



Primer Encuentro
Nacional de Mujeres
Poetas del Atlántico

P. 14

Diciembre 2015

FUNDADO AGOSTO 1981

Horizonte

COOPERATIVO

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



NECESITO un
PODER P.12-13

INFORMACIÓN IMPORTANTE ASAMBLEAS 2016 P. 29

Proponles **METAS** a tus hijos
en este nuevo año

P. 15

2016



Consejos para ahorrar en Navidad

La Navidad es una época mágica, pero cada vez que llega nuestro bolsillo empieza a temblar: regalos, reuniones familiares, cenas, viajes... Si este año quieres gastar un poco menos sin dejar de disfrutar de las fiestas con los tuyos, toma nota de nuestros consejos.

P. 3



10 mitos sobre La Incontinencia Urinaria

P. 22

Seis razones para cambiarte a **Google** Fotos **P. 21**



EDITORIAL

VEGACOOOP TE INFORMA

- 2 EDITORIAL
- 3 CONSEJOS PARA AHORRAR EN NAVIDAD
- 4 LA DIFERENCIA ENTRE SER PARTE DEL PROBLEMA O SER PARTE DE LA SOLUCIÓN
- 5 VAS DE CRUCERO Y... ENFERMO; ¿EN SERIO?
- 6 POEMARIO "TEORÍA DEL REGRESO"
- 7 10 MANERAS DE COMBATIR A LA DEPRESIÓN ESTA NAVIDAD
- 8-9 TU COMITÉ DE EDUCACIÓN TE INFORMA
- 10-11 DESDE MI BALCÓN
- 12-13 NECESITO UN PODER | ROBO DE IDENTIDAD
- 14 PRIMER ENCUENTRO NACIONAL DE MUJERES POETAS DEL ATLÁNTICO
- 15 PROPONLES METAS A TUS HIJOS EN ESTE NUEVO AÑO
- 16-17 GAVINO RIVERA, UN VEGALTEÑO OLVIDADO (LA HACIENDA ARCADIA)
- 24 VEGACOOOP INFORMA
- 18 DIME POESÍA**
- 19-21 CIENCIA Y TECNOLOGÍA**
CÓMO USAR CHROMECAST: ¿QUÉ HACE Y PARA QUÉ SIRVE?
6 RAZONES PARA CAMBIARTE A GOOGLE FOTOS
- 22 DIARIO MÉDICO**
10 MITOS SOBRE LA INCONTINENCIA URINARIA
- 23 FÓRMULA CRIOLLA**
TEMBLEQUE DE CALABAZA
- 25-29 ENTRETENIMIENTO**
BACK TO THE 70'S / AÑEJO... CON MUCHO SABOR IMPARABLE VIENTO DE AGUA
"ASÍ LO VEO, ASÍ LO SIENTO"
REUNIÓN DE DOS GRANDES SALSEROS DEL ROMANTICISMO
SALSOUCELEBRA SU 50^{MO} ANIVERSARIO
- 30-31 DEPORTES**
VEGALTEÑA CAMPEONA DE DOMINÓ ENTRE OTROS...

La Junta de Directores, la Administración y el Comité de Junta Editora de VEGACOOOP le extienden un abrazo cooperativo a todos los socios y no socios que disfrutaron y esperan con entusiasmo la publicación de Horizonte Cooperativo. Reciban muchas bendiciones y protección en esta Navidad y que tengan la oportunidad de disfrutar con su familia en un ambiente hogareño y en Cristiandad.

Esperemos con fe que el Año Nuevo 2016 sea uno de comprensión, unión y tolerancia entre los puertorriqueños; con la capacidad para afrontar la vida con sabiduría, honestidad y amor al prójimo.

En VEGACOOOP contamos con el mayor activo: sus socios dueños; la gente que año tras año da su respaldo a ésta, su Institución, la cual apreciamos y valoramos. Estamos comprometidos y listos a trabajar con verticalidad y dinamismo para proteger los activos de ustedes, la gente humilde que confía en nosotros. Continuaremos brindando los servicios de calidad que se merecen. Estamos preparados y bien organizados para proseguir el desarrollo exitoso de esta gran empresa cooperativa.

Los exhorto a compartir a Puerto Rico con elegancia, madurez y amor a Dios sobre todas las cosas. Vamos a enrollarnos las mangas, vamos todos juntos a trabajar, hacer que las cosas se den. Juntos lo vamos a lograr.

Bendiciones para todos...

VEGACOOOP, ¡de su lado siempre!

PRESIDENTE JUNTA DE DIRECTORES

COMITÉ JUNTA EDITORA

Presidenta <i>Srta. Edmarie Vargas Mercado</i>	Vicepresidente <i>Sr. Christian E. Cruz Colón</i>	Secretaria <i>Sra. Ana P. Rivera Concepción</i>
Vocal <i>Sr. José E. Rivera Vázquez</i>	Representante de Administración <i>Sr. Benjamín Negrón Rodríguez</i>	Diseño <i>Idelaida Rodríguez Otero</i>

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 enviársela 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 29 de febrero del 2016.



Consejos para ahorrar en Navidad

La Navidad es una época mágica, pero cada vez que llega nuestro bolsillo empieza a temblar: regalos, reuniones familiares, cenas, viajes... Si este año quieres gastar un poco menos sin dejar de disfrutar de las fiestas con los tuyos, toma nota de nuestros consejos.

Llegan las ansiadas fiestas, pero después de un año muy duro de crisis y recortes te preguntas cómo vas a arreglártelas para afrontar los gastos extra de estos días. ¡Que no cunda el pánico! Lo bueno de celebrar unas Navidades con niños es que para ellos serán unos días mágicos, independientemente del presupuesto. Con un poco de creatividad y planificación, conseguirás que este año la Navidad sea inolvidable... ¡y a bajo costo!

Hazte un presupuesto

Lo primero es organizarse: saca la calculadora y fija la cantidad máxima de dinero que podras gastar en Navidad. Si vas más allá y haces un presupuesto aproximado de lo que vas a gastar en cada cosa, divide en regalos, cenas y viajes; por ejemplo, te será mucho más fácil hacerte una idea de lo que te puedes permitir. También puedes ir apuntando en una libreta cada compra que hagas relacionada con la Navidad, de esta forma serás en todo momento consciente de lo que gastas.

Los regalos, mejor con tiempo

Empieza cuanto antes a comprar los regalos. En muchas tiendas los productos suben de precio cuando se acercan las fechas clave y además, las aglomeraciones de gente y las prisas pueden impulsarte a comprar lo primero que encuentres sin pararte a valorar su calidad y precio. El famoso “bueno, bonito y barato” debe ser tu consigna. Rastrea también la web: hay una gran variedad de ofertas y el comercio online es cada vez más eficiente y seguro. Por otro lado, si este año estás corto de dinero y algún familiar te pregunta qué quieres de regalo, pídele algo que necesites. Para muchas personas es difícil pensar en un regalo, y les tranquilizará saber que lo que comprarán te gustará y será útil. Si te preguntan es por algo.

El amigo invisible, un gran aliado para los regalos

Si tu familia es de las grandes, es normal que te echas a temblar cada vez que llega la Navidad: hay que regalarle a la abuela, a los sobrinos, a los cuñados... Una buena solución para familias numerosas, o para los grupos de amigos y de compañeros de trabajo, es el amigo

invisible. También puedes probar las webs de intercambio de ropa y complementos del bebé, una buena forma de reutilizar las prendas que ya no sirven en casa y obtener otras nuevas.

Organiza comidas y cenas de “traje”

Si disfrutas el invitar gente a casa, no tienes por qué hacer un gran gasto ni pasarte dos días cocinando. En las cenas de “traje” cada uno aporta algo: “yo traje el vino”, “yo traje el postre”... es una forma perfecta de pasar un rato en compañía de los tuyos sin grandes complicaciones ni gastos.

Aplica la filosofía DIY

Todo lo que puedas, ¡hazlo tú mismo! Desde la decoración de la casa hasta los regalos de Navidad, hoy gracias a internet no te faltarán ideas para inspirarte. Si además utilizas materiales reciclados, el gasto será mínimo. Lo mejor es que es un plan perfecto para pasar una tarde de vacaciones con tus hijos, ya que a los niños les gustan mucho las manualidades, y estarán encantados y super orgullosos cuando vean el resultado final.

Busca viajes y planes baratos

Si siempre aprovechas las fiestas para hacer un viaje en familia, tienes muchas opciones para planear una escapada con bajo presupuesto. Una de ellas es el intercambio de casas, cada vez más extendido y con personas que lo practican en todo el mundo. Además, no hace falta viajar al extranjero: prueba las múltiples opciones de turismo interno. Si decides quedarte en casa, busca la agendas de actividades de tu pueblo, ya que en estas fechas hay actividades de bajo costo e incluso gratuitas. Recuerda... lo importante no es el presupuesto, sino estar todos juntos.



Información tomada de:
www.serpadres.es

La diferencia entre ser parte del problema o ser parte de la solución

POR: DRA. RVDA. CARMEN JULIA LANDRÓN



Todos sabemos que en Puerto Rico tenemos muchos problemas. Por ejemplo: problemas con la economía, el agua, la luz, el alto costo de vida, el consumismo adictivo, el desánimo, la inconformidad, deterioro en nuestros valores. Pero a mí me parece que uno de los grandes problemas que nos afecta y nos debilita son nuestras actitudes ante los diferentes problemas. John C. Maxwell, autor y conferenciante, expresó el siguiente pensamiento: “Tu actitud determina tu altitud”. Dependiendo de tu actitud así serás como ser humano.

Cuando revisamos las historias y biografías de personas que han logrado cosas significativas en la vida e incluso de personas sencillas que se han realizado y gozan de un alto grado de éxito en distintas facetas, nos damos cuenta de que son muy similares a las de algunas que han tenido que reponerse, superar adversidades o encarar grandes retos en la vida.

- **Thomas Alva Edison, uno de los inventores más grandes de la historia, confesó que era sordo.**
- **John Milton era ciego y escribió el libro “Paraíso Perdido”.**
- **John Bunyan desde la cárcel escribió el libro “El Progreso del Peregrino”.**
- **Sir Walter Scott, mejor conocido por “Ivanhoe”, quiso ser poeta, pero no pudo, se inclinó por ser novelista, donde encontró la fama.**

- **William Cowper, melancólico y con inclinaciones suicidas, escribió un clásico de la música sacra “Hay una fuente sin igual”.**
- **Abraham Lincoln tuvo que superar la pobreza y la falta de educación académica.**
- **Teodoro Roosevelt tuvo que batallar con el asma a lo largo de toda su vida.**
- **Lou Gerigh, tal vez el mejor jugador de béisbol en la historia, jugó siempre con huesos rotos en las manos.**
- **Louis Pasteur, el padre de la medicina moderna, fue llamado por uno de sus profesores como “el estudiante menos prominente de la clase”.**
- **Víctor Hugo, uno de los escritores más populares de Francia, fue exiliado por el emperador Napoleón III debido a sus convicciones políticas. Sin embargo, durante su exilio escribió “Los Miserables”, obra que fue publicada simultáneamente en diez idiomas.**

Todas estas personas alcanzaron el éxito en la vida, a pesar de los problemas y desventajas. La clave: sus actitudes. Por lo tanto, está en nosotros determinar cómo vamos a responder o reaccionar a los acontecimientos que se presentan momento a momento.

La actitud o la forma de nosotros actuar ante las dificultades es de suma importancia. El que podamos vivir una vida plena y feliz está estrechamente ligado a que aprendamos a manejar y superar las dificultades o

adversidades propias de la vida misma. Hay tres errores que debemos evitar o superar:

- **Subestimarlas:** es cuando creemos que no es necesario buscar ayuda para solucionar alguna situación.
- **Sobrestimarlas:** esta es la tendencia a creer que la crisis o situación que estamos confrontando supera nuestras capacidades y que no hay posibilidades de salir airosos.
- **Aislarnos:** uno de los comportamientos más comunes y peligrosos que adoptamos al confrontar crisis o problemas.

En resumen, para convertirte en tu mejor aliado, no subestimes una crisis, no la sobrestimes y no te aisles; busca ayuda.

Juan Fernando Cruz Torres, autor del libro “Actitud”, dice que ante las adversidades o crisis podemos reaccionar de cinco maneras: no reconocer el problema, evadir o huir del mismo, rendirnos, encararlo o crecernos.

La Dra. Carol S. Dweck, escribiendo del tema de crecernos, no solo apoya esa actitud, sino que lo sugiere como una clave del éxito afirmando: “Los individuos con mentalidad de crecimiento alcanzan el éxito dando lo mejor de ellos, aprendiendo y mejorando.” Los contratiempos son un factor motivador, funcionan como un despertador. La gente con la mentalidad de crecimiento comprenden que deben trabajar para conseguir el éxito y mantenerlo. El crecernos nos prepara para

transformar adversidades en oportunidades y lidiar con nuestros gigantes problemas. El crecernos nos ayuda a que nuestras raíces sean más profundas. Esto nos permite fortalecer nuestro carácter y músculos espirituales.

La actitud no solo determina los resultados, sino que determina el grado de felicidad y bienestar ante situaciones adversas. El Dr. Viktor Frankl, conocido psiquiatra que vivió el régimen Nazi en Alemania (en los Campos de Concentración) llegó a decir: “La última de las libertades humanas es escoger la actitud de uno en cualquier clase de circunstancia”. Claro, la actitud cargada de positivismo abre puertas y es la correcta ante la vida.

