOOOP ayudamos al joven que solicita su primer préstamo; aún sin tener un historial crediticio le aprobamos hasta \$1,000.00.

Otra forma de ir construyendo tu historial es solicitar una tarjeta de crédito, para lo cual te podrán pedir un codeudor o respaldarla con ahorros. Pero es importante hacer buen uso de ella no cargando el límite permitido, sino hasta un 30% y saldarla a fin de mes. Recuerda que los intereses en las tarjetas de crédito son muy altos, sobre todo si te atrasas en los pagos.

Después de un tiempo, las compañías que monitorean el crédito de los consumidores podrán emitir un informe con la puntuación crediticia denominada "empírica". Se considera una empírica satisfactoria si está sobre 725 puntos y puede llegar a un máximo de 850.

Las compañías que monitorean el crédito son: Experian, Equifax y TransUnion. Se puede obtener un reporte anual libre de costo de cada una de ellas. Existe una aplicación que puedes descargar en tu celular llamada Credit Karma que te permite monitorear tu crédito. Dicha aplicación es completamente gratis.

Cuida tu crédito no asumiendo más deudas de las que puedas cubrir a fin de mes. Ahorra al menos un 10% de lo que ganas. De esta forma, en poco tiempo podrás tener un historial de crédito satisfactorio que te permitirá comprar un auto, una casa o realizar el viaje soñado.



Cooperativa escolar EcoCoop de la Escuela Ecológica de Dorado



Cooperativa Escolar JuveniCoop - Escuela Rosario Rosario de Vega Baja



Reemplazo parcial de rodilla: Alternativa para la **OSTEO-ARTRITIS**

Por: Dr. Artemio Torres Martínez, MD | Cirujano Ortopeda Medicina Deportiva | 787-884-5401

La artroplastia de rodilla unicompartmental (UKA) es una alternativa atractiva a la artroplastia total de la rodilla (TKA) para pacientes con artritis confinada al compartimento medial o interno de la rodilla. UKA ofrece varias ventajas potenciales sobre la TKA, incluyendo la exposición quirúrgica menos invasiva, la preservación del almacén o “stock” óseo nativo, la retención de ligamentos cruzados, menor morbilidad perioperatoria, mejor recuperación postoperatoria, y mejor satisfacción del paciente. Además, la biomecánica de UKA se asemeja más a la función de rodilla nativa con propiocepción dinámica mejorada y control postural en comparación con el de TKA. Estudios recientes han demostrado la eficacia en función de los costos cuando se realiza UKA en la población de pacientes apropiada. Además, el UKA está asociado con menos morbilidad y mortalidad en comparación con la TKA. Con una técnica quirúrgica mejorada y resultados prometedores de mitad de período, el uso del UKA tiene grandes posibilidades de aumentar en las próximas décadas.

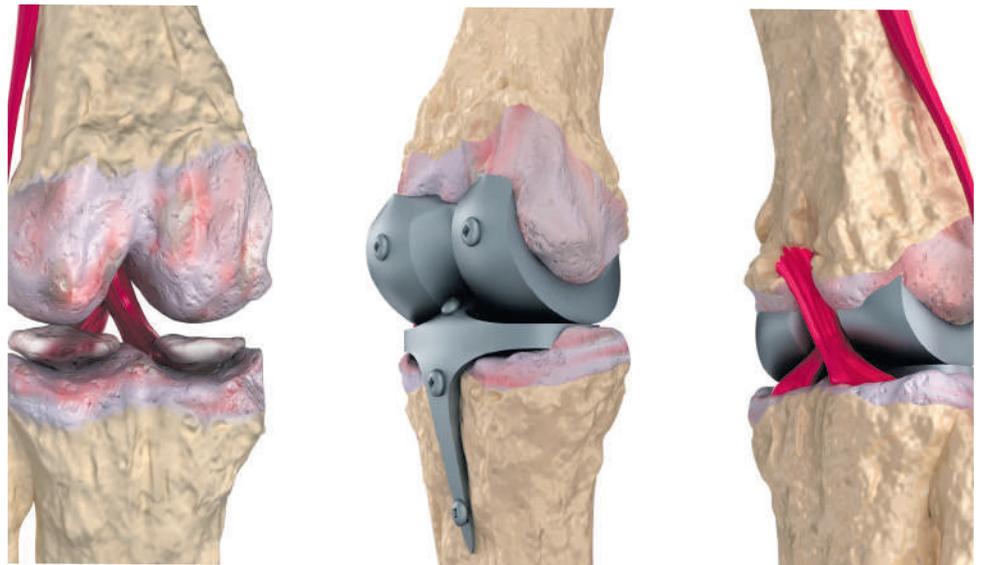
Indicaciones emergentes para alto índice de masa y peso del cuerpo (BMI)

Las restricciones de peso tradicionales para el UKA se basan en la idea de que los pacientes más pesados colocan una carga excesiva en implantes que aumentan el riesgo de aflojamiento aséptico (en ausencia de infección). Los estudios recientes sugieren que este dogma puede que no sea cierto. En un estudio llevado a cabo por Hamilton, et al, compararon pacientes con peso superior a 180 libras con los menores de 180 libras y no encontraron diferencia en las puntuaciones funcionales entre grupos y supervivencia del implante a los 15 años. En un meta-análisis de 6 registros nacionales y 31 ensayos clínicos, no se observó ningún riesgo mayor para resultados pobres o revisión (reoperar) en pacientes con un IMC (BMI) superior a 30.

Edad del paciente

Los pacientes más jóvenes tienden a ser más activos en el nivel basal y tienen mayores expectativas para su función después de la cirugía, lo que puede predisponer a un mayor uso de implantes y por ende de aflojamiento precoz. En un meta-análisis de los registros y los ensayos clínicos, la edad inferior a 60 años se asoció con una mayor probabilidad de revisión; sin embargo los pacientes más jóvenes tenían resultados mucho mejores a nivel funcional. Hamilton, et al, encontraron

resultados contradictorios sin diferencias notables en la supervivencia de 15 años, incluyendo tiempo o indicación para la revisión, para pacientes menores de 60 años en comparación con los pacientes mayores de 60 años. La función de sesgo (bias) debe considerarse al evaluar la edad del paciente, ya que puede realizarse una revisión prematura en pacientes jóvenes que no logren el nivel de actividad esperado. En última instancia, puede ser aceptable un tiempo anterior a la revisión para los pacientes más jóvenes siempre y cuando las puntuaciones funcionales sean consistentemente elevadas.



Concomitante presencia de Osteoartritis en el Compartimento Patelofemoral (PFJ)

Algunos han propuesto que la artritis de PFJ es indicativa de “mal alineamiento” de la rodilla y que la corrección de esta deformidad con UKA eliminaría al PFJ de daños y dolores articulares adicionales. Van der List, et al, identificó cinco estudios de cohorte en los que se evaluaron los resultados de UKA con artritis PFJ y no encontraron diferencia en los resultados funcionales ni en el riesgo de revisión en comparación con los que no se han registrado pruebas de artritis PFJ.

Insuficiencia de Ligamento Cruzado Anterior (ACL)

La insuficiencia de un ligamento cruzado anterior se ha considerado históricamente una contraindicación a UKA, dadas las elevadas tasas de fallo observadas en pacientes con deficiencia de ACL. Este dogma ha sido desafiado recientemente con varios estudios que muestran resultados aceptables en pacientes con deficiencia de ACL.

Boissonneault, et al, comparó resultados de pacientes con deficiencia del ACL con los de pacientes intactos con ACL y encontraron mejores puntuaciones funcionales en el grupo deficiente de ACL a 5 años de seguimiento con una sola revisión para la progresión de la artritis compartimental lateral. Un meta-análisis reciente no encontró una mayor incidencia de revisión en pacientes deficientes de ACL. Algunos han argumentado que se pueden lograr mejores resultados para el UKA medial cuando se realiza la reconstrucción simultánea del ACL. Mancuso, et al, compararon los resultados de UKA entre pacientes con deficiencia de ACL y los que presentaban reconstrucción simultánea de la ACL y encontraron una supervivencia de implante mayor en el grupo reconstruido de ACL (97%) en comparación con la del grupo deficiente de ACL (88%). Estudios de seguimiento más largos son necesarios para determinar si la reconstrucción del ACL mejora la supervivencia a largo plazo, pero colectivamente estos estudios demuestran resultados prometedores y supervivencia para UKA en pacientes con deficiencia de ACL.

