



# Horizontes



FUNDADO AGOSTO 1981

ORGANO INFORMATIVO COOP. AHORRO Y CREDITO VEGA ALTA • VEGACOOP • febrero 2002



Recordando el ayer: el equipo Merino de 1930 Página 28

**¡Separa desde hoy tu fecha para la asamblea anual de socios!**



**VEGACOOP otorga becas a 130 estudiantes** Página 8



**La Asociación de Cooperativas de Ahorro y Crédito: otro mecanismo de integración**

Página 4

## Los tambores batá: origen y mitos

Página 24



## La computadora en el hogar

Página 18



Actividades en sucursales



Misionarios en visita al Amazonas

**Estados internos de VEGACOOP** Página 6

VEGA COOP  
SERVIDOR DE ENTREGA INTERNA  
Sede: Sucursal en 31 de diciembre de 2001

**Oficinas y Sucursales**

Oficina de Base	01-708-124-01
Oficina de Base	01-708-124-02
Oficina de Base	01-708-124-03
Oficina de Base	01-708-124-04
Oficina de Base	01-708-124-05
Oficina de Base	01-708-124-06
Oficina de Base	01-708-124-07
Oficina de Base	01-708-124-08
Oficina de Base	01-708-124-09
Oficina de Base	01-708-124-10

**Navicoop** ¡DE TU LADO SIEMPRE!

**¡Todavía estás a tiempo para el ahorro!**



# Horizontes

Publicado bimestralmente por VEGACOOOP, Cooperativa de Ahorro y Crédito Vega Alta, como herramienta educativa e informativa a nuestros socios y la comunidad en general. Toda colaboración se entregará a maquinita y doble espacio y dirigida a: Sr. Agustín Flores Rodríguez, Cooperativa de Ahorro y Crédito Vega Alta, Apartado 1078 Vega Alta, Puerto Rico 00692. La Junta Editora se reserva el derecho de aprobar o rechazar cualquier artículo.

**DIRECTOR / EDITOR**  
Agustín Flores Rodríguez

**PRESIDENTE JUNTA EDITORA**  
Luis Nieves Román

**VICEPRESIDENTE**  
Benjamín Acevedo

**SECRETARIO**  
Mario Dávila

**VOCALES**  
María Sierra Vega  
Otoniel Díaz Illaraza

## REFLEXIONES

Tenga cuidado con su palabra. Dios cuando dio al hombre el poder de hablar, le dio igualmente el de razonar. Toda palabra debe ser presidida del pensamiento. El que habla sin pensar, ese es loro, que sólo sabe repetir peor lo que oye.

Al hombre se le dio el privilegio de la inteligencia que inspira el pensamiento y éste, disciplina y ordena la palabra. Cuántas veces vi a personas arrepentirse amargamente de lo que hablan sin pensar. ¿Cómo está usted en este capítulo?

Del libro *Comience el día feliz*, de José de Sousa Nobre

# Horizontes

FUNDADO AGOSTO 1981

## EN ESTA EDICIÓN

### Pag. 4

Otro paso hacia la integración cooperativista

### Pag. 6

Estados Financieros de VEGACOOOP

### Pag. 7

Los controles para evitar el fraude en las empresas

### Pag. 8-9

VEGACOOOP otorga 130 becas a estudiantes de diferentes niveles

### Pag. 11

Papo Bolillo dice que está CLIN

### Pag. 12

El ofrecimiento del bachillerato de Estudios Generales en la UPR

### Pag. 13

Conozca los términos que regulan la disponibilidad de fondos

### Pag. 14

¿Cabe la posibilidad de una pedagogía del amor?

### Pag. 19

Comentarios del Rev. P. Pablo Maysonet Marrero

### Pag. 20

Reflexiones de la Rvda. Carmen J. Landrón

### Pag. 21-22

Poemas

### Pag. 24

Conozca el origen y mito de los tambores batá

### Pag. 26

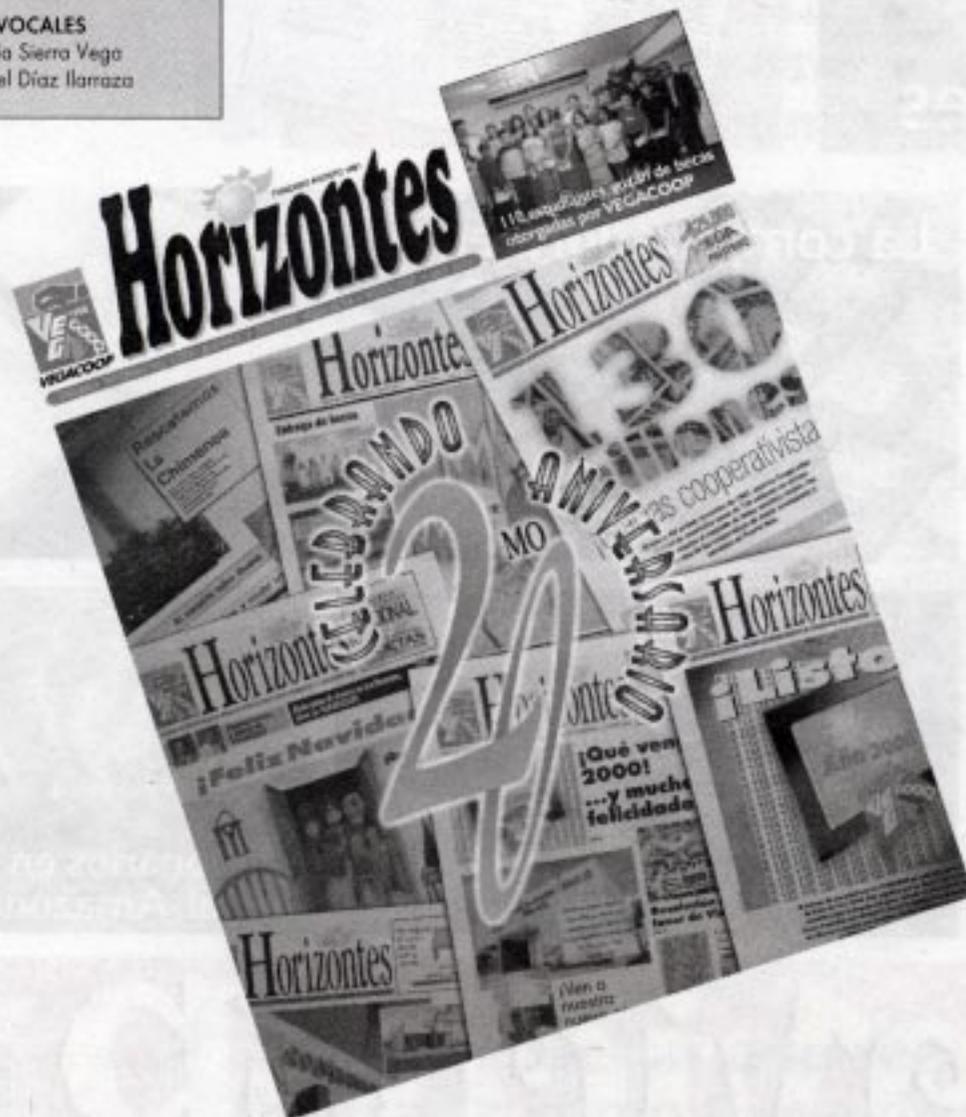
Cuento por Máximo Maldonado

### Pag. 28

Recordando el ayer en el deporte vegaalteño

### Pag. 30

La importancia del deporte en su salud



## NUESTRA TRAYECTORIA...

Luego de celebrar nuestro vigésimo aniversario en el 2001, seguimos trabajando para que la próxima generación pueda celebrar el trigésimo...o tal vez las bodas de oro de Horizontes. ¡Gracias por el respaldo!

# La primera letra

# A

## ...siempre te recuerda tus compromisos más importantes

- Asamblea de socios 2002 • Asamblea de socios 2002
- Asamblea de socios 2002 • Asamblea de socios 2002
- Asamblea de socios 2002 • Asamblea de socios 2002
- Asamblea de socios 2002 • Asamblea de socios 2002
- Asamblea de socios 2002 • Asamblea de socios 2002
- Asamblea de socios 2002 • Asamblea de socios 2002

### **Distrito 1**

5 de abril  
Centro Comunal  
Bo. Sabana Hoyos  
6:00 P.M.  
Registro: desde 4:00 P.M.

### **Distrito 2**

6 de abril  
Centro Comunal  
Bo. Sabana Hoyos  
6:00 P.M.  
Registro: desde 4:00 P.M.

### **Distrito 3**

7 de abril  
Centro Comunal  
Bo. Sabana Hoyos  
10:00 A.M.  
Registro: desde 8:00 A.M.

### **Distrito 4**

14 de abril  
Salón Cristal La Terraza  
Bo. Qda. Cruz Toa Alta  
10:00 A.M.  
Registro: desde 8:00 A.M.

### **Distrito 5**

21 de abril  
Centro Convenciones  
Bayamón  
1:00 P.M.  
Registro: desde 11:00 A.M.

### **Distrito 6**

14 de abril  
Centro Comunal  
Bo. Sabana Hoyos  
2:00 P.M.  
Registro: desde 12:00 P.M.



¡DE TU LADO SIEMPRE!

**1-800-561-2667**

**Vega Alta**  
883-4360

**Toa Alta**  
870-2232

**Toa Baja**  
794-1095

**Bayamón**  
798-2525

**Dorado**  
796-1140

Los depósitos y las acciones están asegurados por COSSEC hasta \$100,000. Los términos y condiciones que regulan nuestras cuentas están disponibles en nuestras sucursales y en nuestro Manual de Divulgación de Cuentas. Para información adicional sobre nuestros servicios, comuníquese con nuestros oficiales.

# La Asociación de Cooperativas de Ahorro y Crédito: otro mecanismo de integración

Por: Rubén E. Morales Rivera

Allá para principios de la década del noventa varias cooperativas iniciaron un ejercicio de integración el cual más tarde se denominó "Pinos del Noroeste". El proceso de integración incluyó esfuerzos conjuntos de cumplimiento reglamentario, intercambio de información y preocupaciones operacionales. También se dirigieron esfuerzos para la coordinación en conjunto con suplidores de servicios, así como de cabildeo a favor de flexibilización reglamentaria.

Con el paso del tiempo, las necesidades de integración, la complejidad y las variadas necesidades del movimiento; la intensidad de los retos que presentó el marco reglamentario y la ampliación del grupo -además de la demarcación regional- llevó a varios integrantes de los Pinos del Noroeste a explorar estructuras más formales para el logro de sus objetivos. Ese interés les llevó a considerar la estructura utilizada por otros sectores financieros, industriales y comerciales del país al organizar sus esfuerzos en común. El análisis efectuado en ese momento identificó la estructura de la corporación sin fines de lucro como un vehículo flexible que no requería la aprobación ni intervención gubernamental para su creación. Esa flexibilidad permitía además, que la entidad cumpliera con principios democráticos esenciales al cooperativismo, tales como el reconocimiento de sólo un voto por cada miembro, posibilidad de participación en los cuerpos rectores y el principio fundamental de libre y voluntaria adhesión.

Así es como el 13 de noviembre de 1998 nació la Asociación de Cooperativas de Ahorro y Crédito. Desde su inicio venimos trabajando calladamente en atender las necesidades prácticas y concretas del movimiento, identificando nuevas oportunidades para la generación de ingreso para nuestras afiliadas, facilitando procesos



Sr. Rubén Morales Rivera, Presidente Ejecutivo de VEGACOOOP.

de adiestramiento y adelantando cambios legislativos. Destacándose significativamente la adopción de la Ley 114 del 17 de agosto del 2001, la participación amplia de las cooperativas en la integración de "banca/seguro" y la redacción del borrador del anteproyecto para la revisión total de la Ley 6. Al presente y en vista de la importancia para el Movimiento, nuestros esfuerzos se concentran en este último proyecto. También trabajamos en el proceso de integración de nuevas afiliadas.

Hemos preparado un manual para difundir el objetivo de nuestra Asociación y los beneficios que podemos conseguir cuando actuamos como un bloque con iguales intereses.

## NUESTROS OBJETIVOS PRIMARIOS SON:

1. Facilitar y propiciar el desarrollo de actividades que atiendan las necesidades comunes de las cooperativas de ahorro y crédito, tales como: compras, adiestramientos técnicos y operacionales, capacitación del recurso humano, etc.
2. Estimular la relación del movimiento cooperativo con otros sectores de la economía incluyendo aquellas asociaciones o agrupaciones nacionales e internacionales que nos resulten afines, así como con el gobierno estatal y federal.
3. Desarrollar estrategias a corto, mediano y largo plazo que estimulen al desarrollo ordenado del sector de ahorro y crédito del movimiento cooperativo puertorriqueño.
4. Prestar servicios de apoyo técnico a las cooperativas afiliadas en todas aquellas áreas pertinentes.

## COMO NORTE, DIRIGIMOS NUESTROS PASOS AL CUMPLIMIENTO DE NUESTRA MISIÓN, QUE SE RESUME EN:

- Fomentar la competitividad y eficiencia de nuestras cooperativas base, con miras a que éstas amplíen sus matriculas de socios y alcanzar así un desarrollo sostenido del Movimiento Cooperativo Puertorriqueño.
- Ser instrumento del Movimiento Cooperativo de Ahorro y Crédito para asegurar la plena participación en el mercado financiero puertorriqueño.
- Asegurar la excelencia y calidad de nuestras cooperativas, mediante la integración, la alta tecnología, la promoción, el intercambio financiero y el desarrollo del recurso humano en nuestras cooperativas.

El autor es Presidente Ejecutivo de VEGACOOOP.

Los objetivos primarios de la Asociación son los siguientes:

a) Facilitar y propiciar el desarrollo de actividades que atiendan las necesidades comunes de las cooperativas de ahorro y crédito, tales como: compras, adiestramientos técnicos y operacionales, capacitación de personal, etc.

b) Estimular la relación del Movimiento Cooperativo con otros sectores de la economía, incluyendo aquellas asociaciones o agrupaciones nacionales e internacionales que le resulten afines, así como con el gobierno estatal y federal.

c) Desarrollar estrategias a corto, mediano y largo plazo que estimulen al desarrollo ordenado del sector de ahorro y crédito del Movimiento Cooperativo Puertorriqueño.

d) Prestar servicios de apoyo técnico a las cooperativas afiliadas en todas aquellas áreas pertinentes.

Estos objetivos se encausan en las siguientes áreas prioritarias:

### Cabildeo... porque debemos hacer sentir nuestra voz.

En la Asociación de Cooperativas de Ahorro y Crédito de Puerto Rico sabemos que existen leyes, reglamentos que nos afectan a todos como cooperativas. Estamos conscientes de la necesidad de participar de manera activa en procesos legislativos y reglamentarios que nos afectan. Necesitamos además, ser acertivos a la hora de reclamar los derechos de nuestras instituciones y de nuestros socios. Por eso, solicitamos de confianza para asegurar un legislativo justo y equitativo promueva nuestro desarrollo.

## Sólo un comentario...

Por: Rubén Morales Rivera

No se puede escapar de la responsabilidad de mañana evadiéndola hoy.  
Abraham Lincoln

A caba de finalizar la época navideña y con ella el inventario que regularmente hacemos, cual tradición, año tras año. Muchos nos apresuramos a detallar, a concluir y a proponer nuevas metas, nuevas "resoluciones". Inclusive al filo de concluir un año y con la prisa de que no nos coja el anuncio del comienzo de uno nuevo, cumplimos religiosamente este "procedimiento". El viejo año ya nos anunciaba un 2002 de dificultades mundiales, de problemas económicos, de pérdida de empleos, de aumento de noticias poco alentadoras y demás. Ante ese panorama, un pesimismo amenazante y generalizado se asomó. ¿Incluimos en nuestras resoluciones las herramientas y estrategias para ayudar, para actuar como protagonistas, o vamos a permanecer como meros espectadores?

Los cooperativistas tenemos la responsabilidad de enfrentar los desafíos y para ello contamos con principios y valores universales. Hoy tenemos que ayudar a construir y también a motivar a otros con nuestro ejemplo. Estamos a tiempo de enmendar nuestras resoluciones, y con voluntad y aptitud trabajar todos juntos por el presente y por un mañana mejor. Recuerda que nuestra aptitud puede ayudar a la comprensión y atención de los desafíos, de los retos, de cualquier situación adversa y nos provee las herramientas para enfrentar aún las percepciones que nos presenta la vida.

Los cooperativistas tenemos la responsabilidad de enfrentar los desafíos y para ello contamos con principios y valores universales.

...ón e igualdad  
...tiva... para  
...ar el bienestar  
...ico de todos.

Nuestro logo...  
Nuestra identidad



Simbolizan nuestros cinco  
regiones, Norte, Sur, Este,  
Oeste y Metro, todas  
robustas, aunando esfuerzos  
hacia el éxito  
del cooperativismo.



Es el recordatorio de que  
todo lo que hacemos por el  
cooperativismo, redundará en  
el bienestar de nuestra Isla.



Significa la fortuna de que  
esperamos ser partícipes,  
al lograr nuestros objetivos.

...tercambio de  
...recursos... hacia el  
...cooperativismo  
...del nuevo siglo.