Se cuenta que había dos confinados que cumplían una condena en una misma celda. Esta celda tenía una ventana con barrotes que daba hacia una ciénaga. Uno de los presos se mantenía quejándose porque la única vista que tenían era hacia ese lugar tan solitario y lúgubre. El otro, en cambio, se la pasaba buscando las estrellas y el resplandor de la luna, tratando de ver los pájaros que se mecían en las ramas y los colores de la naturaleza. El primer confinado utilizó las actitudes negativas y éstas lo fueron marchitando. El segundo confinado se enfocó en lo positivo y mantenía su motivación día tras día.

Recuerda que lo que nos sucede en el diario vivir no determina los resultados, sino la actitud con que encaramos las circunstancias de la vida. Cuando nos hacemos parte de la solución aceptamos responsabilidades. Buscamos alternativas cuando convertimos con la ayuda de Dios, cualquier situación adversa en oportunidades de aprendizaje. Hay demasiados problemas, avancemos hacia las soluciones de éstos. Paulo Coelho dijo: “Caerse al río no es lo que ahoga a una persona, es permanecer sumergido”.



VAS DE CRUCERO Y... ENFERMO; ¿EN SERIO?

POR: ANA P. RIVERA CONCEPCIÓN

Sabemos que existen muchas situaciones que pueden echar a perder un viaje en crucero, algunas son inevitables y están fuera de tu control, como un mal tiempo, por ejemplo. Otras las puedes prevenir usando tu buen juicio. **Existen situaciones que puedes prevenir con relación a tu salud, como por ejemplo:**

- **Excesos en la comida:** Sabemos que en los cruceros hay mucha variedad de comida a toda hora del día y hasta en la noche. Usa tu buen juicio y no te excedas comiendo mucho y a horas que tu cuerpo no está acostumbrado. No tienes que comerte todo lo que veas, y menos a altas horas de la noche.
- **Alergias:** Si eres alérgico a algún alimento debes informarlo a tu camarero del comedor para que te sugiera alternativas a la hora de la comida. Por ejemplo, hay muchas personas alérgicas a mariscos o crustáceos. Infórmalo y te prepararán una dieta especial para ti. Por si acaso, lleva Benadryl o el medicamento que uses para tu condición. Comprarlos en el barco es muy costoso.
- **Condiciones preexistentes:** Si el día de abordar el barco ya sientes algún síntoma de enfermedad, analiza si es prudente embarcar de todos modos. Si lo haces, te arriesgas a tener una gravedad a bordo que te puede costar muchos dólares, además de que si es algo muy grave, te bajarán en la próxima isla que esté en la ruta del barco. Si es un simple catarro, basta con llevar lo necesario como jarabes, pastillas para la garganta y para la fiebre, etc. Recuerda que deberías entonces evitar las piscinas y exponerte a las corrientes de aire del mar. Si eres propenso a marearte, lleva parchos contra el mareo o pastillas. Un mini botiquín no está de más y te puede ahorrar mucho dinero, sobre todo si viajas con niños. “Es mejor tenerlo y no necesitarlo, que necesitarlo y no tenerlo”.
- **Accidentes fuera del barco:** En todos los barcos se advierte a los huéspedes sobre los riesgos de alquilar motoras, “jet ski” y otros medios de diversión o transportación. Un accidente al caerte de una motora o un choque de autos te echará a perder tus vacaciones. Toma las excursiones que el barco ofrece; aunque más caras, estarás protegido contra cualquier accidente que pueda tener el vehículo. A bordo del barco hay que ser cuidadoso al caminar por áreas cerca de la piscina donde el piso pueda estar mojado. La palabra clave es PRECAUCIÓN.
- **Exceso al tomar bebidas alcohólicas:** Todos los barcos están siendo precavidos con la cantidad de bebidas que puedes subir a bordo. La compañía Carnival, por ejemplo, ya no permite subir ni agua. Siempre hay quien trata de introducir botellas en las maletas, pero como pasan por un “scanner”, las detectan, las confiscan y te las devuelven la noche antes de desembarcar. De todas formas, el tomar en exceso, además de enfermarte, provoca que le arruines el viaje a tus compañeros y a los que estén a tu alrededor. Recuerda que estás sujeto a las normas del barco y no las cumples te bajan en la próxima isla que visiten y no podrías reclamar nada (lee la letra pequeña del contrato de embarque).

Las palabras mágicas son: PRUDENCIA, MODERACIÓN y PRECAUCIÓN. Si las tienes en mente en todo momento, de seguro vas a disfrutar de tu viaje junto a tus acompañantes. ¡Buen viaje!

POEMARIO

“Teoría del Regreso”

POR: AGUSTÍN FLORES RODRÍGUEZ



Este poemario publicado recientemente por el laureado poeta vegalteño Ariel Santiago Bermúdez es diferente a las publicaciones anteriores del mismo autor. Este se caracteriza porque sale de la generalidad para entrar en la especificidad. Todo el texto es integral; hay una integración entre forma y contenido. Por eso no se puede hablar, en este caso, de la forma y del contenido por separado como cosas independientes. Muchos poemarios siguen un modelo establecido, tanto en forma como en contenido. En la poesía de este autor es imposible encontrar este estilo de formato. Iniciemos nuestro análisis con la forma.

La lógica y la razón me indican que debo empezar por analizar el simbolismo de la portada o carátula. Si observamos ésta con cuidado y detenimiento, percibimos un mensaje de integralidad y de unicidad, porque en este poemario el contenido y la forma son uno. Además, hay un mensaje de integración de género ya que nos muestra un rostro dividido en dos mitades, uno masculino y otro femenino. Pero ojo, no se confundan, no hay, ni se sugiere que haya inseguridad en la definición de género; se sugiere la igualdad ante la ignominia, el sufrimiento por el abuso, la explotación, la esclavitud y el desprecio por la vida de algunos seres humanos, por el “único” pecado de ser negros. Los ataques, tanto psicológicos como físicos, son los mismos para las mujeres, los hombres y los niños. Sus derechos civiles y humanos han sido; no solo violados, sino ignorados y desconocidos a través de la historia.

Hay un signo o imagen integrado a la portada que para algunos puede parecerle un adorno para hacerla más atractiva. Se trata de un racimo de uvas negras. No nos equivoquemos, ese racimo de uvas es un símbolo con un significado muy profundo y está ahí como sustancia obligatoria para el significado total del poemario. Sabemos cuáles son

los colores de la uva: verde, rosado, violeta, blanco y negro. No es casualidad que el subtítulo del poemario sea “Uvas Negras”. Ese racimo de uvas ocupa un lugar especial, porque hasta su ubicación tiene un porqué. Está colocado en la parte superior del ojo derecho del rostro dividido, pero a su vez, integrado. Parece un adorno en el pelo de la parte femenina del rostro. Es el segmento maternal aquel que más sangre derramó en la historia de la trata de negros, de formas y maneras diversas.

Si comprimiéramos un racimo de uvas negras su líquido negro se dispersa semejando un derrame de sangre. El racimo de uvas, junto al vino y a la propia vid, son con frecuencia utilizados como símbolos de abundancia y prosperidad por todo el área del Mediterráneo. ¿Prosperidad y abundancia para quién? Para los tratantes y negociantes de la negritud. Siguiendo esta misma interpretación la tradición judía emplea el racimo de uvas en el Antiguo Testamento como una referencia al mayor regalo de Yahvé a sus fieles, la Tierra Prometida. ¿Sería esta tierra prometida el Nuevo Mundo? ¿América del Norte? ¿América del Sur? ¿El Caribe, Centroamérica y Puerto Rico?

En el libro de los Números el cuarto libro del Antiguo Testamento, se narra cómo dos de los emisarios enviados por Moisés a Canaán regresaron portando un racimo de uvas colgando de un madero. Posteriormente, los cristianos veían en esta imagen una alegoría del sacrificio de Cristo en la cruz, que ofrece a los suyos la Redención a través de su sangre (el vino). ¿Representa acaso, cada negro y negra desangrado; un Cristo desangrado? No es casualidad que el primer nombre que aparece listado en la dedicatoria del poemario sea Jesucristo Negro.

Este poemario consta de tres partes. La primera tiene 31 poemas, la segunda 37 y la tercera parte seis, en total 74. En la primera dedicatoria hay 47 nombres, todos negros, mulatos y otros, como dice el autor. Además, tiene, según mi opinión, una segunda dedicatoria porque en ciertas páginas, hay dos columnas de nombres entre las cuales hay algunos que ya trascendieron a otros estadios de la vida y otros que aun respiran y ocupan su espacio en este plano. Tengo el honor de conocer algunos de ambos grupos.

Considero que de solo aparecer sus nombres en este poemario es un homenaje que el autor le hace a título personal y a nombre de todos los que llevamos aunque sea un hilo de su sangre.

En las páginas 23, 35 y 49 hay dos columnas de 38 nombres cada una. En la 61 hay una columna (izquierda) con 42 y otra con 41 (a la derecha). En las páginas 72, 85, 97, 108, 117 y 127, hay 40 en cada columna de nombres. Todos los señalados suman 791. Ellos representan a todos los negros, mulatos y “otros” de este mundo y de todas las épocas. Manera muy acertada de comenzar el Regreso.

Colofón: “Escribí mi nombre con tinta roja, sangre de mulato, en la espalda de la última página”.

(Continuará en la próxima edición)



10 maneras de combatir la Depresión esta Navidad

POR: MAMIVERSE TEAM - MAMÁS Y FAMILIAS LATINAS

Todos hemos escuchado las advertencias sobre un incremento en suicidios y depresión durante las fiestas. Para la mayoría de nosotros, esta época del año se trata de celebración, reuniones familiares y tomarnos el tiempo para reflexionar en las maravillosas cosas que agradecemos tener en nuestras vidas. Desafortunadamente todo esto también puede resaltar los problemas para aquellos que están lidiando con cualquier clase de pérdida o conflicto. E incluso si tienes miles de razones para alegrarte, el remolino de actividad festiva puede resultar muy estresante. Agrega los problemas financieros, un mes o dos de comida poco saludable, menos horas de sol y tienes la receta perfecta para la depresión.

Mientras que investigaciones recientes muestran que diciembre tiene las tasas de suicidio más bajas comparadas al resto del año, la depresión puede ser debilitante y sin duda hace más difícil que tengamos el espíritu navideño. De acuerdo a un estudio reciente de depresión entre latinos en los EEUU: “Las mujeres tenían el doble de posibilidad que los hombres de experimentar niveles altos de síntomas de depresión.”

Así que aquí te dejamos 10 maneras de combatir la depresión durante las fiestas.

Date un descanso

Cuando tu lista de pendientes es más larga de lo usual y tienes fiestas de trabajo, cenas familiares, invitados de otras ciudades, fiestas de amigos y compras de regalos además de tus tareas usuales, puede ser abrumador. Asegúrate de separar algo de tiempo libre para ti. Medita un poco, toma una siesta o simplemente respira profundamente por algunos minutos todos los días.

Ejercicio: El ejercicio es una de las mejores maneras de combatir la depresión durante las fiestas. Ejercitarte hace que tu sangre circule y libera endorfinas que mejoran el humor. Te hace sentir más fuerte y mejora tu aguante, de modo que podrás soportar tu largo día sin problema.

Acércate: Es fácil empezar a alejarse de las personas cuando te sientes triste en medio de toda la alegría navideña. Recuerda que no estás sola y que está bien pedir un poco de apoyo de tus amigos y familiares cercanos cuando lo necesitas

Asoléate: Si sufres de trastorno afectivo estacional, el estrés de las fiestas no ayuda. Además, es más difícil lidiar con el estrés de las fiestas cuando ya te sientes un poco triste. Incluso si no se te ha diagnosticado este trastorno, todos podemos beneficiarnos de algo de sol.

Organízate: Organiza tus tareas y obligaciones sociales para que no termines yendo de una cosa a otra sin descanso. Las preocupaciones financieras son un contribuyente importante a la depresión durante las fiestas, así que es especialmente crucial hacer un presupuesto para los regalos, viaje y entretenimiento.

Come saludable: Si hay un momento para comer dulces y aperitivos de más, es en las fiestas. Y definitivamente no deberías privarte de ellos, ¡eso es deprimente! Sin embargo, si empiezas a dejar a la nutrición de lado porque estás comiendo con prisa o llenándote de las galletas navideñas infinitas de la oficina, tu humor y tu cintura sufrirán. Come saludable durante el día y consiéntete con bocadillos sólo después de eso.

Duerme bien: Los horarios irregulares, las fiestas hasta tarde y el estrés hacen que dormir ocho horas enteras sea un reto. Es esencial descansar bien para que puedas sobrevivir a las fiestas. Evita comer a medianoche y apaga tus aparatos electrónicos al menos una hora antes de irte a la cama.

Evita el alcohol: Es tan tentador beber de más en las fiestas, especialmente cuando estás estresada. Bebe un coctel o dos cuando salgas pero quédate con agua después de las 10pm. El alcohol está lleno de calorías vacías, perturba tu sueño, te infla y es un depresivo.

Aprende a decir no: Por supuesto que quieres hacer felices a todos, pero la clave para preservar tu salud mental es tener límites. Aquí es donde la organización es especialmente útil. Revisa tu plan para las fiestas antes de comprometerte con algo; una vez que tu horario esté lleno, siéntete cómoda diciendo que no a invitaciones o favores. Todos estamos del mismo lado en esta época del año, así que tus amigos entenderán.

Por último, si tu depresión es más que un caso de depresión navideña y está afectando tu habilidad de funcionar día a día, no temas buscar ayuda profesional. A veces se necesita de algo de terapia o medicamentos para resetearte y no hay motivo para que sufras durante la temporada.



