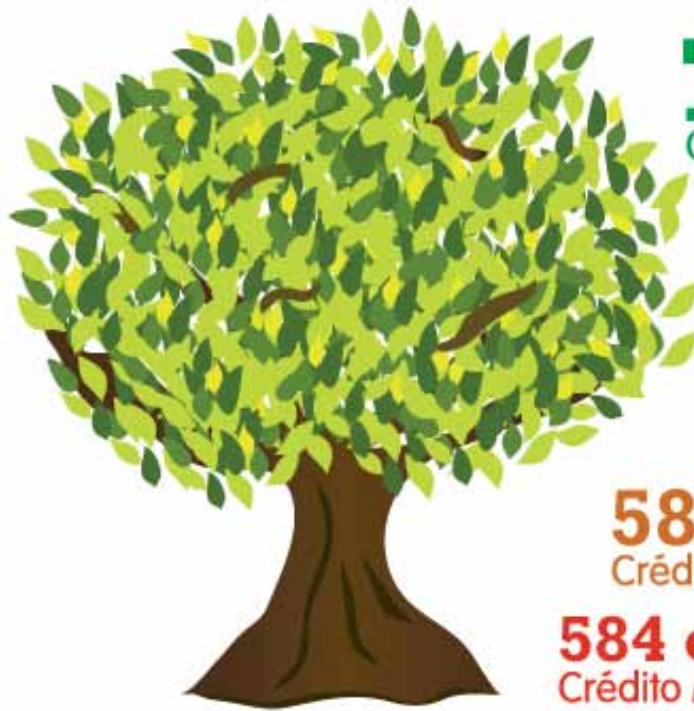




TIPS para ahorrar dinero en estos Tiempos de Crisis P. 8



730+
Crédito Excelente

730-729
Crédito Bueno

670-699
Crédito Regular

585-669
Crédito Pobre

584 or below
Crédito Muy Pobre

**¿Cuánto sé sobre mi INFORME DE CRÉDITO?
P. 4**





PROGRAMA DE BECAS

P. 11



**Escucharte para conocerte mejor
P. 10**

**El tiempo dedicado a la Familia y a las Redes Sociales
P. 9**



Atractiva reunión de Zalseros en el... P. 22-23



EDITORIAL

DEFENDIENDO A NUESTRA GENTE

VEGACOOOP TE INFORMA

- 2-4 EDITORIAL
- 4 ¿CÚANTO SÉ SOBRE MI INFORME DE CRÉDITO?
- 5 EL HÁBITO DEL AHORRO
- 6 LA PACIENCIA
- 8 PARA AHORRAR DINERO EN ESTOS TIEMPOS DE CRISIS
- 9 EL TIEMPO DEDICADO A LA FAMILIA Y A LAS REDES SOCIALES
- 10-11 ESCUCHARTE PARA CONOCERTE MEJOR
- 12 ¡ENHORABUENA!
- 13 DE CRUCERO: ¡POR EL ATLÁNTICO!
- 14-15 MI INQUILINO NO ME PAGA ¿QUÉ HAGO?
- 15 FORMULA CRIOLLA**
FLAN PARA DIABÉTICOS
- 16-17 DIME POESÍA**
- 18-19 CIENCIA Y TECNOLOGÍA**
3 APPS PARA GESTIONAR EL PRESUPUESTO FAMILIAR DESDE TU MÓVIL
DESCUBRE CÓMO PODRÍAMOS VIVIR 10 VECES MÁS
- 20-21 DIARIO MÉDICO**
COLESTEROL SÍNTOMAS DE TRIGLICÉRIDOS ALTOS
5 MANERAS DE EJERCITAR TU CEREBRO
- 22-27 ENTRETENIMIENTO**
ATRACTIVA REUNIÓN DE ZALSEROS EN EL DÍA NACIONAL DE LA ZALSA
PUERTO RICO HEINEKEN JAZZFEST
DEL BOLERO A LA RUMBA
EL PUERTO RICO JAZZ JAM 2015
- 28-31 DEPORTES**
TOA ALTA EN LOS DEPORTES
VEGALTEÑOS DE EXCELENCIA
DORADO EN LOS DEPORTES
BESSIE FIGUEROA CALDERÓN, ATLETA VEGALTEÑA;
MODELO PARA FUTURAS GENERACIONES

Nuestro país está en medio de una aguda crisis fiscal. Las empresas locales han padecido toda clase de dificultades para operar eficientemente. La banca privada ha ido en decadencia.

Las cooperativas de ahorro y crédito, bajo el mismo escenario, han demostrado eficiencia y fortaleza económica mientras contribuyen al desarrollo de nuestro país, laborando de forma transparente y en apego a la ley y a las disposiciones reglamentarias de las agencias que nos supervisan.

Es por eso que debemos defender nuestro patrimonio cooperativo, el cual brinda esperanza a nuestro pueblo, siendo uno de los medios comprobados para lograr un mejor futuro.

A continuación presentamos una carta enviada al Representante Rafael "Tatito" Hernández, en respuesta a expresiones hechas en una entrevista publicada en el periódico El Nuevo Día en el mes de abril.

PRESIDENTE JUNTA DE DIRECTORES

COMITÉ JUNTA EDITORA

Presidenta: Srta. Edmarie Vargas Mercado

- Sr. Benjamín Negrón Rodríguez
- Sr. Luis R. Nieves Román
- Sra. Ana P. Rivera Concepción
- Sr. Christian E. Cruz Colón

Diseño: Idelaida Rodríguez Otero - grafico@vegacoop.com

Horizonte Cooperativo es publicado por VEGACOOOP, Cooperativa de Ahorro y Crédito Vega Alta, como herramienta educativa e informativa a nuestros socios y la comunidad en general. Las opiniones aquí vertidas no representan necesariamente la opinión oficial de VEGACOOOP. Toda colaboración debe contener el nombre, firma, dirección postal y teléfono del autor y será dirigida a: Sra Zulma Flores Guzmán, Cooperativa de Ahorro y Crédito Vega Alta, Apartado 1078 Vega Alta, Puerto Rico 00692. También, puede enviarla por correo electrónico en formato WORD a: horizonte@vegacoop.com. Todos los artículos serán responsabilidad única y exclusiva de sus autores. De igual forma, la Junta Editora se reservará el derecho de editar, aprobar o rechazar cualquier artículo. Colaboraciones para la próxima edición deben ser enviadas antes del 30 de septiembre del 2015.



VEGACOOP
www.vegacoop.com

OFICINA CENTRAL

Calle Georgetti
Frente a la plaza
Apartado 1078
Vega Alta, P.R. 00692
Tel: 787-883-4360

Santa Rita

Urb. Santa Rita
Carr. 678 Km 0 Hm. 0
Vega Alta, P.R. 00692
(787) 883-4311

Toa Alta

Calle Antonio R. Barceló
Sur Km. 11.3
Toa Alta P.R. 00953
(787) 870-2232

Bayamón

Ave. Betances Hnas. Dávila
Bayamón P.R. 00959
(787) 798-2525

Toa Baja

Calle Muñoz Rivera #24
Toa Baja, P.R. 00951
(787) 794-1095

Dorado

Urb. Costa de Oro
1000 Calle C
Dorado P.R. 00646
(787) 796-1140

Kennedy

Edificio 1055 (ILA)
Suite 204, Ave Kennedy
San Juan, P.R. 00920
(787) 792-6099

**ENTERATE de lo NUEVO
y ponte al día con:**

**El Programa
DEL Cooperativismo**



Canal 13
Sábados y domingos
a las 7:00 p.m.

Teleisla
domingos a las 9:00 p.m.

BÚSCANOS Y VISÍTANOS EN:



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

COOPERATIVA DE AHORRO Y CRÉDITO VEGA ALTA

¡De tu lado siempre!

21 de mayo de 2015

Representante Rafael Hernández
Cámara de Representantes
San Juan, Puerto Rico

Estimado representante Hernández:

Recientemente usted hizo expresiones muy desacertadas respecto de las cooperativas de ahorro y crédito, dando a entender que las mismas operamos a base de amiguismos y factores personalistas. Sus expresiones denotan una muy preocupante ignorancia y desconocimiento sobre las operaciones de nuestras cooperativas y del marco reglamentario que nos rigen. Para atender dicha insuficiencia, sinceramente le recomendamos que estudie la Ley 255, de 28 de octubre de 2002, según enmendada, la Ley 114 de 17 de agosto de 2001, según enmendada, la Ley 247 de 8 de agosto de 2008 y los múltiples reglamentos adoptados por las agencias reguladoras de Puerto Rico y del gobierno federal al amparo de los cuales operan nuestras instituciones.

Aprovechamos para invitarle a examinar las estadísticas y datos del sistema financiero de Puerto Rico, del cual podrá apreciar los siguientes contrastes entre el sector de banca comercial y las cooperativas de ahorro y crédito:

- mientras la banca comercial está controlada y responde a accionistas extranjeros, nuestras cooperativas responden a cerca de un millón de cooperativistas puertorriqueños, cuyos intereses se supone sean representados y defendidos por ustedes nuestros legisladores;
- mientras la banca comercial se ha retraído de apoyar nuestra economía, hoy por hoy las cooperativas somos la fuente primaria para atender las necesidades financieras de nuestro pueblo;
- mientras los bancos fueron disponiendo de los bonos del gobierno, las cooperativas apoyamos las emisiones de deuda pública;
- mientras las cooperativas hemos mantenido un ritmo sostenido de crecimiento aún durante los años de crisis, la banca comercial ha experimentado el cierre de cuatro instituciones, provocando pérdidas billonarias al gobierno federal.

Como podrá comprender, estas diferencias no se logran operando a base de amiguismos y factores personalistas. Quizás esa es la norma en otros ámbitos de la vida profesional y pública que conforman su experiencia personal. Le invitamos a no extrapolar esas experiencias al Movimiento Cooperativo. Más aún, le invitamos a reunirse con la junta de directores y con la gerencia de nuestra institución para mostrarle de primera mano la realidad de una cooperativa exitosa, comprometida con sus socios y con los valores y principios del Cooperativismo. Esperamos su respuesta a dicha invitación.

Atentamente,

José R. Rey Aulet

José R. Rey Aulet
PRESIDENTE JUNTA DE DIRECTORES
VEGACOOP

Carta enviada al Representante Rafael "Tatito" Hernández, en respuesta a expresiones hechas en una entrevista publicada en el periódico El Nuevo Día en el mes de abril.



¿Cuánto sé sobre mi INFORME DE CRÉDITO?

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

La expresión “Informe de Crédito” debe ser conocida porque al solicitar un préstamo, el oficial que nos está atendiendo nos indica que se debe revisar nuestro historial de crédito antes de aprobar nuestra solicitud. Además, la prensa, radio y televisión nos bombardea con anuncios de empresas que prometen “limpiar” nuestro crédito. Trataremos de aclarar algunas dudas que algunas personas puedan tener con relación a este tema.

Un informe de crédito es un resumen de cómo has pagado tus cuentas a bancos, cooperativas, empresas que emiten tarjetas de crédito, tiendas, empresas de comunicaciones y otros. Además, provee información sobre demandas de quiebras a las cuales te hayas acogido, además de aquellas cuentas de las cuales eres codeudor. Este informe ayuda al oficial que está evaluando tu solicitud a determinar con qué regularidad haces tus pagos para evaluar el factor de riesgo que la institución asumirá si te otorga el préstamo que estás solicitando.

Existen tres agencias de información de crédito, que son: TransUnion (es la que utiliza VEGACOOOP), Equifax y Experian.