Cuando el socio de una cooperativa  
pueda realizar sus transacciones de  
pagos y depósitos, en otra cooperativa  
más cercana, ahorrándose tiempo y  
esfuerzo, estaremos sirviendo nuevas  
necesidades y, a la misma vez,  
adquiriendo nuevos socios. Para ello,  
necesitamos un sistema financiero  
cooperativo integrado. La Asociación  
tiene el firme propósito de adelantar  
este modelo de integración, que será  
el pasaporte a la industria de servicios  
del nuevo milenio.

Servicios para poder  
servir mejor.

La Asociación entiende que, como  
organismo central del Movimiento,  
está llamada a proveer a las  
cooperativas de ahorro y crédito,  
servicios que les permitan a éstas servir  
mejor a sus socios. Sólo de ésta  
manera podrá crecer el

5

**¡Todavía estás a tiempo para el ahorro!**

# NAVICOOP

**Ahora automático con  
DESCUENTO DIRECTO**

Para ahorrar, VEGACOOOP puede retirar de tu cuenta de cheques con un banco u otra institución financiera, la cantidad que pre-autorices para depositarla en la cuenta de ahorro especial que tenemos para ti: NAVICOOP.

Sólo tienes que llenar y firmar la autorización adjunta y enviarla junto con un cheque nulo o una hoja de depósito pre-impresa con tu número de cuenta y tu nombre a la siguiente dirección:  
VEGACOOOP / Apartado 1078 Vega Alta Puerto Rico 00692.

Solicita vía Internet en [www.vegacoop.com](http://www.vegacoop.com)



**¡DE TU LADO SIEMPRE!**

**1-800-561-2667**

**Vega Alta**  
883-4360

**Toa Alta**  
870-2232

**Toa Baja**  
794-1095

**Bayamón**  
798-2525

**Dorado**  
796-1140

[www.vegacoop.com](http://www.vegacoop.com)  
NUESTROS SERVICIOS VÍA INTERNET

Los depósitos y las acciones están asegurados por COSSEC hasta \$100,000. Los términos y condiciones que regulan nuestras cuentas están disponibles en nuestras sucursales y en nuestro Manual de Divulgación de Cuentas. Para información adicional sobre nuestros servicios, comuníquese con nuestros oficiales.

**Autorización para:  
DESCUENTO  
DIRECTO**

Nombre \_\_\_\_\_

Autorizo a VEGACOOOP a retirar de mi cuenta con el banco, la cantidad señalada abajo para depositarla en la cuenta NAVICOOP:

CUENTA Y CANTIDAD A DEPOSITAR O PAGAR	FECHA DE INICIO DEL DESCUENTO	FRECUENCIA (semanal, bimensual, mensual)
NAVICOOP \$ _____		

Nombre del Banco \_\_\_\_\_  
Número de tu cuenta con el Banco \_\_\_\_\_  
Número de Placa y Tránsito \_\_\_\_\_

Esta autorización permanecerá hasta que VEGACOOOP reciba notificación escrita (10 días de anticipación) para cancelar el descuento.

Su firma \_\_\_\_\_  
Fecha \_\_\_\_\_

Entregue esta autorización junto a un cheque nulo o una hoja de depósito pre-impresa con su nombre y número de cuenta.

**Recuerda:**

no importa el banco  
donde está tu cuenta...  
ahora **VEGACOOOP**  
ahorra tu NAVICOOP por ti con  
**DESCUENTO DIRECTO**

## Reconocimiento

El Movimiento Cooperativo Puertorriqueño, en coordinación con la Liga de Cooperativas y las cooperativas de base, celebra todos los años una actividad para reconocer a los líderes profesionales y voluntarios de cada cooperativa.

En este momento, nuestra Institución cuenta con varios profesionales que han contribuido con valiosas aportaciones en talento, trabajo y lealtad a colocar a nuestra Institución en el lugar que ocupa dentro del Movimiento y la industria de las finanzas en Puerto Rico. Nos satisface profundamente haber seleccionado al Sr. Jose Angel Rodríguez Díaz como nuestro Líder Profesional Destacado, por su desempeño, compromiso y lealtad con la Gerencia y la Cooperativa.

Reciba nuestra sinceras felicitaciones y le exhortamos a mantener ese compromiso y dedicación que le distinguen en la actualidad como líder profesional destacado en nuestra cooperativa.



Nuestro compañero José A. Rodríguez, contador, fue seleccionado como Líder Profesional Destacado del año 2001 en VEGACOOOP.

# VEGACOOOP con paso firme en sus finanzas



Por: José A. Rodríguez Díaz

Haciendo una breve comparación de nuestro Estado Interino para el 31 de diciembre de 2001 con el año anterior, nuestros Activos Totales aumentaron de \$165.3 millones a \$184.8 millones, o sea, un cambio de \$19.5 millones aproximadamente. Este crecimiento se reflejó significativamente en la partida del Efectivo y Equivalentes con un crecimiento aproximado de \$12.9 millones y \$7 millones en la partida de Inversiones Federales, lo cual

representa un cambio de un positivo 6.86% del total de Activos.

Los Depósitos a la Demanda aumentaron \$15.3 millones para un 6.86% de aumento y las Acciones aumentaron \$2.1 millones.

El Beneficio Neto alcanzado fue de \$3,394,832.88, antes de los ajustes de la auditoría externa, o sea un aumento neto de \$372,029.53 más que el cierre para el año 2000. Promediamos a razón de \$282,902.74 mensuales. Por el momento y por segundo año consecutivo hemos logrado sobrepasar nuestra meta de los \$3.0 millones en Ingreso Neto, igual que en el año 2000, después de los ajustes de auditoría.

Estos números son el reflejo de la gran confianza que tienen los socios en nuestra Institución y nuestro compromiso con ellos como con nuestra comunidad en general.

El autor es Contador en VEGACOOOP.

## De fiesta en sucursal de Bayamón



Los niños y los adultos la pasan muy bien en las actividades que planificamos en nuestras sucursales.

Por: Javier Claudio

El día 8 de diciembre celebramos en nuestra sucursal de Bayamón una actividad navideña para nuestros socios. En ésta tuvimos la participación del Trío Los Tainos, una visita de los Tres Reyes Magos y obsequiamos regalos y dulces a los niños. Para continuar con el toque típico de la Navidad y sazonar el ambiente, decoramos un área a manera de kiosko y tuvimos a la Sra. María Morales en el mismo, friendo alcapurrias, rellenos y sorullos.

El autor es Gerente de la sucursal de Bayamón de VEGACOOOP.

**VEGACOOOP**  
ESTADO DE INGRESOS Y GASTOS INTERINOS  
Período Terminado en 31 de diciembre de 2001

INGRESOS	
Intereses y Comisiones (neto)	16,846,478.16
Otros Ingresos	173,149.45
<b>TOTAL DE INGRESOS OPERACIONALES</b>	<b>17,019,627.61</b>
GASTOS	
Depósitos y Certificados	5,461,823.50
Generales y Administrativos	5,133,597.63
Beneficio Adicional al Socio	1,445,810.44
Gastos Institucionales	633,563.16
Reserva de Préstamos Incobrables	950,000.00
<b>TOTAL DE GASTOS</b>	<b>13,624,794.73</b>
<b>ECONOMIA NETA</b>	<b>\$ 3,394,832.88</b>

**VEGACOOOP**  
ESTADO DE SITUACION INTERINO  
Período Terminado en 31 de diciembre de 2001

ACTIVOS	
Efectivo y Equivalentes	
Efectivo en Banco	40,729,154.63
Préstamos por Cobrar (neto)	129,051,652.33
Inversiones (neto)	10,863,485.99
Cuentas por Cobrar	1,047,428.46
	181,691,721.41
Corrientes	
Propiedad, Terreno y Equipos	2,489,023.42
Otros activos	664,611.08
	3,153,634.50
<b>TOTAL DE ACTIVOS</b>	<b>\$ 184,845,355.91</b>
PASIVOS	
Depósitos en Cuentas	128,375,808.85
Cuentas por Pagar e Impuestos	464,857.47
Otros Pasivos	940,730.99
<b>Total de Pasivos</b>	<b>129,781,397.31</b>
PARTICIPACION DE LOS SOCIOS	
Acciones, Valor a la par \$10	44,637,355.07
Reserva Mejoramiento Instituc	-
Reserva de Capital de Riesgo	7,029,689.03
Reserva de Inversiones (FASB)	2,101.62
Sobrante Año Anterior	-
Sobrante Operación Actual	3,394,832.88
<b>Total de Participación de Socios</b>	<b>55,063,978.60</b>
<b>TOTAL DE PASIVOS Y PARTICIPACION</b>	<b>\$ 184,845,375.91</b>

# CONTROLES INTERNOS Y EL FRAUDE



Por: Orlando J. Ramírez Molina

Próximamente nuestra institución estará celebrando 50 años de brindar servicios financieros (crédito, ahorros) y ayudas sociales (deportes, salud, culturales y otros). Esta institución ha sido una de las instituciones financieras de mayor crecimiento en el área norte, tanto en activos como en socios. Esta institución dentro de sus 50 años, y como parte integral de sus logros, ha tenido una Oficina de Auditoría Interna por varias décadas. He pertenecido a esta oficina durante la última década de mis 17 años en VEGACOOOP.

La misión principal de Auditoría Interna como oficina independiente es evaluar las operaciones generales de nuestra institución, mediante la revisión de su contabilidad y otros aspectos de la operación que sirven de base a la administración en el desempeño de sus deberes y responsabilidades.

Otro aspecto muy importante que revisa nuestra Oficina son los controles internos. VEGACOOOP cuenta con un número considerable de procedimientos, políticas internas, aparte de los requisitos de ley y directrices de los reguladores, entiéndase en estos momentos, Corporación para la Supervisión y Seguros de las Cooperativas de Puerto Rico (COSSEC).

En los últimos años, VEGACOOOP ha establecido

una formalidad escrita en sus procedimientos y políticas (tiene alrededor de 50) cubriendo todas las áreas y servicios. Los controles internos deben establecerse sin importar qué tan productivo o sólida esté la Institución en ese momento para evitar áreas débiles que puedan causar fraude.

LAS RAZONES QUE PUEDEN CAUSAR QUE OCURRA EL FRAUDE, SEGÚN ALGUNOS ESTUDIOS, SON POR LA COMBINACIÓN DE:

- Presión desproporcionada, normalmente financiera
- Oportunidad de cometer y ocultar la acción
- Manera de pensar de forma inconsistente con el nivel personal de integridad

TODO ESTO QUE HEMOS SEÑALADO LLEVA UN DESBALANCE ENTRE:

HONESTIDAD	DESHONESTIDAD
Etica	Racionalismo
Apoyo	Oportunidad
Entrenamiento	Presión

SI COMBINAMOS TODOS LOS ELEMENTOS DE LA DESHONESTIDAD VAMOS A CAUSAR UN FRAUDE. ESTO SE ME PARECE A LA COMBINACIÓN DE CALOR, COMBUSTIBLE Y OXÍGENO QUE CAUSA FUEGO. EL FRAUDE TIENE UNAS FACTORES DE CONTROL INTERNO QUE TENEMOS QUE OBSERVAR Y ANALIZAR, POR EJEMPLO, EN OPORTUNIDADES LA FALTA DE:

- Nivel de autorización (organigrama)
- Segregación de tarea (autorizaciones y custodia) custodia y finanza
- Verificaciones independientes de trabajo (auditoría)
- Documentación inadecuada

LOS FACTORES DE OPORTUNIDADES QUE NO TIENEN QUE VER CON CONTROLES INTERNOS SON MÁS GENERALES Y VAN DIRIGIDOS MÁS DIRECTAMENTE A LOS SERES HUMANOS EN:

- No verificar referencias en contratación
- Exceso de confianza en empleados responsables de controles internos
- Cercanías exageradas con clientes y proveedores, inadecuada seguridad física, falta de programas para ayudar a los empleados y baja lealtad del empleado.

EN EL FACTOR DE PRESIÓN OBSERVAMOS:

- Nivel de vida fuera de la realidad
- Deudas personales exageradas y bajos niveles de crédito
- Codicia
- Hábitos costosos
- Juegos y vicios
- Deseo obsesionado de beneficio personal
- Presiones familiares y sociales para sobrevivir
- Inestabilidad personal
- Resentimiento con jefes o supervisores
- Pensar siempre que el salario es muy bajo

EN LA RACIONALIZACIÓN - PENSAMIENTOS MÁS COMUNES EN FRAUDE:

- "Lo voy a tomar prestado temporariamente"
- "No le voy a ser daño a nadie"
- "Es por una buena causa y lo necesito más que la compañía,"
- "Para ser alguien en la vida, necesito ser exitoso"
- "Algo se tiene que arriesgar... mi reputación, prestigio o integridad"
- "Las normas y procedimientos fueron establecidas para otros, no para mí"

Con todo lo anterior expresado, es imperativo mantener dentro de la institución un buen sistema de controles internos, aunque normalmente el problema no es la falta de controles sino más bien la violación a los controles vigentes. Es por esto que no es sólo tener los controles formales dirigidos en políticas, procedimientos, leyes, estructura organizacional, sino que es necesario combinarlos con un ambiente de control informal de competencia, confianza, valores, altas expectativas, liderazgo positivo y altos conceptos éticos para lograr de una manera efectiva el control, que no puede ser solamente con los controles formales. Es importante comparar lo que ha sido tradicionalmente el control interno y el nuevo enfoque que se le debe asignar.

CONTROL INTERNO TRADICIONAL

- Controlar, dirigir y vigilar
- Estricto manejo de las reglas y políticas
- Participación y adiestramientos limitados
- Estrecha visión financiera
- Los auditores y otros especialistas son los analistas primeros del control

NUEVO ENFOQUE DEL CONTROL INTERNO:

- Empleados con más facultades
- Enfoques positivos a mejorar
- Constante participación y adiestramiento
- Amplia visión financiera
- Todo el personal son los analistas primeros de control

Es un tema de mucha embergadura que es muy fácil de escribir o de entender, pero es difícil adaptarlo y aplicar cuando faltan valores humanos. En estos días existen miles de controles en las empresas, pero los seres humanos somos los que tenemos que aplicar la base educativa que nos dieron nuestros padres y educadores en la honestidad e integridad, para que la empresa sea exitosa y por lo tanto nos reconozcan como triunfadores y parte integral de ese éxito. Concluimos con esta pequeña cita de meditación sencilla:

"Entre reyes y tiranos hay una diferencia: los reyes persiguen el bien de sus súbditos, los tiranos el suyo propio."

Robert Herrick

El autor es Auditor Interno de VEGACOOOP.

# Entrega de becas VEGACOOOP



Por: Nuris Vega Hernández

La Cooperativa de Ahorro y Crédito VEGACOOOP llevó a cabo una de sus actividades más relevantes celebradas anualmente, la **Entrega de Becas a Estudiantes de Alto Aprovechamiento Académico** que son socios, hijos o cónyuges de socios. De esta manera VEGACOOOP cumple con uno de los principios del cooperativismo: "Educación Regla de Oro".

Esta actividad tuvo lugar en el Centro Comunal de Sabana Hoyos el 11 de enero de 2002 y contó con la asistencia de padres, representantes de la institución y los estudiantes galardonados con una ayuda económica que le servirá para sufragar gastos en sus estudios.

El Programa de Becas lleva establecido muchos años en VEGACOOOP. El propósito de esta beca es fomentar y el de premiar a los estudiantes más destacados para ayudarlos en su formación académica y profesional.

De esta manera cumplimos nuestro compromiso de ayudar a los niños y a la juventud de los distritos que componen la gran familia de VEGACOOOP.

Con esta ayuda, se benefician estudiantes con impedimentos, estudiantes de nivel elemental, intermedio, superior, universitario y desde el año pasado incluimos estudiantes a nivel post graduado. Esta selección de estudiantes se hace por sorteo, donde participa el señor Orlando Ramírez, Auditor Interno de nuestra Cooperativa, el Comité de Supervisión y miembros del Comité Educativo.

Aprovecho la oportunidad para darles las gracias por su valiosa aportación en esta significativa actividad. Además del sorteo de los cinco niveles educativos se realizó un sorteo especial

entre aquellos estudiantes que mantiene un promedio de cuatro puntos.

Exhortamos a todos aquellos estudiantes sobresalientes que soliciten la beca a estar pendientes de la fecha límite para entregar la solicitud. Esta información aparecerá en todos los distritos que componen la gran familia de VEGACOOOP.

Una vez más felicitamos a los agraciados y los exhortamos a que aprovechen la oportunidad y le saquen el mayor provecho posible ya que son ustedes los futuros líderes de Puerto Rico y del Movimiento Cooperativo. ¡Adelante!

La autora es Presidenta del Comité Educativo de VEGACOOOP.

DERECHA: becados Categoría Impedidos.  
IZQUIERDA: segundo grupo de becados Categoría Nivel Intermedio.

ELEMENTAL  
Entrega de becas

VEGACOOOP

BENEDICCIÓN



¡DE TU LADO SIEMPRE!



ARRIBA: primer grupo becados Categoría Nivel Elemental.





IZQUIERDA: becados Categoría Universitarios.  
 ABAJO: becados Categoría Posgraduados.



DERECHA: becados segundo grupo  
 Categoría Elemental. ABAJO:  
 primer grupo de becados Categoría  
 Nivel Intermedio.



ARRIBA: becados Categoría  
 Superior. IZQUIERDA: becados  
 Categoría Alto Honor.