Evaluación del Paciente

Los pacientes con artritis de rodilla anteromedial aislada pueden denunciar dolor localizado a la línea media de la articulación, pero este hallazgo no es fiable. El dolor puede localizarse en cualquier compartimento o difusión en la rodilla secundaria a la sinovitis reactiva. La presencia de dolor de rodilla anterior no debe considerarse una contraindicación para UKA, porque este hallazgo no ha demostrado correlación con los resultados después del UKA medial. Los pacientes con artritis media suelen tener una deformidad de la rodilla varus (rodilla arqueada), que debe ser pasivamente corregible a neutral al hacer una radiografía de estrés en valgus a 20° de flexión. La integridad de los ligamentos colaterales del paciente debe evaluarse tanto de forma preoperativa como intraoperativa. Las pruebas físicas de examen, como el ensayo de Lachman (Lachman's test), el ensayo de turno de pivote (Pivot shift), el cajón anterior y/o el cajón posterior (anterior and posterior drawer) pueden utilizarse para evaluar de forma preoperativa la suficiente para el ligamento colateral, pero en última instancia la evaluación intraoperativa de estas estructuras determinarán si se puede realizar UKA.

CÓMO CALCULAR TU CAPACIDAD DE PAGO

CUIDA TU DINERO

La recomendación de endeudamiento saludable es que tus deudas no superen el 30% de tus ingresos. Recuerda que es importante revisar ese monto cada vez que adquieres una nueva deuda, sumando el total de dinero destinado al pago de deudas.

Ten en cuenta que las deudas no deben alterar el pago de los gastos básicos del hogar.

Veamos el caso de una persona con un ingreso mensual de \$600.000.

En la **Situación 1** se muestra que esta persona, entre sus gastos, tiene una deuda de \$150.000 mensuales.

A fin de mes, luego de restar a sus ingresos todos los gastos, le queda un excedente de \$50.000.

Ese excedente o saldo positivo de su presupuesto mensual es un dinero que puede ahorrar o destinar al pago de la cuota mensual de un nuevo crédito.

Pero si esta persona quiere ser cauteloso, deberá primero chequear cuál es el monto máximo que debería destinar a la suma de sus deudas, o dicho de otra forma, saber cuál es su capacidad de pago o endeudamiento, para no exceder estos niveles recomendados.

Como dijimos anteriormente, lo primero que se debe considerar antes de adquirir una nueva deuda es tener remanente o saldo positivo en el presupuesto mensual, es decir, contar con recursos para pagar estos nuevos compromisos.

Lo segundo, es calcular cuál es su nivel máximo de deuda que puede tener. Esto se obtiene calculando el 30% del ingreso mensual. En este caso es: $\$600.000 \times 0,30 = \180.000 .

Esto significa que el monto total que puede destinar a pago mensual de todas sus deudas es \$180.000.

Sabiendo esto, veamos la **Situación 2**. La misma persona, con el mismo presupuesto, decidió adquirir un nuevo crédito, ya que tiene remanente positivo. Para no pasarse de su capacidad de endeudamiento (\$180.000) decidió adquirir una deuda cuya cuota mensual es de \$30.000, la que sumada a su deuda anterior llega al tope del 30% recomendado, en este caso, los \$180.000 antes descritos.

“Aprende a cuidar tu salud financiera con estos consejos para estimar lo que puedes pagar y así evitar el sobreendeudamiento.”

EL CANSANCIO DEL SUFRIMIENTO

Por: Dra. Carmen Julia Landrón



La vida es una aventura asombrosa, llena de excitación y desaliento, de sueños dulces y de horribles pesadillas, de aguas calmadas y tormentas turbulentas. Desearíamos que todo fuera sencillo, brillante, que la gente fuera siempre buena, que las heridas del alma se esfumaran de nuestra mente como si fueran un cuento de hadas. La realidad es que no es así. Es posible que necesitemos algo de dolor, de sufrimiento. Las heridas y los obstáculos están por todas partes.

El dolor no tiene por qué durar para siempre. Toda persona sea cual fuere el tipo, severidad o impacto de su herida, puede tener una vida llena de paz, y aún de gozo. ¿Qué pasaría si las heridas que nos causan el sufrimiento fueran un medio para que pudiéramos avanzar? ¿Qué, si el dolor es un maestro y las dificultades son oportunidades? ¿Qué, si la vida sin luchar fuera vida desperdiciada?

El Dr. Steve Stephens - Pam Uredevelt en su libro "La mujer herida" afirma que cuando el Papa Juan Pablo II recibió el disparo del asesino turco, vio la situación como oportunidad para ser modelo de perdón. Al cumplirse un año de su fallido intento de asesinato dijo: "en los designios de la providencia no hay meras coincidencias." Una herida puede ser una bendición si tan solo abrazamos la bendición y no nos quedamos pegados en la agonía y desesperación del sufrimiento. No es que minimicemos el sufrimiento, es que decimos que puede haber un significado que se vislumbra en medio de las tinieblas. Por difícil que nos resulte admitirlo, el dolor quizás valga la pena. Habrá problemas, pero la vida sigue. O seguimos adelante con ella, o la revivimos concentrándonos cada vez más en las dificultades. Si vivimos pensando en el sufrimiento, no podemos crecer. Todo se detiene y quedamos enredados en las peores emociones. Todos necesitamos avanzar, porque allí es donde está la vida. El sufrimiento trae cansancio. Si eliges el sendero ascendente, con cierto esfuerzo y perseverancia, nos llevará a elegir que nuestro dolor sea la motivación para convertirnos en mejores personas.

Ese sendero ascendente implica la transformación del sufrimiento en promesas de esperanza (Stephens Uredevelt, 2006). La mejor forma de hacerlo es teniendo en cuenta estos siete pasos:

1. Contar tu propia historia - Todos necesitamos estar preparados para contar nuestra historia. Al hablar de nuestro dolor podemos

derribar muros. Las historias pueden cambiar vidas, pero solo si las contamos. Lo que te ha pasado a ti puede ayudar a otros.

2. Necesitamos admitir lo que nos duele - Como todos tenemos obstáculos y penas, tenemos que dejar de fingir que todo está bien y ponernos de pie para enfrentar la verdad.

3. Tenemos que buscar - Estamos rodeados de personas que quizás estén sufriendo; estamos tan ocupados, distraídos o ensimismados que ni siquiera vemos que quién está con nosotros sufre. La mayoría de la gente que sufre deja algunas pistas por si alguien con corazón llega a notarlas. Entre estas pistas hay algunas que son intencionales: suspiros, comentarios, lágrimas, miradas vagas. Necesitamos buscar, mirar y escuchar, para ver a quienes anhelan que los alentemos.

4. Necesitamos hablar - Para algunas personas es más fácil abrir su corazón que otras. Hay mucha gente que no encuentra las palabras adecuadas. Parte de lo que da significado a nuestro dolor es la capacidad de comunicar a los demás al menos algo de lo que hemos soportado.

5. Necesitamos servir - El servicio es amor en acción y nos permite dar. El trabajo voluntario para ayudar a quienes pasan por situaciones difíciles nos brinda una manera no verbal de ofrecer a otros apoyo y afecto. Ayudar a otros de la forma que sea es afirmar que nuestras heridas no nos disminuyeron ni nos destruyeron.

6. Necesitamos sonreír - Cuando los demás oyen nuestra historia y nos ven sonreír, reconocen que a pesar del dolor podemos tener esperanza y buen ánimo, tienen algo a que aferrarse. Las personas que sufren sienten que su dolor no acabará jamás y que el paisaje de su vida quedará desolado para siempre. Una sonrisa y un corazón fortalecido con la esperanza puesta en Dios, les dirá que sigan luchando.

7. Necesitamos mostrar - Necesitamos mostrarle al mundo que la mayoría de las limitaciones están en nuestra mente. El ser humano es capaz de sacar la debilidad de la mente para convertir lo imposible en grandes proyectos y sueños. Con estos siete elementos podemos ayudar a quitar el cansancio del sufrimiento. Solo hace falta el coraje para practicarlos. Es a través de los momentos difíciles que podemos madurar y obtener sabiduría. El sufrimiento nos obliga a enfrentar la realidad, pero también nos ayuda a extender nuestras alas y volar.

Horizonte

COOPERATIVO



Nuestros Colaboradores

MÁS DE 40 AÑOS DE HISTORIA

40 años...

compartiendo, desarrollando, creciendo, inspirando, mejorando, escuchando, conociendo, apoyando, evolucionando, expandiendo, cumpliendo, cuidando, innovando y sirviendo.

Por: Agustín Flores Rodríguez

Según el dicho, “veinte años no es nada...” pero cuarenta es bastante... y seguimos contando. Es bueno recordar los inicios de una institución u obra pero, aunque haré un resumen, dedicaré este escrito a los colaboradores de Horizonte Cooperativo.