Puedes solicitar un informe de crédito al año, de cada una de ellas, libre de costo. Es decir, cada cuatro meses puedes solicitar uno de

cada agencia y así tienes tu crédito vigilado todo el año. Si aparece información incorrecta debes comunicarte inmediatamente con la agencia para que revisen tu historial. Es importante que solicites copia de tu historial periódicamente, de esa forma te percatarás si has sido objeto de robo de identidad y alguien ha hecho préstamos a tu nombre. **Los números a llamar para solicitar copia de tu historial son:**

 **TransUnion®**
1-800-888-4213

EQUIFAX
1-800-685-1111

 **Experian™**
A world of insight
1-800-397-3742

En este informe de crédito aparecerán cuentas que ya saldaste, porque por lo general aparecerán hasta por siete años. Ese historial

de pago es importante porque le dice al oficial de crédito si eres “buena paga” o no; además de informarle su empírica. Este número, mientras más alto, mejor. Le indica al oficial lo bueno o malo que eres pagando tus cuentas. De haber información negativa en tu informe de crédito, es decir, un préstamo en el cual hubo demora en el pago, puedes solicitar que se te elimine a los siete años. Si te acogiste a una quiebra, este dato se quedará en tu historial por 10 años.

Las compañías que se anuncian por todos lados diciendo que pueden “limpiar” tu crédito te engañan. Tu historial de crédito malo no lo limpia nadie. Lo que sí puedes hacer es revisar información errónea o incompleta que pueda aparecer en tu informe, pero eso lo puedes hacer tú mismo sin que te cueste un solo centavo. No gastes tu dinero innecesariamente. Proponte pagar tus cuentas a tiempo, porque cualquier atraso de más de 30 días en pagar tus cuentas aparecerá por siete años en tu expediente, haciéndole más difícil y caro el acceso a ese préstamo que en algún momento vas a solicitar, ya sea para un auto, vacaciones, etc.

Recuerda, cuide tu crédito como tu posesión más valiosa. Si no necesitas hacer un préstamo, mejor; pero si lo haces, asegúrate de pagarlo siempre a tiempo, basta con que te atrases una vez para perjudicar tu crédito. Buen crédito es dinero en el bolsillo.



EL HÁBITO DEL AHORRO

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

El hábito del ahorro, como cualquier otro hábito, se debe adquirir desde edad temprana. Está comprobado que lo que un niño aprende en sus primeros años de vida, queda con él para siempre.

Es importante que tú, como padre - madre, le inculques a tus hijos el hábito de ahorrar. Debes explicarle cómo funciona el dinero, que se puede obtener cosas con él, cómo administrar y cómo guardarlo. Si le regalas una alcancía y se pone como meta llenarla de monedas, podría ser divertido retarlo a ver cuánto tiempo le toma llenarla y cada mes pesarla a ver cuánto ha ganado en peso. Puede ponerse una meta, imaginar qué cosas podría conseguir con el dinero ahorrado. Si le das una mesada semanal o mensual, exhortalo a que una porción de ese dinero se destine al ahorro. Si es un niño que ya puede hacer algunas labores como cortar el césped, lavar carros, pintar, u otros, indícale que no todo lo que uno se gana se debe gastar inmediatamente, que hay que guardar una parte. Si el niño se pone una meta, digamos, comprar una bicicleta, le puedes decir que le duplicarás la suma que él pueda ahorrar. Eso le dará un buen incentivo para ahorrar lo más posible.

Como en todo, siempre se debe enseñar con el ejemplo. Si el niño ve que tú no ahorras nada, que compras por impulso, a veces cosas que no necesitas, él no va a ahorrar nada porque te va a imitar. Así que modela buenos hábitos para que él aprenda imitándote. Por ejemplo, si el niño te acompaña cuando vas de tiendas o al supermercado, enséñale a comparar precios, a ver la conveniencia de utilizar los cupones de descuento que se publican en los periódicos y analizar si vale la pena o no aprovechar los “especiales” que te obligan a comprar más cantidad de la que necesitas.

Te aseguro que si desde pequeño le enseñas la importancia de aprender a ahorrar y cómo gastar el dinero, el futuro adulto te va a agradecer la lección más tarde en su vida. Nunca es tarde. Empieza hoy mismo y si tú no estás ahorrando, comienza hoy mismo porque es algo muy importante. VEGACOOOP te ofrece la opción de ahorrar una cuota de ahorro para el verano – VeraCoop, y en cuentas para la época de Navidad – NaviCoop. Investiga y aprovecha, ya que pagan buenos intereses. Recuerda que estamos para orientarte y ayudarte, ¡siempre!



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	

La PACIENCIA

POR: AGUSTÍN FLORES RODRÍGUEZ



No importa cuántos diccionarios usted consulte, todos definirán, en diferentes términos el concepto paciencia como la virtud o capacidad de padecer, soportar, sufrir sin perturbación de ánimo los infortunios y los trabajos. También de la espera y sosiego de las cosas que se desean mucho.

Pero como todo lo que se relaciona con la conducta humana es complejo, por su propia naturaleza, la paciencia se hace acompañar por sus parientes: la tolerancia y la calma. Necesita de sus parientes para poder auxiliar al ser humano en sus actividades que le permitan crecer, desarrollarse y funcionar dentro de la sociedad en que participa y es parte. Otro de los parientes no menos importante es la consistencia. Esta le provee del combustible que le permite continuar en marcha; la tolerancia le da el valor para enfrentar la espera y la adversidad y la calma el equilibrio mental y físico, el temple y carácter para poder ejecutar y funcionar. El autocontrol es la fórmula para determinar los niveles de participación de estas herramientas en la acción o actividad del individuo. Como cada individuo es diferente y único, en él existen diferentes niveles de calidad de éstas que yo llamo herramientas, y solo mediante la educación y adiestramiento se puede lograr algún nivel de mejoramiento o si es posible, la perfección.

La paciencia es imprescindible en el proceso de cada acción o actividad si se quiere ser exitoso y llevar a feliz término la meta

propuesta. La falta o efectividad de ésta podemos detectarla en actividades como: ir a trabajar desde cualquier punto hasta San Juan, educar a un niño, solicitar un servicio público en una agencia de gobierno, atender a un niño o adulto con problemas psicológicos u obtener un bien deseado.

Siempre que tenemos que manejar situaciones donde se ponen de manifiesto las actitudes que reflejan el carácter y el temple de las personas, se impone un ejercicio óptimo de la paciencia.

Gracias a altos niveles de paciencia hombres de ciencia, creencias filosóficas, religiosas, humanistas e inventores lograron ejecutorias que cambiaron el mundo para beneficio de los seres humanos.

Alguien dijo una vez:

“ Paciencia infinita es el precio que muchos han pagado por el éxito. ”

THOMAS ALVA EDISON

es un ejemplo clásico de cómo la paciencia aparejada con su pariente la perseverancia, puede recompensarnos. Su actitud positiva

fue uno de los factores primordiales para el éxito en la invención de la luz incandescente. Le preguntaron a Edison cómo se había sentido antes de perfeccionar su bombilla de luz después de haber fallado 10 mil veces. Él contestó: “¡Ningún fallado! No he fallado 10 mil veces en nada. He descubierto con éxito 10 mil métodos que no funcionan”. De hecho, se dice que Edison llevó a cabo más de 14 mil experimentos en el proceso de perfeccionar la luz incandescente. Eso es paciencia reforzada con una buena dosis de perseverancia.

Otro buen ejemplo es Noah Webster, quien pasó 36 años desarrollando su diccionario. Actualmente, una de las definiciones de paciencia en el Diccionario Webster dice que significa “mantenerse firme no obstante, las dificultades o la adversidad”. El Webster Thesaurus dice que paciencia es “el poder o la capacidad de resistir sin queja algo difícil o desagradable”.

De manera que, ¿cómo podemos desarrollar una actitud paciente que nos permita sobrellevar pruebas y tribulaciones, una actitud que nos ayude a tener éxito en la consecución de nuestras metas? Sigue siendo una cuestión de una paciencia poderosa y equilibrada auxiliada por sus parientes: la tolerancia, la perseverancia, la consistencia, la calma y el autocontrol.

Desarrollar la positiva actitud de la paciencia requiere de educación y mucha práctica, ¡pero lo podemos lograr! El resultado es felicidad y gozo... sin úlceras.

¿Quieres refinanciar tu hipoteca y bajar el pago de tu propiedad?

4.5%



El nuevo programa refinancia hasta el 100 por ciento del valor de tasación de la propiedad, con una tasa de interés de un 4.5%

CRITERIOS DE SELECCIÓN:

- Deuda no puede ser mayor de **\$250,000**.
- Solo está disponible para refinanciar **residencias principales**.
- Solo se podrá refinanciar hipotecas con **tasas de interés mayores del 6%**.
- Será por un término no mayor de **30 años**.
- El **puntaje de crédito** no puede ser menor de **600**.

(En los 12 meses anteriores no pueden haberse atrasado en el pago de las hipotecas por más de 30 días en un máximo de dos ocasiones.)

Nuevo Programa disponible a partir de **julio próximo**

**AHORRO
HIPOTECARIO**



En estos momentos, el mercado secundario de hipotecas está limitando el refinanciamiento al 85% del valor de las propiedades en préstamos hipotecarios convencionales y 95% en préstamos de asegurados por la Administración Federal de Vivienda (FHA, por sus siglas en inglés). Con el programa de "Ahorro Hipotecario", el consumidor que cualifique podrá asegurar el 100% del valor de tasación de su propiedad, lo que permitirá una disminución sustancial en su tasa de interés. Esto redundará en una mensualidad más baja y por ende dejará más dinero en tu bolsillo.



¡Llama Ahora! Para una mejor orientación
(787) 915-0030



para ahorrar dinero en estos **Tiempos de Crisis**

Seguramente estará pensando ¿cómo voy a ahorrar si apenas me alcanza para comer? Es muy normal ese pensamiento, pero le aseguro que siguiendo estos consejos podrá alcanzar la meta para ahorrar algo de dinero. En términos de finanzas personales, ahorrar consiste en reservar o guardar parte de nuestro dinero para un uso futuro, ya sea para usarlo en alguna emergencia, darnos algún gusto, invertirlo, usarlo en tiempos de crisis o tenerlo para nuestro retiro.

Aquí vienen cinco tips súper efectivos para el ahorro:

1. Gastar menos: Este consejo parece obvio, pero en realidad es el primer consejo a tener en cuenta, si de verdad queremos ahorrar dinero. Significa ser conscientes en qué gastamos nuestro dinero, y buscar siempre la manera de gastar menos o, en todo caso, dejar de gastar dinero en algunas cosas no tan necesarias. Podríamos estar gastando mucho, por ejemplo, en suscripciones a diarios o revistas que no siempre leemos, en cafés que compramos constantemente, cigarrillos que perjudican nuestra salud, libros que podemos conseguir prestados en la biblioteca, almuerzos, por no llevarlos de la casa, etc. Buscar formas de gastar menos, también podría implicar: comprar algunos artículos usados en vez de nuevos, comer en casa en vez de comer fuera, buscar siempre ofertas o descuentos (siempre asegurándose de que la oferta o descuento sean reales), tomarnos nuestro tiempo y buscar siempre los lugares en dónde comprar al menor precio (comparar precios en Internet), comprar al por mayor o en cantidad. Una vez que seamos conscientes

en qué estamos gastando nuestro dinero, y estemos buscando la manera de gastar menos, nos iremos convirtiendo en expertos, y empezaremos a ahorrar dinero.

2. Consumir o usar menos: Este consejo consiste en consumir o utilizar menos los productos o servicios que solemos usar, por ejemplo, podemos procurar usar menos shampoo, menos crema dental, menos detergente, menos electricidad o energía (por ejemplo, apagando las luces que no necesitamos, comprando focos ahorradores, apagando la televisión o la computadora cuando no las estemos usando), consumir menos agua (por ejemplo, arreglando los goteros, duchándose en vez de bañarse), etc. Consumir o usar algo en menor cantidad, podría no significar mucho como ahorro, pero si sumamos todos los pequeños ahorros que podemos hacer al utilizar este consejo, realmente podríamos llegar a ahorrar mucho dinero.

3. Hacer un presupuesto familiar: Una forma efectiva de ahorrar dinero es elaborando un presupuesto personal, el cual consiste en un documento en donde señalamos los futuros ingresos y egresos que vamos a tener en el mes, y la diferencia entre éstos. El presupuesto familiar nos permitirá identificar las áreas o partidas en las cuales estamos gastando demasiado, o aquellas en las cuales podríamos reducir gastos o, en todo caso, eliminarlas de nuestro presupuesto.