# HISTORIETAS DE COBROS

## ¿qué piensa usted?



Por: Juan Jorge Reyes

El pasado jueves 1ro de febrero de 2001 se cumplió un año de que conocí a doña Francisca García, mejor conocida en las lindes de Vega Alta como Paca García. Doña Paca García era la deudora solidaria o codeudora del préstamo personal de su hijo. Éste había padecido de una erosionante enfermedad durante los últimos cinco años de

su vida, la cual había sido la responsable de su eterno reposo.

Recuerdo que conocí a doña Paca García en los trámites de la concesión de una extensión de pagos del préstamo para el cual fungía como codeudora pues los trámites de la reclamación al seguro funeral que provee VEGACOOOP a todos sus socios de manera gratuita, normalmente se dilatan de treinta a cuarenta y cinco días luego de iniciado el proceso, debido a que para poder complementar la reclamación hacen falta varios documentos como lo son certificados de defunción y nacimiento y factura funeral, entre otros.

Luego de que doña Paca García estableció la reclamación al seguro funeral nos hizo una cordial visita en el Departamento de Cobros para complementar una extensión de pagos para el préstamo de su hijo en lo que se resolvía el proceso de reclamación. Para esta solicitud doña Paca García presentó como evidencia todos los documentos presentados en la reclamación al seguro y se le informó que ella, como todos los deudores solidarios, tenían que estar de acuerdo en la extensión de pagos ya que, aunque la

misma no representaba una renovación de pago, si representaba una enmienda al pagaré original. Luego de complementados todos los documentos y de aprobarse la extensión de pagos por dos meses, doña Paca García se quedó conversando un rato con el suscriptor sobre el amor de madre que es sincero e imperecedero ante cualquier inclemencia. Doña Paca García nos regalaba esta conversación debido a que ella amaba a su hijo aunque, según ella, no había sido el mejor hijo del mundo y le había tocado un tiempo histórico no muy bueno para desarrollarse. Como explicación gráfica, doña Paca García abundó sobre una vieja historia titulada Carlitos, haciendo énfasis a que la relataría tal y como se la contó una sobreviviente del holocausto de la Segunda Guerra Mundial.

Según doña Paca García, la sobreviviente del holocausto le relató lo siguiente.

Emilia Kaczarowka era mi amiga, tenía casi cuarenta años cuando la conocí en 1938 y era esposa de un obrero textil. Vivió en un pueblo muy pobre de un país comunista. Emilia tenía un hijo y me platicaba de las dificultades que ella y su marido

enfrentan para sacar adelante la familia, porque sabía que yo tengo cierta intuición y buen criterio para aconsejarla y por eso acudía a mí con frecuencia. Esta vez, hablando de los hijos, comentamos lo incierto que aparece el futuro para una familia como la de ellos.

Yo sabía que Emilia moriría en no más de 10 años y no solo eso, su marido moriría pronto nada más al comenzar la guerra. Su hijo mayor morirá también. ¿La planeación familiar es una necesidad para ellos? ¿Qué futuro les puede esperar? ¡No! ¡¡Mejor que no nazca Emilia!! Además ya casi tienes cuarenta años; a esa edad ¡puedes tener un hijo deforme! Puedes recurrir a diversos procedimientos para evitarlos, ¡no se te ocurra tener ni uno sólo más!

Serías insensata, inhumana, irresponsable. ¿Qué herencia les vas a dejar? Piensa en el mundo tan desastroso que verán tus hijos, contempla los días tan difíciles que vives después de la invasión de nuestro país.

Emilia me escuchó con paciencia y atención, me dio las gracias y se despidió de mí.

A los pocos meses Emilia me da la noticia de que está embarazada; yo me indigno y la lleno de insultos: "¡Estas mujeres ignorantes y necias que no saben hacer otra cosa que tener hijos!" Ella callada me escucha serena y continúa su pesado trabajo, y lleva con una amable sonrisa las dificultades propias del embarazo.

Finalmente, Emilia da a luz a un hijo más. Mis predicciones fatalistas se cumplen una tras otra: Emilia muere dejando a su pequeño hijo de apenas 10 años, luego muere su hijo mayor, y finalmente muere su esposo. Solo queda en el mundo el pequeño Carlos.

Hoy, sesenta años después, millones de hombres y mujeres de todas las razas y todas las condiciones sociales llaman a Carlitos de otra manera: Le dicen cantando: "JUAN PABLO II, TE QUIERE TODO EL MUNDO".

Dona Paca García al poco tiempo saldó el préstamo de su hijo gracias al seguro funeral que le provee VEGACOOOP a todos sus distinguidos socios, no sin antes con esta historia dejarme perplejo y pensativo.

Esta gran historia impactó mi vida y gracias a ella las de mis dos preciosas hijas. Gracias Paca García.

¿Que piensa usted?

El autor es Gerente de Cobros de VEGACOOOP.



## No dejes que te quiebren...

Algunos "expertos" te aconsejan acudir a la quiebra para evitar pagar deudas y compromisos contraídos. Lo que no te dicen estos "expertos" es que:

- Esto no es un juego. Es un asunto serio que afecta al buen funcionamiento de la economía en general. Es legal, pero...
- Toma diez años limpiar el reporte de quiebra de tu historial crediticio
- Afectas también el crédito del amigo o familiar que confió en ti al aceptar ser tu co-deudor
- Afectas tu autoestima y la de tu familia, pagando a largo plazo las inconveniencias de no gozar de crédito para tus planes inmediatos y futuros
- Los patronos no ven con buenos ojos a la persona que ha recurrido a una quiebra. Muchos lo ven de poco fiar y de poca capacidad para trabajos competentes

www.vegacoop.com

NUESTROS SERVICIOS VÍA INTERNET

1-800-561-2667



Si tienes una necesidad especial, consulta con nuestros oficiales para alguna solución a tus problemas económicos. Recuerda, en VEGACOOOP estamos...

¡DE TU LADO SIEMPRE!

Los depósitos y las acciones están asegurados por COSSEC hasta \$100,000. Todo ciudadano tiene derecho a solicitar protección bajo la Ley Federal de Quiebras. Sin embargo, es recomendable que estés informado sobre las implicaciones de dicha legislación.

# PAPO BOLILLO ESTÁ

# CLIN

Capítulo I



Por: Agustín Flores Rodríguez

Hace poco regresé de vacaciones. Retomé la costumbre de ir a desayunar a la fonda de Manolo. No puedo negar que echaba de menos el ambiente de informalidad y camaradería que se disfruta en el lugar. Todo está igual que la última vez que estuve allí, antes de ir de vacaciones. El dueño, unas veces huraño y otra alegre y receptivo, con su acostumbrada frase de "hay que joderse". El empleado que sufre de una cojera congénita, ahora cojea más que antes y las garatas de los cocineros es cada vez mayor y en un tono tan alto, que a veces se oye en la calle. Pero esto es parte de la idiosincrasia que define a la fonda tradicional y a la gente que la concurre. Cada visita a estos lugares es un encuentro con el pueblo, el verdadero pueblo, donde convergen todas las categorías sociales, en su mayoría gente sencilla, trabajadora, otros vividores, parásitos y dependientes hasta en el pensar.

Llegué temprano, como de costumbre, y me senté en una de las banquetas que estaban disponibles frente al mostrador. No bien saludé, doña Carmen me cuestionó mi ausencia de la fonda. Freddy, metió el ojo como nunca y me preguntó, qué me servía. En el momento, Manolo me tiró El Vocero de lejos, como siempre, y seguido, doña Carmen me sirvió café al tiempo que me preguntó si quería tostadas.

Tomé las cosas donde mismo las había dejado, pedí avena con todo lo que acompaña el servicio, tostadas, café y jugo.

Comienzo a ojear el periódico. Al minuto siento que alguien me toca por el hombro derecho, giro la mirada y me enfrento con un rostro sonriente que me miró fijamente. ¡Hola mister!, me dijo. ¿Cómo estás?, le contesté. No sabía de quién se trataba pero algo me decía que lo había visto antes en algún lugar.

Regresé la mirada al periódico. No pasó mucho tiempo cuando, nuevamente senti que me tocaron en el mismo hombro. ¿Usted no se acuerda de mí, mister? Pues... me da la impresión de que te conozco de algún lado. Tú perdona pero, no recuerdo tu nombre ni de donde te conozco.

-No lo culpo, hace tiempo que yo tampoco lo veía, razonó mi nuevo amigo.

-Yo soy José Rodríguez, que me decían Papo Bolillo. También me decían Cachete porque me pasaba tumbándole los cigarrillos a los muchachos en la escuela nocturna.

-¿Usted fue mi maestro por la noche, en la Apolo! -¿Papo Bolillo! ¿Y eso de bolillo?

-Pero, Mister, usted no se acuerda que yo tenía un bolillo pintado de muchos colores psicodélicos, y que le tenía escrito Papo por todos los lados.

-¿Un bolillo!

-Ay bendito mister! Un bolillo es un volky o un volswagen.

-¿Oh! Ahora recuerdo. Te invito a desayunar.

-Acepto, la verdad es que todavía no he desayunado.

-¿Y qué estás haciendo? ¿En qué trabajas, que te veo con corbata y maletín?

-Yo no trabajo, en eso estoy, buscando trabajo. Lo que sucede es que hay que impresionar para que se fijen en uno.

-¿Cuáles son tus experiencias de trabajo?

-A decir verdad estuve guardao algún tiempo y hace poco que salí y estoy tratando de hacer algo bueno pero, la calle está dura, no aparece nada.

-¿Porqué le guardaron?

-Usted sabe, mister, las amistades y uno se deja ir y termina en la nevera. Ahora, eso sí, yo estoy clin, pero bien clin. Ya dejé toda esa porquería que me estaba matando, y que tanto daño me hizo.

-Y que te está haciendo todavía.

-Imagínese, que dondequiera que voy me piden un resumé y certificado de buena conducta.

Papo bajó la cabeza y se reflejó en su rostro una profunda tristeza que me conmovió profundamente y traté de alentararlo.

-No te dejes abatir ni vencer, la esperanza es lo último que se pierde.

-Se me está haciendo difícil, y yo le juro mister, por mi madre, que yo estoy clin, pero nadie me da la mano. Yo sé que tengo la culpa. Si le hubiera hecho caso a usted como hicieron los otros, la cosa fuera diferente.

Seguimos hablando y Papo me contó que a cada rato se encuentra a algunos de los muchachos que estuvieron junto con él en mi clase, que casi todos son profesionales o tienen buenos trabajos. Se lamenta de su suerte pero jura que está "clin" y si alguien le da una mano asegura que no va a fallar.

-Mister, lo que yo quiero es un chance y de lo demás yo me encargo. Yo voy a mí. Yo soy ahora otra persona y no quiero volver a pasar por donde ya pasé.

Lamentablemente no me di cuenta a tiempo pero, yo sé que aún tengo tiempo. Lo más importante es que hace tiempo estoy clin, estoy quitao de tó.

Terminamos de desayunar y ambos nos expresamos el placer de habernos encontrado.

-Bueno, mister, gracias por el desayuno, espero algún día invitarlo yo a usted.

-Yo te voy a aceptar la invitación con gusto. Cuenta conmigo para lo que pueda ayudarte.

Salimos de la fonda y cada uno cogió su camino, yo a la Cooperativa y Papo Bolillo sin rumbo fijo, en busca de una oportunidad que le permita encontrar el camino que lo conduzca a una vida digna y decente, y convertirse en un ciudadano útil a la sociedad y a sí mismo.

Este artículo ha sido reproducido de la edición de diciembre de 1991 de Horizontes porque próximamente será adaptada para teatro por Teatro Guakía.

Pronto podrás  
comenzar tus  
ahorros de...

VERACOOP  
VERACOOP  
VERACOOP  
VERACOOP  
VERACOOP  
VERACOOP  
VERACOOP  
VERACOOP  
VERACOOP

¡DE TU LADO SIEMPRE!



1-800-561-2667

www.vegacoop.com

NUESTROS SERVICIOS VÍA INTERNET

Los depósitos y las acciones están asegurados por COSSEC hasta \$100,000. Los términos y condiciones que regulan la cuenta VERACOOP están disponibles en nuestras sucursales y en nuestro Manual de Divulgación de Cuentas. Algunas restricciones podrían aplicar. Para información adicional sobre nuestros servicios, comuníquese con nuestros oficiales.

# El bachillerato del FUTURO

Por: Chiara Bollentini

No es fácil a los dieciocho años elegir una carrera universitaria. La experiencia escolar difícilmente aclara las ideas sobre qué es lo que nos interesa estudiar. Tampoco es frecuente encontrar maestros que despierten en los estudiantes el deseo de aprender una disciplina en específico. El joven estudiante se deja llevar por lo que hace la mayoría o por lo que dicen los padres. Las presiones de grupo y familiares llevan al estudiante a emprender carreras que se "venden" como útiles, las que prometen buenos sueldos y presentan la imagen del profesional de éxito con carro de lujo y traje caro.

Ya sabemos a qué nos estamos refiriendo. De esta manera, a veces, lo que se crean son administradores, contables, abogados y ejecutivos frustrados.

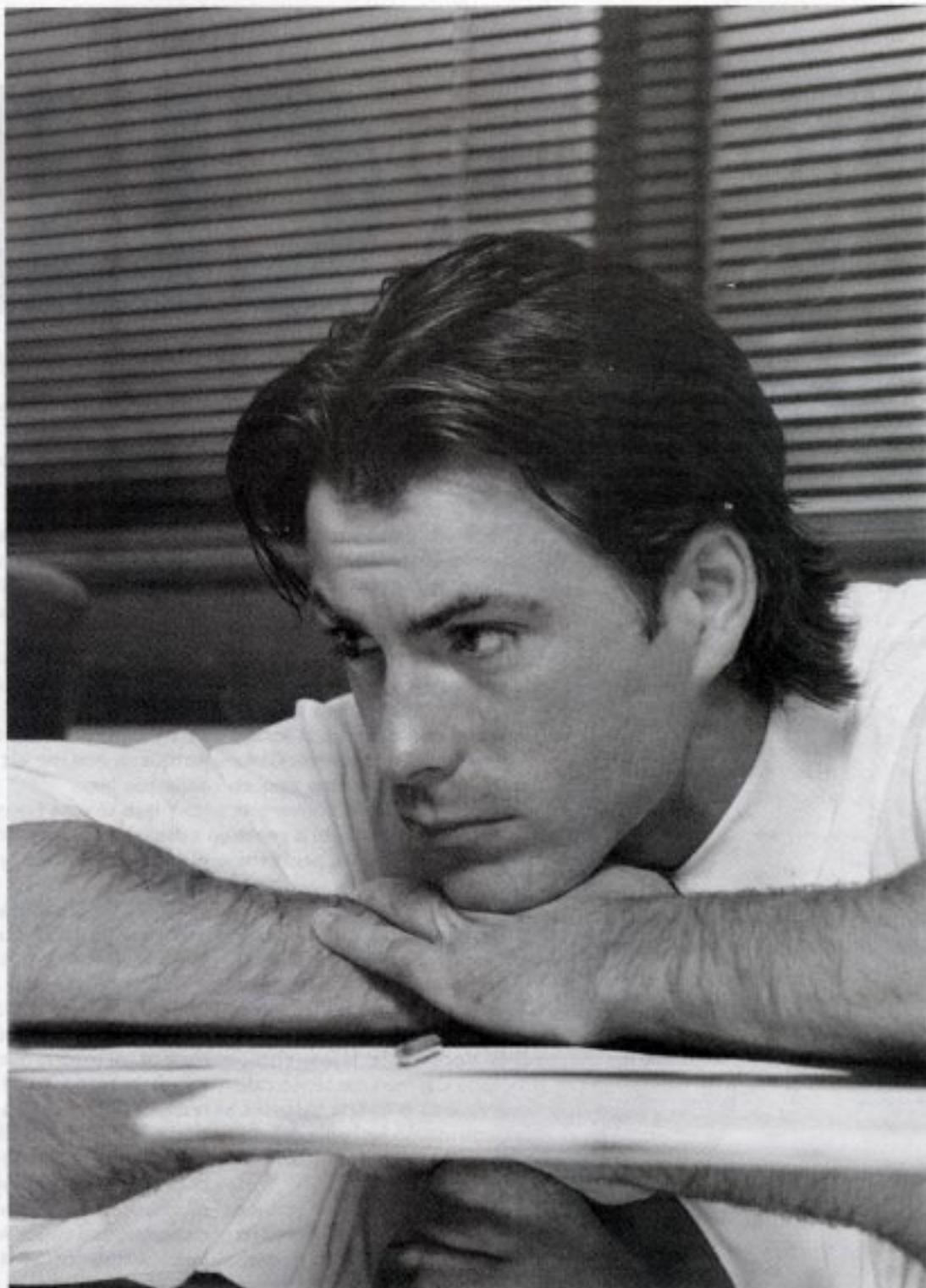
Dejemos que sea el joven el que elija su carrera, porque, después de todo, se trata de su vida. Lo que los padres deben esperar y desear es la felicidad de sus hijos, no únicamente la satisfacción personal por tener un profesional en la familia. Es mejor tener en la casa un artista feliz y realizado que un profesional frustrado.

El deber de los padres es aconsejar y apoyar a los hijos en sus decisiones; es tratar de despertar en ellos unos intereses escogiendo y dirigiendo sus actividades académicas y no-académicas; es informarse sobre los diferentes programas que ofrecen las universidades y colegios y proponer alternativas concretas, según la preparación, la capacidad, el talento y el interés de cada hijo.