El primer número del periódico salió sin nombre. Queríamos que fuera un lector quien le pusiera nombre y nosotros: Wisin, Benjamín, Juniquín y este servidor nos mantuvimos al margen para lograr que el socio-lector desarrollara una perspectiva de pertenencia y lo respaldara como algo suyo. Y no nos equivocamos, surgió lo que esperábamos, la historia lo ha confirmado. Colocamos un cupón en la portada que requería el nombre, dirección y el nombre sugerido del periódico. La suerte tocó al joven socio Frank R. Rivera, del barrio Espinosa, sector Kuilan de Dorado, quien sugirió el nombre de “Horizontes”. Lo demás es historia.

Horizontes contó desde su establecimiento con el respaldo económico de VEGACOOOP, la matriz que le dio vida, pero su éxito se debió a que contó desde sus inicios con el respaldo moral y participativo de la clase profesional e intelectual de Vega Alta y pueblos limítrofes y, sobre todo, con los socios-lectores y no socios-lectores. Desde agosto de 1981 hemos contado con un periódico y no con un “shopper” de propaganda publicitaria. Eventualmente su nombre cambió a Horizonte Cooperativo.

Hemos contado con una gama de colaboradores de excelencia, los que han nutrido de una variedad de información que complace todos los gustos e intereses particulares y colectivos desde: cooperativismo, historia, medicina, leyes, deportes, farándula, literatura, poemas, cuentos, psicología, trabajo social, cultura, educación, teatro, religión y política.

La seriedad con que todos los que hemos participado y contribuido desde todas las funciones, desde la distribución hasta las más determinantes tareas, han hecho posible el éxito de este medio de comunicación escrita. Horizonte Cooperativo ha sido escuela para muchos grupos y personas que han incursionado en los medios de comunicación escrita como: artistas gráficos, diseñadores y correctores.

La Junta Editora ha estado integrada por personas responsables y liberales, para beneficio del órgano y de los colaboradores. Tengo, por fuerza, que mencionar los más importantes colaboradores en todos los aspectos. Corro el riesgo de que se me queden algunos sin mencionar, pero no sería justo no señalar aquellos que han sido fundamentales en el desarrollo y éxito de Horizonte hasta ahora.

La aportación que hicieron Manolito Medina, Wisin Miranda, Benjamín Negrón, Bibiano Pizarro, Cheo Carrasquillo, Otoniel Díaz, Domingo “Juniquín” Figueroa, Ariel Santiago, Orlando Ramírez, Miguel Rojas, Dr. Miguel Arroyo, Toño Arroyo, Rvda. Carmen J. Landrón, Rvdo. Pablo Maysonet, Alberto Alvarado Noa, Vicente E. Andrades, Nuris Vega, CPA Nancy López, Luis “Pichilo” Nieves, Domingo “Mingo” Rivera, Wilfredo Sierra, Chiara Bollentini, Dr. Wilfredo Rosado y, por supuesto, Rubén E. Morales. Algunos de ellos aún siguen aportando a Horizonte, junto a una nueva cepa de colaboradores.

No puedo dejar de mencionar a Jorge Montijo, artista gráfico y diseñador, quien durante un tiempo su participación fue fundamental ya que intervenía en todas las etapas de cada edición, desde su diseño hasta la distribución. Además, debo recordar a los distribuidores, que se encargaban de hacer llegar el periódico a las manos de los lectores. Algunos los recuerdo por alguna seña, ahora a la distancia del tiempo, como: Elvin Miranda, el Puma, el sobrino de Carmen Pinto, el hijo del Cano, el hijo de Manuel, los hijos de Luis Rodríguez, Pito Hernández (pelotero estrella de Grandes Ligas), Charilí Arroyo, y otros que no recuerdo sus nombres ahora.

Sin duda alguna, la protagonista principal ha sido VEGACOOOP y su Junta de Directores a través de la Junta Editora y sus diferentes integrantes.

Como vemos, Horizonte Cooperativo ha sido mensajero de noticias positivas para los socios, clientes y público en general, llevando información educativa a todos los rincones de Vega Alta y pueblos limítrofes. Esperamos celebrar cuarenta años más de Horizonte Cooperativo.



Agustín Flores Rodríguez

1. ¿Cuánto tiempo lleva colaborando o colaboró con el periódico Horizonte Cooperativo?

Al ser uno de los fundadores, estoy escribiendo desde el primer número.

2. ¿Qué le motivó a escribir artículos para el periódico?

Me motivó mi amor por la literatura y el periodismo.

3. ¿Cómo se prepara usted para escribir sobre un tema?

Solo escucho a los socios y estoy pendiente a los acontecimientos nacionales. Los temas están ahí. Además, me gusta la narración y creo que la domino.

4. De los artículos que ha escrito, ¿cuáles han sido los más significativos para usted?

El escrito que más me ha llegado es “Papo Bolillo está clin”.

5. ¿Cómo considera usted que la lectura del periódico ha aportado a los socios y a la comunidad?

El periódico aporta en grande a los socios y a la comunidad en general porque, además de informar a todos, les permite publicar sus ideas y desarrollar las habilidades literarias.

6. ¿Qué mensaje reflexivo compartiría usted a los lectores?

Tienen que seguir respaldando a Horizonte Cooperativo.



Luis R. Nieves Román “Pichilo”

1. ¿Cuánto tiempo lleva colaborando o colaboró con el periódico Horizonte Cooperativo?

Llevo alrededor de 20 años aportando ideas y colaborando con mis escritos. Siento una inmensa pasión por la escritura y mi compromiso con VEGACOOOP ha fomentado en mí el deseo de colaborar con mi Institución en las áreas que yo pueda aportar.

2. ¿Qué le motivó a escribir artículos para el periódico?

Mi padre me inculcó desde niño el ser partícipe de las ideas y postulados del cooperativismo. Escribo desde hace mucho tiempo. Mi pasión por escribir comenzó en la escuela Superior. Había que hacer un trabajo de redacción sobre un tema que me asignó la maestra de Español, la Sra. Elizabeth Álvarez, y ella al observar que tenía mucho talento para escribir, me motivó a continuar escribiendo.

3. ¿Cómo se prepara usted para escribir sobre un tema?

Tengo un compromiso personal con la escritura y composición de poesías. Me motiva la admiración que siento por todo lo que veo y tengo a mi alrededor para escribir las poesías. Le añado colores a mis trabajos para darle vida al escrito.

4. De los artículos que ha escrito, ¿cuáles han sido los más significativos para usted?

El cooperativismo es un movimiento socioeconómico y cultural en el cual todos los pueblos tenemos algo que aportar. Los reportajes más significativos escritos para el periódico tienen temas variados que incluyen poesías, cuentos y ensayos con temas del Cooperativismo. Además, hice un CD que son inspiraciones de música típica, “Tallando Décimas”, el cual fue premiado en Puerto Rico y conté con el apoyo de VEGACOOOP.

5. ¿Cómo considera usted que la lectura del periódico ha aportado a los socios y a la comunidad?

Nuestra Cooperativa, VEGACOOOP, es de las primeras en Puerto Rico que tiene periódico informativo y a la vez cuenta con una inmensa cantidad de lectores y gran participación de sus socios. Los artículos que se publican son bien importantes por el compromiso social, económico y educativo.

6. ¿Qué mensaje reflexivo compartiría usted a los lectores?

El mensaje que le brindo a los lectores es que VEGACOOOP es el pueblo y las cooperativas son del pueblo. Debemos participar siempre en éstas, ya que hay espacio para todos y nos ayuda en nuestra calidad de vida.



José "Cheo" Carrasquillo

1. ¿Cuánto tiempo lleva colaborando o colaboró con el periódico Horizonte Cooperativo?

Desde el 1982, por treinta y tres años (33).

2. ¿Qué le motivó a escribir artículos para el periódico?

Desde mis años de juventud siempre fui deportista, participando en viajes de baloncesto y béisbol. Luego de algunos años participando con varios equipos entre ellos la Liga AA siendo Utuado y Vega Alta los más destacados. Por esta razón es que me apasiona resaltar en mis escritos a todos y a todas esas personas que con el pasar de los años fueron olvidadas en nuestro país.

3. ¿Cómo se prepara usted para escribir sobre un tema?

Al momento de decidir qué tema o qué persona estaría resaltando tomaba en cuenta la fecha en que saldría el reportaje para que fuera cónsono con el acontecimiento.

4. De los artículos que ha escrito, ¿cuáles han sido los más significativos para usted?

Uno de los reportajes que más me llenó como escritor e historiador, lo fue el reconocimiento al equipo de Puerto Rico de béisbol aficionado que logró la primera medalla de Oro en los Juegos Centroamericanos en el 1959 celebrado en Venezuela. Este logro lamentablemente no fue reconocido por nadie. Logramos un gran reconocimiento para todo el equipo en los pasados juegos Centroamericanos Mayagüez 2010 en el juego inaugural entre Puerto Rico y Venezuela.

5. ¿Cómo considera usted que la lectura del periódico ha aportado a los socios y a la comunidad?