4. Reservar un monto como ahorro: Consiste en adquirir el hábito de poner o destinar cada mes, un determinado monto, producto de nuestros ingresos, en una bolsa de ahorro. Podemos empezar con destinar un

pequeño monto, e ir aumentando su cantidad conforme aumenten nuestros ingresos. Lo recomendable es que represente un mínimo del 10% del total de nuestros ingresos mensuales. Es recomendable depositar dicho monto en una cuenta de ahorros en el banco, de modo que lo tengamos en un lugar seguro, no nos sintamos tentados a sacar dinero de ella y, de paso, podamos ganar algunos intereses. Para esto debemos ser disciplinados. El adquirir este hábito y el observar cómo van aumentando nuestros ahorros, nos motivará a ahorrar más, y a buscar nuevos ingresos que nos permitan aumentar la cantidad del ahorro.

5. Evitar las deudas: Algunas podrían ser de gran ayuda, tal como la de una hipoteca, o la necesaria para crear un negocio; pero para ahorrar dinero, debemos procurar siempre tener la menor cantidad posible. La primera que debemos evitar es la que genera el uso de tarjetas de crédito, que suele ser la que mayor costo posee (mayores tasas de interés). Las tarjetas de créditos son para ser usadas en caso de emergencia o ante alguna oportunidad que se presente, y no para ser usadas constantemente. El uso de tarjetas de crédito puede darnos una satisfacción momentánea, pero luego pueden traernos grandes problemas. Lo recomendable es cortar todas, o al menos mantener sólo una, la que presente los costos más bajos y las condiciones de pago más convenientes.

Siguiendo estos tips seguramente podrá comenzar a ahorrar poco a poco. ¡Buena Suerte!



<http://goo.gl/u0YC8U>
Información tomada de
El Aviso Magazine

El tiempo dedicado a la Familia y a las Redes Sociales



POR: SANRY MARRUFO CORRALES, LICENCIADA EN PSICOLOGÍA

El uso indiscriminado de las redes sociales afecta a la comunicación en las parejas de esta generación, no es extraño encontrarles conectados vía twitter o facebook, mientras comen o conviven con la familia, disminuyendo la cercanía entre los integrantes de ésta. En otras palabras impide el desarrollo en la comunicación afectiva. Vale la pena plantearse si el salir del mundo de sueños y la competencia adquisitiva (un mejor celular o tableta, un mejor ordenador, televisor), tal vez mejore la economía y el replanteamiento de nuevos valores.

Cuando la crisis se hace presente es cuando los hijos necesitan de la madurez emocional de sus padres, los chicos salen adelante – de mejor manera – si los adultos asumen la parte de responsabilidad que les corresponde; dejando atrás el protagonismo por la capacidad de priorizarlos a ellos, principalmente cuando son pequeños. Si bien es

cierto que tanto lo bueno como lo malo solo es cuestión de perspectiva y nunca sabremos si la decisión que tomamos es mejor o peor que otra, porque para ello tendríamos que vivir todas las vidas posibles, probablemente te vas a sentir orgulloso/orgullosa de ti cuando a pesar de todas tus cualidades y defectos, malos y buenos momentos, tengas claro tus proyectos de vida. Cuando tu casa (sea propia, prestada, rentada o compartida) la sientas como un hogar. Cuando consigas, o descubras, que tu trabajo te permite sentirte útil, que produces, construyes algo. Porque tú eres importante y se te necesita, conectado con la vida real más tiempo que con la vida virtual.

Conectarte contigo mismo, con aquello que te emociona de diferentes maneras, lo que te agrada y lo que te disgusta, lo que te entenece y lo que te genera miedo, lo que te motiva y lo que te apasiona.




BAJA TUS PAGOS con un Préstamo para REFINANCIAMIENTO DE AUTO

Desde un: 3.95%

¡Llama ahora!

Cansado de pagar altos intereses y recibir un mal servicio.

Tienes financiado tu vehículo con otra institución

Hazte socio y comienza a disfrutar los beneficios de ser dueño.

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

Toda oferta está sujeta a aprobación de crédito. Ciertas restricciones aplican. Oferta será válida hasta el 1 de septiembre de 2015. 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.





Escucharte para conocerte mejor

POR: DRA. RVDA. CARMEN JULIA LANDRÓN

Estar en quietud y escucharnos interiormente es el primer paso para desenvolvernos con acierto en el mundo exterior en que vivimos. También para sentir nuestros deseos y necesidades más genuinos y comprender mejor a los demás. Hermann Hesse comenta sobre el tema y dice: **“He sido un hombre que busca y lo soy aún, pero no busco ya en las estrellas ni en los libros: comienzo a escuchar las enseñanzas que mi sangre murmura en mí, mi historia no es agradable, ni es suave ni armoniosa como las historias inventadas; sabe a insensatez y a confusión, a locura y a sueño, como la vida de todos los hombres que no quieren mentirse más a sí mismos... pero he aprendido a escucharme para conocerme mejor”**.

El ser humano vive volcado en lo que sucede en el exterior, eternamente distraídos por lo que pasa fuera, las noticias, los eventos sociales, los problemas familiares, las finanzas, los asuntos gubernamentales, etc. Hay demasiado ruido en el exterior, por eso vivimos huidos de nosotros mismos. **¿Cómo vamos a elegir lo que mejor nos conviene si ignoramos lo que necesitamos muy adentro de nosotros?** Vivimos como el “collage”. Un collage es, en cierta forma como usted tomar una cartulina y comenzar a pegar láminas unas encima de otras. Todo queda superficial, no hay profundidad. Es por eso que la gente no encuentra la felicidad. Porque nuestra vida es superficial y nos perdemos de lo esencial; buscar en nuestro interior, eso es lo que nos sostiene en balance. Aprender a ver y a escuchar más allá de lo evidente es parte del camino correcto y del crecimiento personal.

Lo esencial es invisible a los ojos y está formado por bienes intangibles: como lo son nuestros pensamientos, sentimientos, experiencias, sueños, ilusiones, recursos emocionales, recuerdos, expectativas, cualidades, etc. Toda esta información está disponible en nuestro interior, es para nosotros. El conocimiento de uno mismo no siempre da placer ni mejora de entrada la vida y, aún así, es crucial para vivir una vida con sentido.

Escucharse es reconocer que somos personas que merecen ser atendidas

en sus necesidades, es respetar nuestra esencia y saber cuidar de uno mismo. Cuidar nuestra mente, nuestro espíritu, nuestro cuerpo. Cuando aprendemos a escuchar nuestro interior lo exterior es secundario. Entonces te insertas en tu interior y aprendes a confiar en ti mismo. Cuando confías en ti sales de la zona conocida y de la rutina diaria, comienzas a explorar territorios inciertos y esto te lleva al aprendizaje. Cuando aprendes a escucharte a ti mismo vives abundantemente.

Henry Miller escribió:

“ La vida es lo que nosotros hacemos con ella, tal y como la vemos con todo nuestro ser y no lo que se nos es dado objetiva, histórica o estadísticamente. ”

Que mucha razón tiene este autor en la definición de vida. Considero que la peor desgracia del ser humano será el abandono y la ignorancia de uno mismo, de nuestra vida.

El arte de escucharnos en nuestro interior nos enseña a abrir las puertas interiores que nos permiten acceder a la cámara de nuestros tesoros escondidos. El lóbulo frontal de nuestro cerebro representa un 40% del total de ese órgano; cuando estamos concentrados se localiza en lo que nos interesa y elimina todo lo que no es prioritario. Hay herramientas que podemos utilizar para conseguir el nivel de atención y centramiento necesario para poder escucharnos con claridad y comprendernos realmente, es cuando meditas, haces alguna plegaria, escuchas música adecuada, practicas la contemplación, respiras conscientemente o visualizas algo. Recuerda que antes de la palabra

existía ya el silencio, y del silencio es donde surgen las palabras con sentido. Es necesario dominar el arte del silencio, dejar el chachareo mental y practicar la escucha atenta, que nos permitirá reconocernos y cuidarnos. Como un lago interior en calma, así es la mente preparada para la escucha. Escuchar implica un acto de voluntad consciente para captar determinada información. Susana Tamaro escribió un libro que trata y expresa de forma poética el tema: "Tobías y el ángel".

- **¿Sabes por qué las personas se aburren?**
Le había preguntado el abuelo de sopetón.
- **No.**
- **Porque no ven las puertas.**
- **¿Qué puertas?**
- **Las que están escondidas por doquier.**
- **¿Por doquier dónde?**
- **En el aire, en torno a nosotros, en las casas, en los paisajes, en las estaciones de autobús y en la panza de las personas. Si sabes abrir las puertas, nunca estarás triste.**

Abre la puerta interior para escucharte. Escucha el corazón y entra en la casa de las emociones. Ahí hay información valiosa que puedes integrar para vivir mejor. En nuestro mundo emocional hay información dolorosa causada por las experiencias de dolor en el diario vivir. Si las escuchas podrás sacarlas de tu interior y desecharlas. Si la dejas en tu interior y no la sacas, esos traumas te convertirán en una persona amargada, iracunda, mala. Estarás maltratándote y a los que te rodean. En ese mundo emocional y muy tuyo también encontrarás información hermosa de los eventos de tu vida. Abre la puerta de tu interior y verás que eres capaz de sonreír, de cantar, de estar alegre, positivo. Escuchar la parte interior te hará una persona más noble y llena de bien. No hay realidad exterior ajena a la que llevamos en nuestro interior.

El pensamiento mueve emociones y las emociones, conductas. Nuestros resultados están condicionados por filtros mentales y nos conectan a fuentes de energías emocionalmente ecológicas o tóxicas. Pero sólo podemos cambiar la totalidad emocional cuando ampliamos algunas creencias y juicios sobre nuestra realidad.

Escucharte para conocerte mejor significa que eres capaz de recordar y olvidar, lo que pensamos, lo que sentimos, lo que expresa nuestro cuerpo, lo que sembramos y lo que recogemos, lo que nos hace vibrar y lo que nos resbala, lo que dejamos entrar en nuestra vida y lo que dejamos salir, lo que damos y lo que recibimos, lo que consumimos y lo que reponemos, lo que callamos y lo que decimos, nuestra razón y nuestra emoción, nuestra actividad y nuestro reposo.

¿Quieres hacer algo por tu vida, familia, compañeros de trabajo, vecinos, amigos y conocidos? ¿Quieres hacer algo por Puerto Rico? Comienza escuchando tu interior para que te conozcas mejor. No trates de cambiar el mundo, cambia tú, escúchate en el silencio y saca lo mejor de ti. Dentro de ti hay una luz que brilla. Tienes luz propia, alumbrá tu vida y el mundo que te rodea. Invita a otros para que también brillen y hagamos una hermosa luminaria que alcance el mundo entero.



VEGACOOOP




PROGRAMA DE BECAS

Solicitudes para el Programa de Becas disponibles en TODAS las sucursales.

Requisitos:

- Ser socio o hijo de socio
- Estar al día en todos sus compromisos con la Cooperativa (Incluyendo ACCIONES)

Promedio:

- Elemental, Intermedia, Superior y/o Vocacional: **3.50** mínimo
- Universitario o Técnico: **3.33** mínimo
- Universitario impedido: **2.50** mínimo

15 de septiembre
FECHA LÍMITE PARA RADICAR SOLICITUD

¡Enhorabuena!

POR: VÍCTOR F. ORTIZ

El recién formado equipo de Canotaje de Vega Alta hizo su debut en la competencia de la segunda edición de Los Juegos de Puerto Rico, celebrada el 30 de mayo de 2015 en la Laguna del Condado. El debutante equipo de Vega Alta logró obtener siete medallas: tres de oro, dos de plata y dos de bronce. Además, se destacaron en la competencia de la Copa Olímpica, realizada el 7 de junio de 2015 en el Lago Cerrillos de Ponce, donde también obtuvieron cinco medallas: una de oro, dos de plata y dos de bronce. Felicitamos a estos atletas y sus adiestradores por su gran esfuerzo y dedicación.