POR: CHRISTIAN E. CRUZ, Presidente Comité de Educación

PROGRAMA DE BECAS

El Comité de Educación de VEGACOOOP celebró el 30 de octubre de 2015 la actividad donde se entregaron las becas a todos los estudiantes que resultaron ganadores en el sorteo celebrado recientemente.

Se entregaron becas en todos los niveles: elemental, intermedio, superior y universitario. Tanto los estudiantes como los padres disfrutaron la actividad donde se resaltó la importancia de continuar estudiando y esforzándose para ser excelentes ciudadanos y cooperativistas en el futuro.

Con esta actividad, VEGACOOOP continúa premiando la excelencia académica de nuestros estudiantes. Los exhortamos a que el próximo año vuelvan a llenar la solicitud de beca porque no hay límite a las veces que la puedes ganar, hasta nivel de bachillerato. Todos los años, en octubre, VEGACOOOP celebra esta actividad para culminar el Mes del Cooperativismo. 



DÍA DEL NIÑO

Como todos los años, VEGACOOOP celebró el Día del Niño, esta vez el 29 de octubre de 2015. Esta es una actividad donde se visita una escuela elemental y se obsequia a los niños con golosinas, refrigerios, se les lleva inflables y un espectáculo artístico enfocado en llevar el mensaje de los valores del cooperativismo y la importancia del ahorro.

Este año, la escuela visitada fue la Escuela Elemental José D. Rosado del barrio Bajuras de Vega Alta. La actividad fue muy exitosa y los niños la disfrutaron a capacidad. La misma fue coordinada y planificada por el Comité de Educación, el cual es presidido por el Sr. Christian E. Cruz. Colaboró para el éxito de la misma la Sra. Matilde Vicent, Secretaria del Comité de Supervisión, además del personal administrativo.



Agradecemos a la Administración Escolar y su personal que colaboraron en la coordinación del mismo.



NIVEL ELEMENTAL



NIVEL INTERMEDIA



NIVEL SUPERIOR



NIVEL UNIVERSITARIO



El camino más rápido a tus respuestas

Obtén la información que necesitas. Conoce todas las alternativas de productos y servicios que hoy te ofrecemos.

Contamos con sucursales en:

- **VEGA ALTA** (Pueblo y Santa Rita)
- **TOA ALTA**
- **DORADO**
- **TOA BAJA**
- **BAYAMÓN**
- **KENNEDY**



"Pertener a una Cooperativa es una forma de aportar seguridad financiera, confianza y recursos a tu vida y a tu comunidad. Es pertenecer para hacer todos los sueños posibles."



COSSEC La Cooperativa de Ahorro y Crédito Vega Alta no está asegurada por el gobierno federal. Las acciones y depósitos en la Cooperativa están aseguradas hasta \$250,000 por COSSEC.

www.vegacoop.com |





DESDE MI Balcón

Agustín Flores Rodríguez

- ¡Hola! ¡Buenas tardes! ¿Hay alguien en casa?

- ¡Sííí! ¡Holaaa! ¡Ahora voyyy!

¡Don Quique, estoy aquí! ¿Por qué no subió a mi balcón? Mi balcón es suyo también.

- No estaba seguro que estuviera.

- Si la puerta está abierta es porque estoy. Veo que esta vez viene acompañado.

- ¡Oh! Le presento a mi primo hermano Celestino Quisquilla; es profesor retirado y también abogado.

- [Hummm, otro Quisquilla... ¿Cómo será éste?]

- ¿Cómo dice... que no lo entendí?

- ¡Ohhh! Pensaba en voz alta, que no recuerdo que me haya mencionado que tuviera un primo que fuera profesor y abogado.

- Realmente, yo no hablo mucho de mi familia. Además, nuestro tiempo disponible es tan escaso que no nos da para hablar de otras cosas que no sean las que nos incita a reunirnos.

- ¡Enhorabuena, don Celestino, bienvenido al club de conspiradores y subversivos de dos miembros.

- Gracias, don Agustín; ahora seremos tres. Ya el compadre Quique me ha contado más o menos de qué son capaces ustedes.

- ¿Y usted, de qué es capaz?

- El que haya ingresado al club, ¿le dice algo?

- Es obvio, perdone usted. Bueno... señores, creo que sería conveniente que tomemos algo líquido para empezar a soltar la lengua. Podría ser café, vino o algún refresco natural.

- A mí me puede dar una taza de café espuntao, como diría mi padre, aunque mi lengua siempre está suelta cuando las circunstancias lo reclaman.

- Muy bien, ¿usted don Celestino?

- A mí me sirve una copita de vino tinto, si hay...

- Claro que hay, y pitorro curao también, si le apetece.

- Ya veremos, don Agustín. ¡Ah! Y me puede decir Chele, como mis amigos y ya usted es uno de ellos.

- Honor que me hace.

- Señores, ya tenemos las gargantas claras y ahora me gustaría saber a qué debo la distinción de su visita.

- Don Agustín, en tantas veces que hemos conversado, nunca hemos discutido ni comentado el estado de situación del país. Y pensé que ahora que el compay Chele está jubilado y que además hemos hablado mucho sobre el tema, debíamos unirnos a usted y tener un foro de tres y me parece que hoy es el día.

- Que sea... ¿Quién comienza?

- Don Agustín, yo conozco más o menos como piensa el compay Chele, pero ni él ni yo conocemos su opinión; entonces me parece que lo lógico es que usted comience. Ese es mi parecer, no sé si el compay Chele piense lo mismo.

- ¡Hombre, a mí me parece perfecto! Además, siendo él nuestro anfitrión, no faltaba más.

- Gracias, caballeros. Don Quique, es cierto

que usted y yo nunca hemos analizado, específicamente, la situación actual en todas sus dimensiones, aunque aquí no hay nada nuevo, pues esta crisis se viene incubando desde hace dos décadas y ahora es que explota, causando los estragos que ha causado. Tengo que concluir que la forma irresponsable, inapropiada, abusiva y falta de planificación realista y supervisada son las razones para la debacle. Aunque también concluyo que aunque haya unos más responsables que otros, en cierto modo todos somos responsables. A todos nos gusta que nos den mucho y aportar poco o nada. Hemos desarrollado una dependencia a todos los niveles, hasta para el pensar. Pero todo esto no se da en el vacío, hay unos males muy profundos que son la causa primordial de la crisis.

Podría resumir diciendo que esta es una nación en quiebra económica, social y moral. Es una nación en intensivo. Aunque el estar en intensivo le da la posibilidad de salvarse. Históricamente se ha comprobado que los pueblos aprenden y se salvan, o de lo contrario desaparecen. Aquellos que luchan y conquistan o se apropian de las herramientas fundamentales y naturales como son: la dignidad, la soberanía, la voluntad, el valor y la libertad, no importa cuántas lágrimas y cuánta sangre derramen y no importa cuánto tiempo les tome, al final emergerán triunfantes, fuertes y victoriosos. Ese es el destino de los pueblos que se aman y se respetan a sí mismos. Yo tengo esperanzas de que nos pongamos los calzones largos, nos sacudamos y nos levantemos en todos los órdenes con valor y sacrificio. Bueno, don Quique, voy a hacer un paréntesis para que

usted o el profesor don Chele opinen; yo diré algo más, si es necesario, más adelante.

- Mire, don Agustín, yo estoy totalmente de acuerdo con usted. Ha sido contundente y claro. El problema es que todos tiran para su lado y entre acusaciones e insatisfacciones pierden el tiempo. Las informaciones contradictorias y el boicot entre los de los mismos bandos políticos crea desconfianza, incertidumbre e inseguridad entre ellos mismos y en el pueblo; que a la larga y a la postre, es el que sufre todas las consecuencias y paga por la incapacidad de los que forman el gobierno. Todos quieren ser portavoces, trabajan y halan para sus intereses personales o de grupos con intereses y agendas particulares. Pero bueno, por algún lado hay que empezar y si quieren salir adelante, tienen que ponerse de acuerdo.

Yo creo que tiene que haber un consenso, es vital para poder salir del hoyo. Una vez se establezca este consenso, no debe haber brazos caídos ni tampoco sabotajes que detengan o que dañen el proceso de algún plan de acción que se encamine y que lo haga fracasar. Si se establece un compromiso serio y auténtico y todos ponen todas sus fuerzas, capacidades, voluntades e inteligencia para empujar en una misma dirección, las posibilidades de éxito estarían aseguradas.

- Mire, compay Quique, yo estoy de acuerdo con todo lo que ha dicho, pero tengo mis reservas con el tan cacareado consenso. En nuestro país, históricamente, nunca ha habido consenso para nada, a pesar de que se han

logrado algunas cosas y adelantos importantes. Sin embargo, en instancias como la actual es que se nota más que nunca la ausencia de aquellas herramientas que don Agustín mencionó al comienzo, como: la dignidad, el poder, la voluntad, el valor, la libertad y el sentido de sacrificio. Por eso no hay consenso ni lo habrá nunca y es imposible que lo haya porque ya es hora de que aceptemos abiertamente y sin sonrojarnos, que somos una colonia y hasta que no aceptemos con valentía lo que somos, no cogeremos el toro por los cuernos.

- Pero... compay Chele, aquí nosotros sacamos a la Marina de Vieques mediante un consenso.

-Compay Quique, ese fue un consenso menguado y oportunista. Muchos fueron a buscar publicidad y otros a robar cámara. Eso no quiere decir que todos los que estuvimos allí fuimos oportunistas. Allí estuvo usted y muchos otros que seguimos con la lucha al día de hoy. Pero... ¿Qué consenso hubo en abril de 1900 con la Ley Foraker, y en marzo de 1917 con la Ley Jones? ¿Y con la Ley 600 para delinear el ELA? ¿Qué consenso hubo? Miren, en las colonias, por su propia naturaleza, no puede haber consenso ni una democracia verdadera. ¿Recuerdan cuando uno de los líderes de Puerto Rico dijo una vez que teníamos un déficit de democracia? Su corazón le decía otra cosa, pero no tuvo las agallas para expresarlo. Otros emiten gritos de insatisfacción, pero a la menor presión o amenaza, hacen mutis y se hacen invisibles.

- Bueno... compay Chele, yo creo que usted

ha dado en el clavo... y yo le pregunto, ante ese cuadro, ¿qué podemos, o mejor dicho, qué vamos a hacer?

- Me gustaría escuchar a don Agustín, que hace rato no dice nada.

- Yo prefiero que ustedes hablen todo lo que piensan primero. Pero yo me planteo que si los defensores de la integración total y disolución de nuestra Patria, tienen éxito en declararse Estado y nombrar sus representantes, aplicando el Plan Tennessee, ¿por qué no nos planteamos declararnos República Libre y Soberana e invitar al Congreso a discutir con nosotros nuestra nueva relación política?

- ¡Ah... ah...ah!

- Ummm, umm, umm... ¿Cuándo?

- ¿Cómo?

- Eso lo discutiremos en la próxima reunión de los conspiradores de la tercera edad...

- ¡Pero, don Agustín, solo somos tres!

- Compay Quique, recuerde que el Maestro decía que con uno solo que estuviera dispuesto y disponible, habría esperanza para la Patria.

¡Señores, nos veremos cuando ustedes tengan la oportunidad de visitarme a mi balcón! Espero que sea muy pronto, las circunstancias demandan premura, desprendimiento y sobre todo mucho valor y sacrificio. ¡Que lleguen bien!

Si lo puedes soñar, lo puedes hacer

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

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

VEGACOOOP Hipotecariamente **MEJOR**

(787) 915-0030 ó 1-800-561-COOOP (2667)

Financiamiento sujeto a aprobación de crédito. Ciertas restricciones aplican. NMLS 843813. Esta institución no está asegurada por el gobierno federal. Las acciones y depósitos están asegurados hasta \$250,000 por la Corporación Pública para la Supervisión y Seguro de Cooperativas - COSSEC.

NECESITO un PODER

POR: LCDA. MARILÚ MÉNDEZ OLIVERAS, MA, JD

A lo largo de nuestra vida realizamos muchas gestiones, pero en ocasiones necesitamos que alguien haga algo por nosotros. Es en estos casos cuando necesitamos un Poder. El poder es también conocido como “mandato”.

Los Poderes pueden ser utilizados para realizar muchas gestiones, como por ejemplo, que alguien firme las escrituras de compraventa cuando el comprador no puede estar presente, cambiar cheques, firmar contratos de arrendamiento, contratos con Plan 8, representaciones en los tribunales, y hasta contraer matrimonio, entre otros.

El Código Civil en su Artículo 1600 (31 L.P.R.A. § 14421) señala que el Poder es un contrato mediante el cual una persona (apoderado o mandatario) se obliga a prestar algún servicio o a hacer alguna cosa por cuenta o encargo de otra (poderdante o mandante).

La persona que le da un Poder a otra, lo hace principalmente por la confianza que le tiene y la seguridad de que habrá de realizar las gestiones que le solicite. El apoderado por su parte puede hacer dichas gestiones por generosidad o en ánimo de lucro.

Si un apoderado realiza un contrato a nombre de otra persona sin autorización o representación legal, ese contrato será nulo, a no ser que posteriormente la persona a cuyo nombre se realizó el contrato, lo apruebe.

En Puerto Rico existen varias clases de poderes, entre ellos se encuentran los siguientes:

- **Poder General:** este poder es usado para que un apoderado pueda realizar un sinnúmero de gestiones o negocios a favor del poderdante. Entre los poderes que se otorgan se encuentran firmar cheques, firmar documentos en general como actos de administración de los bienes de quien otorga el poder.