Entiendo que el Periódico Horizonte ha aportado de gran manera a sus lectores, por su variedad en diferentes temas que otros periódicos no resaltan. Como, por ejemplo: cooperativismo, finanzas, arte, música y deportes, entre otros.

6. ¿Qué mensaje reflexivo compartiría usted a los lectores?

Quiero agradecer a todos los socios, lectores, colaboradores y en especial a VEGACOOOP por haberme dado un espacio y la oportunidad de tener por más de treinta años un dónde logramos reconocer muchas celebridades, las cuales fueron olvidadas con el pasar de los años. Nuevamente gracias y que Dios les bendiga.



Lcda. Marilú Méndez

1. ¿Cuánto tiempo lleva colaborando o colaboró con el periódico Horizonte Cooperativo? Mi primera publicación en Horizonte Cooperativo fue en el año 2009. Ya llevamos cerca de 13 años colaborando con el en su sección de temas legales.

2. ¿Qué le motivó a escribir artículos para el periódico? Desde mis inicios como abogada, siempre he tenido el deseo de cumplir con nuestra obligación ministerial de educar y orientar a las personas en temas de interés y relevancia con relación a todos aquellos asuntos que pudieran ser útiles en su diario vivir desde un ángulo legal.

3. ¿Cómo se prepara usted para escribir sobre un tema?

Siempre trato de estar al tanto de aquellos temas de actualidad e interés público que surgen, no solo en los medios sociales sino también en la prensa visual, radial y/o impresa. Como parte de esta comunidad, suelo encontrarme con compueblanos que comparten conmigo aquellas inquietudes que más les apremian y no ven dónde pueden encontrar las respuestas a todas esas interrogantes. Como profesional, y en pos de brindar la mejor orientación, me aseguro de contestar éstas con lo más reciente en la jurisprudencia, leyes y todo el fundamento legal que requiera poder contestarlas de forma precisa, correcta y responsablemente.

4. De los artículos que ha escrito, ¿cuáles han sido los más significativos para usted? Los temas relacionados a sucesiones: Herencia, Testamentos, Declaratorias de Herederos, son aspectos que genera muchísimas dudas en la ciudadanía.

5. ¿Cómo considera usted que la lectura del periódico ha aportado a los socios y a la comunidad? Puedo ver el impacto que Horizonte Cooperativo tiene en las vidas de mis compueblanos todos los días. Desde el principio de mi desempeño como abogada para mi pueblo de Vega Alta, es obvio ver cómo mis clientes llegan cada vez mejor informados a mi oficina. Cuando les pregunto cómo sabían esa información, muchos me indican que lo leyeron en alguno de los artículos de Horizonte Cooperativo. Entiendo que la mayor aportación del periódico a sus socios y comunidad en general es la de servir como herramienta informativa vital en aquellos temas de interés y relevancia práctica en las vidas de cada una de las personas que hojean sus páginas.

6. ¿Qué mensaje reflexivo compartiría usted a los lectores? Le exhortaría a seguir disfrutando de Horizonte Cooperativo, para que puedan mantenerse a la vanguardia de la última información legal de importancia para sus vidas y sobre cualquier otro tema que pueda impactar su bienestar en general.



Benjamín Negrón Rodríguez

1. ¿Cuánto tiempo lleva colaborando o colaboró con el periódico Horizonte Cooperativo?

Desde el inicio de este periódico y como uno de sus creadores hemos estado escribiendo o sirviendo como editor y Director.

2. ¿Qué le motivó a escribir artículos para el periódico?

La oportunidad de llevar a la comunidad información de la historia de nuestro pueblo, sus leyendas y la formación de sus lectores como cooperativistas.

3. ¿Cómo se prepara usted para escribir sobre un tema?

Depende del género. Si es informativo, es necesario conocer fuentes de información alternas; si es literario que la musa esté en sintonía con nuestro ambiente creativo. Puedo escribir lo mismo a las dos de la mañana como a cualquier hora del día. Para revisar artículos y data dependo de fuentes como diccionarios de la RAE, antónimos y sinónimos, y notas personales de los entrevistados. No es algo improvisado sino un proceso creativo donde mi responsabilidad como poeta y periodista cumple unos criterios de excelencia.

4. De los artículos que ha escrito, ¿cuáles han sido los más significativos para usted?

La recopilación de las leyendas de mi pueblo me ha costado horas de investigación, corroboración de datos, entrevistas a mis “viejitos” de la plaza y una alta dosis de creación literaria. La musa a su más alto nivel literario. Me tomó a veces meses una sola de ellas.

5. ¿Cómo considera usted que la lectura del periódico ha aportado a los socios y a la comunidad?

Horizonte y su equipo de trabajo han sido un gran apoyo para el surgimiento de muchos escritores locales y una armazón de trabajo literario sin par. De todos los proyectos comunitarios de prensa y literatura ha sido el más duradero y consecuente.

6. ¿Qué mensaje reflexivo compartiría usted a los lectores?

La poesía y la literatura son campos que enriquecen el alma. Creemos cuando leemos, aprendemos cuando escribimos, formamos cuando informamos.



Dra. Rvda. Carmen J. Landrón Bruno

1. ¿Cuánto tiempo lleva colaborando o colaboró con el periódico Horizonte Cooperativo?

Soy colaboradora del periódico Horizonte Cooperativo como escritora de la sección de reflexiones desde el año 1997. He escrito más de ochenta reflexiones de corte social.

2. ¿Qué le motivó a escribir artículos para el periódico?

Una de mis pasiones es la lectura y la escritura. Cuando escribo cada reflexión siento que estoy colocando un granito de arena para que otros lectores puedan adquirir mecanismos y herramientas necesarias para vivir un estilo de vida que dé buenos frutos. Mi técnica es tomar la problemática social existente del ser humano y plasmarla en una reflexión; desde ahí insto a que mediten sobre la vida personal y el entorno social que nos rodea.

3. ¿Cómo se prepara usted para escribir sobre un tema?

Todo incide en el pensamiento. Hay que leer muchas fuentes, estar al día con la problemática social, conocer bastante la conducta del ser humano y sobre todo dedicar tiempo para escribir; alinear con coherencia los pensamientos. Si se escoge un buen título, el resto fluye. Ayuda mucho saber un poco de gramática.

4. De los artículos que ha escrito, ¿cuáles han sido los más significativos para usted?

Todos a mi entender han sido útiles para el lector. Todos me han gustado pues son de mi autoría. Recuerdo con cariño los siguientes temas: *¿Qué hacer cuando no sabes qué hacer?*; *Dale un guineo a tu mono*; *Solo para personas fenomenales*; *Escucharse para conocerse mejor*; *La palabra tiene magnitud y fuerza*; *Receta contra la pena* y *Somos violinista en el tejado*.

5. ¿Cómo considera usted que la lectura del periódico ha aportado a los socios y a la comunidad?

Primeramente, es un medio para que el público en general se motive por la lectura. Hay temas de mucha orientación que le compete al lector, por ejemplo: asuntos financieros, salud, arte, educativos, deportes, reflexiones. El periódico es uno con mucha diversidad, lo cual impacta a todo tipo de lector. Lo importante es que Horizonte no compite con otros, sino con él mismo.

6. ¿Qué mensaje reflexivo compartiría usted a los lectores?

Me encanta el tema de Sanidad Interior. Siempre lo coloco en mis escritos, pero también considero otros autores con diversos temas. Mi mensaje principal es que la gente reflexione sobre la autoestima, el perdón, el amor, etc. Todos debemos emprender el camino hacia la sanidad interior para ser mejores seres humanos.



LLEGA LA TELEVISIÓN A VEGA ALTA

Por: Benjamín Negrón Rodríguez

En los tiempos de mi niñez la diversión entre los de mi edad consistía mayormente en juegos de pelota en la calle con bolas de goma o papel apretados y amarrados con cordón. Se bateaba con la mano o un pedazo de palo de escoba. Las esquinas de la acera era las bases y el más bocón decidía lo que era “out” o “safe”. El pitcher era el más pequeño y los mejores fildeadores se distribuían a corta y larga distancia, dependiendo de quien bateara. A Elliot Knight, a quien sus tías protegían de los “títeres” como yo, le permitíamos que se ponchara con cuatro strikes por lo buena gente que ha sido siempre. Guito, mi hermano, era ambidiestro y trataba de burlar la defensa; a Gurule lo velaban cortito pues no era buen bateador. El nene de Lulú Amadeo, dueño ahora de la Farmacia, lo velábamos lejos, pero se ponchaba con bolas bajas.