Creo que una buena elección para el futuro es un Bachillerato en Estudios Generales que ofrece la Universidad de Puerto Rico, Recinto de Río Piedras. Realmente es el Bachillerato del futuro y por su carácter interdisciplinario, sus recursos, sus facilidades, siempre ha estado a la vanguardia.

Este programa de bachillerato -unos de los pilares históricos del proceso de formar universitarios con un trasfondo académico e intelectual interdisciplinario- se ha destacado, desde que se estableció en 1955, por la calidad de sus ofrecimientos académicos, de sus profesores y de sus estudiantes. Entre sus egresados se encuentran importantes figuras de la comunidad docente riopedrense, investigadores de fama internacional, funcionarios del sector público, abogados y médicos reconocidos, escritores, periodistas y figuras de los medios de comunicación.

Y no voy a citar a nadie, para no resultar injusta con esas personas cuyos nombres se me



podrían olvidar. Pero si quieren cifras exactas, las estadísticas dicen que más del ochenta por ciento de los egresados del Programa prosiguen y terminan con éxito estudios graduados. Ya que el estudio en este bachillerato está orientado a la adquisición de una sólida preparación en las destrezas de redacción, investigación y razonamiento, el mismo capacita al estudiante para proseguir, sin dificultad, los estudios de nivel graduado de su preferencia o su práctica profesional.

Son muchos los elementos que definen y distinguen el Programa de Bachillerato en Estudios Generales: un currículo interdisciplinario en el que se integran las tres grandes áreas del conocimiento (las humanidades, las ciencias sociales y las ciencias naturales), unas secuencias curriculares en áreas como el derecho, la literatura, las ciencias ambientales, las ciencias de la salud, el género, sólo para citar algunas, la posibilidad para el estudiante de diseñar un currículo personalizado, según sus intereses y objetivos futuros.

Además, el bachillerato se estructura como una gran familia en la que el estudiante recibe atención y orientación individualizadas. El estudiante dispone de una biblioteca moderna, funcional y recién reestructurada, de un centro de cómputo y de recursos educativos, de un centro de competencias lingüísticas con ayuda de tutores, de una sala para compartir con los compañeros y otras facilidades.

Muchas son también las experiencias de diferentes tipos fuera del salón de clase, como visitas a lugares de importancia histórica y ecológica del país. Finalmente, "si existe un lugar en el Recinto donde la dialéctica educador-educando es una realidad -afirma el profesor Héctor Soto (director del Programa)- es en el Programa de Bachillerato de Estudios Generales".

La autora es profesora del Departamento de Español, Facultad de Estudios Generales, UPR, Río Piedras y consejera académica del Programa de Bachillerato de la Facultad de Estudios Generales.

Son muchos los elementos que definen y distinguen el Programa de Bachillerato en Estudios Generales: un currículo interdisciplinario en el que se integran las tres grandes áreas del conocimiento (las humanidades, las ciencias sociales y las ciencias naturales).

# RESUMEN DE LA POLÍTICA SOBRE DISPONIBILIDAD DE FONDOS

## INTRODUCCIÓN

La disponibilidad de fondos depositados en la Cooperativa está sujeta a unos límites de tiempo cuyos máximos ha sido definido por el Reglamento CC adoptado bajo la ley federal denominada Disponibilidad Expedita de Fondos. Dependiendo del tipo de depósito los fondos podrían estar disponibles el próximo día laborable, o luego de varios días. Durante este periodo de aplazamiento el depositante no podrá retirar los fondos en efectivo y la Cooperativa no utilizará los fondos para pagar cheques que sean emitidos por el Depositante.

## POLÍTICA

1. La Cooperativa de Ahorro y Crédito Vega Alta (VEGACOOP) adopta las disposiciones aplicables del Reglamento CC y las hace formar parte de esta política.
2. La Cooperativa aplazará la disponibilidad de los fondos que el depositante o tenedor de la Cuenta deposite en sus cuenta(s) de depósito. Durante ese plazo es posible que el Tenedor de la Cuenta no pueda retirar fondos en efectivo y la Cooperativa no usará los fondos para pagar cheques que el(los) tenedor(es) de la Cuenta haya(n) girado.
3. Durante el periodo de aplazamiento o retención de los fondos, el depositante no podrá retirar fondos en efectivo y la Cooperativa no pagará efectos girados contra dichos fondos. La Cooperativa no aceptará para depósito efectos librados contra bancos que no estén localizados en los Estados Unidos de América, sus territorios o posesiones o que no sean cobrables a través del sistema de cobros de cheques de la Reserva Federal.
4. Si la Cooperativa acepta depósitos en cheque que sean girados contra otros bancos, se podrá dar disponibilidad inmediata a dichos fondos, pero se aplazará la disponibilidad de fondos en otras cuentas que el depositante mantenga con la Cooperativa por el monto del depósito. Los fondos depositados tendrán pues la disponibilidad conforme se describe más adelante.

## DISPONIBILIDAD DE FONDOS DEPOSITADOS

La disponibilidad de fondos depositados mediante cheques se calculará a base del número de días fijado en esta política, de acuerdo al número de ruta y tránsito y de acuerdo a la región de procesamiento de cheques en que se encuentre el banco, entre otros. El periodo de retención o aplazamiento es contado en días laborables a partir del día del depósito. Todos los días son laborables excepto los sábados, domingos y días feriados federales. Si el(los) Tenedor(es) de la Cuenta hace(n) un depósito antes de las 4:25 P.M. en un día laborable en que la Cooperativa esté abierta, la Cooperativa considerará ese día como el día de su depósito.

### TABLA PARA LA DISPONIBILIDAD DE FONDOS

PRIMEROS CUATRO DÍGITOS DEL NÚMERO DE RUTA Y TRÁNSITO	DISPONIBILIDAD DE FONDOS	DISPONIBILIDAD DE FONDOS SI EL DEPÓSITO FUE HECHO LUNES
<b>CHEQUES LOCALES</b>  0210, 0214, 0215, 0216, 0219, 0260, 0280, 2212, 2214, 2215, 2216, 2219, 2260, 2280	\$100 el primer día laborable después del día de su depósito	Próximo día laborable (martes)
	Los fondos restantes hasta \$400 estarán disponibles al segundo día luego del día del depósito.	2do día laborable (miércoles)
	Los fondos restantes, si alguno, al tercer día luego del día del depósito.	3er día laborable (jueves)
<b>CHEQUES NO LOCALES</b>	\$100 para pago de cheque o retiros en efectivo al primer día luego del día del depósito	Próximo día laborable (martes)
<b>TODOS LOS DEMÁS NÚMEROS</b>	Los fondos restantes, si alguno, estarán disponibles hasta \$400 al quinto día luego del día del depósito.	5to día laborable (lunes de la próxima semana)
	Los fondos restantes, si alguno, al séptimo día luego del día del depósito.	7mo día laborable (miércoles de la próxima semana)

## DISPONIBILIDAD APLAZADA

La Cooperativa podrá retrasar la disponibilidad de los fondos de cheques depositados por periodos más extensos a lo establecido anteriormente bajo ciertas circunstancias (favor referirse a la política).



¡DE TU LADO SIEMPRE!

1-800-561-2667

**Vega Alta**  
883-4360

**Toa Alta**  
870-2232

**Toa Baja**  
794-1095

**Bayamón**  
798-2525

**Dorado**  
796-1140

**COPIA DE LA POLÍTICA ESTÁ DISPONIBLE PARA USTED, SOLICÍTELA.**

# Es posible una pedagogía del amor?

Por Alberto Alvarado Noa

Todas las terapias de consejería por diferentes que sean convergen en un punto de vista esencial: la necesidad del ser humano de amar y ser amado. Quien más destaca en este punto, sin embargo, es el Dr. William Glasser (1972) en su **Terapia de la Realidad**. No hay nada más importante para cualquier ser humano que sentirse plenamente **amado y querido**. Como sabemos, la mayor parte de los conflictos internos de nuestra conciencia provienen de la falta de satisfacción de esta necesidad básica.

Si para los seres humanos llamados "normales", el amor es la fuente y principio motor de toda su actividad síquica, al punto que funcionar sin ella, se hace prácticamente imposible, ¿cómo será para aquellos que desafortunadamente carecen de los más elementales principios de normalidad en el sentido técnico del término? ¿Qué de los niños etiquetados como "anormales", los que padecen el síndrome de Down, los albinos, los desahuciados, los marcados por heridas y accidentes? Aquellos que miran a través de las rendijas de su alma, mendigando una porción de amor, de cariño y respeto.



La anormalidad como fealdad no se considera un defecto en nuestra sociedad tecnocratizada. Según muchos teóricos, la fealdad es un principio que pertenece al mundo de las opiniones. La belleza -dicen- se concreta al ámbito de lo psicológico y se puede superar creando conciencia en el individuo que la sufre con terapias que estimulen su autoestima. Alegan que la belleza es relativa. Mientras tanto, John Doe sigue embelesado detrás de la celosía, con el alma rota y el corazón hecho pedazos, mendigando una mínima porción de amor.

Es cuestión de gustos. Y ese es precisamente el problema. Siendo una cuestión de gustos es también un problema de selección. Si un

Si se trata de crear un hombre sano, con principios y valores que contribuyan a fortalecer su yo interno, su personalidad, a pesar de sus defectos físicos, podríamos levantar una sociedad con ánimo de superación. La verdad es que a pesar de los esfuerzos que hacemos día a día, la corrupción, la maldad y la indiferencia se abren camino por entre la maleza de confusión que subyace en la conciencia frágil de nuestros niños y jóvenes.

patrono, sea hombre o mujer, decide elegir a un subalterno para un trabajo, ¿lo hará sobre la base de su inteligencia, de su preparación académica, de su experiencia? ¿O medirá la selección "por su gusto", es

decir tomando como criterio los estereotipos tradicionales de belleza "normal" propios de una sociedad que vende la imagen como mercancía?

No hay elogio que cause mayor satisfacción a una madre que cuando alguien se acerca a sus hijos y "da su opinión" acerca de lo hermoso que son. Por supuesto que para toda madre "no hay hijo más hermoso que el suyo". Pero esto no alivia la carga psicológica del

niño que padece de hidrocefalia, o de aquel que con las piernas corinas no puede lanzar satisfactoriamente la pelota al canasto cuando se enfrenta a un grupo de "amigos". ¿No será pertinente pensar desde ahora en una pedagogía que ponga más atención al aspecto emocional del niño que al puramente cognoscitivo?

Si se trata de crear un hombre sano, con principios y valores que contribuyan a fortalecer su yo interno, su personalidad, a pesar de sus defectos físicos, podríamos levantar una sociedad con ánimo de superación. La verdad es que a pesar de los esfuerzos que hacemos día a día, la corrupción, la maldad y la indiferencia se abren camino por entre la maleza de confusión que subyace en la conciencia frágil de



nuestros niños y jóvenes.

Quizás no existen enfermedades mentales como tales según alega el Dr. Glasser, sino necesidades básicas insatisfechas, como el afecto, el cariño y la aceptación. ¿Qué hay en el fondo del alma de un individuo que mata a otro? Acaso nada, una nota en blanco, o quizás haya algo, pura maldad, capricho, deseo de venganza. ¿Pero venganza contra quién? El deseo de venganza es el modo más explícito de mostrar que existe una necesidad insatisfecha, la herida, la marca, o dicho de otro modo, el carimbo que nos señala que estamos atados a la esclavitud del revanchismo consciente o inconsciente.

Sea un criminal empedernido o un religioso con obsesión neurótica, la clave para su rehabilitación es la misma: satisfacer la necesidad que tiene. No podemos menos que aplaudir dicho "descubrimiento" porque al bucear en el fondo del alma de las personas encontramos lagunas, vacíos, terrenos baldíos, zonas devastadas por la soledad y el sufrimiento.

Si pudiera haber "escuelas de amor" podríamos construir puentes de amor que nos llevarían a la unidad. Si pudiéramos convertir las cárceles en centros de verdadera rehabilitación, donde ser responsables fuera la meta principal, donde el llegar a otros en comunión de mesa fuera un requisito de graduación, nos llevaríamos el diploma de hombres y mujeres formados, o mejor, de seres humanos plenamente conscientes de nuestra misión en el mundo.

Pongo descubrimiento entre comillas porque pienso que detrás de la fórmula de "ser cristiano" hay un elemento no reductible a la sistematización, un elemento aleatorio por venir del espíritu, quizás rudimentario pero accesible sólo a los que han desarrollado una visión del mundo que los ha capacitado para entender que lo más importante, lo que realmente prevalece. Según el apóstol San Pablo, es el camino del amor lo que constituye el camino hacia la

plena formación de la humanidad. Y esto desde los primeros siglos.

¿Pero qué es a fin de cuentas el amor? Si existe tal cosa como el verdadero amor, entonces existe uno falso, una imitación, un oropel, fantasioso. La expresión "verdadero amor" es en sí misma engañosa porque el amor para serlo -hablamos de su esencia- no puede ser menos que verdadero. La cuestión es si los seres humanos nacemos con la capacidad de amar de forma legítima o si por lo contrario no poseemos esa capacidad y entonces nos encontramos otra vez con la necesidad de desarrollarla.

Si esto último es cierto, así como planteaba John Locke, somos al nacer una "tábula rasa", y necesitamos adquirir las destrezas para consumir el acto de ejercitar el amor, entonces no sólo se hace pertinente sino necesaria una pedagogía que nos capacite para amar.

Dos cosas importantes se han planteado en el último párrafo: ¿qué es el Amor? ¿nacemos con la capacidad de amar o no? Y se podría añadir un tercer elemento que a mi juicio, resume toda la exposición anterior, ¿es posible una pedagogía del Amor?

Definir el concepto no es una tarea fácil. Sin embargo existen unos elementos esenciales que a mi juicio deben ser tomados en cuenta a la hora de evaluar una demostración de esta naturaleza: la responsabilidad, el afecto, la dedicación, la realización y por supuesto, el sentimiento.

El sentimiento es una consecuencia de los actos. Al definir el amor como un sentimiento, podría llevarnos a interpretaciones equivocadas y por derroteros extremadamente peligrosos.

Sólo definimos el amor como sentimiento cuando los elementos anteriores están presentes y sólo bajo esas circunstancias.

Así que el amor es esencialmente responsabilidad, dedicación, afecto, realización y sentimiento. Desde mi punto de vista, y siguiendo la línea del pensador inglés, el ser humano no sólo nace sin conocimientos sino que nace sin sentimientos. Definitivamente no heredamos un sentimiento de amor, pero como el conocimiento, podemos desarrollarlo, tenemos la capacidad para adquirirlo y expresarlo. Nacemos con la capacidad pero no con la virtud. Partiendo de este contexto *cuasi* filosófico hablar de una pedagogía del amor no parece tan desatinado. Concluimos que el amor puede ser aprendido, puede ser enseñado, puede ser adquirido. El egoísmo, como expresión de un yoísmo extremo, narcisista, es la contrapartida del ser amoroso. El verdadero peligro estriba, entonces, en privar a los seres humanos de esta pedagogía. La privación del amor como fuente de placer, de belleza, de tranquilidad, nos lleva a los extremos opuestos. El uso de los narcóticos, de la drogodependencia, del alcohol, son síntomas de un narcisismo rampante: el *desvinculo* de una humanidad privada de su necesidad esencial de amar y ser amada.

Glasser tiene razón: hay una humanidad insatisfecha que grita con dolor su privación más importante. Es necesario crear las condiciones para que se desarrolle con prontitud una pedagogía que la atienda.

El autor es orientador y consejero.



# Conéctate...

Educación cooperativa para nuestros niños con ilustraciones para colorear y una planta interactiva de colinas.  
 Listado de nuestros préstamos.  
 Conoce el pago aproximado de tu préstamo, tasa y envío la solicitud del mismo subsecuentemente.  
 Más registros por una pequeña tarifa, ¡sencillo!  
 Listado de cuentas de ahorros y cheques.  
 Normas que rigen nuestras cuentas.  
 Para cualquier preocupación, te podemos comunicar directamente con nuestros oficiales.  
 ¿Qué expense? ¡El momento de nuestros servicios, ¡paga poco!  
 Estado de los servicios de cada uno de estos servicios, ¡fácil de solicitar y envía el nuestro correo electrónico automáticamente.  
 Con VEGA pCOOP podrás verificar el estado de tus cuentas, hacer depósitos, transferencias, en la VEGACOOP en la casa.  
 Versión más reciente de nuestro periódico electrónico Horizontes.  
 Solicita nuestra tarjeta de crédito MasterCard —¡el interés más bajo que lo banca—, y envía el nuestro correo electrónico automáticamente.

## ¡DE TU LADO SIEMPRE!



**1-800-561-2667**

Los depósitos y las acciones están asegurados por COSSEC hasta \$100,000. Para información adicional sobre nuestros servicios, comuníquese con nuestros oficiales.



*No importa desde qué ángulo lo mires...*



*siempre te ofrecemos una buena alternativa en el financiamiento de autos nuevos*

En VEGACOOOP tenemos varias opciones para que el interés de tu préstamo de autos baje, baje y baje.