- **Poder Específico o Especial:** autoriza a realizar mandatos específicos como por ejemplo, la compra o venta de una propiedad e hipotecas. Este tipo de poder tiene que estar expresamente detallado, de lo contrario se corre el riesgo de no poderse ejecutar.

- **Poder Duradero:** este poder se crea por virtud de la Ley 25 del 18 de enero de 2012 y el propósito fue ampliar el alcance del Poder, de manera que una persona pueda proteger sus intereses cuando surjan circunstancias que no le permitan hacerlo por sí mismo ya que tiene una disposición que establece que su efectividad y validez persistirán aun después de que al poderdante le sobrevenga una incapacidad, sea ésta declarada o no judicialmente. Esto significa que el apoderado puede seguir realizando las gestiones del poderdante aun si es declarado incapaz judicialmente.

En ningún caso el apoderado puede hacer más de lo que se le ha autorizado a hacer, a menos que por excepción beneficie al poderdante. El apoderado queda obligado por la aceptación a cumplir lo establecido en dicho Poder; responde por los daños y perjuicios que, de no ejecutarlo, se ocasionen al poderdante y si el apoderado se enferma, podría nombrar a un sustituto.

Es muy importante conocer los requisitos principales de un poder para que sea válido, entre ellos están:

- Que el poderdante se encuentre en un estado de lucidez, que entienda el alcance jurídico de lo que habrá de autorizar.

- Tiene que constar en escritura pública autorizada por un abogado notario. El poder para ser válido no puede ser un mero documento donde el poderdante escribe lo que desea que el apoderado realice por él.

- El apoderado debe tener 21 años de edad o más.

- El notario debe registrar el poder en el Registro de Poderes del Tribunal Supremo de Puerto Rico dentro de las 72 horas después de su autorización.

Cuando una persona reside en los Estados Unidos y necesita autorizar un Poder, para que sea válido en Puerto Rico, el documento a preparar es el “Power of Attorney”. Se recomienda encarecidamente que este tipo de poder sea preparado en Puerto Rico y enviado

al poderdante en los Estados Unidos. Una vez recibido, el poderdante debe firmarlo ante un notario y luego llevar el “Power of Attorney” a la oficina del County Clerk del Estado. En dicha oficina se solicita un “Notary Certificate”, el cual certifica que el notario ante el cual firmó el poderdante estaba autorizado por ley y tenía su licencia vigente para tomar firmas y juramentos.

Luego, ambos documentos, el “Power of Attorney” y el “Notary Certificate” deben ser entregados a un notario público en Puerto Rico para que se prepare el Acta de Protocolización de Poder, el que también debe ser registrado en el Registro de Poderes del Tribunal Supremo de Puerto Rico para que pueda gozar de entera validez.

Los poderes pierden su validez por lo siguiente:

- El poderdante revoca el poder
- La renuncia del apoderado
- Muerte, quiebra o insolvencia del poderdante o apoderado
- Por la incapacidad del poderdante de administrar sus bienes, a menos que haya otorgado un Poder Duradero, según se dispone en el Artículo 1600A del Código Civil de PR.

Así que, como siempre recomendamos, si usted interesa autorizar un poder de cualquier tipo, debe primero consultar con un notario para que se lo redacte de acuerdo a su necesidad y conforme a la ley.

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 el autor y el lector. De ninguna forma puede considerarse como sustitución de una consulta con un abogado notario.

Por: Lcda. Marilú Méndez Oliveras
Abogada – Notario Bufete Rodríguez & Méndez
28 Calle Colón Vega Alta, PR 00692-6511
Tel. 787-883-1721
e-mail: lcda.marilumendez@yahoo.com

ROBO DE IDENTIDAD



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

Imagínate que vayas a la Cooperativa emocionado con la idea de comprar la casa con que has soñado mucho tiempo y cuando el Oficial de Crédito coteja tu historial aparece que ya tienes una hipoteca de \$200,000 en un banco en Ponce o Mayagüez. Para volverse loco. Pues eso ocurre más a menudo de lo que piensas. Se dice que en Estados Unidos cada cuatro segundos una persona sufre la experiencia de ser víctima de robo de identidad. Esto significa que alguien usó tus datos personales, nombre, dirección, fecha de nacimiento, tarjeta de crédito, seguro social, etc., para comprar todo tipo de cosas como carros, casas, joyas y enseres.

¿Cómo estos delincuentes tienen acceso a tu información? La forma más común es buscando en la basura, donde las personas desechan estados de cuentas del banco, facturas de las tarjetas de crédito y otros documentos sensibles. Prevenga esto triturando los documentos antes de echarlos a la basura.

Otra forma de ganar acceso a tu información es a través del Internet o el teléfono. Le llaman con un cuento chino de que te ganaste algo y te piden información para poder reclamar el supuesto premio. Puede que te pidan el número de tu tarjeta de crédito y el seguro social. NUNCA, nunca debes dar información sensible por teléfono y menos a alguien desconocido.

¿Qué hacer para prevenir el robo de identidad? Podemos tomar algunas precauciones, pero a veces el delincuente va un paso delante de nosotros. No obstante, el monitorear nuestras finanzas y nuestro crédito nos ofrece una herramienta para estar protegidos. El solicitar un informe de crédito nos dirá si lo que hay allí refleja las cuentas en que hemos incurrido y si aparece algo que no nos pertenece. Se puede solicitar un Informe de Crédito anual de cada una de las empresas que se dedican a llevar los registros crediticios de todas las personas, de esta forma tendrás un informe cada cuatro meses. Son gratis y nos ayudan a mantenernos alertas y tomar acción inmediata ante cualquier cargo que no haya sido efectuado por uno mismo.

Debemos estar alerta porque el robo de identidad está tomando auge. Cuesta mucho tiempo, esfuerzo y dinero el corregir la información una vez que uno cae víctima de este delito.

Si es víctima de fraude o estafa:

- **Robo de identidad** – Haga una querrela a la Policía y a la Comisión Federal de Comercios (FCC) 1-877-438-4338. Notifique al Seguro Social, 1-800-772-1213. Notifique a las compañías de informe de crédito: Trans Union (787-729-9191), Equifax (1-888-766-0008) y Experian (1-888-397-3742).
- **Fraude por Internet** – Radique una querrela en el FBI, 787-754-6000. Coteje con Better Business Bureau al 1-800-834-1267.
- **Fraude por inversión, seguros o solicitud de dinero** – Busque información en la Oficina del Comisionada de Seguros, 787-304-8686; DACO, 787-722-7555.

Primer Encuentro Nacional de Mujeres Poetas del Atlántico

POR: MIGUEL ROJAS CANDELARIO

El 26 de septiembre de 2015, el Centro de Recepciones del Municipio de Vega Alta fue nuevamente escenario de un intercambio cultural con la presentación de un grupo de excelentes poetas en una amena actividad auspiciada por el Centro Cultural Manuel G. Medina, el Municipio Autónomo de Vega Alta, el Club Rotario y la American University de Manatí. La noche se vistió de elegancia e intensidad apasionadamente expresiva, en la que el público se mantuvo ávido por escuchar estas poetas contemporáneas. Los presentes disfrutaron de la buena literatura poética que presentaron estas divas.

La parte más emotiva de la velada poética fue la dedicatoria de la actividad, la cual reconoció a las poetisas Magali Quiñones y a la juvenil Michel Rodríguez, las que fueron galardonadas con una Proclama por parte del Municipio de Vega Alta. La Sra. Marilia Padua Malavé en representación del alcalde, tuvo el honor de consagrar a estas excelentes poetas. Ambas con una simpatía incuestionable de agradecimiento a los organizadores del evento, recibieron el reconocimiento.



El guitarrista Mike Arroyo



Parte de las poetas que declamaron



Magali Quiñones junto al poeta Ariel Santiago



La poeta Michel Rodríguez

La Sra. Lucila Rivera, presidenta del Centro Cultural y el profesor y poeta Ariel Santiago, dieron la bienvenida a los presentes. La actividad continuó con el Recital de las poetas invitadas. Yolanda Arroyo, del pueblo de Carolina, recitó un bello verso dedicado a Julia de Burgos. El poema Palabras Recicladadas, de la Prof. Grisset Pérez, del pueblo de Dorado, fue una excelente muestra de maestría en la composición poética. Por su parte, la vegalteña Moira Maysonet Oquendo, deleitó a los presentes con un precioso poema donde el amor acaricia los sentimientos. Iris López, a su vez; con el poema Geografía de una mente, impactó a los presentes con una lírica preciosa que los mantuvo en absoluto silencio. Como maestra de ceremonia fungió la Sra. Myriam Felicié, quien de forma acertada dirigió la actividad de premiación.

Luego del intermedio, disfrutamos unas interpretaciones de temas tradicionales por la Rondalla Municipal de Vega Alta. El excelente guitarrista Mike Arroyo, tuvo también una participación con la presentación de varios temas de su más reciente producción "Gospel Roots". La actividad concluyó con un público satisfecho por una gran velada poética-musical.

Fotos por: Miguel Rojas Candelario

Proponles **METAS** a tus hijos en este nuevo año

POR: ALIZA A. LIFSHITZ M.D.

Para lograr algo en la vida, primero tenemos que decidirnos a hacerlo. Fijar metas para obtener un triunfo, por pequeño que éste sea, es una enseñanza de vida que puedes y debes darles a tus hijos aprovechando el comienzo del año. No tiene que ser nada complicado, sino proyectos asequibles y útiles, de acuerdo a su edad, capacidad y personalidad. Yo te propongo algunas ideas, pero entre todos en la familia, seguro que pensarán en muchas otras.

El comienzo del año nos brinda a todos la oportunidad de proponernos metas y sueños por cumplir que nos mejoren y alegren la vida.

¿Por qué no compartir esa experiencia con tus hijos?

Tomar la decisión de conseguir algo, por sencillo que sea, les enseñará desde temprana edad a luchar por sus metas, adquirir disciplina y método, aprender de los errores y seguir insistiendo hasta que consigamos el triunfo. Como padres, pueden hacer la enseñanza más divertida, e incluso ofrecer algún estímulo o premio si consiguen la meta en el tiempo previsto: una fiesta con los amigos, un juguete, una visita al zoológico o una tarde de cine.

¿No tienes idea de cómo empezar?

Aquí te propongo algunas ideas, de acuerdo a

la edad del niño, respaldadas por la Academia Americana de Pediatría.

Para niños en edad preescolar:

- Compartir los juguetes con hermanos y amiguitos
- Guardar los juguetes después de jugar (o ayudarte a hacerlo)
- Aprender a contar hasta cierta cifra
- Reconocer vocales y consonantes, formas y colores
- Aprender a cepillarse los dientes solo
- Probar alimentos nuevos (especialmente frutas y verduras)
- Aprender a decir "gracias" y "por favor", las frases mágicas que deben enseñarse desde la infancia
- Ir al baño solo(a)

Para niños entre los 5 y los 12 años de edad:

- Tomar menos soda y más agua y jugos (zumos) de fruta
- Practicar un deporte
- Aprender a nadar
- Hacer nuevos amigos
- No decir malas palabras
- Reducir el tiempo ante el televisor o la pantalla de la computadora
- Leer uno o varios libros cada cierto tiempo, además de las lecturas asignadas en la escuela

- No dar información personal a extraños, ya sea directamente, por teléfono o vía internet
- Ayudar más en las tareas del hogar

Para niños de 13 años en adelante

- Sacar mejores calificaciones en la escuela
- Cumplir con sus obligaciones en el hogar
- Aprender a tocar un instrumento musical
- Jugar videojuegos que no son violentos
- Evitar ver programas violentos por televisión
- Hacer obra(s) de caridad o que beneficie(n) a la comunidad
- Practicar más juegos y deportes al aire libre
- Aprender un nuevo idioma
- Tener más cuidado con lo que publican en las redes sociales
- Tratar a los amigos con respeto, especialmente los del sexo opuesto
- Hablar con un adulto de confianza si se le presenta algún problema
- Evitar el consumo de drogas y alcohol
- Si el adolescente ya conduce: evitar enviar mensajes de texto y conversar por el celular mientras están al volante
- Usar siempre el cinturón de seguridad

Estas son solamente algunas sugerencias. Hay cientos de ideas que proponer y practicar en familia: pasar más tiempo juntos, preparar nuevos platillos, trabajar en el jardín, preparar la casa... y la lista sigue. Lo importante es que los niños se esfuercen por conocer algo nuevo y mejorar su comportamiento cada día guiados por tu ejemplo y contando con tu apoyo.



Gavino Rivera, un vegalteño olvidado (La Hacienda Arcadia)

POR: BENJAMÍN NEGRÓN RODRÍGUEZ

Desde los inicios hasta la primera mitad del siglo XIX, en la Vega Alta de Espinosa su población manifestó un leve, pero consistente crecimiento. Para 1867⁽¹⁾, el total de habitantes ascendía a 5,436. Un 61% mayor que la habida en 1846. Aunque su crecimiento se mantuvo estático, no es hasta 1897 que sobrepasa los 6 mil habitantes. En todo ese periodo las actividades económicas agropecuarias constituían el renglón mayor de nuestra economía. El casco urbano, lugar del comercio e instituciones gubernamentales y religiosas servía como lugar de vivienda para muy pocos habitantes ya que la mayoría de sus habitantes preferían vivir en la zona rural donde poseían fincas de cultivo.