Además de béisbol, echábamos carreras donde los mejores corredores éramos Gardo Rosado (mi primo), Juan Ramón Vázquez y este servidor. Nadie nos retaba. Jugábamos “candela”, en la que las cuatro esquinas de una bocacalle eran los puntos de salvamento y uno de nosotros en el medio trataba de ocupar uno de los espacios, mientras los cuatro de las esquinas intercambiaban de lugar. Mi

hermano Guito se enojaba cuando le tocaba en el medio, pues se le hacía difícil desplazarnos. “Toco el palo y veo a” era deprimente pues cualquiera que tocara el palo antes que el castigado liberaba a todos. El primero en ser visto era el condenado a localizar a los escondidos.

Todo esto se acabó cuando llegó la televisión. Recuerdo que las primeras personas de nuestra zona (calles Unión, Libertad, Sur, Gabriel Hernández) que tuvieron un aparato de televisión fueron Don Carmelo Ramos y su esposa Narcisa Chatheres. Estos se habían mudado de la calle Unión a la Libertad, al lado de don Chago Resto. Su hijo, Carmelito, quien vivía en New York, les trajo un pequeño televisor de unas nueve pulgadas

“Cuando mis amigos y yo descubrimos aquella cajita prendida encima de la nevera nos estacionamos al frente de la casa a ver si algo se veía.”

que colocaron sobre una nevera en el comedor de la residencia. Cuando mis amigos y yo descubrimos aquella cajita prendida encima de la nevera nos estacionamos al frente de la casa a ver si algo se veía. Solo veíamos nieve cayendo a falta de señal. En ocasiones, en horas de la tarde, pudimos ver señales provenientes de estaciones de Cuba que no necesitaba permiso de la FCC por ser una república.

Ya cercano a enero de 1954 vimos por fin la cara de un indio americano asomado en la TV. Estuvimos unas tres semanas viendo el mismo indio sin cansarnos. Días después se oyó algo de sonido y al despuntar el año 1954 apareció un anuncio en el periódico “El Imparcial”, indicando que la estación WAPA comenzaría a transmitir ese día. La calle se llenó al frente de la casa. Las mueblerías comenzaron a vender televisores fiado a base de \$7 semanales, incluyendo las antenas. La primera mueblería en Vega Alta fue una improvisada que ubicaron en una de las habitaciones de la residencia de los Muchos. O sea, la familia Figueroa, frente a la Plaza en la calle José Vega Nevárez, hoy estacionamiento de VEGACOOOP. Este negocio lo montaron Toco Córdova y Alfonso Auger Martínez y era una franquicia de la compañía distribuidora de los televisores marca Sylvania. Ambos para entonces eran empleados del municipio de Vega Alta.

Ya desde las nueve de la mañana abrió la señal con el indio americano saludando a los estudiantes que cortaron clases para ver por vez primera la TV. En marzo salió el primer programa y cinco días después uno en vivo con una entrevista a Doña Fela, la Alcaldesa de San Juan.

La esquina de la plaza fue bloqueada por más de cien personas que asistieron para ver la TV. Al otro día se inició algo más temprano, como a las cinco de la tarde. Evelio Otero apareció leyendo las noticias y previo a él

unos videos de música americana donde Nat “King” Cole cantaba acompañándose al piano. Mi hermano Kike hizo un fiao en la Mueblería Rosendo y llegó la TV a mi hogar. Las calles quedaron desiertas. Se acabaron los juegos de: esconder, toco el palo, candela, pelota, la cebollita. Los vaqueros, Cisco Kid, Boston Blackie, Tarzán, Mickey the Kid y Diplo se hicieron cargo como “role models” de los jóvenes. Nuestra casa se llenó de muchachos y pasar por la sala era todo un evento, saltando entre las piernas de tanto niño. Tener un aparato de TV te daba “standing” entre los vecinos y mientras más grande mejor. El de 17 pulgadas era lo máximo.

La barriada Corea se mudaba en las noches a mi hogar. Otros que adquirieron televisores cerraban sus puertas. La mía era como un “drive-in”. Y hasta agua fría nos pedían. Si había galletitas, había que repartir. Muchos amigos, ahora viejos, me recuerdan sus visitas y cómo eran bien recibidos. Los viernes era La Taberna India y Cisco Kid. El programa más visto era el de Mapi y Papi Cortés, que salieron de México para hacerse cargo del Canal 2 y su programación en vivo.

Hoy, 63 años después y refrescando mi memoria con jugo de limón, el comienzo de la TV parece algo de la Edad Antigua. De igual modo nos recuerda a Toño Rivera de Hostos, con su taller de reparación en la calle Georgetti, vendiendo baterías a la gente del campo a \$11 para poder escuchar la radio porque no tenían energía eléctrica. De igual modo reparaba los televisores, con solo cambiar unos tubos, o arreglaba su “power supply”.

Cosas del pasado que merecen recordemos ahora y siempre. El indio americano llegó para quedarse, solo que ahora usa chaquetón y forma parte de la Junta de Control Fiscal.

Cómo PLANIFICAR y fijar METAS financieras

CUIDA TU DINERO

Hay muchas fórmulas para planificar y fijar metas financieras. Sin embargo, lo más importante es encontrar un enfoque y trabajar con éste.

Este modelo de cuatro pasos te ayudará a alcanzar tus objetivos sin descuidar tu salud financiera.

1. Evalúa tus necesidades

Necesitas decidir lo que QUIERES y lo que NECESITAS.

1. Evalúa tu situación monetaria actual. Le puedes llamar a esto “hacer un inventario” o “dar un paso hacia atrás para ver el panorama mejor”. Llámale cómo quieras, pero ¡no te lo saltes!
2. Haz dos listas: una con lo que QUIERES y otra con lo que NECESITAS.
3. Al decidir lo que vas a añadir a tus listas, pregúntate lo siguiente:
 - ¿Por qué lo deseo?
 - ¿De qué manera serían diferentes las cosas si lo tuviera?
 - ¿Qué otras cosas cambiarían si lo tuviera? (para bien o para mal)
 - ¿Cuáles son las cosas verdaderamente importantes para mí?
 - ¿Esto está de acuerdo con mis valores?

2. Establece metas

El proceso de fijar metas incluye convertir tus necesidades en metas. Una meta es un resultado muy específico que tiene la intención de lograr algo. Puedes tener metas de corto y largo plazo. Puedes tener metas para el día, para la semana, para el año y para toda su vida. Una frase dice que una meta es un sueño con fecha.

3. Define un plan

Es importante empezar a desarrollar un “plan de vida”. Pregúntate: ¿dónde quiero estar dentro de 5, 10 y 20 años? Una vez que tengas esto claro, podrás imaginar las acciones que necesitas llevar a la práctica para alcanzar esas metas. El próximo paso es visualizar el orden de importancia para esos pasos. ¿Qué es lo que harás primero, segundo... al final?

4. Actúa

El primer paso para cumplir tus metas es actuar. Muchas veces éstas no se alcanzan porque nunca se ejecutó el primer paso. Tener un plan, por sí solo, no significa que alcanzarás tus metas. Realmente es necesario hacer las cosas enumeradas en tu plan.

Una parte importante a la hora de actuar es afirmar tus metas. Es importante escribirlas. De hecho, los expertos en fijar metas te dirán que debes ponerlas en cualquier lugar donde las puedas ver. Dilas en voz alta. Compártelas con tus amigos más cercanos. Verlas en forma escrita ayuda a convertirlas en una realidad.



www.vegacoop.com



Transferencias



Pago de préstamo
con tarjeta o
cuenta de ahorro



Genera estados
de cuenta



Consultas

Regístrate en **Banca en Línea** y descarga nuestra **APP**

Recuerda...

Nunca, nunca, nunca des:

- El código de validación de tu cuenta en ATH Móvil.
- Información de tus cuentas de banco o cooperativas.
- Emails y/o contraseñas de tus cuentas online.
- Información de familiares.
- Información personal, tal como tu nombre completo, fecha de nacimiento, etc.
- Números de teléfonos alternos o de tu familia.



¡OJO AL PILLO!

Nunca, nunca, nunca compartas los códigos de validación de



Si recibes una llamada o mensaje sospechoso, donde te preguntan tu código de validación de **ATH Móvil**, cuelga.



En **ATH Móvil** nunca te solicitaremos información personal como: código de validación, nombre de usuario o contraseña.



Ayúdanos a regar la voz para que tus familiares y amigos no caigan ante estos impostores.