1/2% menos de interés si pagas por descuento nominal\*



1/2% menos de interés si tienes crédito excelente\*



interés menor mientras mayor sea el pronto\*



www.vegacoop.com  
NUESTROS SERVICIOS VÍA INTERNET

**¡DE TU LADO SIEMPRE!**  
**1-800-561-2667**

Vega Alta 883-4360 Toa Alta 870-2232  
Toa Baja 794-1095 Bayamón 798-2525  
Dorado 796-1140

Los depósitos y las acciones están asegurados por COSSEC hasta \$100,000. Los términos y condiciones que regulan nuestras cuentas están disponibles en nuestras sucursales y en nuestro Manual de Divulgación de Cuentas. Para información adicional sobre nuestros servicios, comuníquese con nuestros oficiales. \*En todos los casos, el interés que se usará como base para computar el descuento que aplique, será el interés regular de VEGACOOOP en el momento que el socio entregue su solicitud debidamente cumplimentada. En el caso del descuento por la cantidad del pronto, el mismo varía según el modelo y tiene un tope que sólo se puede calcular al momento de conocer la unidad que interesa el socio.

**PRÉSTAMO H**

**¡APROVECHA  
LOS BAJOS  
INTERESES!**

Este es un buen momento para conseguir un préstamo con VEGACOOOP, con un interés competitivo y el mejor rendimiento. Aprovecha la oportunidad que anhelas o para pagar todas tus deudas en un refinanciamiento; esas mejoras al hogar e incluso para bajar tu hipoteca que tienes...

Para más información, cualquiera de nuestros comunicarte a nuestro...

**¡PRONTO!**

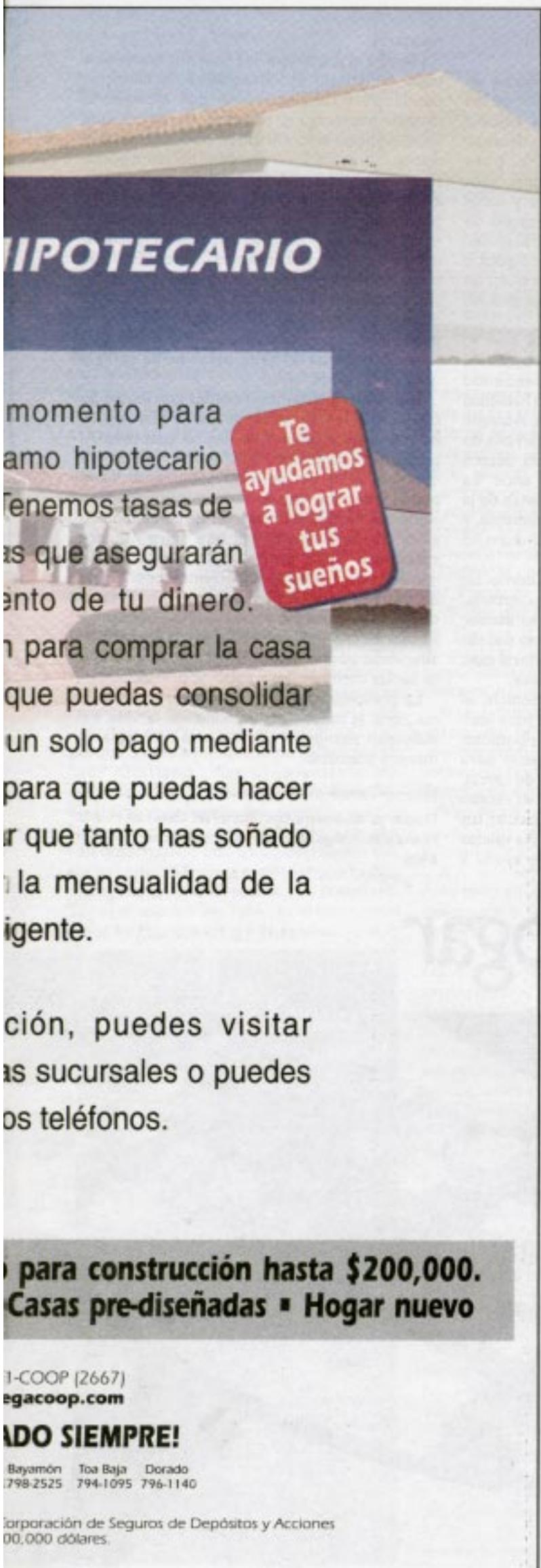
**Préstamo hipotecario**  
**▪ Segunda planta**



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

**¡DE TU LADO SIEMPRE!**  
Vega Alta 883-4360 Toa Alta 870-2232

Los fondos depositados están asegurados por COSSEC hasta \$100,000.



**HIPOTECARIO**

momento para  
amo hipotecario  
Tenemos tasas de  
as que asegurarán  
ento de tu dinero.  
n para comprar la casa  
que puedas consolidar  
un solo pago mediante  
para que puedas hacer  
r que tanto has soñado  
la mensualidad de la  
igente.

ción, puedes visitar  
as sucursales o puedes  
os teléfonos.

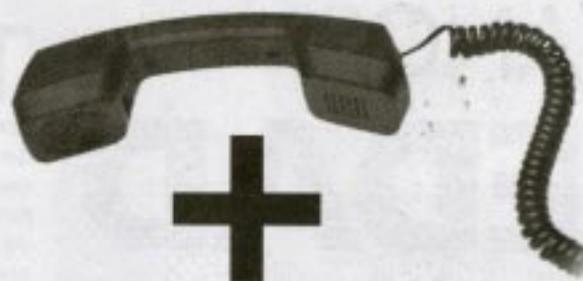
**para construcción hasta \$200,000.  
Casas pre-diseñadas ■ Hogar nuevo**

1-COOP (2667)  
vegacoop.com

**ADO SIEMPRE!**

Bayamón Toa Baja Dorado  
798-2525 794-1095 796-1140

Corporación de Seguros de Depósitos y Acciones  
00,000 dólares.



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



**VEGA pc COOP**

- *pagos • transferencias • balances*
- *verificación de depósitos y cheques pagados*
- *historial de transacciones*

**¡DE TU LADO SIEMPRE!**



**VEGACOOP**

**1-800-561-2667**

Los depósitos y las acciones están asegurados por COSSEC hasta \$100,000.  
Para información adicional sobre nuestros servicios, comuníquese con nuestros oficiales.

# LOS 40 AÑOS LA EDAD MÁGICA



Para corregir la condición de presbicia, el optómetra puede recetar espejuelos para leer, bifocales, multifocales o lente de contacto, dependiendo del caso.

Por: Dr. Wilfredo Rosado

**T**odos los años cientos de personas en todas partes del planeta, a partir de los 40 años y sin distinción de raza, color o sexo, comienzan a mostrar la tendencia de alejar de sus ojos el material de lectura, pues experimentan visión borrosa de cerca. Ésta puede venir asociada con fatiga ocular y dolor de cabeza, el cual se manifiesta después de períodos de lectura. Los cuarenta parecen ser la famosa edad mágica para que estos signos o síntomas aparezcan. Pueden variar un poco de persona a persona, pero lo cierto es que no discriminan.

Esta condición visual se conoce con el nombre de presbicia. La misma se produce cuando el lente cristalino del ojo va perdiendo elasticidad o flexibilidad y, por tanto, su habilidad para enfocar los objetos cercanos. Aunque puede parecer que la presbicia se desarrolla de momento, lo cierto es que la pérdida ocurre durante el transcurso de algunos años. La presbicia es una condición independiente de la miopía, la hipermetropía o el astigmatismo, y afecta a todo el mundo sin importar si usa o no espejuelos.

Debemos tomar esta condición como un proceso más del ser humano y aceptarla. Muchas personas temen indicarle a su doctor el problema que están teniendo, pues no desean aceptar que ya necesitan el famoso bifocal que, lamentablemente, se asocia con la vejez.

Para corregir la condición de presbicia, el optómetra puede recetar espejuelos para leer, bifocales, multifocales o lente de contacto, dependiendo del caso. Te hará pruebas para evaluar tu visión (tanto de lejos como de cerca), examinará tus ojos para determinar su estado y hará preguntas sobre tu salud física/ocular, tus entretenimientos y tu empleo. Con esta valiosa información determinará el tipo de ayuda a

recetarte.

¿Tendrá el presbipe que usar sus espejuelos todo el tiempo? Eso dependerá de las otras condiciones visuales -como por ejemplo, la miopía- que tenga el paciente. Puede ser que los espejuelos sólo necesiten para leer, coser y trabajar de cerca. Sin embargo, el paciente puede sentirse más cómodo si usa sus espejuelos todo el tiempo. Podemos corregir al paciente presbipe con lentes de contacto bifocales o multifocales. A muchos de éstos les beneficiaría, como a las secretarias, usuarios de computadoras e ingenieros, pues se corregirían sus problemas para ver de lejos, de cerca y a distancia intermedia. También el optómetra puede adaptarte un sistema de monovisión, con lo cual utilizarías un lente para ver de cerca y otro para ver de lejos.

Todos estos sistemas o ayudas con lentes de contacto han sido exitosos con la mayoría de las personas a quienes se les ha adaptado. Al paciente presbipe que utiliza lentes de contacto para ver de lejos totalmente, se le puede prescribir un espejuelo que utilice sobre sus lentes de contacto para ver de cerca. Debido a los cambios constantes que sufre el lente cristalino para enfocar de cerca, se le recomienda a todos los pacientes presbipes un examen anual de la vista con el propósito de poner al día dicha receta si fuese necesario. Recuerda, una vez que te ajustes a la corrección adecuada, podrás hacer tu vida normal, como lo hacías antes de desarrollar la presbicia.

La presbicia misma es un proceso natural y no tiene la mayor importancia en la vida del individuo, siempre y cuando esté corregida de manera adecuada.

El autor es optómetra, con oficinas en: Calle Luis Muñoz Rivera #58-A, Vega Alta, Puerto Rico. Teléfono: 787-883-6406.

## La computadora en el hogar

Por Dr. Wilfredo Rosado

**Q**uizás hemos oído decir que la computadora daña o afecta la vista. Esto es totalmente falso. Lo que ocurre es que al estar tan expuesto a las mismas y al trabajar tantas horas corridas frente a un terminal, salen a relucir quizás problemas visuales mínimos que ya padecíamos inadvertidamente. Lo que sí es cierto es que el 75% al 90% de los usuarios de computadoras reportan problemas visuales o molestias en los ojos.

El usuario de las computadoras no tiene que temer al momento de confrontar alguna molestia o problema visual, pues una vez identificado el problema por un **optómetra**, éste le sugerirá alternativas adecuadas. Si tuviera problemas visuales existen diferentes alternativas que van desde terapia visual, espejuelos o lentes de contacto.

Personas con problemas para ver de lejos, cerca y a distancias intermedias como lo es el terminal, pueden utilizar un espejuelo trifocal. Ahora, si por cuestión cosmética no quisieran usar espejuelos que tuvieran rayitos, pueden entonces utilizar un espejuelo bifocal progresivo, cuyo bifocal es completamente invisible.

Todavía si quiere lucir mejor y estar a la vanguardia de lo más reciente en las innovaciones de la ayuda visual, puede utilizar lentes de contacto bifocal o el lente de contacto bifocal progresivo, de esta forma no tendrá que tener espejuelos puesto todo el día.

Es importante también que se protejan de la radiación ultravioleta cuya fuente en este caso es el monitor de la computadora, poniendo un filtro a los espejuelos contra rayos ultravioletas. La iluminación adecuada y la posición son factores claves al momento de usar una computadora. El monitor de la computadora debe estar de 4 a 9 pulgadas más bajo que los ojos de la persona. Los reflejos de la luz en el monitor deben ser evitados para esto se le pueden adoptar filtros antireflectivos al mismo, como lo podemos hacer a su vez a los espejuelos de uso. La iluminación del monitor debe ser graduada a un punto cómodo.

El usuario de las computadoras no tiene que temer al momento de confrontar alguna molestia o problema visual, pues una vez identificado el problema por un **optómetra**, éste le sugerirá alternativas adecuadas.





## INICIATIVAS RELIGIOSAS RENOVABLES



Recibimos la vida para, a su vez, regalarla, donarla. La vida es fértil, sobreabundante, transfiguradora cuando no se le tiene como propiedad privada...

Por Revdo. P. Pablo Maysonet

En la tarde del jueves, 17 de enero de 2002 ocurrió dentro del mismo recinto del Caribbean University de Vega Baja, el episodio de dos asesinatos y un suicidio, acto estremecedor por demás.

Dos asesinatos, uno: a nuestra empleada de Asistencia Económica, Ileana Maldonado Ramírez y, otro: a nuestra estudiante, Juana Báez Simón. Dos actos de violencia realizados por Eloy García Rosario, quien se suicidó, además, al instante.

Dicho evento nos dejó en una de las más profundas incertidumbres y quebrantamiento posible y, en medio de una dimensión humana muy lastimosa. De verdad que fuimos estremecidos en la forma más sorpresiva dejando sobre nuestra piel la más intensa y febril orfandad de vida.

No obstante, la experiencia ante la muerte nos brinda palpitos insospechados hasta sentir más aún la vida misma. Ello es uno de los conflictos y dilemas que la misma vida conserva entre sus alforjas: ¡El estar tan llenos de vida y ser tan frágiles ante la muerte! La vida individual nuestra transcurre, deviene, peregrina en medio de los parámetros (espacios) de una duración

(tiempos, básicamente), finita e incierta. La muerte es, básicamente, una de las señales de peligro en el sendero del devenir de la vida.

Las ciencias, como disciplina de estudio, en especial la Teoría de la Relatividad de Albert Einstein ( $E=MC^2$ ) nos ha señalado que el Espacio en que nos movemos posee cuatro dimensiones: arriba-abajo; izquierda-derecha; adentro y el tiempo. Y el filósofo alemán, Martin Heidegger, nos ha dicho que el Tiempo posee cuatro dimensiones: Pasado, Presente, Futuro y la dimensión de la vida como don, como regalo...

Desde la extensión de las dimensiones del Espacio y la duración de las dimensiones del Tiempo, en específico desde la dimensión de la vida como regalo, no nos hacemos propietarios o dueños de la vida misma. Recibimos la vida para, a su vez, regalarla, donarla. La vida es fértil, sobreabundante, transfiguradora cuando no se le tiene como propiedad privada, sino como una donación la cual se puede entregar así como la hemos recibido. ¡De esta manera la vida puede trascender los golpes sorpresivos e inciertos de la muerte!...

### AUSENCIA Y PRESENCIA

Elegía a Ileana Maldonado Ramírez y Juana Báez Simón

Se nos aproximan vuestras ausencias, o, ¿estamos nosotros ausentes de ustedes?

Somos como una red de pescar, la cual posee hilos que se anudan entre sí, formando nudos que plenifican este telar y tejido llamado vida. Pero, entre cada nudo amarrado se forman espacios ahuecados, vacíos disueltos y nulos por donde se recibe o se escapa lo que nos llega de la exterioridad y, a su vez, se fuga nuestra interioridad.

¿Qué es lo más que resiste en nosotros: los hilos formando nudos o los espacios ahuecados... los que son nulos?...

Sentimos que algo se disuelve entre nosotros, dejándonos en los límites de una febril incertidumbre.

¡Sí! la incertidumbre nos trae vuestras ausencias... pero no estamos aterrados o paralizados en lo irremediable de una posible neutralidad ante lo fatal. Hoy, ahora, aquí, en la morada de la Vega Baja geomórfica del Carso Norteño del territorio-archipiélago puertorriqueño vuestras ausencias nos traen sus presencias.

¿Se han ido, o han permanecido más presentes?...  
¿En cuál dimensión espacio-temporal habitan o moran como entidades que recibimos en forma comedidas y serenas?

¿Cuál dimensión nos reúne ahora?...

Aún nos queda una frágil e inefable ternura la cual nos ata o se fuga hacia vuestras presencias.

Y... recibimos dicha ternura como aquello de gracia, como un don que se regala... sin la ilusión nuestra de ser propietarios o dueños de vuestras ausencias o presencias.

# Receta contra la pena

Por: Rvda. Carmen Julia Landrón

**N**orman Vincent nos dice que hasta él se allegó un hombre buscando ayuda porque su problema consistía en la incapacidad de vencer sus penas. Padecía de un mal a consecuencias de sus pesares.

Cuando este hombre llegó lo primero que preguntó fue: "¿existe alguna receta que pueda disminuir mi constante pena interior? Sé que el dolor nos llega a todos", decía el hombre. "Y que yo debería saberlo soportar como los demás. He hecho lo que he podido, pero no encuentro la paz, la tranquilidad. No encuentro cómo quitarme la pena."

Dice Norman Vincent que el hombre insistía y decía: "¿Deme una receta para el pesar, para combatir la pena?"

Como este hombre hay tanta gente llena de tristeza, de pena. No sé si te has dado cuenta que todas las noticias de nuestros medios noticieros están envueltas en tristeza, en pena. Y lo más terrible de la situación es que mucha gente se está privando de la vida utilizando el suicidio como la receta para quitar la pena.

En Puerto Rico la modalidad es no resaltar las cosas positivas y agradables que tiene la vida. La gente se está acondicionando para pensar que no hay nada bueno en esta vida. Yo quiero decirte hoy que la vida podría darte sorpresas y sinsabores pero también tiene un lado maravilloso. Pero tú tienes que descubrir ese otro lado de la moneda. Ante los problemas que te pueden surgir durante la travesía de tu vida hay alternativas. Tienes que buscarlas y te aseguro que las encontrarás.