El crecimiento urbano de Vega Alta estaba estancado y constaba de 178 casas y tres edificios públicos: la Iglesia de la Inmaculada Concepción, la Casa del Rey localizada en la calle del Carmen (Gabriel Hernández) y el Cuartel de la Guardia Civil (alquilado a Don Gavino Rivera). La mayoría de las casas de Vega Alta eran bohíos siendo 624 y 122 casa de maderas. Existía una escuela primaria con 18 alumnos y el comercio urbano se radicó en la calle San José (Calle Georgetti).

Para el último tercio de siglo, se notaba algo de progreso, ya que se habían establecido tres escuelas⁽²⁾, dos en el pueblo y una incompleta en el barrio Candelaria. El comercio urbano constaba de 22 negocios y ya se conocían de ventorrillos en los barrios Sabana y Candelaria.

La hacienda Arcadia-su importancia económica

Para 1886, la riqueza del municipio estaba cercana a los 35 mil pesos, de los cuales unos 31 mil correspondían a la agricultura, y el resto lo constituía las actividades agropecuarias y riqueza urbana⁽³⁾. Del valor total de la riqueza agrícola la mayor parte correspondía a la Hacienda Carmen, propiedad del británico Jorge Finlay. El resto de la producción agrícola provenía de la actividad de 48 medianos y pequeños agricultores. A la Hacienda Carmen le seguía en orden de importancia la propiedad en Vega Alta del vegalteño radicado en Vega Baja, Leonardo Igaravidez, con una contribución de unos 700 pesos como

parte de la siembra de caña para su Central San Vicente. El tercer mayor contribuyente lo era Don Gavino Rivera, vegalteño dueño de la Hacienda Arcadia establecida en el barrio Espinosa de Vega Alta, quien pagaba 503 pesos en contribuciones⁽⁴⁾. Este barrio es esencialmente llano y rodeado por algunos mogotes en su área norte que forman parte de zona kársica propias para el cultivo de la caña de azúcar y cítricas.

La Hacienda Arcadia y la esclavitud

Los archivos parroquiales no muestran que en el periodo de 1803 a 1873, años que marcan el inicio de la data en los libros parroquiales de bautismo, matrimonios y óbitos, se bautizara, casara o diera sepultura a algún esclavo en posesión de D. Gavino Rivera.

Según el Prof. Leonardo Santana Rabell⁽⁵⁾, en 1872 de un total de 97 esclavos en Vega Alta, 84 eran criollos y 13 nacidos en África. De estos, 70 eran varones y 27 mujeres. En la lista de propietarios de estos esclavos no aparece D. Gavino Rivera, ni nadie de su apellido. Los datos disponibles mencionan la existencia de la Hacienda Arcadia para el tercer tercio del siglo XIX, (1886); unos 13 años posterior a la Abolición de la esclavitud. Por lo que debemos concluir que la Hacienda Arcadia debió ser manejada por su dueño con jornaleros a salario.

La hacienda, estancias e ingenios

La propiedad agrícola en Puerto Rico hasta el último tercio del siglo XIX, se organizaba para fines productivos en tres categorías: haciendas, estancias y predios. La hacienda constituía el núcleo central del cultivo y producción de caña de azúcar para la exportación, y empleaba como mano de obra a esclavos y jornaleros. Como unidad de producción de caña, era casi autosuficiente, y algunas cuerdas se dejaban para el cultivo de frutos menores.

Una hacienda se componía usualmente de una extensa cantidad de territorios que pertenecían a una sola persona o a una sola familia. Esto tiene que ver con la idea de que al ser conquistada América, los españoles dividieron sus territorios a su gusto, otorgándose cada uno de ellos el derecho de usufructuar grandes porciones de terrenos nativos. Los mismos se ponían en actividad a través de diferentes formas de trabajo aunque en la mayoría de los casos debemos hablar de formas laborales explotadoras tales como: la esclavitud, la servidumbre y otras formas creadas por los mismos aborígenes para ordenarse entre sí (como por ejemplo, la mita, sistema que le otorgaba a una persona personas en préstamo para su actividad y en condición de esclavos o posesiones).

Las haciendas se dedicaban preferentemente al trabajo agrícola, el cual se desarrollaba en sus grandes extensiones de tierra. Tal como sucedía en Europa durante épocas feudales, en la hacienda agrícola americana existían un núcleo central donde se establecían las viviendas del señor o dueño y todas aquellas construcciones referentes a su vida cotidiana (como parroquias, espacios de ocio, etc.) como así también referentes al proceso productivo (molinos, silos, granjas, establos, etc.). Obviamente, los edificios destinados a la vivienda del señor y su familia eran los más lujosos y desarrollados.

La estancia agrícola a su vez tenía una extensión de terreno menor que

la hacienda y en ellas se sembraba caña o frutos menores. Aunque la extensión territorial no determinaba la diferencia entre las estancias y las haciendas, el elemento clave era la presencia de un trapiche rudimentario en las haciendas para la extracción del jugo de la caña. Los cambios tecnológicos en la extracción del jugo condujeron a la transformación de los ingenios en haciendas y luego en factorías centrales totalmente mecanizadas. Conjuntamente con los ingenios y haciendas existía una gran cantidad de pequeños predios, cuya extensión podría ser de una fracción hasta varias cuerdas de terrenos. Este tipo de propiedad era el más extendido en Vega Alta en todo el siglo XIX.

El desarrollo tecnológico que proveyó el uso de vapor, causó un cambio sustancial en este tipo de empresa. Dos buenos ejemplos lo fueron: la Central Carmen en Vega Alta y la Central San Vicente en Vega Baja las cuales utilizaron con preferencia maquinaria movida a vapor. Los problemas de la Central Carmen de endeudamiento y baja en los precios obligaron a Don Justo Skerret a entregarla a sus dueños originales y puesta en subasta fue adquirida por Jorge Finlay. En el caso de la Central San Vicente de Vega Baja, su fundador Leonardo Igaravidez, fue acusado por fraude y encarcelado.

Hacienda Arcadia-un proyecto modesto y eficiente

En el caso de la Hacienda Arcadia, dada la contribución pagada y por ser la tercera en empresa agrícola del municipio, debió tener una gran extensión de terrenos. Es posible que la caña fuera transportada a la Hacienda Carmen para su molienda. Algunos de los antiguos vecinos relataban que existían trapiches en lugares como Espinosa, Maricao y Candelaria, aunque eran utilizadas más para consumo y venta en los ventorrillos del lugar. Para el censo de 1910, no se menciona la existencia de esta hacienda y el barrio se convierte en lugar para la siembra de frutos menores, caña de azúcar y cítricos. En barrios como Sabana y Espinosa se experimenta con el cultivo de la piña y toronja para la exportación, cosa que se da con gran eficiencia en la década de 1920⁽⁶⁾.

Don Gavino Rivera unió sus dotes de agricultor, comerciante y su participación en la política local, siendo escogido como Alcalde de Vega Alta en 1879, en un proceso que permitió la Ley Municipal de 1878, mediante la cual los alcaldes eran nombrados de una terna.

Desarrollo comercial de Vega Alta para 1886

En cuanto al desarrollo comercial existían tres tiendas mixtas, propiedad de Luis Forteza, cinco pulperías entre las cuales una de sus dueños era D. Gavino Rivera, una abastecedora de carne, dos puestos para alquiler de caballos y una para alquiler de carros. Completaba el sector comercial una farmacia y la oficina del doctor José E. Vidal.

Para 1886, los barrios habían progresado y ya existían unos 19 ventorrillos localizados en los barrios Cieneguetas, Candelaria, Espinosa y Bajura. No existían zapaterías, barberías, fondas, galleras, panaderías o billares, típico de otros pueblos de la isla.

Es de notar la gran influencia en nuestra comunidad de este personaje vegalteño tan polifacético, Don Gavino Rivera. Además de hacendado era comerciante, mantenía un edificio para alquiler y se sabía que para principios del siglo XX algunas de sus propiedades en el casco urbano eran utilizadas para la celebración de bailes mediante paga.

Sucesos e incidentes que envuelven a D. Gavino Rivera

Según relatos de los vecinos mayores del pueblo, durante un baile celebrado a principios del siglo XX, ocurrió un incidente de sangre en que una dama de nombre Elena, fue herida en el rostro por su antiguo compañero por motivos de celos. A esta la tuvieron que recluir en el Hospital Municipal, dada la herida recibida. Ante tan inusual caso, los músicos locales compusieron una plena que relataba el incidente. Esta canción fue recogida por el cantante y músico manatieño, Manuel Jiménez, quien posteriormente la registra bajo su autoría con el título: "Cortaron a Elena", relato de un incidente ocurrido en Vega Alta en una de las casas de D. Gavino Rivera, antiguo propietario de la Hacienda Arcadia.

Otro de los casos en que se ve envuelto este activo hombre de negocios fue el de alquilar para 1884 un local para el uso como Cuartel de la Guardia Civil. A pesar de las muchas gestiones de los alcaldes de turno y la insistencia del propietario, pasaba el tiempo sin que recibiera la paga estipulada. Desconocemos si alguna vez pudo cobrarlos.

Al igual que Don Gavino Rivera y su Hacienda Arcadia, existían otras pequeñas haciendas diseminadas por los barrios de Vega Alta que escapan a los archivos de su época, quizás por la poca importancia económica que mantenían para el gobierno español. Sin embargo, su existencia marca un renglón importante pues daba empleo a muchos paisanos nuestros. Se destacan en la memoria colectiva de nuestros compueblanos hacendados⁽⁷⁾ como: Don Ildefonso Rodríguez en Cieneguetas, Don Teodomiro Ramírez en Bajura, Don Bernabé Ramos en Candelaria, Don José Folgueras en Espinosa, Don Evaristo Otero en Candelaria, Don Jacinto López (fundador del pueblo de Dorado) en Espinosa y muchos otros que contribuyeron con su esfuerzo al crecimiento de esta comunidad vegalteña. Los nombres de estas pequeñas y medianas haciendas y estancias se borran en el tiempo, pero su contribución al desarrollo económico no son páginas en blanco de nuestra historia.

1- AGPR- Censos de edificios y casas 1867

2- José M. Ubeda - Isla de P.R.: estudio histórico, geográfico y estadístico de la misma.

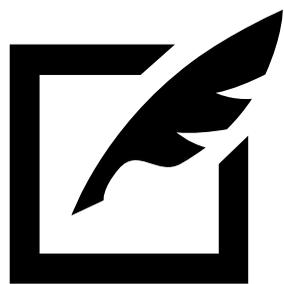
3- AGPR.FGE.DP - caja 457 - Pueblo de Vega Alta Año Económico de 1886-87 - Reparto de la contribución territorial...

4- ibid

5- Santana Rabell, Leonardo - Historia de la V.A. de Espinosa - edición 1995-pág. 168-170

6- Censo de la municipalidad de Vega Alta - 1920

7- AGPR. FOP, caja 286



Dime Poesía

A MI PADRE AUSENTE

*Cosido de mi alma, tu recuerdo,
tus manos, tus caricias, tus desvelos.
En la punta de mis dedos tus amorosos besos.
Tu primera palabra fue: ¡te quiero!
y junto a ellas una frase y un pedazo de rezo.*

*Me fuiste formando como arcilla
que se moldea en forma tan sencilla*

*Y fuiste amparo del ángel
que escolta allá en sus alas
Las huellas de Dios
y el abrazo igual que María,
de la forma más sencilla.*

*Los años te han cansado
tus nietos te han amado
pero conservas en tu mirada
la misma chispa de amor
que mostraste en el pasado.
Aún escondes los dulces
para cambiarlos por un beso
muy tierno y apretado.*

*Hoy ya no es lo mismo,
soy yo, ahora; quien te mima.
Eres como niño que juega y se fatiga.
¡Los años te pesan! y no eres tan ágil
pues de tanto trabajar te fuiste marchitando
como flor que se consume al soplo de la brisa.*

*Todavía tienes tú, el perfume de flor
abierto a la caricia. Tu rostro se ha arrugado,
tu pelo marchitado como nieve de invierno;
pero en tu palabra sigue presente, la misma frase
que siendo niño me dijiste---¡Te quiero!*

*Y Dios hoy me arropa... complacido;
desde aquel día en que te fuiste.*

*Benjamín Negrón Rodríguez
6 de septiembre 2015*

SIMPLEZA

*Tengo suerte a través de la mirada
distinguir de la vida lo sencillo,
percibir la viveza en un cadillo
a pesar de sufrir ante su hincada.*

*Tengo dicha a lo largo de mi andada
no claudicar jamás de frente al brillo,
ni a soledad aviesa en mi bolsillo
que restricción a mis manos dejé atada.*

*Nada de ostentación la que persigo
sólo vivo admirando la simpleza,
los momentos de paz cuando consigo*

*restarle plenitud a la grandeza
pues de lo majestuoso me desligo
al no sentir pasión por sutileza.*

*José R. Maysonet Rodríguez
27 septiembre 2015*

DERIVA

*Si ofreces corazón con tu sonrisa
o entregas alma entera en tu saludo,
de hurañía desatarás el nudo
de amarrarte a voluntad siendo remisa.*

*Si aplicas a tu vida esta premisa
desvaneces semblante tan ceñudo,
reflejo en los demás cual un escudo,
resguardo en tu mirada tan concisa.*

*No conozco el misterio de tu encono
o cual temor oscuro te motiva
a mostrar a la gente tu abandono.*

*Al llegar a vivir casi furtiva;
si acaso es contra mí no te arrinconó
echaré tu amistad a la deriva.*

*José R. Maysonet Rodríguez
3 de octubre 2015*

EXISTENCIA

*Hurgando de esta vida mi equipaje
en el hay lo preciso, no hay exceso,
pues no llevo destino a gran suceso
y estoy sin opinión en este viaje.*