Más información en
www.CuelgaleAlFraude.com





FÓRMULA CRIOLLA



ARROZ VAGO A LA “VERO” (6 a 8 personas)

Por: Verónica Galay Zabaleta

Ingredientes:

- 1 lata de garbanzos con su líquido
- 1 lata de sopa de tomate
- 1 sobre de sazónador
- 1½ libra de carne molida
- 1 lata de sopa de cebolla (“French onion soup”)
- 1 lata de caldo de carne (consomé)
- 1½ libra de arroz
- 8 a 10 tiras de tocineta (o a su gusto)

Procedimiento:

1. En un recipiente una todos los líquidos y añade el sazónador.
2. En un molde para lasaña, (puede ser de aluminio desechable) vierte el arroz crudo de manera uniforme.
3. Luego vierte el molde de los líquidos sin revolver mucho, uniendo suavemente.
4. Coloca la carne molida cruda (ya sazonada) en pequeños trozos de izquierda a derecha hasta cubrir el molde.
5. Finalmente vas a poner las tiras de tocineta, una al lado de la otra hasta cubrir el tamaño del molde.
6. Tapa el molde con papel de aluminio y pon al horno a 350 grados Fahrenheit, por espacio de hora y media o hasta que el arroz haya ablandado y esté cocido.

Disfruta de este plato con ensalada verde, tostones o amarillos. ¡Buen provecho!



DULCE DE MAMEY

Por: Myriam Agosto Sánchez

Ingredientes:

- 4 tazas de mamey picado en trozos
- ½ taza de piña molida de lata con su jugo
- ¼ taza de agua
- 2 tazas de azúcar morena
- ½ taza de ciruelas secas

Procedimiento:

1. Colocar el mamey en una olla con agua y hervir a fuego mediano por 20 minutos.
2. Agregar la azúcar morena y dejar otros 20 minutos.
3. Agregar la piña molida y cocinar por espacio de 20 minutos adicionales o hasta que el mamey ablande.
4. Agregar las ciruelas y bajar el fuego hasta que obtenga su punto de espesor.
5. Envasar y dejar que se enfríe.



DESDE MI Balcón

Por: Agustín Flores Rodríguez

Estoy sentado desde hace algún rato en mi ture, que heredé de mi padre y que él, a su vez, heredó del suyo. Está hecho de ausubo, una madera taína que es tan dura que no le entraba el clavo y había que barrenarlo con el barbiquí. Bueno, ahora se usa el taladro eléctrico, que lo hace más fácil.

He estado sentado tanto rato que, al moverme, me duele hasta la rabadilla, como decía Papá. No es para más, son sobre ochenta años. No he perdido el tiempo, he estado leyendo y disfrutando de un libro de uno de mis autores favoritos de la literatura universal, Umberto Eco. En la poesía son Ariel Santiago y Pablito Maysonet.

Este autor enseñaba “semiótica” y “semántica” en varias universidades en España y Bolonia. Ha escrito sobre diferentes temas, inclusive novelas. He estado leyendo una novela suya que se titula “El nombre de la rosa”. Me considero un estudiante suyo indirecto, pues la Profesora que daba la clase de redacción de noticias, cuando hacía la maestría en Comunicación Pública, había sido estudiante de Umberto Eco en España durante el doctorado.

Umberto Eco es un escritor de renombre mundial. Sin él, los índices de lectura de los últimos veinticinco años habrían sido mucho menores, y su obra constituye una de las excepciones en que los lectores y críticos se ponen de acuerdo para elogiarla.

¡Um, hum! Se acaba de estacionar una camioneta de cabina doble frente a la casa. Están mirando hacia el balcón y están comentando entre ellos. Tanto él como ella me son conocidos, pero no me acuerdo con exactitud; a esta distancia no se oyen sus voces y con esos cristales ahumados no se ven bien los rostros de ninguno de los dos.

Uno de ellos se baja, da la vuelta por detrás del vehículo y...

– ¡Don Agustín! ¿No me conoce?

– ¡Papó Bolillo! ¡Qué sorpresa, muchacho! ¿Se te había olvidado el camino?

– (Luego de darle un abrazo efusivo) No. He estado muy ocupado estudiando y trabajando. Y suerte que cuento con Simply, que está mano a mano conmigo.

– Y, ¿cómo está doña Simplicia?

– Está en la camioneta, ella siempre me acompaña a donde quiera que vaya.

– ¿Es que no le pierde ni pie ni pisá?

– No, es que luego de estudiar, los dos no reorganizamos y establecimos una empresa con todas las de la ley. Yo soy el presidente y ella es la vicepresidenta.

– ¿Dice que estudiaron? Pero antes quiero saludar a Simplicia.

– ¡Simply, baja para que saludes a don Agustín!

– Doña Simplicia, ¿Cómo está usted?

– Yo estoy, como dice usted... exageradamente bien, y me elimina lo de doña. Yo soy simplemente Simply para usted y para Papó. Lo de doña es para los clientes.

– Como usted diga, Simply. (Todos reímos).

– Ustedes estudiaron, según le oí decir.

– Así es. Primero yo terminé el cuarto año y luego fui a la universidad a estudiar comercio. Simply, como ella es buena con los números, hizo un bachillerato en contabilidad. Ella lleva los números de la empresa y yo administro y mercadeo los servicios.

– ¿Y tienen muchos empleados?

– Tenemos diez empleados, pero hacemos de todo.

– ¿Y cómo se llama la empresa?

– Se llama “Patria Verde, Inc.”. Hacemos todo tipo de trabajo: jardinería, poda de árboles, pintura, reparaciones y todo lo que aparezca. Y nos vamos a organizar en una cooperativa.

– Cuente conmigo, no solo para organizar, sino también para las acciones y también para la promoción y la búsqueda de socios.



– Todos los empleados están de acuerdo. Uno de los activos es Simply, ella tiene la capacidad empresarial y la capacidad de trabajo que se necesita para ser exitosa en la vida. Mis empleados participan de las decisiones del negocio. Pero claro, la decisión final es de Simply y mía.

– Más de Simply que tuya, me imagino.

– Yo escucho y analizo, y si ella tiene la razón, yo se la doy.

– ¡Quién lo diría que un descarte de la escuela nocturna y una joven viuda se juntan para hacer de ellos una pareja de empresarios capaces de triunfar y ser exitosos en una actividad comercial! Ustedes han demostrado no solo tener inteligencia empresarial, sino tener la fortaleza del trabajo para ser exitosos en lo que se propongan. Yo simplemente estoy y estaré para ayudarlos en lo que se propongan, para beneficio de la sociedad.

– Bueno, don Agustín, nosotros nos retiramos y vendremos de tiempo en tiempo para ponerlo al tanto según vayan sucediendo las cosas.

– Yo estaré aquí siempre para lo que ustedes me necesiten.

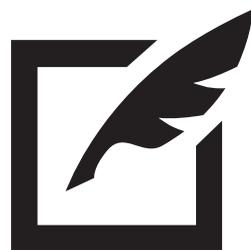
– ¡Adiós, y hasta la próxima!

PENSA MIENTOS

Por: Benito Guzmán Rodríguez

Así pienso yo...

- El amor es la presencia de Dios en la Tierra.
 - El amor no se hace. El amor nace espontáneamente y se da a manos llenas sin esperar nada a cambio.
 - Dios creó el mundo para uso y disfrute de la humanidad. Las fronteras las han creado los hombres; yo soy puertorriqueño, pero me siento ciudadano del mundo.
 - Los favores no se pagan. Solo se agradecen. Si quieres pagar los favores recibidos para no deberle nada a nadie, entonces eres un malagradecido.
 - No le pidas a los demás que sean como tú quieres, porque tú no eres como quieren los demás.
 - Si todos fuéramos iguales, ¡qué monótono sería el mundo!
 - Es fácil decirle al boxeador qué hacer en el cuadrilátero porque tú no eres el que está cogiendo los golpes.
 - Los verdaderos amigos sí existen. Pero si tú no sabes ser amigo, nunca los encontrarás.
 - El respeto no se logra mediante el castigo. El castigo lo que engendra es miedo, odio y rencor; tan pronto tu víctima se libere, la próxima víctima podrías ser tú.
 - No debemos escudarnos en nuestra condición humana para cometer errores, sino para evitarlos.
 - No hay peor trabajo que no hacer nada.
 - Hay mucha gente bien instruida, pero muy mal educada.
 - Si te gustan las cosas fáciles, nunca disfrutarás de una verdadera victoria.
 - La vanidad solo sirve para llenar el ego de los que se creen grandes y para llenar los bolsillos de sus aduladores.
 - Si crees que lo sabes todo, acabas de demostrar que sabes muy poco, y peor aún, que no quieres aprender.
 - Como dicen en la Lucha Libre: la vida es un “agarre”, si no es de estrangulación, sigue luchando.
 - La inteligencia es como un terreno fértil: el potencial está ahí, solo hay que cultivarlo.
 - Amigo no es solo el que te aplaude. Amigo es también aquel que te señala tus errores.
 - La vida, en términos de duración, es el tiempo que transcurre entre el nacimiento y la muerte. Ambos acontecimientos son importantes, pero lo más importante es lo que se haga en ese lapso. Tenemos una sola vida: ¡Aprovéchala!
- Así pienso yo. Juzgue usted.