En la foto aparece parte de la delegación del equipo: de izquierda a derecha José Gabriel Sepúlveda; Víctor Miguel Ortiz; Víctor Ruíz, presidente de la Federación de Canotaje; Sara Rosario, presidenta del Comité Olímpico de Puerto Rico; Michael Adorno; Dalismar Rivera; Natalie Cuadrado; Víctor F. Ortiz, dirigente del equipo y José Hiram Ortiz. No aparecen en la foto las atletas Liliana S. Ortiz y Liz M. Santiago.

Los jóvenes lucen camisetas de VEGACOOOP, entidad que ofreció su auspicio a este equipo.



Marlon Steven a toda máquina

POR: MIGUEL ROJAS CANDELARIO

Marlon Steven, el cantante guatemalteco, visitó la Isla recientemente para promocionar su CD "Picasso" el cual contiene temas de su autoría. Este nuevo talento tuvo la oportunidad de vivir en Puerto Rico cuando joven. Además vivió en Chicago y Colombia, donde tocó con varias orquestas.

Hace unos 16 meses se hizo realidad su sueño de componer y lanzar al mercado tres canciones originales: "A toda máquina", "Doña Lola" y "Picasso". Marlon es un nuevo talento que descolla en el género musical de la salsa. Hace pocos días recibimos esta nueva producción bautizada "A TODA MÁQUINA". Al escucharlo notamos la influencia de la salsa tradicional, con un sonido muy caribeño. Consideramos esta producción una de pura músicaailable.

Con esta producción de Marlon Steven los bailarines están de plácemes y le auguramos éxitos al novel cantante.



DE CRUCERO: ¡POR EL ATLÁNTICO!

POR: ANA P. RIVERA CONCEPCIÓN

En el mes de mayo de este año tuve la oportunidad de viajar en un crucero durante 11 días. Este partió desde New Jersey con destino a Barcelona, España, en el nuevo barco de Royal Caribbean “Quantum of the Seas”.

Este buque hacía una travesía desde New Jersey hasta Shanghái, China; donde se quedará por bastante tiempo. Por este motivo, yo diría que casi el 90% de la tripulación que atendía los viajeros, era de origen chino. Así es que era común que los meseros y el personal que limpiaba las cabinas fueran chinos, en su mayoría muy jóvenes. El viaje en el crucero se dividía en tres etapas: 11 días hasta Barcelona, 33 días hasta Dubai y 53 días hasta China. Había muchos pasajeros chinos haciendo la travesía completa.

Fue un viaje memorable donde pude disfrutar de las nuevas amenidades que ofrece este barco. Para comenzar, y lo que inicialmente me llamó la atención fue la cápsula de cristal llamada “North Star”, que semeja una grúa y que sube a 100 metros de alto para darte una vuelta fuera de la nave. O sea, te suspende sobre el mar y te ofrece una vista panorámica sobre el barco. Fue una experiencia inolvidable. ¡Me gustó tanto que subí tres veces! Esta atracción es gratis y solo tienes que hacer la fila a la hora que está disponible. Caben 14 personas en cada subida.

Otra atracción es el “Bionic Bar”, donde dos robots hacen de “bartenders” y preparan el trago de tu predilección, el cual ordenas en un I Pad. Es todo un espectáculo ver cómo los robots preparan los tragos y lo sirven sobre la barra.

Uno de los lugares más frecuentados es el “Sea Plex”, un salón interactivo donde puedes montarte en los carros chocones (bumper cars), patinar, jugar baloncesto, voleibol, tenis de mesa, tomar clases de baile y otras amenidades. Además, como en otros barcos, se puede disfrutar de la pared de escalar, piscinas, cine al aire libre, trivias, espectáculos en el teatro y otros. Esta vez tenían las últimas funciones de “Mamma Mía”, espectáculo que se mudó al “Allure of the Seas”, otro de los barcos de la flota.

En cuanto a las opciones para cenar, había para todos los gustos, ya que hay cinco comedores a escoger, sin cargo extra. En dos de ellos servían langosta todos los días.

Realmente no había tiempo para aburrirse, a pesar de que estuvimos cinco días corridos sin ver tierra cuando cruzamos el Atlántico. Todo estuvo perfecto, excepto el regreso en avión, que con la demora en el aeropuerto nos tomó 27 horas en llegar a Puerto Rico, pero eso son otros veinte pesos.

El viaje valió la pena, lo disfruté y es lo que importa. Un crucero es siempre una buena opción para vacacionar. ¡Anímate!

\$0.00
CARGOS POR CUOTA ANUAL
Y POR TARJETA ADICIONAL



VISA

Comienza con Nuestro Respaldo

Este nuevo año escolar 2015-16
con la **TARJETA DE CRÉDITO
DISEÑADA PARA ESTUDIANTES
UNIVERSITARIOS** entre las edades
de **18 a 25 años..**

Solicítala
HOY



Mi inquilino no me paga ¿Qué Hago?

POR: LCDA. MARILÚ MÉNDEZ OLIVERAS



El mercado de propiedades en alquiler ha proliferado mucho en Puerto Rico, entre otras razones, por los problemas económicos que sufre el país y la gran cantidad de requisitos que exigen las instituciones bancarias para ofrecer hipotecas a los que desean comprar una propiedad. Aquellos que no pueden comprar una propiedad recurren al proceso de arrendar.

Se recomienda que las partes envueltas realicen un acuerdo de arrendamiento, o sea, que la parte arrendadora y la parte arrendataria juramenten un contrato. Este contrato de arrendamiento debe ser completo, específico y que no deje a la interpretación ninguna de las cláusulas establecidas. Las condiciones del contrato pueden ser variadas siempre y cuando no vayan en contra de la ley, la moral y el orden público.

Dentro de las condiciones más comunes en los contratos se encuentra el que la parte arrendataria no pueda sub arrendar la propiedad, que los servicios de agua potable y energía eléctrica se registren a nombre de los inquilinos, el pago de fianza, el cargo por mora, que las mejoras quedan a beneficio del dueño de la propiedad y el mantenimiento de la propiedad. Un detalle que deben recordar es que el pago de fianza o depósito pagado al inicio del contrato de arrendamiento no constituye un pago o canon de arrendamiento, no debe ser utilizado por el inquilino para “vivir la fianza”. Esta fianza se utiliza para que el dueño de la propiedad, pueda recobrar cualquier daño causado a la propiedad por los inquilinos al momento de mudarse.

Muchas personas se preguntan, **¿si tengo una propiedad alquilada y mi inquilino no me paga, qué hago?** Se inicia una acción de desahucio.

El desahucio es el proceso que se lleva a cabo en los tribunales mediante el cual la parte arrendadora o dueña de una propiedad inicia una acción para solicitar una orden que obligue a la parte arrendataria o inquilino a salir de la propiedad por haber incumplido alguna condición del contrato de arrendamiento o alguna otra causa de las permitidas por ley.

Entre las causas más comunes para solicitar un desahucio se encuentran las siguientes:

- incumplimiento en el pago del alquiler o de cualquier otra cláusula del contrato,
- que finalizó el término del contrato,
- por desahucio en precario* y
- porque el dueño necesita sacar la propiedad del mercado de alquileres, entre otras.

***Desahucio en precario: Posesión sin título por tolerancia o inadvertencia del dueño**

Al iniciar un proceso de demanda de desahucio, existen dos vías: la vía sumaria y el procedimiento ordinario. El procedimiento ordinario es más complejo, largo y costoso, pero tiene como ventaja que se puede incluir una reclamación de daños y perjuicios. El proceso sumario es más rápido y económico, pero no incluye la reclamación de daños y perjuicios. Las leyes más recientes sobre los procedimientos de desahucio son la Ley 86 del año 2011 y la Ley 142 del año 2011.

Si la reclamación se hace por incumplimiento de pago que no exceda los cinco mil dólares (\$5,000.00), la demanda de desahucio se puede presentar en la Sala Municipal del Tribunal de Primera Instancia donde se encuentra ubicada la propiedad. Si la reclamación excede los cinco mil dólares, el caso debe verse en la Sala Superior del Tribunal de Primera Instancia de la Región Judicial en que esté localizada la propiedad. Se debe emplazar a la parte demandada, o sea, el inquilino, para que se entere de que existe una reclamación judicial en su contra.

El tribunal citará a las partes dentro de los próximos diez días laborables y se llevará a cabo un juicio. Cada parte le presenta al juez o jueza su prueba para que el tribunal pueda llegar a una determinación, donde se declara “Ha Lugar” o “No ha lugar” el desahucio. Si la sentencia es declarada a favor del dueño de la propiedad, el inquilino

debe desalojar la propiedad no más tarde de los cinco días contados desde que el tribunal envía la notificación de la sentencia por correo. Si la parte que salió perdedora en el caso desea apelar la decisión del tribunal, tiene cinco días contados desde la fecha en que el tribunal envió la notificación de la sentencia por correo. Luego de esta fecha la sentencia es final y firme y no podrá apelar.

Es común escuchar personas decir que el tribunal no los puede sacar de una propiedad porque tienen hijos menores de edad, o que el dueño de la propiedad le tiene que dar seis meses para poder buscar otra residencia donde vivir. Esto no es cierto. Cuando la persona o familia que tiene que desalojar una propiedad no tiene dinero suficiente para pagar otra, el mismo tribunal envía copia de la sentencia al Departamento de la Familia y al Departamento de la Vivienda para que los ayuden a encontrar un hogar.

Si las personas que tienen una sentencia de desahucio en su contra no desalojan la propiedad, la parte arrendadora o dueña de la propiedad le puede pedir al tribunal el lanzamiento. En estos casos, los alguaciles visitan al inquilino y le advierten que si en el día que ellos le indican no han desalojado la propiedad, que los lanzaran a la calle, y son muy

lamentables estos casos, ya que llegado el día, le sacan al inquilino todas las pertenencias a la calle,

Siempre ocurren situaciones imprevistas, pero la recomendación principal es que visiten al abogado de su predilección y se orienten respecto a las condiciones que se pueden establecer en un contrato de arrendamiento, no importa si usted es el dueño o el inquilino; todo comienza con un contrato de arrendamiento bien redactado.

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
Visítenos en www.consejolegalpr.com



FÓRMULA CRIOLLA

Receta: *Flan para diabéticos*

Ingredientes:

- 6 Huevos
- 200 gr. de Leche Descremada
- 6 Sobres de Esplenda
- 200 gr. de Queso Crema Light
- 1 Cucharada de postre de Esencia de Vainilla
- 100 gr. de Esplenda Granulado

Instrucciones:

- 1) Comenzamos por tanto con nuestra receta sin azúcar. Lo primero es derramar el esplenda granulado en una sartén caliente y dejarlo hasta que se derrita. Cuando se forme el caramelo, colocarlo en el molde que has elegido para hacer el flan.
- 2) En el siguiente paso colocar en la batidora los huevos y el queso crema, la esencia de vainilla y leche. Licua durante 60 segundos y añade la esplenda y la esencia de vainilla. Por último, con la mezcla hecha, vuelve a batir 1 minuto más.
- 3) Ya estamos acabando nuestra receta. Coloca la mezcla resultante donde previamente habíamos vertido el caramelo y mételo en el horno durante 15 minutos a 165 grados de temperatura.
- 4) Tras esos 15 minutos, desmóldalo y disfruta de este maravilloso flan para diabéticos.