En realidad sí hay una "receta" para la pena o el pesar: la actividad física es uno de los ingredientes de la receta. El afectado debe evitar la tentación de quedarse sentado, meditando en sus penas. Como parte

de la receta no puedes seguir dándole vueltas a eso que te causa tristeza o pena. Un programa sensato que sustituya la contemplación infructuosa por la actividad física, reduce la presión sobre el área del cerebro donde se refleja, se filosofa y se padece el dolor mental. Por otro lado, la actividad muscular pone en acción otra parte del cerebro y, por tanto, modifica

la presión y produce alivio.

Se cuenta que un viejo abogado que poseía una sólida filosofía y mucha sabiduría, le dijo a una mujer apenada que la mejor medicina para un corazón herido era meterse de lleno en un trabajo, para ejercitar todo el organismo. Dijo el hombre: la mejor medicina es "agarrar" un cepillo de fregar, arrodillarse, y lustrar el piso, ponerse a trabajar. Sería mejor la receta para la mujer -siguió diciendo- y para los varones con pena o tristeza, lo mejor "es tomar un hacha y hacer leña, hasta cansarse".

El trabajar no importa el trabajo que usted realice, siempre y cuando sea honroso tiende a mitigar el sufrimiento porque en el momento que usted está trabajando se está concentrando en otras actividades y su mente se enriquece y se vitaliza.

Cualquiera que sea el tipo de pesar, uno de los primeros pasos es decidirse a escapar de cualquier situación derrotista que se haya podido crear, aunque sea difícil hacerlo, para volver al curso normal de su vida. Déjese de cogerse pena ante las situaciones difíciles, vuelva al trajín de las actividades diarias. Frecuente compañía de gente alegre, que le haga reír. Ocúpese de realizar actividades que le guste. Practique el deporte que más le agrada. Deje que la sangre circule por sus venas libremente. Entréguese a algún proyecto útil. Hay tanta necesidad a su alrededor que usted, en vez de estar ayudando, está en una esquina con tristeza, con pena.

La vida sigue pasando y usted inmóvil llorando. Llene sus días con actividad creadora, y haga resaltar los aspectos físicos de la actividad. Ocúpese de actividades sanas, que le descansen la mente, pero procuren que sean de naturaleza constructiva y útil.

El escapismo superficial, por medio de actividades febriles, mitiga apenas el dolor, momentáneamente, y no cura; tal ocurre con las fiestas.

Una normal y excelente liberación de los males del corazón es dar

rienda suelta al dolor. Existe un punto de vista común, que afirma no es bueno demostrar la pena, ni llorar, o expresarse por el mecanismo natural de las lágrimas y el llanto. Es natural el llorar cuando llegue el dolor y la pena. Es un mecanismo natural que lo suministra al cuerpo Dios Todopoderoso, y que se debe utilizar.

Contener la tristeza, inhibirla, encadenarla, es dejar de usar uno de los medios de Dios para eliminar la presión de la pena. El llanto espontáneo de un hombre, o de una mujer, es una magnífica liberación del pesar. Pero el exceso de cualquier índole no debe ser permitido.

El secreto para curar el dolor del corazón, es ser lo más natural y normal posible. Esta determinación es muy importante, para evitar un estado anormal de pena. Pero el remedio más profundo para el dolor del corazón, por supuesto, es el consuelo curativo, surgido de la confianza en Dios.

Inevitablemente la receta principal para aliviar el dolor del corazón es volverse a Dios, en actitud de fe, y descargar en Él la mente y el corazón. La perseverancia en el acto del desahogo espiritual llega, finalmente, a curar el corazón herido; no es aconsejable el intentar llevar la carga de las penas, y el dolor mental, sin la ayuda Divina, ya que su peso es más de lo que puede soportar la personalidad. La más efectiva y sencilla de todas las recetas, contra el pesar, es practicar el estar bajo la presencia de Dios. Esto le calmará el dolor del corazón y, por último, le sanará la herida.

Pero, ¿cómo meternos en ese proceso de sanidad? Metiéndote a la búsqueda de la palabra de Dios. Lee la Biblia y encontrarás sanidad. Encontrarás textos como estos que te darán salud interior. En el libro de Ezequiel Capítulo 37 se nos habla de *El valle de los huesos secos*. Esto representa las personas que se sienten muertas por dentro a causa de la pena o la tristeza. Han perdido la esperanza de vida. Se encuentran como si estuvieran muertos en vida. Pero en esta palabra hay vida y esperanza para ti hoy. Jehová hizo que Ezequiel mirara la gente y la viera como huesos secos, sin vida. Pero Jehová dio un mandato para aquella gente seca, dijo: "He aquí, Yo hago entrar espíritu en vosotros, y viviréis. Y pondré tendones sobre vosotros, y haré subir sobre vosotros carne, y os cubriré de piel, y pondré en vosotros espíritu, y viviréis; y sabréis que yo soy Jehová".

Y Jehová siguió diciendo: "He aquí yo abro vuestros sepulcros, pueblo mío; y os haré subir de vuestras sepulturas, y sabréis que yo soy Jehová, cuando abra vuestros sepulcros, y os saque de vuestras sepulturas, y pondré mi Espíritu en vosotros, y viviréis".

¿Te sientes triste, apenado/a, angustiado/a? La respuesta de tu dolor te la doy hoy. La receta se llama: **Busca a Jesucristo.**

## ANUNCIO URGENTE Necesitamos sin falta:

Más personas que digan: "Intentaré hacer algo" y menos que afirmen: "es imposible".  
Un número mayor de personas audaces que se lancen al fondo del problema para resolverlo y de un número menor de fatalistas instalados en la omisión.

Más amigos que trabajen con nosotros y menos demolidores que sólo notan los defectos. Más gente alimentando esperanzas y menos frustrados con toneladas de tristeza.  
Rostros más sonrientes y menos frentes fruncidas y con penas.



Cualquiera que sea el tipo de pesar, uno de los primeros pasos es decidirse a escapar de cualquier situación derrotista que se haya podido crear, aunque sea difícil hacerlo, para volver al curso normal de su vida. Déjese de cogerse pena ante las situaciones difíciles, vuelva al trajín de las actividades diarias.

**NOCHE LARGA**

Se acerca la noche larga,  
la noche larga de mi vida.  
No sé donde me espera,  
ni la hora de partida.  
En mi alma lo presiento.  
Nada en la vida es eterno.  
La sentencia será cumplida.

Una duda me calcina,  
me corroe las entrañas,  
y quiero tener por cierto,  
¿qué hay después de esta vida?  
¿A dónde se van los muertos?

Nuestros cuerpos serán sepultados,  
¿para dormir el sueño eterno?  
¿Seremos resucitados?  
¿Iremos al cielo o al infierno?  
¿Existe la reencarnación?  
¿Vamos al purgatorio a cumplir alguna pena  
Mientras corra la sangre por mis venas,  
ayúdame, Señor, a encontrar la contestación.

Antes de emprender la partida,  
para entregarme a la parca.  
Antes que llegue la noche larga,  
la noche larga de mi vida.

**Benito Guzmán Rodríguez**

**LA FLOR ERÓTICA**

Mi corola se abre ante la espiga del tiempo  
y un sol de caricias se une en mi interior  
llevando en su centro ardorosas espinas  
que excitan y muerden de placer el corazón.

Es la magia misteriosa que ronronea los sueños  
en pedazos de versos que erotizan el ser.  
Soy la flor erótica, no tengo miedo al vuelo,  
me abrazo al mundo con brazos de poder.

Llevo en mi interior secretos de Pandora  
que evocan las huellas de años de pasión.  
Cargo en mi esencia perfumes exóticos  
y lagos inmensos de mieles misteriosas  
que enajenan al mundo y dan vida al amor.

Soy eco rebosante de oscuros crepúsculos.  
Convierto el amor tenue en ardorosa pasión.  
Fertilizo los senderos que dan vida a la vida,  
soy erótica y verso, mañana en la memoria,  
la historia del tiempo y el tiempo de la historia,  
la que moja la vida, la que rompe los silencios.  
Soy la flor erótica que erotiza el amor.  
Soy... la pasión.

**Ino Padilla**  
27 oct 2001

**BALDOMERO**

Pies descalzos, rugosos;  
hechos a los tropiezos del camino  
que han debido cruzar por muchos años.  
Manos callosas, llenas de asperezas;  
marcadas por las huellas del destino  
que rodeara su vida de tristeza  
y el alma le llenó de desengaños.  
Ojos secos, sin lágrimas  
que se perdieron a través del tiempo;  
y en la mirada, un dejo de amargura,  
que dejaron los años de tortura,  
y habla de sus recuerdos dolorosos.

El hueco de su boca sólo enseña  
dos colmillos, grandes como guardianes;  
que no dejan que escape una sonrisa.  
Quizás no río nunca; sus afares  
no pasaron de ser soplos de brisa  
que la tormenta cruel siempre desdeña.  
Su piel negra, brillante  
cual capa de betún, al sol resalta;  
y atrae del pueblo entero la mirada.  
Es difícil pensar en lo que sueña;  
saber si tuvo dichas ya pasadas  
o si una eterna frustración le asalta  
en su largo trajín de caminante.

Es Baldomero el hombre de esta historia;  
residuo esclavo de mirada extraña,  
que aún no puede borrar de su memoria  
la esclavitud que le brindara España.  
La libertad al fin de su jornada  
le parece salida de la nada,  
y tiene miedo de volver al potro  
si pretendiera ser igual que otros.

Raza negra, sufrida; que aún espera  
poder lograr los mismos atributos  
que otras razas del mundo;  
hay que alzar la cabeza...  
Un día vendrá en que cese tu tristeza,  
y de un confin al otro de la esfera  
terrestre; cubriendo el mundo entero:  
veremos sonreír a Baldomero.

Lema: Un día ha de venir.

**TRAGEDIA CONTEMPLADA**

Cómo seremos cuando coloquemos  
el sueño en la espuma de nuestra lengua.  
Iremos poquito a poco  
saboreando la nostalgia que guarda el recuerdo.  
Alcanzando la fantasía que escapa  
del acojinado pecho.  
Reduciendo todo lo que somos  
hasta ser rescatados por el secreto  
de nuestros ojos.

**Miguel Rojas Candelario**

**AQUELLA ORQUESTA MÍA**

Allá en los años 60, me empeñé con emoción  
En preparar una orquesta que sonara con sabor.  
¿Dónde Encontraré la gente para poder ensayar.  
La danza, el mambo, la plena, el bolero y el danzón?  
Por que quería una banda que sonara de salón.

Me encontré unos muchachitos, en mi suelo vegalteño,  
Que también tenían empeño, de buenos músicos ser.  
Yo, mayor me uní con ellos y  
Ahi fue que me contagié.  
Ensayábamos tranquilos, sin que nadie lo supiera;  
Solo pensando en que pronto, con el esfuerzo de todos,  
Daríamos a nuestro pueblo una orquesta "con candela".

Tony Cruz, (que era un "loquillo") tenía ritmo de más  
Y en el timbal no había nadie, que lo pudiera igualar;  
Ramoncito era el conguero, con afinque y con sabor;  
Chito Colón, guarachero y además con el bongó.  
Escaseaban los pianistas, pero eso no me detuvo;  
En Dorado encontré a uno que se llamaba Mateo,  
Rivera era de apellido, que tocaba un buen requinto  
Con un amplificador y así fue como el paisano  
Me resolvió lo del piano.

Joaco Miranda era el bajo, que era de Manatí;  
Después vino Leyo Peña, que nos marcaba el sabor  
Con gusto de fajardeño y se quedó por aquí.  
Santiaguito, el de Chaguín y Sara, era el que "aserraba el leño",  
Pues además de tocar el sax, como artista;  
También se desempeñaba como todo un arreglista.  
Arturo y yo trompetistas, desde principio hasta fin.  
El bolerista de entonces se llamó Vitiñ Navedo,  
Que cantaba con encanto, le apodaban "el Gato"  
Y quizás por ser tan gato, sin trabajo se quedó...  
Y fue así como surgió Bay Seijo el estrellato.

Pasó un tiempo y reforcé con otro "saxofoncito"  
Que se llamaba Pedrito y le apodaban "Dientito";  
Luego traje a Miguel Torito, tremendo saxofonista  
Y como ya habíamos llegado "a tarimas" en San Juan,  
Tuvimos que adicionar a un verdadero pianista;  
Se llamaba Pedro Acosta y además era ingeniero.  
Orgullosos alternamos con las mejores orquetas  
Que había en este país y hasta Héctor Urdaneta  
Nos "presto" sus dignas manos sin cobrar ni una peseta.  
Era noble aquel artista y fue también nuestro arreglista...

Pasa el tiempo y nos da golpes;  
Cambios vienen, cambios va.  
Los recuerdos siempre afloran; las cosas buenas se van.  
Que tiempo bonito entonces, no había tanta mezquindad...  
Después de este recorrido, por una época hermosa  
Expreso con sentimiento y se los juro por esta †  
No saben lo que yo diera, por escuchar esa orquesta.

**Cuqui Seijo**

**DOS APELLIDOS**

Ya tiene setenta años  
la negra Siña Esperanza,  
que a contar casi no alcanza  
sus dichas y desengaños;  
recuerda tiempos de antaño  
con mucha melancolía,  
cuando su sangre bravía  
y su cuerpo esplendoroso,  
volvian loco a cualquier mozo  
del solar donde vivía.

Pero era ingenua, ignorante;  
sin la más leve instrucción;  
aunque tenía el corazón  
grande como un elefante;  
en su trabajar constante  
de un negro se enamoró,  
del producto que dio  
su unión con aquel negrito,  
sólo le queda... ¡ay, bendito!  
su linda nieta Cocó.

"Cocó Santana Garrio-  
decía orgullosa la abuela;  
-polque es gallo sin espuela  
quien tiene un solo apellido;  
bien decía mi mario  
que el buen nombre hay que cuidal,  
y no pue uno descuidal  
al terreno donde pisa,  
pue le llevan la camisa  
sin dejallo pestañal".

Y él ébano de la piel  
de la bonita Cocó  
brilla tanto que, hasta yo  
soy un admirador riel;  
tiene un cuerpo de mujer  
que "zumba la manigueta",  
su figura está repleta  
de belleza y atractivo;  
parece el producto vivo  
de un pintor y su paleta.

Pero ya Siña Esperanza,  
de tanto que ha trabajado,  
tiene los ojos nublados  
y hasta el alma se le cansa;  
a distinguir ya no alcanza  
la anguila del camarón,  
y de su buen corazón  
alguno que otro ha abusado,  
pretendido ser lenguado  
cuando es todo tiburón.

Con solo sus quince abriles  
y su cuerpo de vaivenes,  
la negrita Cocó tiene  
admiradores por miles;  
sus ojos como candiles  
todos suelen apreciar,  
y la invitan a pasear,  
a la playa, al comedor;  
a ver la puesta del sol  
y, últimamente, a bailar.

Siña Esperanza percibe  
la alegría de la nieta  
que, orgullosa y pizpireta,  
a los amigos recibe;  
y los recuerdos revive  
mientras medita también  
en que no puede haber quien  
a la nieta desee mal:  
"ella se sabe cuidal  
y to's me la quieren bien".

A fines del mes pasado,  
antes de abril empezar,  
Cocó se empezó a quejar  
de un dolor en el costado;  
la abuela, con gran cuidado  
y muy buena voluntad,  
le dijo: "Mi niña, ya  
mesmo se van los gases;  
con el té que tu abuela hace...  
¡adió la ventosidad!"

Pero el dolor persistió  
después de tomar el té,  
y Siña Esperanza fue  
donde un brujo con Cocó;  
el curandero tocó  
el punto donde dolía;  
recetó hoja de yautía,  
"arrasacontó", pasote  
y hasta unos granos de achote  
"mezclaos en agua jervía."

Como esto no resultara,  
recetó a Cocó un purgante;  
para tomárselo antes  
que la niña se acostara;  
pero hasta en la misma cara  
se reflejaba el dolor  
y la negra, con temor  
de un dolor que no se quita,  
dijo llorando: "Abuelita,  
llévame donde un doctor."

Al otro día, de mañana,  
Siña Esperanza llevó  
a la negrita Cocó  
al Doctor Walter Arana;  
muy preocupada, la anciana  
ocupó un viejo sillón,  
le temblaba el corazón  
cuando apareció el galeno,  
quien, con ademán sereno,  
tanteaba la situación.

"Mire usted, Dotol Gualterio  
-comenzó la viejecita-  
que a mi pobre nietecita  
la'tacao un mal muy serio;  
y me preocupa el misterio  
de tan rara enfermedad;  
cúrela, pol caridá;  
pues me ha dicho la vecina  
que es usted en la medicina  
la málsima autoridad."

"Del costao aonde empezó  
ya va el dolol pol el vientre;  
Dotol, le pido que encuentre  
cual es la causa de to;  
antenoche vomitó  
y ayer me le dio un mareo,  
y mire, Dotol, yo creo  
que esto es cosa del demonio,  
polque hajta le ha dao insolnio  
y esto se pone muy feo."

La enfermera preparó  
enseguida a la paciente,  
y el médico, diligente,  
muy presto la examinó;  
a una conclusión llegó  
sobre la causa del mal,  
y después de meditar  
en lo serio del asunto,  
decidió ponerle punto  
de forma muy personal.