Dime Poesía

CIBUCO

*En el pueblo de Corozal,
nacido de sus entrañas,
orgulloso la tierra baña
del pueblo del platanal.
Con su valioso caudal,
su corriente serpentina
va bordeando las colinas
hasta internarse en el cañaverál.*

*Desde el monte a la llanura,
lleva su líquido vital
como arteria principal
pasando por mi Bajura.
Florece la agricultura
al borde de sus riberas,
y nuestra Vega Costera
goza abundancia y ventura.*

*Nuestro río siempre era
parte de nuestra vida social
y junto a La Central,
donde nos ganábamos el pan,
dominaban la vida entera.
Allí estaban las lavanderas,
la máquina y los vagones,
las cañas y los peones
Y los que nos íbamos a bañar:
niños, muchachos y mayores.*

*Hoy te he vuelto a visitar
después de muchos años
y veo desde el puente de La Central
que te han hecho mucho daño.*

*De tu valioso caudal
no queda ni la mitad.
¡Oh, Dios mío, que crueldad!
Te han pagado bien por mal.*

*Cibuco, indio bravío,
río-hombre, hombre-río.
Tú nunca vas a morir
aunque hayas desaparecido
y no te pueda ver más.
Por siempre tú vivirás
dentro del corazón mío
aquí en esta vida
y allá en la eternidad.*

Benito Guzmán Rodríguez

YO QUISE SER MAESTRO

*Yo quise ser maestro
y a través de los tiempos
nunca floreció en mis labios
ni una sola palabra
de arrepentimiento.*

*Yo quise ser maestro
y quise ser sendero
por donde transitaran
todos los niños sedientos.*

*Yo quise ser maestro
para ser de sus pechos
Luz, Esperanza y Consuelo,
y hoy me siento satisfecho.*

*Yo quise ser maestro
porque llevo en mis manos
una tiza de ensueños
y un borrador honesto.*

*Yo quise ser maestro
porque tengo en mi alma
una pizarra de amores
para escribir mis versos.*

*Yo quise ser maestro
y estoy tan orgulloso
que aún después de muerto,
con un libro en la mano
le enseñaré al silencio.*

Israel Rivera Náter

LA FLOR DE LA ESPERANZA

*La flor de la esperanza puede abrirse
lo mismo en la mañana que en la tarde,
o de noche, a la luz de las estrellas.*

*Es la flor que más vive y menos muere,
pero es de una estirpe tan selecta
que no sabe agarrarse ni palpase
en ninguna ocasión que se presente.*

*Como es noble, sublime y exquisita,
Parece muy difícil de obtenerse,
Pero no... es muy fácil adquirirla.
¡Solo basta llamarla con el alma
y ella enseguida tiene su perfume!*

Jorge L. Avilés Concepción

MI VIEJO

*Hoy yo recuerdo mi viejo
de tus enseñanzas claras,
tus consejos acertados
y tu potente mirada,
tu forma de ver las cosas
y tu frente bien surcada.
Esa entrega hacia el trabajo
y tu honestidad marcada.
Dejaste huellas en mí
cuando algo no te gustaba
y mi nombre completo pronunciabas.*

*La furia con que defendías
la justicia, la razón
y tu palabra empeñada.
No había quien te hiciera retroceder
cuando de Dios se trataba.*

*Fuiste fuente de saber
y nunca te guardabas nada.
Esa sabiduría innata
que de ti siempre brotaba.
Solo cedías a los nietos
sus caprichos, sus tonterías y bachatas.
Solo te entendía la vieja
cuando no te controlabas.
Fuiste ejemplo de dulzura
aunque a veces no querías que se notara,
entonces refunfuñabas
y cambiabas la mirada.*

*Ahora comprendo mi viejo,
de lo que ser padre para ti, trataba.
Tengo todo tu recuerdo
en mi memoria guardada
y espero dar a mis hijos
todo ese caudal de cosas
que de ti me fueron dadas.*

Manuel Radamés de Jesús

¡Llegó el Bombazo de la Central!

Por: Migna Morán, presidenta Centro Cultural Manuel G. Medina Escalera

La Bomba Puertorriqueña se escuchó en Vega Alta el pasado 3 de abril del corriente año. Los ritmos y el baile de la bomba llegan desde África a través de una triste parte de nuestra historia que incluyó la esclavitud de personas, las cuales fueron utilizadas como mano de obra barata ante la disminución de los indígenas que ya habitaban la isla al momento de la colonización. Los africanos traídos de diferentes regiones del continente aportaron a la cultura puertorriqueña, aún en construcción, costumbres, gastronomía, vocabulario, religión y entre otros elementos, el baile de la Bomba. El nombre de este baile proviene del instrumento de percusión “bomma”, utilizado en el baile y que en su inicio se construía de un tronco de árbol ahuecado revestido en uno de sus extremos con un cuero de animal. Con el tiempo el tronco de árbol fue sustituido con barriles de bacalao y tocino.

Actualmente la bomba es el baile más representativo de nuestra herencia africana. Como dato curioso, en Vega Alta no se tiene tradición de tocar y bailar bomba como la hay en otros pueblos de la isla. De tiempos recientes para acá se ha desarrollado un movimiento del pueblo para rescatar, enseñar y divulgar nuestras tradiciones y como parte de este movimiento han surgido los llamados Bombazos Callejeros. Los mismos se organizan de forma orgánica, se citan, llegan y tienden a tener un tiempo de duración regularmente de dos horas.

Este ha sido el caso del Bombazo de la Central que se ha llevado a cabo en Vega Alta desde el mes de octubre bajo el auspicio del Centro Cultural Manuel G. Medina Escalera, la Oficina de Cultura y Turismo del Municipio de Vega Alta y líderes como el joven Joshua Otero. Se está realizando esta actividad cada primer domingo de mes regularmente en la Plaza Pública de Vega Alta, Dr. Gilberto Concepción de Gracia.

Como indicamos anteriormente, el pasado 3 de abril en la Finca La Tomatera, celebramos el quinto Bombazo de la Central. En esta ocasión se conmemoró la vida del autor del himno de Vega Alta, Domingo “Juniquín” Figueroa Ramírez y se celebró frente al árbol conmemorativo dedicado a tan querido amigo. Además de aprovechar que en el mes de abril se celebró el mes del Planeta Tierra y qué mejor que hacerlo en una finca agroecológica como La Tomatera. Todos los presentes disfrutaron de tan especial actividad donde tuvieron la oportunidad de tocar los ritmos más icónicos de la bomba como Cuembé, Lero o Yuba, en los instrumentos que estaban disponibles para el uso del público. Además, se ofreció un taller para aprender a bailar bomba, donde se crea una conversación no verbal cuando el bailarín reta, con sus movimientos, al tocador o bombero. Se acompaña fotos de esta magnífica actividad.

Les exhortamos a que estén siempre pendientes de dicha actividad que cada mes se anunciará en las redes sociales como la página de Facebook del Centro Cultural y la del municipio de Vega Alta.

¡Que viva nuestro folklor y el Bombazo de la Central!



Arbol sembrado en honor de Domingo Figueroa



Joshua Otero
Coordinador del Bombazo



Toque de barriles - Grupo disfrutando de la actividad

ASIGNACIÓN ESPECIAL para los *Gigantes de la Salsa*

Por: Roberto Díaz

William Cepeda y su Puerto Rican Big Band Orchestra se presentaron en el Teatro Tapia en San Juan el sábado, 18 de junio de 2022.

No existen palabras para describir lo que se sintió escuchar estas obras maestras presentadas por el Dr. William Cepeda su quinteto de jazz y el Big Band que lo acompañó la mayor parte de este concierto.

En otro nivel estuvieron las composiciones. Los arreglos llevados a esa excelencia requirieron de muchas horas de ensayo y compromiso para tan brutal presentación.

Todos los temas son originales y orquestados basados en los diferentes géneros de música autóctona puertorriqueña: la Bomba, la especialidad de Cepeda, Sicá, Yubá, Cuembé y Holandé, Plena, Música Jíbara y hasta la más olvidada: la Danza.

William contó con Eduardo Zayas en el piano, Francisco Alcalá en Batería, Jesús Colón en el bajo acústico y eléctrico y John Rivera en la percusión.

No tiene límites el genio creativo del Dr. Cepeda. Junto al Big Band interpreto una serie de composiciones originales, muchas de ellas se paseaban entre los diferentes estilos de Bomba: La Plena, La Música Jíbara y hasta la Danza, todas fusionadas con el swing del Jazz. William, además de la dirección del concierto, se valió del Trombón, de los Caracoles, del Talking Drum y hasta del Bombardino para acentuar su mensaje musical.