Dime Paesía

Un encuentro con la palabra



EL CONSEJO

*Doroteo, mi'jo, ven acá
te voy a dar un consejo.
Yo no sé de letra ni ná
pero más sabe el diablo por viejo.*

*Ayer tarde yo te ví
por allá por la "quebrá".
Ví que estabas hablando
con la hija de Candá.*

*Yo estaba por allá
buscando unos bejucos
detrás de la empalzá.
Pero como estaba lejos,
no se podría oír ná.*

*Pero eso sí, Doroteo,
por el modo que te miraba,
esa muchacha esta enamorá.
Y tu mi'jo Doroteo,
no te quedabas atrás.*

*Después cogiste la mano
y ella jalaba pa'trá.
Pero era por darse puesto,
puro aguaje na'má.*

*Luego te fuiste acercando
como quien no quiere la cosa
y en un descuido de ella
le diste un beso en la boca.*

*Fue un besito roba'o,
ella se puso jincha
y tú te pusiste colora'o.*

*"Apá, y ¿tú nos estabas mirando?"
Preguntó Doroteo, confundido y
abochorna'o.*

*Y el padre le contestó:
"Eso no es ná, mi'jo.
Después de tó, fue un beso.
Y en forma picaresca añadió:
Como dicen por ahí,
¿a quién no le gusta eso?"*

*Ustedes me hacen recordar
cuando yo enamoré a tu mamá;
las cosas desde entonces
no han cambia'o ná.*

*Después ella me confesó
que las mujeres a veces dicen que sí
mientras con la boca dicen que no
y esa es la pura verdad.
Ella diciendo que no
así fue que quedó preñá.*

*Pero ten cuida'o, Doroteo,
no le vayas a decir ná.
Tú sabes cómo se pone tu mai
cuando está enfogoná.*

*Pero eso es cosa del pasa'o;
mi tiempo ya pasó.
Ahora eres tú
el que está enamora'o.*

*Cuando te pienses casar
primero tienes que tener casa;
sea de yagua o de paja.
Pero el que se casa
pa' su casa.*

*Después hay que buscar
las cosas que lleva dentro.
Hay que tener sus cositas,
desde la sala al aposento
y la cocina con los cocos y las ditas.*

*Cuando uno está casa'o
el apellido se perdió.
Doroteo; manteca,
Doroteo; habichuelas,
Doroteo; bacalao,
Doroteo; el arroz ya se acabó.*

*Luego vienen los hijos,
una docena o más.
Como dicen por ahí,
aquí cuando cae la noche
no hay que "jasel más ná".*

*Y como si fuera poco
siguen llegando chiquillos.
Hay mujeres que se preñan
con ver un pantaloncillo.*

*Pero no vayas a cometer
el error que cometí yo.
No le echas la culpa a ella,
los hijos no vienen solos;
hay que "jacerlos" entre los dos.*



*Para mantener esos muchachos,
esa carga de barrigones,
hay que trabajar en lo que sea;
hay que trabajar con "pantalones".*

*Tal como te he conta'ó,
así lo he pasa'ó yo.
Así es como se bate el cobre,
así tenemos que vivir cuando uno nace pobre.*

*El consejo que te he da'ó
también mi pai me lo dio.
Espero que me hayas escucha'ó
porque a mi tó me salió.*

*Doroteo, como tú estás enamora'ó,
tú quieres tener mujer.
Pero piénsalo bien,
piénsalo bien pensa'ó.
Y si decides casarte,
¡Dios te coja confesa'ó!*

Benito Guzmán Rodríguez

VIAJE SIN FRONTERAS

*Me hace falta saber
el equilibrio de su voz.
Respirar su honda de secretos,
que cautiva el vacío
de esta imagen conficada.
Mi único suspiro es, sonríele
a sus movimientos.
A la fragancia que lleva
su cuerpo de orquídeas.
Si pudiera acercarme
un poco más.
Para sentir la algarabía
de su latido silvestre
Moribundo me encuentro
con esta máscara oculta,
llena de aullidos.
Como explicarle que deambulo
en su sangre vestido poéticamente*

Miguel Rojas Candelario
06-25-15



TODO EN ÉL ERA GRANDE

*Todo en él era grande.
Sus colosales pies de grana y sortilegios
Su cabeza, su pelo y su ritmo en arpeggios.
Sus manos aferradas de tanto cariño
su verbo vacilante como un niño.*

*Todo en él era grande
tan grande que mirábamos al techo para verlo.
Su corazón era granito y mermelada
Su paso a trancos largos, una pavada
y su abrazo de oso nos dejaba deshechos.
Y se fue apocando con el tiempo
El vino, la cerveza el Cuba libre
qué le han hecho?
Se nos fue deshaciendo entre palabras
como yerba del campo y neblina de abras
y hoy es parte de una historia no contada.*

*Qué se hizo aquél Nieves, el Negrito?
Con un nombre pequeño
sazonado de Reyes y cargado de Ríos.
Tu salud me falta y tu hablar tan pausado
cuando alguien nos pasa por el lado.*

*Aun él sigue presente
cuando veo algún niño en deportes y en rezos.
Yo te veo atisbando de lejos, en el parque del pueblo
con mi hijo jugando en el bosque derecho.
Y como tú celebrabas; las jugadas y gestos.*

*Aquel Nieves Reyes y Ríos.
Aún nos sigue presente
en la cancha de mi viejo caserío.
En el lomo del viento montado
dibujando piruetas y en mi alma recostado.
En el mitin de siempre, con la Palma deslumbrado.
Como te echo de menos, cuando estoy enfadado
porque verte era risa,
tu figura gigante y tu hablar tan pausada.
Vegalta te tiene en su historia de deportes
y de almas que su cielo ganaron.*

B.N.R.
7/mayo/ 2015

ARBOL SECO

*Soy un árbol seco
en el inmenso bosque de la vida;
un desecho de la naturaleza,
una esperanza perdida.*

*Ayer era vigoroso, fuerte y erguido
donde anidaban las aves
y nos deleitaban con sus trinos.*

*Hoy soy un árbol seco
en el inmenso bosque de la vida.
Ayer ofrecía bellas flores
y frutos de rico sabor
y sobresalía en el bosque
por mi radiante verdor.*

*Pero alguien me hirió mortalmente
por una desilusión.
Di amor y lo entregué todo
y a cambio sólo recibí hachazos
de un fornido leñador.*

*Hoy soy un árbol seco
en el inmenso bosque de la vida.
Sé que pronto yaceré
junto a las hojas caídas.*

*Pero aún en mí existe el amor y el perdón
y cuando crean que he desaparecido;
se equivocan, estoy vivo,
es sólo una transformación.*

*Ahora colaboro con la naturaleza
fertilizando la tierra
a la que orgullosamente he servido.*

*Renaceré en los nuevos árboles del bosque
con más energía y vigor
para seguir brindando al mundo
flores, frutos y verdor.*

Benito Guzmán Rodríguez
10-30-14





3 Apps

para gestionar el PRESUPUESTO FAMILIAR desde tu móvil

Gestionar el presupuesto familiar es una de las tareas a la que cada familia se debe enfrentar mes a mes. El dinero debe ser gestionado correctamente si queremos conseguir el máximo ahorro posible para conseguir nuestros objetivos financieros, y además, con una gestión activa de nuestro presupuesto doméstico evitaremos malgastar el dinero.

En muchas ocasiones, sin darnos cuenta, nos vemos sin dinero para afrontar el final de mes y tenemos que pedir dinero prestado. Esto principalmente sucede por llevar a cabo una mala planificación financiera y por no organizar las finanzas familiares.

Para facilitar esta tarea, hoy día basta con tener un Smartphone o teléfono inteligente en el cual podremos instalar gratuitamente aplicaciones que nos permitan gestionar de una mejor manera el presupuesto familiar. Con estas aplicaciones se pueden realizar desde operaciones simples hasta operaciones complejas. Además, estas aplicaciones son bastante intuitivas ya que ofrecen gráficos que nos muestran cuál es el estado de nuestro presupuesto de un solo vistazo.

A continuación les ofrecemos algunas aplicaciones para llevar un mejor control de tu presupuesto familiar.



Toshl Finance

Esta es una app con un diseño bastante cuidado y que nos permite registrar tanto ingresos como gastos. Tendremos una larga lista predefinida para seleccionar aquellos gastos en los que hayamos incurrido a lo largo del mes. Nos permite crear presupuestos para diversos períodos de tiempo (mensuales, semanales, diarios, etc.) y si tenemos excedente algún mes, nos permitirá traspasarlo al presupuesto del siguiente período.

Con esta aplicación también podremos configurar alarmas que nos avisen del pago de las diferentes facturas que tengamos. Una opción muy interesante y práctica es que nos permite exportar todos los datos a Excel, Word, Google Docs, Archivo de texto y a PDF. Es una gran aplicación para administrar día a día nuestras finanzas personales.



Money Wise

Con esta aplicación podremos realizar un registro diario de nuestros gastos con el objetivo de no gastar más de la cuenta. Es una aplicación potente y fácil de usar en la cual podremos clasificar los gastos en diversas

categorías y confeccionar gráficos para ver en cuales estamos realizando un mayor gasto. Incluso podremos crear categorías que no se encuentren predefinidas en la aplicación. Esta app también trae consigo un conversor de divisas que nos puede ser bastante útil si viajamos. Además podremos exportar los datos del seguimiento de nuestro gastos a un archivo HTML o como CSV (para trabajar desde Excel).



Gestor de gastos

Esta es otra aplicación que nos permitirá registrar los gastos que tenemos cada mes, semana, etc. y en la cual podremos realizar un perfecto seguimiento de nuestro presupuesto familiar. Su uso puede ser algo más complejo que las anteriores pero nos ofrece más opciones. A parte de funciones comunes referidas a la creación gráficos en los cuales podremos ver nuestras tendencias de gasto y que realiza un seguimiento exhaustivo de nuestro presupuesto, esta app soporta varias cuentas, nos permite calcular los intereses de los préstamos que tengamos y también podremos configurar las fechas de vencimiento de los pagos de nuestras tarjetas de crédito con el fin de evitar sustos o cierto descontrol.



<http://goo.gl/CRsRGQ>
Información tomada de
Ámbito Financiero



Descubre cómo podríamos vivir 10 veces más

Un nuevo estudio afirma que el secreto podría estar en apagar nuestro interruptor genético.

Un nuevo estudio matemático publicado en *Physical Review of Letters* asegura que podríamos disponer de un interruptor genético que es determinante para nuestra esperanza de vida y que, de poder apagarlo, nos permitiría vivir de cinco a diez veces más.

Los investigadores han utilizado un nuevo modelo matemático con el fin de dar una vuelta en su cabeza al concepto tradicional del proceso de envejecimiento. Si sus resultados son positivos, tendría una gran repercusión en nuestra forma de comprender el proceso de envejecimiento, así como nuevos argumentos y técnicas para aquellos que buscan poder reprogramar a los seres humanos para poder vivir más tiempo.

Según explican en el artículo, hay numerosas especies que mueren tras la reproducción, como es el caso del pulpo hembra. Pero otros, como el cocodrilo, no pueden envejecer en absoluto ¿qué tienen en común? que son una evidencia de que el envejecimiento puede no ser un rasgo inherente, sino más bien una demostración de cómo las especies evolucionan según su entorno. Los investigadores aseguran que “nuestra comprensión sobre la evolución es defectuosa”.

En lugar de seleccionar naturalmente con el fin de tener las vidas más largas posibles -como la teoría principal sostiene- la evolución



frecuentemente opta por expectativas vitales más cortas en ambientes donde los recursos son escasos y la presión para la reproducción es especialmente intensa. Como resultado, tal y como se argumenta en la investigación, “los seres humanos hemos sido condicionados genéticamente para vivir vidas más cortas”. Según los autores, las teorías tradicionales describen medias basadas en determinados ambientes, y no las variaciones locales que están presentes en la naturaleza, como pueden ser los recursos que se dejan a los descendientes.

Estos hallazgos tienen varias implicaciones. El más importante de todos es uno de los que más preocupan a nuestra sociedad: el envejecimiento, ya que terapias genéticas podrían alargar la vida y retrasar los efectos del envejecimiento. Existen evidencias de esta teoría en otras especies. Por ejemplo, la pulpa hembra que comentábamos antes, muere poco después de dar a luz. Pero si extirpamos su glándula óptica, vive más tiempo e incluso puede llegar a reproducirse. Asimismo, otros investigadores han encontrado mutaciones genéticas en los nematodos, unos gusanos que pueden llegar a extender su vida cinco veces más.