*Como no puedo optar hacia el viraje
seguiré de este rumbo su proceso,
hasta arribar al natural deceso
cual parada final de mi pasaje.*

*Hay paradas en cuales me confundo
al buscar a desvíos pertinencia
más, al oír poeta vagabundo,*

*tal como yo sin definir mi esencia,
ese poeta sigue en este mundo
pensando metáfora a su existencia.*

*José R. Maysonet Rodríguez
22 de septiembre 2015*

LA VIEJA Y QUERIDA CARMEN

*Desde la cuesta del Vega
todavía se ve la Carmen
entre escombros y maleza
en silencio y pobreza
la vieja llamada Carmen.*

*Sigue allí en la Bajura
dormida, como un gigante
con su inmensa chimenea
de ladrillos y como un cañón de combate
apuntando hacia el cielo
la vieja llamada Carmen.*

*Fue en los tiempos pasados
un ingenio, un baluarte
una fuente de trabajo
de familias que con hambre
esperaban, porque empezara la zafra
en la vieja central; la que llamaban Carmen.*

*Los trapiches, las calderas,
las máquinas, el engranaje.
los tachos, la miel, azúcar
grúas, centrífuga, hamaca
son el corazón que late
pero un día los quitaron
de la vieja Central Carmen.*

*“Carmen”... yo sé que Vega Alta a ti
te quiere con sentimiento
como quieren a Palmira, a Chavita, a Gilberto
como quieren al negro Irmo, Héctor Flores,
Papo Dávila y a Ladí, el Maestro
y que nadie los olvida
porque son hijos del pueblo”.*

*Serás parte de la historia
y patrimonio del pueblo
“Aunque ya no haya molienda”
ni en el aire humo prieto
ni la carreta de bueyes del cañaveral saliendo
ni el hombre con el machete
que va cantando contento
mientras regresa a su casa
la canción del carretero.*

*Y si tus hijos pudieran
o quisieran conservarte
o mantener aunque sea
la chimenea, como un guardián vigilante
siempre habrá gratos recuerdos
de la vieja y querida Central Carmen.*

*Juan Enrique Otero González
“El zurdo Otero”*



Cómo usar Chromecast ¿Qué hace y para qué sirve?

Es posible que no quieras hacer el desembolso que supone comprar una SmartTV en estos momentos, en ese caso Chromecast es lo más parecido que vas a encontrar a tener una.

CÓMO USAR CHROMECAST ¿QUÉ ES? ¿QUÉ ME PERMITE HACER?

Se trata de un pequeño dispositivo poco más grande que una memoria USB que se conecta al televisor a través del puerto HDMI y permite ver en su pantalla contenido que envíes desde tu dispositivo Android, iOS o desde el navegador Chrome de tu escritorio.

¿QUÉ PUEDO HACER CON CHROMECAST?

Con Chromecast puedes enviar la pantalla de otros dispositivos a tu televisor, pero hay algunas limitaciones que hay que tener en cuenta. Chrome permite compartir pestañas del navegador, pero no podrás, por ejemplo mostrar el escritorio. Aunque minimices Chrome o cambies de pestaña, en tu televisión se seguirá viendo la misma. Si lo que querías era jugar a Skyrim desde tu PC y usar Chromecast para verlo en tu televisión, no lo podrás hacer.

La función de mirroring sí que la tendrás disponible en tu Android desde la aplicación de enviar pantalla. Activándola desde tu la aplicación o directamente desde los accesos directos de Lollipop. Todo movimiento que hagas con tu Android se verá en la pantalla de la televisión incluso en aplicaciones que no estén preparadas para soportar Chromecast. El sonido también se envía, de forma que si reproduces un video que has grabado tú con tu smartphone desde la galería, el sonido se oirá en el televisor y no en el dispositivo, evitando molestias causadas por tener dos fuentes con el mismo sonido.

En caso de que te llamen cuando estás emitiendo desde tu Chromecast, el sonido tanto del tono de llamada como de la conversación sólo se reproducirá en tu teléfono, aunque la pantalla del televisor mostrará con quién estás hablando. Cabe destacar que el sonido se comporta de la misma forma al usarlo desde Chrome, por lo que puedes perfectamente ver y escuchar en tu televisión una película desde una plataforma como Filmin.

Además, en Android y también en iOS hay una buena cantidad de aplicaciones con la opción concreta de enviar su contenido a Chromecast, como por ejemplo YouTube o Wuaki, lo que hace que el video se reproduzca en el televisor y no en tu dispositivo, aunque puedes seguir controlando la reproducción pausa, play, volumen desde la aplicación. El hecho de que no se reproduzca el video en el dispositivo y que puedas apagar la pantalla sin que se corte conlleva un notable ahorro de batería.

CÓMO USAR CHROMECAST

Una vez está todo correctamente configurado, basta con pulsar el botón "Enviar pantalla" que puedes encontrar en muchas aplicaciones, y en los accesos directos de Lollipop. Si entramos en aplicaciones compatibles con este dispositivo como YouTube, Wuaki o Filmin- y comenzamos a reproducir un video, en la parte superior aparecerá el icono de enviar pantalla. Al presionarlo nos preguntará

a qué dispositivo lo quieres enviar y con pulsarlo comenzará a reproducir el contenido desde el Chromecast. Además, en Lollipop tenemos también un acceso directo desde el menú de accesos rápido para hacer mirroring que aparece al deslizar dos veces hacia abajo la barra de notificaciones. Pulsándolo, enviaremos la pantalla y el sonido de nuestro teléfono o tablet al televisor, todo cuanto hagamos aparecerá allí. Es lo mismo que ocurrirá si pulsamos esta opción en la aplicación de Chromecast.

Desde Chrome, una vez instalada la extensión, aparecerá el mismo icono junto a la barra de direcciones, pulsándolo, aparecerá la lista de Chromecast que tenemos conectados a la red y al elegirlo comenzará a emitir. Para cortarlo, basta con pulsar de nuevo en el botón para que nos aparezca la opción de detener el envío. Con el lanzamiento de Android TV, no tardaremos en tener buena parte de las aplicaciones de nuestros teléfonos y tabletas disponibles también en nuestro televisor. Sin embargo, mientras estas televisiones no acaben de implantarse, Chromecast es la mejor opción que tenemos para poder ver el contenido de nuestro Android en la gran pantalla.



Información tomada de:
EL ANDROIDE LIBRE



¿Qué es mejor? Casa o Apartamento



VENTAJAS de vivir en una casa

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



VENTAJAS de vivir en un apartamento

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



¡Llama Ahora! Estamos para ayudarte o entra a: www.vegacoop.com
(787) 915-0030 ó 1-800-561-COOP (2667)

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





Seis razones para cambiarte a GOOGLE FOTOS

**Alta calidad, almacenamiento ilimitado, asistente de edición, facilidad para compartir...
¿Qué otras razones para cambiarte a Google Fotos necesitas?**

¿QUÉ ES GOOGLE FOTOS? Google fotos es herramienta multiplataforma que te ayudará a organizar y a respaldar en un sólo sitio, todas las fotografías que captures con tus diferentes dispositivos. Lo mejor de todo es que el servicio de almacenamiento es ilimitado y gratuito y utilizar la aplicación es muy sencillo. Pero si a pesar de todas estas notables ventajas aún no estás completamente convencido de que Google Fotos sea una buena alternativa, hoy te damos algunas razones para replantear tu decisión.

ASISTENCIA

La mayoría de los usuarios - y me atrevería a decir que todos - tomamos montones de fotos repetidas hasta dar con la que más nos gusta; aquella en donde la iluminación es mejor, donde la toma se encuentra bien enfocada y donde el ángulo de la toma es el adecuado. Sin embargo, las fotos repetidas van quedando olvidadas en nuestro móvil, ocupando el valioso espacio de almacenamiento que podríamos utilizar para otros fines. Así que para darle una utilidad significativa a estas fotos repetidas, el Asistente de Google Fotos permite organizarlas automáticamente para crear colecciones, collages y divertidas animaciones (a manera de GIF). El Asistente también puede detectar las imágenes que son similares y unir las para crear panoramas. También detecta lo que estás tratando de capturar y te ayuda a encontrar la mejor manera de preservar esos recuerdos.

ORGANIZACIÓN

Lo complicado de manejar una cantidad

grande de elementos, ya sean archivos, imágenes, pistas de audio, etc., siempre es encontrar la mejor forma de organizarlos. Con Google Fotos puedes tener la confianza que la propia aplicación puede hacer eso por ti. Tus fotografías se agrupan automáticamente por día o mes y puedes seleccionar entre diferentes vistas. El proceso de organización va muy de la mano con la función de Búsqueda de la aplicación.

BÚSQUEDA

Si enfatizamos el hecho de que la compañía detrás de Google Fotos es el más grande motor de búsquedas en la actualidad, entonces no es novedad que la aplicación cuente con un sistema de búsquedas inteligentes por medio de reconocimiento basado en contenido, localización, caras, fechas, colores y términos específicos de búsqueda. Así, por ejemplo, si buscamos dentro de nuestra colección la palabra “perro” los resultados de búsqueda mostrarán todas las fotografías que contengan un perro.

CALIDAD

El tema de la calidad estaba en duda, sin embargo, en Hipertextual hemos realizado un interesante análisis al respecto de esta cuestión. Google Fotos realiza una compresión de tus fotografías para brindarte el servicio de almacenamiento ilimitado, aunque es posible cambiar esta configuración. Por defecto las fotografías se convierten a “Alta Calidad” (16 megapíxeles) pero se compensa la pérdida de calidad, haciendo que la diferencia ni siquiera sea visible ante el ojo humano.

LICENCIAMIENTO

Las condiciones de servicio de Google Fotos establecen claramente que los derechos de propiedad intelectual del contenido almacenado los conserva el usuario. Sin embargo, con sólo usar Google Fotos, también estás concediendo permiso a Google para utilizar tus fotografías con “propósitos operativos, de promoción y para la mejora y desarrollo de sus servicios”. Ten en cuenta que estos términos se aplican para todos los servicios de Google, no sólo para Google Fotos. Para revisar más a fondo lo que dicen las condiciones de Google Fotos y otros servicios, revisa el artículo que hemos publicado anteriormente.

COMPARTIR

La parte social es un elemento que nunca puede quedar de lado y es por ello que Google Fotos hace que el trabajo de compartir tus fotos sea super sencillo. Google cuenta con reconocimiento facial, por lo que, para compartir en Facebook, no hace falta etiquetar personas manualmente; Google Fotos reconocerá a las personas en la foto y pedirá tu autorización para compartir la imagen y etiquetar personas. Sin embargo, sólo tu decides lo que quieres compartir, por lo que puedes estar tranquilo de que tus fotos personales nunca caerán en las manos equivocadas.



Información tomada de:
HIPERTEXTUAL



10 mitos sobre La Incontinencia Urinaria

POR: MUJERHOY.COM

La desinformación y las falsas creencias sociales en torno a la incontinencia urinaria hacen que muchas veces no demos a esta patología la trascendencia que realmente tiene sobre la calidad de vida de las personas. El Instituto Indas pone sobre la mesa algunos de los mitos más extendidos y los rebate uno a uno con un claro objetivo: concienciar a la población sobre la importancia de acudir al médico para buscar una solución.

Mito 1: La incontinencia es un problema poco común.

La incontinencia urinaria afecta a más de 6 millones de personas en España y se estima que para el 2015 esta cifra podría ascender a los 7,5 millones. Según el Estudio Poblacional de Incontinencia Carga y Coste (EPICC), el 11,73% de las mujeres de entre 55 y 64 y el 5,14% de los hombres de entre 50 y 64 años sufren pérdidas de orina.

Mito 2: No es una patología grave; no hay que darle mayor importancia.

La IU no es una patología simple: son muchos y muy diversos los factores que pueden causarla, existen varios tipos y cada una de ellas requiere un tratamiento distinto. Además, según la escala del Nottingham Health Profile, ocupa el 5º lugar de enfermedades que tienen un impacto directo en la calidad de vida de los pacientes.

Mito 3: Es cosa de mujeres. Un 15 % de los hombres mayores de 65 años padecen IU, llegando al 30% en el caso de los que viven en residencias de mayores. En el caso de los niños de entre 6 y 11 años, un 8% moja la cama por la noche (enuresis infantil); siendo la incidencia de un 15%, en el caso de los niños de 6 años, y de un 3,5%, en los niños de 11.

Mito 4: Mojar la cama es una forma de los niños de llamar la atención.

En la mayoría de casos no existe causa médica. Los niños nacen incontinentes y, poco a poco, desarrollan esta capacidad fisiológica. En este sentido, se considera dentro de lo normal que un niño moje la cama de vez en cuando hasta los 7-8 años.

Mito 5 : ¿Cómo vas a ser incontinente? Eres muy joven...

El 5% de las mujeres menores de 45 años y laboralmente activas sufren pérdidas de orina. Dicho porcentaje aumenta hasta el 8% en el caso de las mujeres de 50 años, y llega al 12% a los 60 años. Se trata de una patología ligada al debilitamiento del suelo pélvico. El envejecimiento es sólo uno de los factores favorecedores, como lo son la obesidad, el estreñimiento, el parto y las tos crónica, entre otros.

Mito 6: ¿Pérdidas de orina durante el embarazo?

Haber sufrido incontinencia de orina durante el embarazo triplica el riesgo de ser incontinente durante el post-parto, pero no implica serlo el resto de su vida. De hecho, la mayoría de estos casos se solucionan realizando una sencilla tabla de ejercicios que ayudan a fortalecer y tonificar los músculos del suelo pélvico (Ejercicios de Kegel).