"Dígame usted, Dotol  
-inquirió la viejecita-  
-¿Qué tiene mi nietecita?  
-¿Qué le causa ese dolol?  
-Dígame, pol amol  
del Santo Niño Jesús,  
pue tengo un mieo pelú  
de que se me puea moril,  
y tenga yo que sufril  
pol toito este revolú."

El médico la miró  
haciéndose el distraído;  
y, entre serio y sonreído,  
a la viejita abrazó;  
y le dijo luego: "Cocó  
está bien, Siña Esperanza;  
tómelo como conviene;  
lo que su muchacha tiene  
es un negrito en la panza."

La viejecita quedó  
con la boca muy abierta,  
se recostó de la puerta  
y hasta el suelo se escurrió;  
el médico la calmó  
tras hacerla reaccionar,  
diciendo: "No hay que pensar  
tan mal de la situación,  
pues tendrá usted otro pipón  
para la casa alegrar."

Siña Esperanza agarró  
a Cocó por una oreja,  
pero, llorando, la vieja  
enseguida la soltó;  
a su nieta abrazó  
sollozando sin cesar,  
y... sin dejar de mirar  
con ojos que apenas ven,  
empezó a pensar en quien  
todavía no ha de llegar.

"Está bien, nieta quería,  
no te voy a reprochal;  
de na me silve llorar  
sobre la leche peldía;  
pero te ruego, hija mía,  
que no sea un hijo peldío;  
que el fruto de este amorio  
tenga pai, agual que agüela,  
polque: ¡Es gallo sin espuela  
quien tiene un solo apellido!"

**José I. Maysonet Cardona**

**Agradecimiento**

Sr. Agustín Flores  
Cooperativa de Ahorro  
y Crédito Vega Alta

Agradecimiento por el Festival Navideño:

Año tras año llamamos a su puerta durante la celebración de nuestro festival navideño. Le agradecemos el que haya colaborado con nosotros para que esta actividad fuera un éxito. Gracias a la ayuda que nos prestó logramos que la comunidad disfrutara de una actividad de gran calidad donde honramos al grupo Fiel a la Vega por su aportación a la cultura puertorriqueña. Esperamos que este nuevo año les traiga muchas bendiciones y que la navidad esté llena de paz y felicidad. A nombre de toda la comunidad le expresamos nuestro más profundo agradecimiento.

Que Dios le bendiga.

Comunidad de Jesús Mediador  
Hna. Elizabeth Concepción Laguer



**Se destaca un  
vegalteño en las  
hondas radiales**

**Por: Miguel Rojas Candelario**

**E**n febrero del 2001, Carlos Ortiz comenzó su nueva producción radial "Lotería y algo más", los miércoles de 8:00 A.M. - 1:00 P.M. por las hondas de Radio Hit en el cuadrante 1250 AM. La animación está a cargo del propio Carlos y José García. En los controles está Ernesto José. Se estrenan clásicos del ayer y recientes y algunas grabaciones dirigidas a otros géneros musicales. También entrevistas a personalidades artísticas y a los radioescuchas de nuestros sectores y pueblos limítrofes.

## Trastornos lingüísticos

Por: Chiara Bollentini

Siempre tuve un interés especial -que, a veces, llegó a rozar lo anormal o morboso- por los asuntos lingüísticos. Será porque me crié en un hogar bilingüe, será porque viví en una frontera, o porque, me gusta viajar y conocer gente y otras culturas. O tal vez porque mi profesor favorito en la universidad estaba obsesionado con eso y logró que sus estudiantes, los más o menos favoritos, llegaran a obsesionarse también, a veces positivamente, otras tantas (que constituían la mayoría de las veces) negativamente. Hubo varios que se cambiaron de concentración, facultad o universidad; algunos decidieron mejor ir a trabajar. Y hubo quien tuvo que pasar una temporada en una institución psiquiátrica por trastornos en la personalidad: el pobre pensaba que era un caballo. Sé que resulta un poco extraño, pero me tienen que creer porque yo misma me lo encontré un día en la calle y lo vi con mis propios ojos. De todas maneras, no sé hasta qué punto la lingüística tiene su parte de responsabilidad en este caso. La genética y el aspecto social han tenido también su parte.

Repito: siempre tuve un interés especial por la lingüística y sus alrededores. Será porque siempre tuve curiosidades extrañas, dice mi hermano. Será porque siempre quise aprender algo más de mí, en el fondo.

Lo que pasa en la práctica es que estoy llenando la casa de libros sobre estos temas. Unos cuantos sobre el asunto los heredé de mi madre. Si voy a una librería, nunca paso por delante de la sección de lingüística sin detenerme para hojear y analizar todo tipo de libro y es raro que salga de allí sin haber comprado por lo menos uno. Algunas veces me dejo llevar únicamente por un criterio, poco académico lo admito: el título.

En los últimos tiempos me interesa la comunicación intercultural. Dejé a un lado los primeros amores, amados y odiados: semántica, semiótica, gramática generativa, bilingüismo, traducción, etc. Y no es por miedo a los trastornos en la personalidad. Repito, ahora me interesa la comunicación intercultural, todo eso del *cross-cultural* (porque dicho de esta manera parece más serio). Quiero entender más, entenderme más, entenderte. Comprender, al fin. Ser comprendida, al fin. Porque hoy cruzó mi mente un pensamiento, como una golondrina en un cielo soleado anunciando la primavera -y no es retórica: es simple presagio de otros pensamientos. Porque hoy llegué a pensar que siempre estoy en el lugar equivocado. Porque soy morena entre los blancos y soy blanca entre los morenos. Pero, me pregunto, ¿dónde termina lo blanco y empieza lo moreno, dónde lo moreno termina para dejar el lugar a lo blanco? Porque mi pelo es negro pero mi piel blanca, mis ojos almendrados pero verdes. Siempre hay algún rasgo que me excluye.

No se ha dicho ni escrito mucho todavía sobre eso del *cross-cultural*. Hay manuales para ejecutivos, académicos, diplomáticos para que aprendan a comunicar correctamente y a no malinterpretar. A conocer y respetar lo que es diferente. Pero no hay un manual para los comunes, mortales. No hay un manual para ti y para mí, que nos ayude a entender y entendernos, que sea nuestra biblia para una

buena comunicación diaria que a fin de cuentas es la vital. Porque también un ejecutivo, un académico, un diplomático, tienen que vivir lo diario y, si no conocen lo diario, no pueden acceder a algo más complicado. Es como comenzar una casa desde el techo. Porque lo que a mí me interesa no es la comunicación con un colega, que, limitada a un espacio conocido, neutral (quiero decir sin muchas emociones envueltas), no crea problemas. Lo que quiero es poder darle las gracias de la manera más adecuada a un amigo, reirme a carcajadas sin que resulte desagradable, saber que mi ironía no hiera. Lo que quiero es que los demás entiendan que si los saludo estrechando la mano y no besándolos no es

por falta de cariño, sino por una costumbre que me arrastro desde el nacimiento, que la contestación que suena como *mhmh* -admito más cercana a un gruñido que a cualquier otra cosa- quiere decir "sí, sí", no es que estoy aburrida o poco convencida. Pero sobre todo quiero que mis palabras, mis manos, mis gestos, mi cuerpo entero, mis actos, le digan claramente a la persona que amo... lo mucho que lo amo. Porque si no lo logro, reviento.

La autora es profesora del Departamento de Español Facultad de Estudios Generales, UPR, Río Piedras y consejera académica del Programa de Bachillerato de la Facultad de Estudios Generales.

## Experiencia misionera en el Amazonas

Por: Rvda. Carmen J. Landrón

Integrantes del Ministerio Amor junto a la Pastora de la Segunda Iglesia Discipulos de Cristo de Vega Alta partieron en viaje misionero a las Amazonas en Venezuela, a llevarle amor a la gente en plena Navidad.

Salimos el 17 de diciembre de 2001 hacia Venezuela. Allí visitamos La Guaira, lugar donde hubo el desastre natural hace dos años y visitamos la Iglesia Estrella de Belén en Venezuela. Todos los días cruzábamos el río Orinoco para llegar a comunidades necesitadas tales como Casuanito, Comunidad de indios Piaros, Comunidad Panares (parecidos a los indios Tainos), Comunidad de Hormiga, Comunidad Lucera Bambú y otras.

Llegar a la selva en el Estado de Amazonas no es fácil, hay mucho riesgo. El sol es candente, extensiones inmensas de tierras que hay que caminar. El paso por el Río Orinoco, muy peligroso. Éste tiene raudales que son choque de corrientes de agua subterráneas que impulsan hacer remolinos y tormentas. Tiene pirañas, cocodrilos y otros animales. Se pasa por el río en bongo, que es una barca hecha de un tronco de madera rústica. El que lo maneja tiene que ser experto para no perecer.

Llegar a la selva es llegar a un mundo muy diferente al nuestro. Es aprender a escuchar la naturaleza hablando e interpretar los mensajes que te da. Es aprender a escuchar en el silencio de la naturaleza de Dios. Es depender enteramente del creador de nuestro Dios y no de nuestras fuerzas, es despojarse de las comodidades para incursionar en una aventura de fe en medio de las limitaciones.

Llegar a la selva es sensibilizarse y saber que hay gente que tiene tan poco, pero quiere alcanzar algo en la vida. Solo tienen la naturaleza, la creación y desean saber sobre el creador, sobre Dios.

El trabajo hecho en las Amazonas fue darle apoyo, hablar de la palabra del Señor, repartir



juguete a los niños y ropa.

No puedo olvidar una gran experiencia entre los indios Panares. Cuando llegamos allí alguien en algún momento les había hablado de Dios. Tenían hambre y sed de Dios y querían que les habláramos del bautismo. Cuando pude observar eso, me di cuenta que Jesucristo no tarda. Es sorprendente y a la vez confortable.

En todo el viaje pudimos sentir la mano de Dios, cómo nos guardó en medio de situaciones adversas. Le dijimos: "heme aquí, envíame a mí", y aceptamos el reto.

Regresamos el 28 de diciembre de 2001 llenos de bendición, con más fuerzas para continuar proclamando la palabra del Señor.

¡Ah! Para que aprendas un poco del lenguaje de los indios repite... Vacajabacoba que significa "te saludo"; Yuguajá, "te amo"; Ayapet, "Dios te bendiga".

La autora es Pastora de la Segunda Iglesia Discipulos de Cristo de Vega Alta.

Parte de los integrantes del grupo Misiones Amor, quienes viajaron al Amazonas para llevar amor en plena Navidad. Entre ellos, la Rvda. Carmen J. Landrón, Pastora de la Segunda Iglesia Discipulos de Vega Alta y fiel colaboradora de Horizontes.

# LOS TAMBORES BATÁ

## SU ORIGEN Y MITO

Por: Miguel Rojas Candelario

Los tambores batá son usados en ceremonias, cultos a "orichas"; son los que practican "yombas", "lucumies". En Cuba y Puerto Rico se usan mayormente para todos los cultos de dioses, el batá es la verdadera forma de grupo del ilé, casa de santo.

El batá se compone de tres tambores sin más instrumentos, a veces con algunas campanas que lleva el "IYÁ", que es el más grande.

Estos tambores tienen sus nombres, cuando se ejecutan siempre van en la misma secuencia. El de mayor tamaño se llama "IYÁ", que en el idioma africano significa "madre". Este tambor va en el centro, es quien dirige todo lo que se hace. El tambor mediano, el segundo, se conoce como "ITOTELE", siempre irá al lado izquierdo del "IYÁ" y el otro tambor, el más pequeño de los tres, se le llama "OKÓNKOLO", realmente omelé siempre se coloca al lado derecho del "IYÁ".

El sonido de estos tambores es único por su forma de construcción, y sus dimensiones hacen de él diferentes

tonalidades con sonidos agudos y relativamente brillantes.

La música de estos tambores batá son lenguaje que llevan diferentes proyecciones por los tres tambores, que al unirse logran una sola voz que selváticamente proyecta un religioso canto con complicados patrones rítmicos. Estos tambores, mientras se tocan, van cantando ritos inalterables dirigidos a saludar a los "Orichas" son conocidos también con el nombre "oro seco", se le llama así porque no interviene cantante.

Los hombres que se juramentan para servir a "AÑÁ" se les conoce como hijos de "AÑÁ". Este ritual viene de África y lo introdujeron en Cuba en el 1830, los responsables de estos instrumentos son de Nigeria, llamados Afiabi y Atanda. Ellos construyeron los primeros batá, son tambores religiosos, pero por su forma rítmica se han introducido con éxito en diferentes géneros musicales. Cuando no se entiende la ejecución de estos tambores batá ni el fundamento, ya estaríamos faltando al religioso y sagrado culto africano.

Algunos extraordinarios ejecutantes del tambor batá son: Carlos "Patato" Valdés, Julito Collazo, Orlando Puntilla Ríos, Jerry González, Ángel Cachete Maldonado, José Miguel Ramírez, Giovanni Hidalgo, Igor Xavier y Francisco Agüeyballá, entre otros.



Tambor mediano "Itotele".



Tambor madre o "Iyá".



Tambor menor "Okónkolo".



Entre los virtuosos del batá, están Jerry González (recuadro superior, con sombrero) y José M. Ramírez (izquierda); en la foto junto a Miguel Rojas (autor) y Miguel Fuentes.



Los grandes percusionistas del batá: a la derecha, Ángel "Cachete" Maldonado y Giovanni Hidalgo (foto inferior).



Los hombres que se juramentan para servir a "AÑÁ" se les conoce como hijos de "AÑÁ". Este ritual viene de África y lo introdujeron en Cuba en el 1830.

# No importa el banco donde está tu cuenta...



Ahora VEGACOOOP ahorra o paga por ti con  
**DESCUENTO DIRECTO**

**Para ahorrar**, VEGACOOOP puede retirar de tu cuenta de cheques con un banco u otra institución financiera, la cantidad que pre-autorices para depositarla en cualquiera de las cuentas de ahorros que tenemos para ti: NAVICOOP o VERACOOOP.

**Para pagar tus préstamos con VEGACOOOP**, también podemos retirar de tu cuenta la cantidad del pago, el día que pre-autorices. **Sólo tienes que llenar y firmar la autorización adjunta y enviarla junto con un cheque nulo o una hoja de depósito pre-impresa con tu número de cuenta y tu nombre a la siguiente dirección:** VEGACOOOP / Apartado 1078 Vega Alta Puerto Rico 00692.

**Recuerda:**  
no importa el banco  
donde está tu cuenta...  
ahora **VEGACOOOP**  
ahorra o paga por ti con  
**DESCUENTO DIRECTO**

www.vegacoop.com  
NUESTROS SERVICIOS VÍA INTERNET



**¡DE TU LADO SIEMPRE!**

Los depósitos y las acciones están asegurados por COSSEC hasta \$100,000. Los términos y condiciones que regulan nuestras cuentas están disponibles en nuestras sucursales y en nuestro Manual de Divulgación de Cuentas. Para información adicional sobre nuestros servicios, comuníquese con nuestros oficiales.

Autorización para:  
**DESCUENTO DIRECTO**

Nombre \_\_\_\_\_

Autorizo a VEGACOOOP a retirar de mi cuenta con el banco, la cantidad señalada abajo para depositarla en la(s) siguiente(s) cuenta(s):

CUENTA Y CANTIDAD A DEPOSITAR O PAGAR	FECHA DE INICIO DEL DESCUENTO O PAGO	FRECUENCIA (semanal, bimensual, mensual)
NAVICOOP \$		
VERACOOOP \$		
Préstamo de Auto \$		
Préstamo Personal \$		
Tarjeta de Crédito \$		

Nombre del Banco \_\_\_\_\_

Número de su cuenta con el Banco \_\_\_\_\_

Número de Ruta y Tránsito \_\_\_\_\_

Esta autorización permanece hasta que VEGACOOOP reciba notificación escrita (10 días de anticipación) para cancelar el descuento.

Su firma \_\_\_\_\_

Fecha \_\_\_\_\_

Entregue esta autorización junto a un cheque nulo o una hoja de depósito pre-impresa con su nombre y número de cuenta.

**1-800-561-2667**

**Vega Alta** 883-4360 **Toa Alta** 870-2232  
**Toa Baja** 794-1095 **Bayamón** 798-2525  
**Dorado** 796-1140

# El milagro Y LA CUEVA

Por **Máximo Maldonado**

**A**manecía. Los débiles rayos del sol comenzaban a iluminar las laderas de las frías y húmedas montañas de Corozal. El rocío, cristalino y puro se cuajaba aún sobre las hojas de las malangas y los platanales, dándoles un aspecto plateado de destellos diamantinos.

Por el estrecho sendero, resbalando por la humedad del terreno, camina José. El machete brilla bajo su brazo derecho mientras sostiene a duras penas la fiambra con el almuerzo que le prepara su joven esposa María.

Todas las madrugadas era lo mismo, pensó. Levantarse a las cuatro de la madrugada a toda prisa, vestirse, tomarse el pocillo de puya, recoger la fiambra, darle un beso a María, mirar por unos segundos a su pequeño Tomás que dormía a "pata estirada" en su humilde coy, tomar el machete y enfilar rumbo a la Hacia-

da de Rafael Bou. Allí comenzaría a cortar maleza desde las seis de la mañana hasta las seis de la tarde y por treinta reales a la semana. -¡Jum!