Esta investigación es el primer aporte para entender la teoría del envejecimiento desde una perspectiva de sistemas complejos. Aunque aún los investigadores no han identificado el mecanismo específico necesario para lograr que nuestra vida sea mucho más larga. “No puede basarse en una sola mutación, debe ser más complicado”, explica Yaneer Bar-Yam, uno de los autores principales. “Aunque no tanto para que la evolución no sea capaz de realizar cambios para acortar o alargar la vida útil dependiendo de las condiciones ambientales.



<http://goo.gl/uInVkB>
Información tomada de
Libertad Digital



Diario MÉDICO

COLESTEROL Síntomas de triglicéridos altos

Los niveles elevados de triglicéridos no producen síntomas y sus manifestaciones se evidencian cuando ya han hecho importantes daños en la salud.

¿Qué son los triglicéridos?

Son moléculas grasas, cuyo nombre hace referencia a su estructura química, que después de comer son liberadas a la sangre y transportadas a todo el organismo para dar energía o para almacenarlas en el tejido graso.

Un elevado nivel de triglicéridos en sangre se denomina hipertrigliceridemia y se relaciona con riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares.

Causas de triglicéridos altos

Sobrepeso: Los niveles de triglicéridos se incrementan en función que se eleva el peso corporal.

Excesiva ingesta calórica: Los niveles de triglicéridos se incrementan en la medida en que se consumen calorías en exceso, fundamentalmente las que provienen del alcohol (incrementa la producción de triglicéridos en el hígado), las grasas trans o los carbohidratos (el azúcar).

La edad: Los niveles de triglicéridos se elevan con el paso de los años.

Algunas enfermedades: El hipertiroidismo, la diabetes, el hiperinsulinismo (resistencia a la insulina), las enfermedades renales y las hepáticas se relacionan con elevados niveles de triglicéridos. La menopausia en las mujeres también es un factor que contribuye al incremento, aproximadamente el 30% de las mujeres que han tenido la menopausia tienen los triglicéridos altos.

Fármacos: Algunos medicamentos como los esteroides, anticonceptivos o diuréticos pueden elevar los niveles.

Factores hereditarios: En algunos casos los elevados niveles de triglicéridos se dan en personas de una misma familia.



Síntomas de triglicéridos elevados

Generalmente los triglicéridos elevados no manifiestan síntomas, siendo los más evidentes cuando han permanecido altos por tiempo prolongado y el daño ya es considerable, apareciendo enfermedades cardíacas o accidentes cerebrovasculares. La única forma de detectar niveles altos de triglicéridos en sangre es mediante un análisis de sangre.

Entre los problemas de salud que pueden presentar personas que han tenido por mucho tiempo elevados niveles de triglicéridos están:

- **Pancreatitis** (fuertes dolores abdominales, vómitos y fiebre)
- **Agrandamiento del hígado y del bazo**
- **Xantomas** (depósitos grasos en el tejido subcutáneo)

Otros síntomas frecuentes que pueden manifestar las personas con triglicéridos elevados son:

En las mujeres

- Aumento de la grasa abdominal
- Fibromialgia (cansancio y dolor muscular crónico)
- Aparición de vellosidad y acné
- Ansiedad por comer dulces
- Mayor caída del cabello y gritud del cuero cabelludo

En los hombres

- Aumento de la grasa abdominal
- Apneas del sueño
- Verrugas en la zona axilar y del cuello
- Colesterol alto
- Dolores de cabeza, problemas de insomnio e irritación
- Retención de líquidos

¿Cómo bajar los niveles de triglicéridos?

Una alimentación saludable, en la que se limite el consumo de alcohol, grasas, carbohidratos (azúcar, dulces, fundamentalmente los productos industrializados o de confitería como galletas, etc.) y se aumente la ingesta de fibra, granos enteros y pescado graso (los que contienen Omega 3) favorecerá la reducción y el control de los niveles de triglicéridos en la sangre.



<http://goo.gl/uL7C2M>

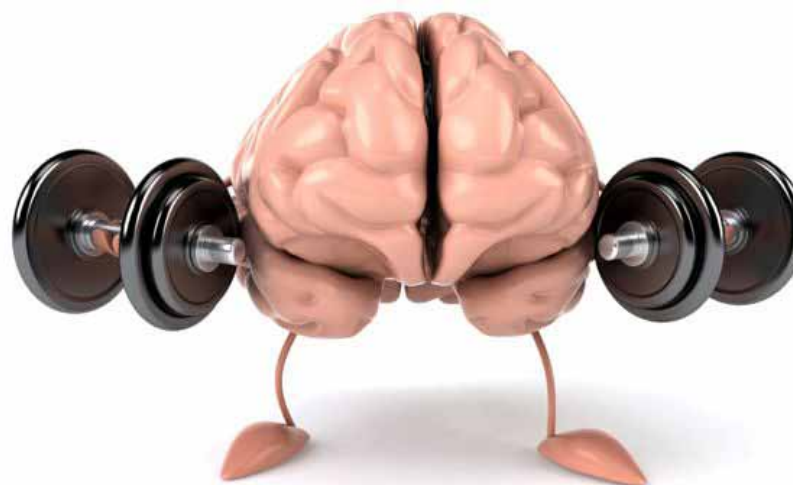
Información tomada de Sanar - Salud y Vida Sana



Diario MÉDICO

5 MANERAS DE EJERCITAR TU CEREBRO

El ejercicio es para la mente también...



El ejercicio no sólo es bueno para su cuerpo, también es bueno y necesario para su cerebro. Del mismo modo que su cuerpo necesita ejercicio para mantenerse en forma y mantener una salud adecuada, el cerebro también necesita ejercicio para Mantenerse en forma.

Mantener su cerebro estimulado y activo con el ejercicio físico y mental puede proporcionar una serie de beneficios y posiblemente ayudar a prevenir el deterioro cognitivo relacionado con la edad, según el Instituto Franklin.

Ejercicio físico

La actividad física regular es una parte importante de cualquier estilo de vida saludable. Pero lo que no se haya dado cuenta es que la actividad física también proporciona una serie de beneficios cognitivos. De acuerdo con un estudio publicado en la edición de octubre de 2011 de la "Physiology and Behavior," el ejercicio diario crónico y agudo ayuda el funcionamiento cognitivo y mejora la memoria, aumentando el flujo de BDNF (factor neurotrófico derivado del cerebro), una proteína que actúa sobre las neuronas de sus sistemas nerviosos central y periférico.

Tareas mano opuesta

Con la mano no dominante para realizar diversas tareas es una manera beneficiosa para ejercer su cerebro. De acuerdo con un estudio publicado en la edición de junio de 1999 de la revista "Brain Research," escribir con su mano no dominante estimula la corteza somatosensorial, la parte del cerebro responsable de la sensación somática, en

respuesta a los estímulos visuales y la planificación de movimientos. Otras tareas que pueden producir el mismo efecto incluyen la conmutación de la mano que se utiliza normalmente para operar el ratón o cepillarse los dientes con su mano no dominante.

Visualización

Visualización activo – también conocida como la imaginería mental – ejercicios pueden estimular su cerebro y mejorar la creatividad. De acuerdo con la psicóloga Shelley Carson en su libro "Your Creative Brain," imágenes mentales activa las partes perceptivas del cerebro normalmente involucradas en el procesamiento de la vista, oído, olfato, gusto y tacto. Puede utilizar un programa de audio visualización guiada o simplemente relajarse, cerrar los ojos e imagínese en un lugar tranquilo, sereno, imaginando tan vívidamente como sea posible todos los estímulos sensoriales que te encuentres.

Enigmas y rompecabezas mentales

Haciendo enigmas y rompecabezas y participar en juegos de estimulación mental puede ayudar a ejercitar su cerebro y prevenir el deterioro cognitivo. Un estudio publicado en la edición de marzo – abril de 2001 del "American Journal

of Alzheimer's Disease and Other Dementias" encontró que una actividad cognitiva simple, como el bingo ayudó a mejorar la memoria a corto plazo, la concentración, la recuperación de palabras y reconocimiento de palabras en mayores participantes en el estudio para adultos con la enfermedad de Alzheimer. Los crucigramas, sopas de letras y Sudoku son otros ejemplos de juegos que pueden ayudar a ejercitar su cerebro y mejorar la función cognitiva.

Aprenda algo nuevo

El aprendizaje de una nueva actividad o habilidad puede ayudar a mantener y mejorar el funcionamiento de las zonas de uso menos frecuente del cerebro y estimular el crecimiento del cerebro, según los doctores. William Rodman Shankle y Daniel Amen en su libro "Preventing Alzheimer's." Aprender un nuevo idioma, el deporte o hobby o tomar una clase. Estimular el cerebro con una nueva actividad con regularidad puede ayudarle a mantenerse mentalmente en forma y restaurar la vitalidad cognitiva.



<http://goo.gl/Wqm5v8>
Información tomada de
Salud Esencial

ENTRETENIMIENTO

Atractiva reunión de Zalseros en el **Día Nacional de la Zalsa**

POR: MIGUEL ROJAS CANDELARIO



Fue un domingo esplendoroso y caluroso. Por el estadio Hiram Bithorn de Hato Rey, desfilaron llenos de entusiasmo unos 28 mil zalseros clásicos prestos a escuchar y bailar al ritmo de un maratónico desfile de intérpretes. El menú del día incluía a Adalberto Santiago, Sammy González, Roberto Rivera, Orquesta la Solución, Mickey Cora, Nacho Sanabria, Raphy Leavitt, La Selecta, Tony Vega, Rey de la Paz, Pirulo y su Tribu, Tito Allen, el Maestro Louis García y el Caballero de la salsa Gilberto Santa Rosa, quien recibió el “Premio Estrella”, galardón otorgado por vez primera en estos festivales.

El contagioso ritmo de Plenéalo, dio inicio al concierto con una buena demostración de la plena boricua. La tarima se bautizó con reconocimientos a Nacho Sanabria, quien recibió una placa de la emisora radial Z-93. A estos le siguió Mickey Cora, La Cábala con sus cantantes Maelo Cora, Cheo Medina, y Héctor Tricoche. Tuvimos la dicha de conversar con dos asistentes a este tradicional evento quienes llevan más de quince años asistiendo a los mismos. Mireya Sánchez y Norma Collazo del pueblo de Carolina. Ambas son conocedoras de todos los temas de estos cantantes, así como excelente y ágiles en el baile, como demostraron con las interpretaciones de Nacho Sanabria.

Con el calor en todo su apogeo la multitud dio paso a Pirulo y su Tribu, quien debutó en el Día Nacional de la Zalsa 2015. La actuación de Pirulo finalizó con el tema “Loco pero feliz”, la que recibió fuertes y sonados aplausos de los miles de melómanos que abarrotaron el estadio. La Orquesta La Solución continuó con Frankie Ruiz Jr. como invitado y cantando los éxitos de su padre. Rey de la Paz agregó un poco de nostalgia al marco musical de ese día, interpretando afinadamente los grandes éxitos que compartió con el desaparecido Louis Ramírez. Los temas “Estar enamorado” y “Todo se derrumbó”, que fueron muy escuchados en la radio a finales de los años 80, cobraron vida y abrieron viejos sentimientos en los presentes.



Gilberto Santa Rosa



Ray de la Paz y su orquesta



Tony Vega



La orquesta que acompañó a Rey de la Paz sonó impecable y muy ensayada, con un swing a los años '80. En síntesis, una de las mejores de la tarde, con sabor a calle, esto, si es música al aire libre. Tremendas ovaciones para este banquete musical. La salsa volvió a hervir con la presentación de Raphy Levitt y la Selecta, quienes compartieron con el público los temas "Cositas que se olvidan", "Provócame", "Payaso", "La Cuna Blanca" y como sorpresa Tony Vega que deleitó a su público con "Cosquillita" y "Sheila taína". Esta agrupación cerró con la canción "Cuarentona".