Mito 7: Estoy en la menopausia... es normal que tenga pérdidas.

En ningún caso, tener pérdidas de orina puede considerarse 'normal'. Si bien es cierto que los cambios hormonales durante la menopausia conllevan el deterioro y debilitamiento de los tejidos del suelo pélvico, no existe una relación directa entre la menopausia y la incontinencia urinaria. Sin embargo, las pérdidas de orina no están provocadas únicamente por la llegada de la menopausia, sino que influyen distintos factores.

Mito 8: La incontinencia urinaria es sólo una cuestión física.

Son muchos los pacientes que afirman que la falta de continencia merma su calidad de vida y sus relaciones personales, al influir en decisiones como salir de casa o coger el transporte público. Asimismo, puede ser causa de rechazo hacia la actividad sexual, por inseguridad y vergüenza, aunque el escape no se produzca durante el coito.

Mito 9: No hay tratamientos eficaces; lo mejor es resignarse y asumirlo.

Existen tratamientos que pueden curar o mejorar la incontinencia. No se trata de una única solución para todos los pacientes, cada persona requiere un tratamiento distinto en función del diagnóstico de su médico. De ahí la importancia de consultar al especialista. La resignación nunca es una opción porque la IU tiene solución.

Mito 10: Ninguna web te explica de forma sencilla todo lo que hay que saber sobre la IU.

La web de Instituto Indas (www.institutoindas.com) ofrece respuestas fiables a las preguntas más habituales sobre esta patología, de forma sencilla y avaladas por los mejores especialistas. Además, los pacientes interesados también tienen a su disposición una colección de 15 folletos informativos, auspiciada por la SEGO, que aborda distintos aspectos sobre la IU.



FÓRMULA CRIOLLA

Receta: Tembleque de Calabaza

Ingredientes:

- 1/2 taza leche UHT
- 1-1/2 taza de calabaza (cocida y majada)
- 1 pote crema de coco y (1) leche coco
- 1 y 1/8 taza de maicena
- 1 pizca de nuez moscada
- 1 pizca de sal
- 1 cucharadita de vainilla
- 6 cucharadas de azúcar morena
- 1 pizca de jengibre en polvo
- Canela en polvo

Instrucciones:

En un olla, combina la calabaza con la leche y la crema de coco. Luego en un envase, disuelve la maicena con 1/2 taza de leche UHT.

Añade la maicena diluida, el azúcar, la sal, la nuez moscada, el jengibre, la vainilla y la canela en la olla y calienta a fuego medio-alto, revolviendo constantemente hasta que comience a espesar.

Reduce la temperatura a fuego moderado y sigue revolviendo continuamente hasta que la mezcla hierva y se espese (3-5 minutos).

Vierte la mezcla sobre un molde previamente enjuagado en agua fría y deja enfriar.

Transfiere al refrigerador por 6 horas (o de un día para otro) para mejor consistencia.

Retira del molde, corta en pedazos y decora con canela o lo que desees.



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



ahora los

Sábado 9:00 p.m. por



Sábado 10:00 p.m. por



Domingo 7:00 p.m. por



Domingo 9:00 p.m. por



VEGACOOOP INFORMA

VEGACOOOP se enorgullece al anunciar que dos distinguidos miembros de sus cuerpos directivos han sido objeto de merecidos reconocimientos.

El Presidente Ejecutivo, Sr. Rubén E. Morales Rivera, recibió el Premio Reconocimiento a la Excelencia Cooperativista, otorgado por la Cámara de Representantes. La actividad se celebró el 26 de octubre de 2015, en el Capitolio.

Por otro lado, la Sra. Mildred Marrero Maldonado, Segunda Vicepresidenta de la Junta de Directores, recibió el Premio Humanitario otorgado por la Asociación Puertorriqueña de Consejería Profesional. La actividad se celebró el 29 de octubre de 2015 en el Centro de Convenciones de Puerto Rico. Este premio se otorgó en reconocimiento a la labor voluntaria que la señora Marrero ha realizado dentro de la comunidad, incluyendo la Junta de Directores de VEGACOOOP, como coordinadora del Programa de Consejería Familiar de COASI y dentro de la Iglesia Discípulos de Cristo I, entre otros.

¡VEGACOOOP les desea muchas felicidades a ambos!



SRA. MILDRED MARRERO MALDONADO



SR. RUBÉN E. MORALES RIVERA



Logra sus SUEÑOS



4%^{*} APY

Con la cuenta

NaviCoop

"Pagamos más que nadie"



¡Abre la tuya!

1-800-561-COOP (2667)
www.vegacoop.com

Buscanos en:



COSSEC
Reserva por acciones y depósitos hasta
\$250,000

* Algunas condiciones aplican. Para información sobre éste y otros servicios de VEGACOOOP, comuníquese con nuestros oficiales en las sucursales localizadas en: Vega Alta, Santa Rita, Toa Alta, Dorado, Toa Baja, Bayamón, Kennedy o en www.vegacoop.com. Sus acciones y depósitos están asegurados por COSSEC hasta \$ 250,000.

“Back to the 70’s”

POR: MIGUEL ROJAS CANDELARIO



La exitosa orquesta “Abran Paso” entra al mundo discográfico con el lanzamiento de su primer CD titulado “Back to the 70/s”. Luego de darse a conocer en diferentes festivales y como acompañante de conocidos cantantes de la isla, Abran Paso, da un paso adelante con un variado menú de composiciones en la voz de grandes intérpretes. Esta fundación acaba de lograr su sueño; ofrecer al público oyente su arte musical. “Abran Paso”, bajo la hábil dirección de polifacético Luisito Figueroa, músico y locutor radial vegalteño como líder del grupo, quien es muy conocido en todo el ámbito musical isleño. Este CD cuenta con una oferta musical que transmite el sabor tropical al salsero y conserva la esencia de la clave y cadenciaailable. El álbum cuenta con la colaboración de excelentes cantantes invitados como: Adalberto Santiago, Yolanda Rivera, Héctor “Pichi” Pérez, Tito Allen, Luigi Texidor, Sammy “Rolo” González, Camilo Azuquita, Pedro Brull y de Miguel Ángel Barcasnegras “Meñique”, el pequeño gigante panameño. Gracias al vegalteño Luisito Figueroa y a la orquesta “Abran Paso” por dejarnos este legado musical para el bailaror y el mundo salsero.

Fotos por: Miguel Rojas Candelario



La vocalista Yolanda Rivera



Los cantantes Pedro Brull y Sammy González



Añejo... Con mucho Sabor

POR: EL CARTERO SALSERO (ROBERTO DÍAZ)

Luego de viajar a través de las ciudades del mundo, el Adiós Tour del Buena Vista Social Club culminó su gira de los Estados Unidos en San Juan, Puerto Rico. La apertura del concierto estuvo a cargo de Pupy Santiago y su descarga cubana. Cinco músicos súper talentosos que además de Pupy en el timbal, se destacó Daniel Díaz en las tumbadoras y en el coro. Interpretaron para el deleite de los presentes los temas “El Guararé Pastora”, “Yerberero Moderno” y “Bilongo”, entre otros.

El concierto, que comenzó a las 9:30 de la noche, fue un homenaje póstumo a todos los cantantes y músicos que alguna vez fueron parte del Buena Vista Social Club. Se utilizó el recurso de imágenes en videos para honrarlos. En el tema “Como Siento Yo” se destacó el pianista Rolando Luna en un homenaje al fenecido Rubén González. También el bajista Pedro Pablo honró la memoria de Cachaíto López en el tema “Tumbao”. Para la canción “Marieta”, Barbarito Torres con su laúd le hizo un homenaje al guitarrista Manolo

Garban. El sonero Carlos Calunga interpretó “Bruca Manigua” en tributo al gran sonero Ibrahim Ferrer. Elíades Ochoa, recordando a Compay Segundo y a Pio Leiva, cantó “Chan Chan” y “El Cuarto de Tula”.

Para la mitad del concierto, el director musical y trombonista Jesús Aguaje Ramos se destacó en “Trombón Majadero” donde intercaló frases del tema “Over the Rainbow”. El punto culminante del concierto fue la entrada de la diva Omara Portuondo, quien entre ovaciones interpretó sones y boleros, entre los que se destacaron “Lágrimas Negras”, “Veinte Años”, “Bésame Mucho” y “En Mi Viejo San Juan”. En la canción, “No me Llores”, el tresero Papi Oviedo se destacó tanto en su instrumento como bailando con Omara.

Para finalizar el concierto regresó Elíades a cantar “Chan Chan” y “El Cuarto de Tula”; tras un falso final ante el grito de “otra, otra”, de los miles de asistentes que se dieron cita, el concierto finalizó con el bolero “Dos Gardenias” y el son “Candela”.

IMPARABLE VIENTO DE AGUA

POR: MIGUEL ROJAS CANDELARIO

“Viento de Agua” es un producto de tres boricuas; Ricardo Pons, Alberto Toro y el plenero Héctor “Tito” Matos. Al inicio crearon un grupo de Bomba y Plena con algunos toques de jazz en la ciudad de New York, en el año 1997. Luego el proyecto lo trasladaron a Puerto Rico. Este grupo ya tiene cuatro CD publicados, a saber: “De Puerto Rico al Mundo” (1998), “Materia Prima” (2004), “Fruta Madura” (2009) y “Opus IV” (2014). “Viento de Agua” recientemente llegó al Teatro Tapia para deleitar a los cientos de asistentes que colmaron las instalaciones del viejo teatro capitalino.

El evento arrancó a las 5:30 de la tarde con el tema “De Puerto Rico a Nueva York” para luego deleitarnos con la pieza “Marejada de los Muertos”. La velada continuó con “Ponle Sentimiento” y rápidamente el tema “La candela”, donde pudimos apreciar al espectacular cuatrista Christian Nieves, además de la sabrosa plena que desarrollaban estos maestros del sabor. La intervención del actor Teófilo Torres con un personaje de borracho fue muy cómico para la audiencia presente, donde el público rió a carcajadas con las ocurrencias y chistes de Torres. Teófilo fue muy aplaudido por los asistentes.

El escenario se quedó con algunos de los músicos, entre ellos el director Ricardo Pons en la flauta; Efraín Martínez, batería; Javier Curet, bajista y el pianista Lenny Prieto para interpretar la pieza “Fantasía”, destacándose Ricardo Pons con hermosas melodías en la flauta. El siguiente tema, “Reina Mía”, sirvió para destacar la melodiosa voz de Kianí Medina. Otro de los temas muy aplaudido lo fue “Cucú” con Eric Noel Rosado como intérprete, junto a la atinada participación de Jonathan Suazo en el saxofón. Este joven es estudiante del Conservatorio de Música.

Ya en la parte final del concierto, el público no pudo aguantar las ganas de bailar y les acompañó improvisando pasos en los estrechos pasillos del vetusto teatro, culminando la sabrosura de este gran grupo con el tema “Parranda”. No faltaron los aplausos para premiar esta agrupación que absorbe en sus temas los ritmos de plena y bomba magistralmente.



La vocalista kiana Medina y Tito Mato



El saxofonista Jonathan Suazo



Tito Mato y su grupo



El actor Teófilo Torres en un personaje de borracho



Christian Nieves en el cuatro

Exposición Fotográfica 2015 en el Museo de Arte de Puerto Rico “Así lo veo, Así lo siento”

POR: MIGUEL ROJAS CANDELARIO

¿Quién no se deja llevar por la nostalgia que provoca admirar las fotografías de estudiantes de Educación Especial de la Escuela Luisa Valderrama Martínez del pueblo de Dorado? Los visitantes y padres pudieron observar una rica selección de fotografías con diferentes contrastes donde los paisajes, personajes pueblerinos, bellas estructuras y la fauna fueron motivo de la visión de estos niños con resultados maravillosos por parte de este grupo de estudiantes de Educación Especial. El evento presentado en el Museo de Arte de Puerto Rico contó con la participación del Prof. Luis Guzmán, de la juvenil cantante doradeña Jeidimar Rijos, quien interpretó el tema “Con el poder del amor” y de la profesora Carmen Burgos, quien declamó la poesía negrista “Majestad Negra”. Este novedoso

taller de fotografía con influencia educativa, fue ofrecido por la profesora Yamelky Calderón.

En este acto tuvimos la presencia de Carlos López Rivera, Alcalde de Dorado, quien tuvo hermosas palabras para Griselle Pérez, profesora y organizadora de este novedoso taller. Esta actividad lleva 15 años como una propuesta impresionante y cuyas exposiciones, con sobrada elegancia y disciplina, se han apreciado en diferentes galerías, incluyendo el Museo de Arte de Puerto Rico.

Es un orgullo para nuestro país contar con maestros de esta calidad que representan y apoyan un nivel de autoestima tan necesario para estos niños de educación especial.

Fotos por: Miguel Rojas Candelario



Los estudiantes junto al alcalde Carlos López y la profesora Griselle Pérez



La estudiante Kydiani Reyes Cardona



Jeidimar Rijos - Vocalista



La maestra Carmen Burgos declamadora



Fotografías de estudiantes



La profesora Griselle Pérez y sus estudiantes interpretando una canción

SalSoul celebra su 50^{mo} Aniversario

POR: MIGUEL ROJAS CANDELARIO

Bajo un calcinante sol veraniego se formó un tremendo banquete de la grey salsera en el parque Paquito Montaner de Ponce para celebrar el 50^{mo} Aniversario de la emisora radial SalSoul. Los melómanos pasaron un domingo espectacular con el desfile de artistas que subieron a la tarima. El banquete comenzó después del mediodía en la soleada tarde ponceña con la presentación de San Juan Habana y N'Klabe, quienes abrieron la fiesta musical. Los presentes le ovacionaron calurosamente.