Algunos de los excelentes músicos que también se destacaron en el concierto fueron: Maribella Burgos, presentadora y bailadora de Bomba, Kalinell Sanjurjo en las voces, Antonio Luis Orta en el saxofón alto, Adriano Pancaldi en el saxofón tenor, Braulio Salvá en el cuatro y la guitarra eléctrica, Glenn E. Díaz en la trompeta, Hommy Ramos y Rafy Torres en los trombones, Manuel F. Rivera y John Rivera en la percusión. ¡Bravo! para el Dr. William Cepeda.

Fotos: Miguel Rojas



Maribella Burgos, presentadora y bailadora de Bomba



Kalinell Sanjurjo en las voces



Dr. William Cepeda



Braulio Salvá en el cuatro

34^{to} CARNAVAL Vegalteño 2022

Por: Miguel Rojas

La comunidad vegaltea celebró su tradicional y esperado carnaval con entretenimiento y mucha diversión. Bajo la dirección de Rodney Curbelo y su grupo de trabajo, el carnaval discurrió con gran alegría y culminó en un solo día. Los presentes disfrutaron de la reafirmación de tradiciones culturales. Entre los grupos que se unieron a los desfiles y comparsas estuvieron, Gíbaro de Puerto Rico, el elenco de Puerto Rico Gana, el Grupo Plenéalo y el cierre por Pete Perigñon y su orquesta.



Día Nacional de la Zalsa

Por: Roberto Díaz

Tras dos años de no presentarse el Día Nacional de la Zalsa en el estadio Hiram Bithorn en San Juan, Puerto Rico, la expectativa era grande. Hubo más orquestas, doble tarima, más áreas VIP, en fin más música.

Desde las 9:30 am se escuchaban por los altoparlantes solo 'Salsa Dura' para preparar el ambiente de lo que se avecinaba. A las 11:00 am tocaron el "Jingle" emblemático de la emisora Z-93 y comienza el #DNZ2022. Willito Otero tuvo el honor de interpretar 'La Borinqueña', himno nacional de Puerto Rico para comenzar los conciertos.

Las damas primero. Comenzó en la tarima de la izquierda la agrupación femenina, Son Divas, bajo la dirección musical de Nicole Y. Santiago, quienes se botaron interpretando temas de su producción. También incluyeron: 'Este Pueblo tiene Sabor', 'Last Dance' y 'Preciosa'.

La música continuó en la tarima de la derecha con el bajista Edwin Morales y su Orquesta La Mulenze, que tocaron varios de sus éxitos en la voz de Rafy Andino, Primi Cruz y Rafy Cruz. La Mulenze está celebrando su 40 aniversario en el ambiente salsero.

De vuelta a la tarima de la izquierda, La Orquesta Apollo Sound, le rindió un homenaje póstumo al legado de Roberto Roena. Bajo la dirección musical de Manolito Rodríguez se interpretaron: 'Ponte Duro' (instrumental), 'Que se Sepa' (Noel Rosado), 'Mi Desengaño' (Jean Rivera), 'Con los Pobres Estoy' (Tito Cruz), 'Cui Cui' (Sammy El Rolo González), 'Cómo te hago Entender', 'Traición' (Waldemar Volmar) y terminan todos los cantantes y el cuerpo de baile con la coreografía que bailaba Roberto Roena con su tío Anibal Vázquez en el tema 'Coro Miyares'. Manolito estuvo espectacular en la dirección musical con sendos solos de bongó que nos hizo recordar el estilo del 'Sr. Bongo', Roberto Roena.

En la tarima de la derecha nos esperaba Charlie Cruz con sus éxitos 'Amarte es un Problema', 'Por qué me Tientas', 'Bombón de Azúcar', 'Labios de Púrpura', entre otros.



En la tarima de la izquierda, La Tribu de Abrante la sacó del parque con un cuadrangular de bases llenas. Un ambiente carnavalesco se vivía con bailarines, zanqueros y máscaras, mientras los muchachos interpretaban, 'Se Fue', 'Juliana', 'I Like it Like That', 'Bambula' y 'María Luisa'. Quiero destacar a Jean Marc, el niño de 7 años que nos sorprendió con su talento para repicar el tambor primo de la bomba, sencillamente otro formato de música, El Futuro de la Bomba.

El joven talento de apenas 16 años, Luis Vázquez, se convirtió en el artista de menor edad en participar junto a su propia orquesta en el #DNZ2022 y sus 38 años de historia. Luis, considerado por muchos como el futuro de la salsa, interpretó con gran soltura temas de su producción: 'Comienzos', 'Tu Fan', 'Me Tienes Mal' y 'Peligro'. También interpretó un "medley" en homenaje a Frankie Ruiz (La Cura), Jerry Rivera (Qué Hay de Malo), Luis Enrique (Yo No Sé Mañana), Víctor Manuelle (Dile a Ella) y a Tito Rojas (Siempre Seré).

'El Mulato Rumbero', Michael Stuart nos trajo varios de sus conocidos éxitos: 'Sueño', 'Niña Bella', 'Me Enamoré' y 'Bailemos'. También le hizo un homenaje póstumo a Celia Cruz con el éxito de Tito Puente, 'Oye Cómo Va' y otro homenaje en vida al 'Diferente' Ángel Canales en el "medley" de 'Perico Macoña', 'Bomba Carambomba' y 'Lejos de Ti'.

'El Líder' Bobby Valentín y sus cantantes Norberto "el Indio" Rodríguez, Joe Ayala y Lero Martínez, nos deleitaron con los éxitos 'Cantaré con una Orquesta', 'Son Son Chararí', 'Cuando te Veá',

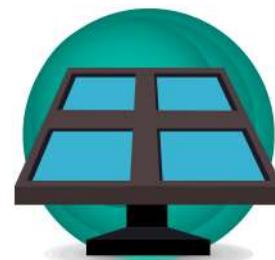


‘Jacobó Basura’ y ‘Todo el Mundo Escucha’. El momento más emotivo fue cuando el Sr. Valentín hizo un aparte para recordar a su fiel cantante que lo acompañó por 27 años, el recién fallecido Johnny Vázquez, con el tema ‘Libro de Amor’, esta vez en la voz de Joe Ayala y el solo de trombón de Eliud Cintrón.

Alborotao y encendido llega Víctor Manuelle, con pirotecnia, humo y pancartas anuncian la entrada del ‘Sonero de la Juventud’. Víctor intercala varios de sus conocidos éxitos con los de su nueva producción ‘Lado A Lado B’ donde en el tema ‘Vamos a ver si el Gas Pela’, le hace un merecido homenaje al ‘Sonero del Pueblo’ Marvin Santiago.

Willie Rosario, ‘Mr. Afinque’, junto a sus cantantes interpretaron varios de sus consabidos éxitos: ‘Recordando a Miguelito’, ‘Ya no Quiero Verte’, ‘A Mainá’ y su invitado especial Rico Walker la sacó del parque con ‘La Bomba’, composición de nuestro hermano cubano Yumurí Valle. La Sonora Ponceña celebrando su 68^{vo} aniversario nos deleitó con ‘Te vas de Mí’, ‘Jubileo 68’, entre otras y ‘Yare’ con su invitado especial Luisito Carrión. ‘El Niño de Trastalleres’ Andy Montañez nos puso a gozar con sus éxitos ‘Payaso’, ‘Las Hojas Blancas’, ‘Julia’ y ‘Casi te Envidio’.

Para finalizar, ‘Los Durísimos’ Richie Ray y Bobby Cruz nos brindaron sus grandes éxitos: ‘Richie Jala Jala’, ‘La Zafra’, ‘A Mi Manera’, ‘Pancho Cristal’, ‘Sonido Bestial’ y ‘Mi Bandera’. En varios de estos temas se destacaron los timbaleros Edwin Clemente, de Cali Elizabeth Timbal y de Ponce Puerto Rico Wito Arenas. También se oyó el repicar de la conga de Camarón y el bongó y la campana de Richard Carrasco.



FINANCIAMIENTO DE EQUIPO
**DE ENERGIA
RENOVABLE**

DESDE:
3.95%
APR

¿Sabías que instalar paneles solares en el techo de tu residencia puede reducir el gasto mensual en tu factura de electricidad?

¡Atrévete a hacer el cambio a la energía renovable!

Cantidad máxima a financiar hasta **\$50,000.00** dólares.

Término de pago hasta **180 meses** (15 años).



¡Contáctanos ahora, para más información!

(787) 883-4360



¿Conoces el **PROGRAMA DE ASISTENCIA DIRECTA AL COMPRADOR** o (HBA, por sus siglas en inglés)?

Subvención que puede ayudarte para los gastos de pronto y cierre en la compra de tu primer hogar.

¡ORIENTATE Y SOLICITA AQUÍ!

VEGACOOOP
¡de tu lado siempre!

¡Llama Ahora! (787) 915-0030

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