A su llegada el homenajeado, Gilberto Santa Rosa, agradeció al público el tributo y manifestó su cariño por Puerto Rico. "Gracias a este trabajo que me ha llevado por diferentes países, gracias al respaldo de mi gente. Gracias, gracias, por este premio que me obsequia los organizadores de Z-93", expresó muy emocionado. Una orquesta dirigida por Louis García tomó la batuta del acto. Sonó muy afinada y poderosa. Gilbertito interpretó con ellos "Cuando se canta bonito" seguido de un popurrí de sus grandes éxitos ("Amor mío no te vayas", "Vivir sin ella", "No quiero un regalo", "Perdóname", "Yo no te pido"). La velada acabó con el himno del evento, la plena "Día Nacional de la Zalsa" donde se unieron los organizadores de Z-93 para acompañar a Gilbertito en los coros.

La Trigésima Segunda Edición del Día Nacional de la Zalsa terminó con los cantantes Sammy González, Adalberto Santiago, Bobby Cruz y Richie Ray para dar epílogo al evento más esperado por los melómanos salseros de todo el Caribe.

Fotos por: Miguel Rojas Candelario



Adalberto Santiago recibiendo una placa por los organizadores de Z-93



Mickey Cora, director y trompetista



Nacho Sanabria

ENTRETENIMIENTO

TRADE MARK

PUERTO RICO Heineken® JAZZFEST

— 25 aniversario —

POR: MIGUEL ROJAS CANDELARIO

Los organizadores del vigésimoquinto aniversario del Puerto Rico Heineken Jazz Fest 2015 lo hicieron con la participación de connotados artistas internacionales. Este esperado festival se celebró entre los días 26 al 29 de marzo, en el Anfiteatro Tito Puente. Con una modalidad dirigida a los ritmos latinos y un toque de jazz, el PRHJF presentó a Julio Alvarado. Otros destacados participantes lo fueron: Jazz Group Friends, Millo Torres y El Planeta Jazz, David Sánchez Quintet, Eddie Gómez Quartet, Volcan, Larry Monroe y Donna McElroy Nonet, Michael Camilo, Abraham Laboriel, Eddie Palmieri, Afro Caribbean Jazz, Giovanni Tommaso y el All Stars Presentation.

Entre todo el banquete musical que se escuchó durante las cuatro noches del festival, sobresalió el trabajo de Millo Torres en las piezas “Bock to Bock;” de Wes Montgomery, “Me gustas como quiera” y “Caravan” de Juan Tizol. Otros que realizaron una labor de primera calidad fueron David Sánchez, Eddie Gómez junto al veterano Jimmy Cobb en la batería, con 86 años y dando cátedra en su instrumento. Eddie Palmieri hizo lo que quiso, comenzó con algunos chistes y luego puso a gozar a sus fanáticos con sus excelentes frases musicales; esta vez sobresalió Anthony Carrillo en el bongó y la trompeta de Jeff Stouli.

Esa noche pudimos apreciar el trabajo de Julito Alvarado y de Giovanni Tommaso y el grandioso cierre que estuvo a cargo de grandes estrellas del jazz latino y el jazz contemporáneo. Comenzaron con la pieza “Night in Tunisia”, en la que se destacaba Arturo Sandoval en la trompeta, como nos tiene acostumbrados, con unos solos muy altos. En la balada “Puerto Rico” hubo un exquisito solo del saxofón tenor, del incalculable talento de David Sánchez y Michael Camilo; fue una pieza hermosa y muestra del grandioso talento de estos dos músicos.

El final de esta edición del Puerto Rico Heineken Jazz Fest fue un junte de todo estos grandes maestros donde desarrollaron los temas “Caravan”, “Double Blues”, “Caracol” y “Manteca”. El productor del evento Luis Álvarez recibió las felicitaciones por parte del público que



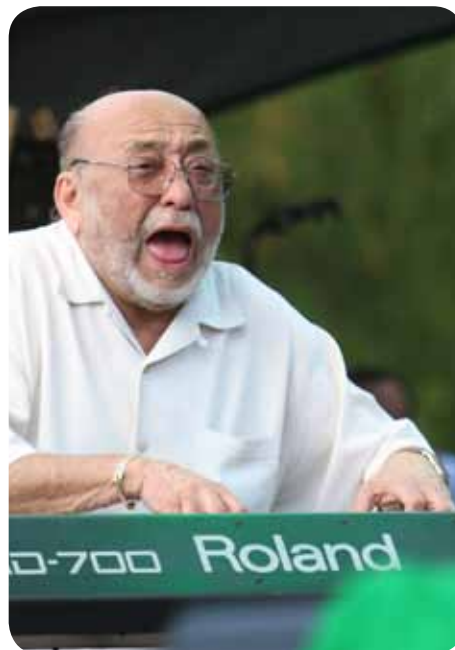
Anthony Carrillo - bongó



Millo Torres - guitarra



Giovanni Tommaso en bajo y Mattia Cigalini en saxofón



Eddie Palmieri - piano



David Sánchez - Tenor saxofón



El bajista Eddie Gómez junto a la leyenda de jazz Jimmy Cobb en batería

le aplaudió fuertemente. Esta vigesimoquinta edición fue todo un éxito, pero nos gustaría que continuara por los próximos años y futuras ediciones, “25 años más”, como comentó su productor Luis Álvarez.

Entre el público presente se destacó a manera de sugerencias, atinados comentarios como solicitar la presencia de otras luminarias de este género musical como lo son: Sonny Rollins, el pianista Herbie Hancock, el percusionista Airto Moreira, el trombonista Steve Turre, la pianista Rebeca Maleón, el vibrafonista Bobby Hutcherson, el tenor George Coleman o Ellis Marsalis piano. Estos grandiosos artistas no han participado en este evento y son tan vigentes como los que hasta ahora lo han hecho. Sería un honor tener a cualquiera de estos maestros en un próximo evento. Creo a ellos les gustaría participar en este evento internacional, por la calidad de sus presentaciones y por el numeroso público que asiste. Sin duda el PRHJF es el mejor Festival de Latin Jazz del área del Caribe.



Giovanni Hidalgo - congas



Julio Alvarado - trompeta

Fotos por: Miguel Rojas Candelario

VEGACOOOP
R E V E R S E

¿Le conviene una HIPOTECA INVERTIDA?

Una Hipoteca Invertida
NO es para todos,
pero quizás deba
considerarla.

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





Del Bolero a la Rumba

POR: MIGUEL ROJAS CANDELARIO

El domingo 22 de febrero de 2015, la nostalgia invadió el Centro de Bellas Artes Luis A. Ferré de Santurce con la presencia de Ismael Miranda y Andy Montañez. Estos legendarios intérpretes nos presentaron un evento nutrido de buena salsa y boleros que llegaron al alma. Éxitos como “Son 45”, “Como águila”, “Aquí en mi pueblo”, “Reunión en la cima”, “Galera tres”, “Como en mi pueblo”, “Cantante errante”, “Mi niña bonita”, “Borinquen”, “Sin ti”, “Payaso”, “Hojas blancas” y otras joyas de su inmenso repertorio. Los músicos de la orquesta realizaron una exquisita labor para afianzar el conjunto de melodías disfrutadas por el numeroso público presente.

Andy tuvo una sustanciosa presentación en todos sus temas. A su vez Ismael Miranda revolucionó a su público con sus interpretaciones, aromadas de momentos bien jocosos, ambos en una excitante y excelente labor. Uno de los grandes aciertos y momentos de mayor ovación fue el dúo entre la vocalista Alfa Berríos y Andy Montañez en la majestuosa recreación del bolero “Maravilloso”, que demostraron las cualidades vocales de ambos. Al finalizar, el público les premió de pie con una ovación.

Otro de los grandes aciertos del espectáculo fue el homenaje rendido a Cheo Feliciano, otro pionero del género de la salsa. Para ello,



La vocalista Alfa Berríos a dúo con Andy Montañez



Andy Montañez junto a Ismael Miranda

Andy e Ismael a dúo cantaron “El ratón”. Fue impresionante para la audiencia, pues a través de las pantallas al fondo del escenario se veían imágenes del fenecido y su trayectoria musical.

Entre los asistentes al magno evento estaba la pareja de Milagros Burgos y Luis Soto, quienes se gozaron el concierto de principio a fin. “Vamos a donde hay buena música siempre y bailamos hasta que las pantorrillas no pueden más”. Para finalizar la velada, Andy Montañez nos cantó su conocida “Quién no se siente patriota”; provocando que el público se pusiera de pie para aplaudir a estos dos colosos de la buena salsa.

El Puerto Rico Jazz Jam 2015: Con buen Jazz Latino en el Teatro Tapia

POR: MIGUEL ROJAS CANDELARIO

Ante una gran cantidad de público en el Teatro Tapia del Viejo San Juan, se presentaron dos espectáculos nocturnos (30 y 31 de enero) de novedoso jazz, iniciándose con un exquisito desempeño del trompetista Luis Aquino y su Cuarteto. Su musicalidad instrumental y dominio del género dirigido hacia el Pop y el Jazz fue la nota fuerte de esa noche. En esta ocasión le acompañó el pianista Ceferino Cabán, Víctor Cruz como bajista, Ledif Franceschini en la batería. Este maestro de la trompeta nos deleitó, entre otros; con los temas “Can we talk?”, “Dance with a stranger” y “Ahora”. En la conocida pieza “Gingerbread boy” nos mostró todo su lado jazzístico con un gran fraseo, suficiente inventiva y un notable dominio del instrumento. Muy merecidos los sonoros aplausos que recibió el Maestro.

La segunda parte del concierto comenzó con un derrame de notas musicales como introducción del pianista invitado, Eddie Palmieri, en un tema de su autoría dedicado a su fallecida esposa. El escenario del Tapia se llenó con la presencia de un Big Band con los mejores músicos del patio dirigidos por el maestro Humberto Ramírez. Estos interpretaron la pieza “Caribe”, composición del maestro Ray Santos, luego la novedosa “Coshise” lograda con gran “feeling”. El público recibió al homenajeado, Ray Santos, quien a sus 86 años de edad sigue activo en la música. Ray fue llevado hasta una silla para dirigir la orquesta en una “suite” de su autoría titulada “Palladium Millenium 3”. Fue un tema explosivo con mucho sabor a la salsa de los años 50. La segunda parte del movimiento “Hollywood Bolero” fue genial y continuó el disfrute con “Blue Montuno”. La “suite” concluyó con solos de saxofón y trombón con estilo de “bebop” donde pudimos apreciar la agudeza de Ángel David Mattos, un pianista de grandes quilates.

La segunda pieza, “Azulito”, un mambo con un solo magistral, fue todo un desempeño brillante y abundante creación musical por parte de los intérpretes, todos de la autoría del homenajeado Ray Santos. Las piezas fueron recibidas y disfrutadas con exclamaciones y jubilosas muestras por el público que llenó el Teatro Tapia en esta magistral velada del Puerto Rico Jazz Jam 2015.



El cuarteto de Luis Aquino



El maestro Ray Santos



Eddie Palmieri - piano



La sección de metales de Humberto Ramírez



Toa Alta EN LOS DEPORTES

POR: OSCAR "CAN" SANTIAGO

El Departamento de Recreación y Deportes de Toa Alta realizó recientemente las competencias inter escolares, recreativas y deportivas para los niveles elemental, intermedio y superior en la rama masculino y femenino en las disciplinas de voleibol, softbol, baloncesto, atletismo, balompié, béisbol, ajedrez y boxeo. Los que ocuparon los tres primeros lugares representaron a este municipio en los Juegos Escolares del Departamento de Educación a nivel regional y nacional.

Esos jóvenes deportistas destacados, formarán parte de la delegación de Toa Alta en los Juegos de Puerto Rico 2015 a celebrarse del 1 al 7 de junio en San Juan. Estos atletas destacados participan en las disciplinas de: bolos, esgrima, "paddle boarding", gimnasia rítmica y acrobática, así como de baile urbano y canto.