A segunda hora le tocó el turno a Moncho Rivera, quien rindió tributo a su tío Ismael con los temas Las Caras Lindas, El Nazareno, Dime Por Qué y De Todas Maneras, Rosas. Le siguió Roberto Blades con sus sonados éxitos. El cuarto salsero en subir lo fue Andy Montañez, quien la puso en la China interpretando algunos de sus más exquisitos temas como: Payaso, Hojas Blancas, Julia y Casi te Envidio, de la que tuvo que leer por no conocer la letra. Andy fue muy querido por el inmenso público que le ovacionó. El quinto en subir y demostrar su inmenso talento lo fue Tony Vega, quien deleitó a su grey con los números Buscando el Ritmo, El Cuarto, Déjame Soñar y otros.

El aniversario de SalSoul continuó con Tito Nieves, quien puso a bailar a los presentes. El Rey del bajo Bobby Valentín, deleitó a los cientos de admiradores con su propuesta musical con temas como: Jacobo Basura, Awilda, Soy Boricua y Linda Teresa. La celebración continuó con un junte para rendir un homenaje a Tommy Olivencia, en el que participaron Paquito Guzmán, Paquito Acosta y Simón Pérez. Paquita Olivencia, junto al hijo de Tommy, fueron los invitados especiales y recibieron una placa por parte de los organizadores de la actividad. De igual modo, fue reconocido Don Quique Lucca por su larga trayectoria musical. Luego de Colombia, el grupo Niche con sus temas tropicales, se dio cita en el acto con gran aceptación de los 17 mil fanáticos que llegaron al Paquito Montaner.

El cierre de la celebración estuvo a cargo de algunos de los Bravos de la Fania: Ismael Miranda, Richie Ray, Bobby Valentín, Bobby Cruz y Roberto Roena. Todo concluyó con el venezolano Oscar D' León con canciones como: Bravo de Verdad, Yo Quisiera, Anacaona y Mi Bajo y Yo. Un banquete que esperamos se repita el próximo año.

Fotos por: Miguel Rojas Candelario



Andy Montañez



Manolito - Bongo



Grupo Niche de Colombia



Grupo de bailarinas



El homenaje a Tommy Olivencia

Reunión de dos grandes salseros del Romanticismo



POR: MIGUEL ROJAS CANDELARIO

La Salsa Romántica se revivió nuevamente en el Coliseo de Puerto Rico en un espectáculo con el título “Los Reyes de la Salsa; Jerry Rivera y Eddie Santiago”, quienes realizaron un recorrido de sus carreras musicales cantando sus grandes éxitos. Cada cantante tuvo su momento de grandeza en la tarima donde hicieron un recorrido musical con sus grandes éxitos del pasado.

Jerry Rivera comenzó el cuento con los temas “Cara de niño”, “Nada sin ti”, “Casi un hechizo”, “Amores como el nuestro”, “Me estoy enamorando” y otros, que el público presente ovacionó fuertemente. Luego cantó un medley de canciones en un tributo a Frankie Ruiz, con la que los bailadores salieron a mover sus cuerpos al son de estos temas bailables.

El segundo turno de la noche fue para Eddie Santiago. La audiencia enloqueció tan pronto vio a esta figura quien revolucionó la salsa romántica con sus conocidos temas que trastornaron a muchos enamorados de los finales de los 80, números que el público cantó junto al flaco explosivo de Eddie Santiago. Arrancó con las canciones “Que locura”, “Lluvia”, “Tú me haces falta”, “Antídoto y veneno” y “Me fallaste”. Hubo un pequeño intermedio para presentar a la hija de Eddie Santiago, Edith Santiago, quien vocalizó “Ay qué calor”. Rápidamente volvió a tarima Eddie Santiago, quien tuvo un reencuentro con el público salsero en el que interpretó un medley de



Eddie Santiago



Jerry Rivera

diversos géneros musicales. Como colofón a esta romántica velada y cierre de esta edición, Eddie Santiago y Jerry Rivera cantaron a dúo el tema “Tú me quemas”. La noche fue de un gran recorrido musical con estos dos grandes salseros de la salsa romántica que el público disfrutó grandemente.

Fotos por: Miguel Rojas Candelario

ASAMBLEA ANUAL DE SOCIOS DE VEGACOOOP

DISTRITOS 2-6

Día: **Viernes, 4 de marzo de 2016**

Hora: 4:00 p.m. Primera Convocatoria
Registro desde las 4:00 p.m.

Lugar: Centro de Recepciones de Vega Alta

DISTRITOS 1-5

Día: **Sábado, 5 de marzo de 2016**

Hora: 2:00 p.m. Primera Convocatoria
Registro desde la 2:00 p.m.

Lugar: Centro de Recepciones de Vega Alta

DISTRITOS 3-4

Día: **Domingo, 6 de marzo de 2016**

Hora: 2:00 p.m. Primera Convocatoria
Registro desde la 2:00 p.m.

Lugar: Centro de Recepciones de Vega Alta



FECHAS RELACIONADAS:

- 2 de enero de 2016 (Apertura de convocatorias para solicitar a Cuerpos Directivos)
- 3 de febrero de 2016 (Último día para radicación de solicitudes para los Distritos 2 y 6)
- 5 de febrero de 2016 (Último día para radicación de solicitudes para los Distritos 3 y 4)
- 2 de marzo de 2016 (Último día para la radicación de solicitudes al Comité de Supervisión)

ASISTE, PARTICIPA: ¡ES TU DERECHO!

Todo socio(a) que no esté al día con sus haberes para con la cooperativa, no podrá participar en los trabajos de la asamblea.



VEGALTEÑA Campeona de DOMINÓ

POR: ANA P. RIVERA CONCEPCIÓN

¿Quién dijo que las mujeres no saben jugar dominó? En pleno siglo XXI, creo que no queda nada que la mujer no pueda hacer igual y a veces mejor que el hombre.

Para muestra, un botón: la Sra. María Antonia Rodríguez, Toña, para todo el que la conoce; quien se ha distinguido en los últimos tres años como una formidable jugadora de dominó, pasatiempo que siempre disfrutaba con sus familiares y amigos de la comunidad La Ponderosa de Vega Alta.

Comenzó su ciclo ganador participando en 2012 en el Torneo Viviré en el barrio Monte Rey, donde ganó el primer lugar en categoría Damas. Ese mismo año participó en otro torneo en el Festival del Gallo que se celebra anualmente en el barrio Maricao de Vega Alta y ganó tercer lugar en parejas. El siguiente año, en ese mismo festival, ganó el primer lugar en Damas.

En el 2013, VEGACOOOP celebró el Primer Torneo de Dominó de VEGACOOOP y Toña ganó el primer lugar Damas. En ese año, Toña, junto a un grupo de amigos, se dio a la tarea de organizar un club y con el asesoramiento del Sr. Oscar Navarro, vegalteño que dirige la Federación de Dominó de Puerto Rico, crearon el Club Costeros de la Vega. Desde entonces, este Club ha visitado muchos pueblos de la isla para participar en diversos torneos, donde Toña siempre se destaca como una de las mejores jugadoras. En el año 2014



María Antonia Rodríguez

continuó su paso ascendente y ganó segundo lugar por desempeño en la temporada regular de la Federación de Dominó de Puerto Rico.

Este año 2015 ha sido muy fructífero para Toña, pues ganó diversos premios, entre ellos:

primer premio en el Primer Torneo de Damas, celebrado en marzo en Corozal; primer premio en la Primera Copa Alcalde, celebrado en Vega Alta en julio y tan reciente como en octubre ganó primer lugar en el Festival del Maví, celebrado en Dorado.

En agosto de 2015 se celebró en San Juan el campeonato mundial de la Federación Internacional de Dominó, con la participación de 16 países de Latinoamérica. El equipo de Puerto Rico, donde Toña participó como una de sus principales miembros, ganó Medalla de Bronce y su club Costeros de la Vega fue el tercero con mayor puntuación.

Además de su afición al dominó, Toña se ha distinguido por involucrarse en diversas actividades en su comunidad y como tal fue reconocida durante la celebración del Festival de la Chapa como Líder Comunitaria. Su compromiso comunitario la impulsó a participar con la presentación de una comparsa que organizó para el Carnaval Vegalteño en el 2013 con la cual ganó el Primer Premio.

Otra de las pasiones de Toña es la cocina. Ella disfruta preparando una olla inmensa de mondongo y arroz blanco para el deleite de su familia y amigos, plato que comparte con sus grandes amores: su esposo, cuatro hijos, diez nietos y todo el que llega.

Felicidades a Toña y que siga cosechando logros por muchos años.



Jonathan "Polvo" Qquendo Araldi

Oportunidad titular para Jonathan "Polvo" Oquendo

POR: OSCAR "CAN" SANTIAGO MARTÍNEZ

El pasado 12 de septiembre, el vegalteño Jonathan "Polvo" Oquendo Araldi ganó un importante combate celebrado en Las Vegas, Nevada, derrotando al ex-triple campeón mundial Johnny González en una pelea en las 129 libras.

Esta victoria del Gladiador vegalteño abre paso a un combate titular con el argentino Jesús Cuella, campeón de las 126 libras de la AMB pautado para el 5 de diciembre del 2015 en el Brooklyn Center de Nueva York.

Auguramos al carismático boxeador vegalteño un nuevo triunfo en su exitosa carrera.

Equipo de Cerro Gordo saca la cara por Vega Alta

POR OSCAR "CAN" SANTIAGO MARTÍNEZ

Cerro Gordo: El equipo "Marlins" de la playa de Cerro Gordo del béisbol clase A, sacó la cara por segundo año consecutivo por nuestro pueblo jugando una pelota de excelencia en el torneo que auspicia el Departamento de Recreación y Deportes de Puerto Rico.

Los "Marlins" ganaron su sección eliminando al equipo Kuilan de Dorado. En una batalla contra el excelente equipo de Sabana Seca, lograron eliminarlos para convertirse en los representantes de la Región del Toa y pasar al Carnaval de Campeones. En esta nueva jornada consiguieron eliminar al equipo de Ceiba.

En el Carnaval de Campeones, con cuatro equipos finalistas, se eliminaron en el quinto partido en una serie contra el equipo de Hatillo. A nivel nacional los "Marlins" de Cerro Gordo obtuvieron el tercer lugar.

Felicitemos a su apoderado Miguel "Pocholo" Meléndez, su dirigente y coaches y a su fiel fanaticada que les acompañan a lo largo de todo el torneo.



De izquierda a derecha: Gilbert Vélez, Celestino Román, Ramón Cruz, Kelvin Román, Tito Stewart, Jean Meléndez, David Rosario (Trainer) Jouan, Felix Maysonet, Miguel "Pocholo" Meléndez (Apoderado), José Rosario, Roque González, Luis Rosario, Steven Jiménez, Rolando Pabón y Joshua Oquendo. En cucullas: Gamalier Santana, Freddie Varcancel, Ricardo Navarro, Abdiel, José Mercado, Omy, Javier, Johan, Caracas, José y Carlos Reyes.



VEGACOOP

Con el Programa: **AHORRO HIPOTECARIO**

28
Diciembre

Lunes

BAJA

EL PAGO MENSUAL
DE TU HIPOTECA



Préstamo Hipotecario

15 años

CANTIDAD	7.50% Interés Actual	vs	4.50% Nuevo Interés	BENEFICIO NETO CON: AHORRO HIPOTECARIO
	Pago Mensual		NUEVO PAGO MENSUAL*	
\$ 125,000	\$ 1,159.00		\$ 956.00	\$ 203.00

Préstamo Hipotecario

30 años

CANTIDAD	7.50% Interés Actual	vs	4.75% Nuevo Interés	BENEFICIO NETO CON: AHORRO HIPOTECARIO
	Pago Mensual		NUEVO PAGO MENSUAL*	
\$ 125,000	\$ 874.00		\$ 652.00	\$ 222.00

* Pagos mensuales no incluyen gastos legales incidentes, prepagados, ni partidas de seguros o contribuciones. Su pago mensual será mayor.

Oficina Central
(787) 883-4360

Sucursal Santa Rita
(787) 883-4311

Sucursal Toa Alta
(787) 870-2232

Sucursal Toa Baja
(787) 794-1095

Sucursal Dorado
(787) 796-1140

Sucursal Ave. Kennedy
(787) 792-6099

Sucursal Bayamón
(787) 798-2525

Todas las ofertas están sujetas a aprobación de crédito. Este programa aplica solo a Residencia Principal. La propiedad deberá ser de hasta dos unidades. La hipoteca a refinanciar deberá estar al corriente. El refinanciamiento será sin sobrante. La hipoteca a ser refinanciada debe estar a un interés igual o mayor a un 5.5%. El refinanciamiento debe representar un beneficio tangible al cliente de por lo menos \$100 del total de pagos mensuales. Cantidad máxima a financiar hasta \$250,000. Mínimo aceptado como la media del Credit Score (CS) será 650. El porcentaje de interés del refinanciamiento debe ser menor al de la hipoteca a refinanciar. Este producto requiere un seguro hipotecario (MIP). Combine Loan To Value (CLTV) será hasta 100% (incluyendo sólo el Up-front MIP). El Debt Ratio 33% - 45%. Los clientes deberán participar de una orientación de Consejería Financiera de una institución aprobada por HUD.

NMLS #643813