Vegalteños de Excelencia

POR: OSCAR "CAN" SANTIAGO

Desde el 29 de abril al 2 de mayo de 2015 se celebró el Torneo de Excelencia de Béisbol Juvenil de Puerto Rico con la participación de varias entidades deportivas, entre ellas, la categoría Connie Mack (representando a la American Congress) "Big League", (representando a las Pequeñas Ligas), la Liga Palomino (Boy's Baseball), la R.B.I. y Puerto Rico Baseball Academy and High School.

Este torneo anual reúne los mejores prospectos del país, donde se pone a prueba sus habilidades y potencialidades, momento que aprovechan los caza-talentos en busca de los mejores prospectos.

En la competencia de este año 2015 se destacaron varios jugadores vegalteños, entre ellos: Misael García y Andy Díaz (receptores), Ivivanuel Méndez y Raymond Ramos (lanzadores); Kennie Rivera (tercera base) e Inegdany Pabón (coach, categoría - Connie Mack). En este torneo el equipo ganador fue de la liga "Big League" donde participan los vegalteños Misael García y Raymond Ramos.



En la foto de izquierda a derecha Ivivanuel Méndez, Misael García, Andy Díaz, Kennie Rivera, Inegdany Pabón (coach) y Raymond Ramos



Integrantes del Club de Atletismo Guardianes de Dorado



Leira Ortiz, integrante del Club de Atletismo Guardianes de Dorado, ganadora de los 100 metros en AAJIP

Dorado EN LOS DEPORTES

POR: OSCAR "CAN" SANTIAGO

Recientemente culminó el Torneo de Voleibol Femenino 2015, en donde participaron más de 300 niñas de distintos barrios de Dorado en diferentes categorías, de entre 6 a 17 años de edad. En este torneo se proclamaron ganadores los equipos de Río Lajas, en la categoría 6-8. El equipo de Puertos resultó vencedor en la categoría 9-10 y Maguayo en las categorías de 11-13 y 14-17. Estos últimos dos equipos ganadores del torneo entre barrios, participaron como representantes de Dorado en el torneo a nivel estatal, en el cual obtuvieron el título de subcampeón y campeón, respectivamente.

Durante el mes de mayo, el Club de Atletismo Guardianes de Dorado participó en varias competencias obteniendo 12 medallas, de las cuales siete son de oro. Como parte del compromiso del Departamento de Recreación y Deportes Municipal, durante el mes de junio se realizará su tradicional Programa Verano Recreo - Deportivo, en las facilidades de Jardines, Río Lajas y Maguayo.

Este variado programa de verano ofrecido para niños y niñas de 7 a 12 años, integra tanto los deportes como la recreación y brinda a sus participantes una alternativa de entretenimiento y aprendizaje diferente durante el periodo de vacaciones de verano. Este año 2015, dicho proyecto estará impactando en tres barrios de Dorado: Jardines, Río Lajas y Maguayo, teniendo como sede las facilidades deportivas de JAEN.

En el área de la recreación se efectuaron dos campamentos de verano, uno en el área de Río Lajas y el otro en Jardines de Dorado, con la participación de un total de 300 niños entre las edades de 7 a 12 años que incluyó la transportación, camisas y equipo deportivo para los participantes.

Sin duda alguna, este semestre deportivo fue uno de grandes logros, tanto en el ámbito deportivo como en el recreativo, en el pueblo de Dorado.





Si lo puedes soñar, lo puedes hacer

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



- FHA
- CONFORMING
- NON-CONFORMING

- REVERSE
- CONSTRUCCIÓN
- VETERANOS (VA)

- RURAL (USDA)
- STREAMLINE
- y más ...

VEGACOOP Hipotecariamente MEJOR

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





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

Bessie Figueroa Calderón, Atleta vegalteña; modelo para futuras generaciones



POR: BENJAMÍN NEGRÓN RODRÍGUEZ-HISTORIADOR



Ser nominado al Pabellón de la Fama del Deporte Puertorriqueño constituye un gran honor, pero ser electo, significa obtener el más alto galardón que el deporte otorga a quien bien le sirve. Su exaltación es un acto plagado de emoción y fervor deportivo, ya que es, El Pabellón de todo Puerto Rico. El Pabellón de la Fama del Deporte Puertorriqueño que exalta a aquellos atletas, propulsores y cronistas deportivos cuyas ejecutorias en el plano personal y colectivo dieron brillo a nuestra isla, se inició en el año 1958 como un proyecto de D. Emilio E. Huyke. Aunque ha habido años en que no se han exaltado nuevos miembros, su sede en el antiguo parque Sixto Escobar mantiene abiertas sus puertas para mostrar por medio de fotos y memorabilia las ejecutorias de los inmortales del deporte boricua.

Entre los atletas que han sido exaltados al Pabellón; se encuentran los vegalteños Amado Morales-(1993) en Atletismo; Irmo Figueroa (1993-béisbol); Ramón Cestero-(1963-baloncesto), Ray Santana -(1987-boxeo) y Bessie Figueroa- (1994-volibol).

Bessie Figueroa Calderón, atleta vegalteña

En este escrito queremos destacar la figura de Bessie Figueroa Calderón. Ella es miembro de una numerosa familia donde se respiraba deporte, emoción y compromiso con la comunidad; Bessie se convierte en voleibolista durante sus estudios de Escuela Superior. Como hermana de famoso toletero vegalteño Rolando Figueroa, e hija del Prof. Ramón Figueroa y D. Clementina Calderón, su paso por el deporte fue arrollador. Comienza la práctica del deporte en noveno grado, luego de mudarse su familia a Capara Terrace. Allí un día agarró una bola y no la soltó jamás.

Se inicia en competencias escolares. Su arribo a la Universidad de Puerto Rico donde estudió Administración Comercial le permite en 1959, formar parte del equipo Cardenales de Río Piedras del Volibol Superior. Como estudiante, fue miembro del Varsity de la UPR. Durante la celebración de los Juegos Centroamericanos y del Caribe de 1962, celebrados en República Dominicana, formó parte del equipo nacional de Puerto Rico. En el año 1963 viajó con el equipo a varios intercambios deportivos a Aruba, Curazao, Venezuela y República Dominicana.

El año 1964 abre las puertas a su consagración jugando Primera Categoría y Superior con el famoso equipo las “Dolls”. Este equipo resultó campeón nacional en el año 1967, estableciendo un récord de mayor número de juegos ganados consecutivamente en las series regular y semifinales.

El año 1966 fue uno muy productivo para Bessie. Como miembro de nuestro equipo nacional de volibol y durante la celebración de los Juegos Centroamericanos y del Caribe en Puerto Rico, estableció el récord, aun no superado, de servicios o saques consecutivos convertidos en puntos. Tres años después asiste a Méjico para el torneo de la NORCECA como capitana del equipo nuestro. Su número #7, fue emblemático, pues lo compartía otra excelente jugadora corozaleña Zoraida Figueroa. Pero por “seniority” le tocó mostrarlo a la vegalteña.





Dos años después, en 1971, nuevamente asiste al torneo celebrado por NORCECA en La Habana, Cuba. El gobernador de Puerto Rico, Don Luis A. Ferré la escogió para ser portadora de un mensaje especial al Jefe De Estado, el Comandante Fidel Castro, cosa que hizo en la cena de Estado y recibimiento a los atletas visitantes. Pero se le unió todo el equipo al momento de la entrega y foto.

En 1972, luego de 13 años, Bessie se retira de toda participación; pues su esposo, que era militar, fue destacado fuera de la isla y ella viajó para acompañarlo.

A lo largo de su productiva y extensa carrera como deportista Bessie ha sido reconocida varias veces, entre ellas:

- **Jugadora Más Destacada por Comité Olímpico de Puerto Rico Cena Olímpica año 1971.**
- **Exaltada al Pabellón de la Fama de PUR en el año 1994.**

Aún se mantiene activa como colaboradora de varios proyectos y entidades deportivas, entre ellos la Organización BUCAPLAA, Colegios Sagrado Corazón, Colegio Inmaculada Concepción de Mayagüez y Rosa Bell.

Legado:

Bessie Figueroa mantiene vigente un legado como deportista y persona a las futuras generaciones; porque entendió que el deporte se creó para exaltar los valores, la disciplina y fomentar el espíritu. Como competidora era tenaz, explosiva en sus saques y mates y excelente compañera. Entendió como deportista que el que llega segundo, es el primer perdedor; por eso su empeño en tratar de ser la mejor, pero nunca creer ser la mejor. Su sentido de equipo le enseñó, y así aleccionaba a sus compañeras “que ninguna jugadora es tan buena como todas juntas”. Siempre entendió que las derrotas al final de la jornada, luego de una excelente temporada son aleccionadoras, pues permiten medir el alcance de tus éxitos, si nunca has fallado.

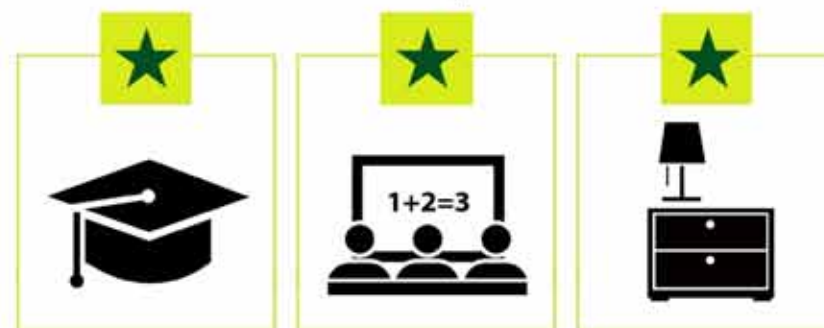
Una mujer luchadora, entregada a su familia, su gente, lo ha sido Bessie Figueroa Calderón, quien como Nelson Mandela, cree que: “El deporte tiene el poder de transformar el mundo. Tiene el poder de inspirar, de unir la gente como pocas otras cosas... Tiene más capacidad que los gobiernos de derribar las barreras sociales.”

Ahorra de manera fácil para las vacaciones de tus sueños.

Solicita tu VERACOOP

¡Ábrela ya!
4.00% A.P.Y.

Ahorra también para...



Graduaciones

Regreso a clases

Mejoras al hogar

Decide cuánto ahorrar y la frecuencia de los depósitos.



Llama hoy al
1-800-561-COOP
o visita cualquiera de nuestras sucursales.
www.vegacoop.com

La cuenta de VERACOOP devengará un porcentaje de rendimiento anual fijo (APY) de 4.00% para socios y 3.00% para no socios. El porcentaje de rendimiento anual y la tasa de interés divulgada asumen que los fondos permanecerán en la cuenta de VERACOOP hasta su vencimiento. El tope máximo establecido en el VERACOOP es de \$5,000 por cuenta. Ciertas restricciones aplican. Esta institución no está asegurada por el gobierno federal. Acciones y depósitos asegurados hasta \$250,000 por la Corporación Pública para la Supervisión y Seguro de Cooperativas - COSSEC.





Auto Expo



DESDE EL
27 JULIO AL 8 AGOSTO
EN NUESTRA SUCURSAL DE TOA BAJA

¡Todo en un solo lugar!

DESDE
2.99% APR

VEGACOOP 1-800-561-COOP (2667) . (787) 794-1095 . (787) 794-3311

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

Sujeto a aprobación de crédito. Ciertas restricciones aplican. 2.99% APR aplica a solicitantes con crédito excelente (0,0,0) con empirica de 800 o más. Esta oferta aplica exclusivamente a financiamientos de autos nuevos 2015. Más detalles en la Cooperativa. Oferta será válida hasta el 8 de agosto de 2015. Esta institución no está asegurada por el gobierno federal. Acciones y depósitos asegurados hasta \$250,000 por la Corporación Pública para la Supervisión y Seguro de Cooperativas - COSSEC.



Búscanos en: www.vegacoop.com