Aquel jum era la resignación de un jibaro campesino de los años veinte. La pobreza era tanta que al obrero puertorriqueño no le quedaba otra alternativa que dejarse explotar por unos cuantos reales y así poder llevar el pan al hogar.

-Ni ahora que jestamos en navidad se salva uno...

Balbuocéó entre dientes. Pensaba en María, tan bonita y humilde. La verdad que no merecía pasar por tantas necesidades. Y Tomás, el recién nacido, era un vivo retrato suyo. Por ellos tenía que luchar aunque en ello le fuera la vida.

Tenía que agrandar la casita, ponerle un balcón aunque fuera de tabla de palma real, añadir un cuarto para el nene, aunque ya tenía yaguas suficientes para techarlo. Ahora en Navidad

pensaba regalarle un trajecito a María, bueno, si le sobraba algo.

Por fin llegó a la Hacienda el viejo Bou, ya estaba con los otros peones.

-Mere, José, juste hoy tiene que jacerme un trabajo especial.

-Usted dirá don Rafa...

-Yo necesito sacá, abono de la cueva pá' jecharle a las hortalizas y justé es el más fuerte y joven...

-Bueno si je asina... Pues...

-Allí tiene la pala y la carretilla con los sacos...

-Bien...

No le costaba más remedio. Sabía que de no hacerlo, el viejo le despediría sin piedad. Tomó la carretilla, echó la pala, el machete y los sacos y se encaminó rumbo a la cueva.

Bañado en sudor, a punto de desfallecer y medio muerto, llegó por el estrecho y empinado camino a la cueva. Era la primera vez que subía a la cueva. La entrada era enorme, lo que

## VEGACOOOP MasterCard



El mismo bajo interés en tarjeta **Regular** o **Gold**, tanto para Retiros en Efectivo como para Mercancía y Servicios

# 12.9%



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

**NUESTROS SERVICIOS VÍA INTERNET**

Los depósitos y las acciones están asegurados por COSSEC hasta \$100,000. Los términos y condiciones que regulan nuestras cuentas están disponibles en nuestras sucursales y en nuestro Manual de Divulgación de Cuentas. Para información adicional sobre nuestros servicios, comuníquese con nuestros oficiales.



**¡DE TU LADO SIEMPRE!**

**1-800-561-2667**

Vega Alta 883-4360 Toa Alta 870-2232  
Toa Baja 794-1095 Bayamón 798-2525  
Dorado 796-1140

permitía la entrada de la luz del sol bastante adentro.

La cueva de los Quinteros. Había tantas historias sobre esa cueva. Que había sido habitada por los tainos, que era el centro ceremonial del Cacique Cibuco, que se había usado por los indios para escapar de los españoles, que guardaba tesoros indígenas y muchas tantas leyendas de jibaros supersticiosos.

-¡Bah! Puros cuentos.

La cueva estaba repleta de excrementos de murciélagos, abono perfecto y natural para las cosechas. José comenzó a palear abono y a llenar los sacos. El calor dentro de la cueva era insostenible y la fetidez de la murciélaguina peor. Los escarabajos y las cucarachas se le subían por las gruesas botas y tenía que estar sacudiéndose todo el tiempo. Lo que tenía que hacer el pobre para vivir.

Llenaba ya el último saco cuando la pala chocó con algo sólido y metálico.

-¡Qué diablos!

Dejó de llenar el saco y comenzó a urgar y sacar abono del hoyo. De pronto, antes sus ojos surgió algo que jamás pensó ver.

-¡Pero!... ¡Diantre!

Era una figura como de diez o doce pulgadas, brillante como el sol. Se dobló y la levantó llevándola a la caridad.

-¡Dios mio!... ¡No puede ser!

Era una figura indígena y parecía estar hecha de una sola pieza de oro. Pesaba mucho y la colocó sobre la carretilla sin quitarle la nerviosa mirada de encima.

-¡Dios mio es!... ¡Es de oro!

Por unos momentos se sintió turbado, indeciso, pero se recuperó de la sorpresa y regresó al hoyo de murciélaguina. Tembloroso pero a toda prisa continuó urgando con sus propias manos entre los excrementos, al poco tiempo tenía dos collares de discos dorados, piezas pequeñas que no sabía lo que eran pero todo en oro, eso no le cabía la menor duda.

Buscó mucho tiempo entre la nauseabunda miasma pero, luego de varias horas, ya había sacado todo lo que podía haber en el hoyo.

Recogió todas las piezas de oro y las metió dentro de los sacos de abono, luego los amarró y comenzó a empujar la cargada carretilla que rechinaba por el estrecho sendero.

Antes de llegar a la Hacienda extrajo las piezas y a un recodo del camino las escondió tapándolas de rocas y ramas. Luego enfiló a la Hacienda.

-¡Muchacho, tanto tiempo!-, le indicó el Viejo Bou.

-Si ... e' que esa cuesta, don Manuel...

-Bueno ... Bueno, ahora vete a los peones y repártele los sacos y abonen todo lo que puean.

Sí... ¡Sí, señor!- añadió José temblorosamente.

Ya se dirigía a los huertos cuando se le ocurrió algo.

- ¡Don Manuel!

-¡Se, déjame hombre!

-Como se jacerca la navidá... Yo, bueno necesito un racimo de plátano pa' María y unas vianda...

-Si ... Yo le digo a Carmelo que te lo prepare... Dispué yo se lo' descuento del sueldo.

-Sí... Pero, voy a necesitá que usted me preste la carretilla polque..

-Te la alquilé será. .. Eso no se presta...

-Bueno... alquilá...

-Y si la rompe te la descuento completita... ¡Como nueva!

-Sí... Sí, señor!

El viejo era todo un avaro explotador. Pero José sabía que ese era su último día de trabajo con aquel energúmeno.

José salió a las seis del trabajo pero era el hombre más feliz; era viernes día de cobro. Tomó el dinero que le pagó el viejo con el descuento ya de las viandas y el alquiler de la carretilla.

-Toma muchacho, doce reales te sobran; diez te cobré por la vianda y ocho por la carretilla... Ah, eso sí, tráela completa o la semana próxima trabajas gratis.

Viejo avaro, pensó. Pero tomó las monedas apresuradamente y se dirigió a la vereda. Allí, luego de asegurarse que estaba solo, extrajo las piezas de oro y enfiló apresuradamente hacia su casa.

El sol se ocultaba sobre las montañas cuando llegó a su humilde casa. María lo esperaba con el pequeño Tomás sentada en la escalera.

Aquella fue la última vez que el viejo Manuel Bou viera al joven José. Un día fue un peón a buscar la carretilla y se encontró a otra familia viviendo la humilde casita.

-José Rivera, dice usted... Caray hace muchos días que me regaló la casita y la parcela y se fue con su esposa María y el bebe pa' la capital...

-¡Pa', la Capital!

-Sí, señor ... Dicen que compró una casa y tiene un negocio ...

-Caramba... ¡Quién lo diría! Bueno, me llevo la carretilla...

De vez en cuando la Navidad trae un milagro.

## EL PESCADOR

"Pasaron las horas y el pescador comienza a desesperarse y se pone a orar con la esperanza de que otro pescador venga en su ayuda. Ensimismado estaba en su oración que de momento notó que las olas comienzan a mover su bote. Luego ve a una figura con una túnica blanca que camina sobre las aguas."

Por: Julie Hernández

Juan era un pobre hombre que diariamente salía a pescar para el sustento de su familia. Era callado, sus facciones eran rudas y quemadas por el sol y amaba mucho su trabajo. Al hacerse al mar entonaba canciones que había aprendido de su padre, quien fue pescador.

Hubo ocasiones en que al regresar a su casa, cansado y sudoroso, y sediento, llegaba con las redes vacías pues no lograba pescar nada. Otras veces llegaba contento por la buena suerte de conseguir buena pesca.

Un día se levanta triste, sin deseos de trabajar. Algo andaba mal pues hasta el mar estaba tempestuoso, las aves volaban agitando sus alas con mucha dificultad para levantar el vuelo. Aun así el pescador salió a pescar. Atrás quedaba su familia en espera del diario sustento.

De momento el mar se calma, el bote se encalla y no puede moverse. "Pobre de mí", decía el pescador, "no podré salir de aquí y mi familia me espera".

Pensó en su esposa Elena con quien había contraído matrimonio hacían varios años. La recordó hermosa con su rubia cabellera que le caía sobre sus hombros. Su sonrisa angelical, cariñosa, dulce y trabajadora. Siempre que salía de pesca al regresar a su hogar, ella lo espera con una sonrisa en sus labios y sus brazos abiertos para abrazarlo.

Elenita, su hijita, era como su madre y amaba mucho a su papá. La recuerda y sonríe, tan cariñosa y sus travesuras, y cómo se colgaba de su cuello y lo llenaba de mimos y tiernas caricias.

Pasaron las horas y el pescador comienza a desesperarse y se pone a orar con la esperanza de que otro pescador venga en su ayuda. Ensimismado estaba en su oración que de momento notó que las olas comienzan a mover su bote. Luego ve a una figura con una túnica blanca que camina sobre las aguas. El pescador tuvo miedo y dijo: "quién es este hombre que tiene el poder de caminar sobre las aguas". Pensó, sería un fantasma o estaría viendo visiones, y comenzó a gritar (Mr.5-49).

Más el hombre le dijo: "Yo soy Jesús, no temas" (Mr. 6-50). El pescador se tranquilizó y sonrió. El divino hombre desapareció y el pescador lanzó de nuevo sus redes.

Éstas se llenaron hasta el punto de casi romperse. El pescador gozoso por la buena carga y con un gozo en su corazón, regresó a su casa y le dijo a su esposa: "Hoy he conocido a Jesús, que vino caminando sobre las aguas y me ayudó cuando ya estaba perdiendo la esperanza de poder salir del lugar donde se me había encallado el bote. Su mirada me llenó de alegría el corazón y mis redes se llenaron de peces".

Ahora, el pescador siempre está contento y pregonando a viva voz la noticia de que había conocido a Jesús el divino maestro que camina sobre las aguas.



**“Cuando salgo de compras,  
siempre voy con ella”**



Para retirar efectivo en cajeros automáticos o pagar tus compras o servicios en los comercios, ya sea en Puerto Rico o internacionalmente, solicite nuestra tarjeta de débito **ENLACE**. ¡Sin límite de transacciones, sin cuota mensual!  
¡Sin el alto costo que cobran otras instituciones!



Además, estamos afiliados a las redes electrónicas más importantes:



1-800-561-2667

¡DE TU LADO SIEMPRE!

**Vega Alta**  
883-4360

**Toa Alta**  
870-2232

**Toa Baja**  
794-1095

**Bayamón**  
798-2525

**Dorado**  
796-1140

www.vegacoop.com

NUESTROS SERVICIOS VÍA INTERNET

Los depósitos y las acciones están asegurados por COSSEC hasta \$100,000. Los términos y condiciones que regulan nuestras cuentas están disponibles en nuestras sucursales y en nuestro Manual de Divulgación de Cuentas. Para información adicional sobre nuestros servicios, comuníquese con nuestros oficiales.



**TAMBIÉN, PUEDE REALIZAR LAS SIGUIENTES TRANSACCIONES EN LOS CAJEROS DE VEGACOOP**

- Depósitos y retiros de su cuenta de ahorros o cheques
- Pagos de préstamos
- Transferencias de cuenta de ahorros a cuenta de cheques y viceversa
- Transferencia de fondos de cuenta de ahorros o de cheques a su cuenta de NAVICOOP, VERACOOP, acciones o préstamos
- Retiro o transferencia desde su Línea de Crédito con VEGACOOP

**RED ATH**

- Retiros de su cuenta de ahorros o cheques
- Verificación de balances



## RECORDANDO EL AYER Así lo contó Manolín Escalera

Por: José (Cheo) Carrasquillo

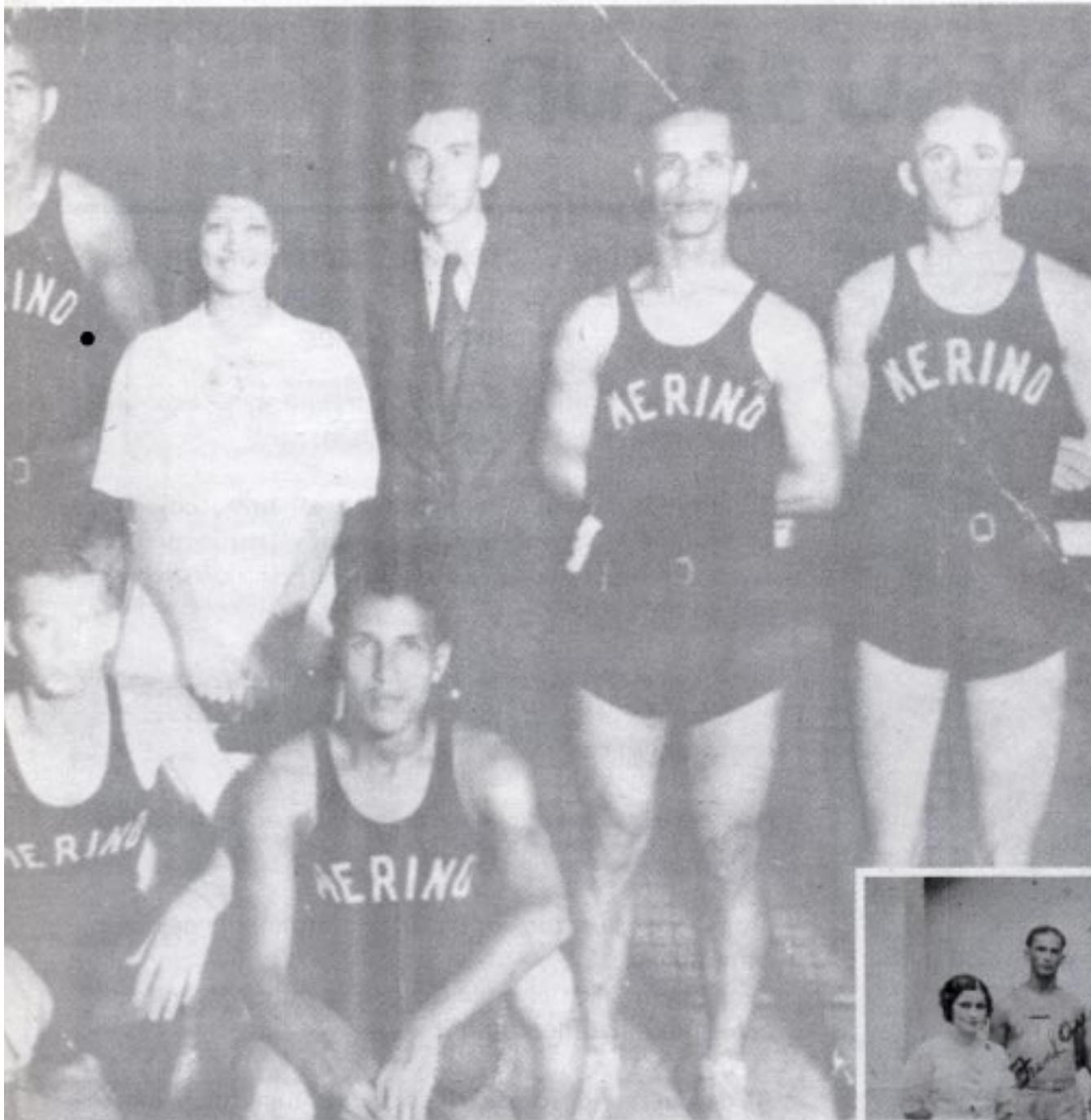
Saludos compueblanos. En la edición de hoy le llevaremos a ustedes recuerdos del deporte de las canastas, el baloncesto. Por allá, alrededor del 1930 vino a residir a Vega Alta desde Arecibo, el Sr. Abraham Chabran. Este caballero inmediatamente comenzó a fomentar el baloncesto entre los jóvenes de aquella época. Se preparó una cancha detrás de la Escuela Elemental Luis Muñoz Rivera y se colocaron dos postes que sirvieron como canastos y el piso, naturalmente, en tierra.

Por conexión de la familia Marchand, quien tenía amistad con la familia Merino, dueños de una conocida ferretería en San Juan, donaron los primeros uniformes a este equipo de Primera Categoría. El primer apoderado del equipo fue don Antonio Vega Nevárez (quien también fue en 1958 el apoderado de los Maceteros de Vega Alta) y el dirigente lo fue don Víctor Marchand, que era también jugador.

Estos equipos de esa época jugaban muchos de sus juegos en la Y.M.C.A. de San Juan. Sus equipos rivales eran San Juan, Ponce y Arecibo pero se distinguieron particularmente el equipo de Lares, pues este equipo era bien fogoso y los fanáticos terminaban como Rosario de la Aurora.

El fanático #1 de Vega Alta era Panchito Martínez, que comenzaba la pelea. Del equipo de Vega Alta, la estrella del mismo lo fue Frank Auger, admirado por los equipos contrarios.

Este artículo se lo dedicamos a ese grupo de vegalteños que hicieron historia en nuestro querido Vega Alta.



Equipo Merino 1935. En el orden usual, en cucullas: Pepito Rodríguez, Víctor Marchand y Juan (Canito) Ramírez. De pie: Manolin Iglesias, Magüe Santana, Plin Auger, Nazario Hernández, Millo Medina (apoderado), Manolin Escalera y Dindín Guardiola.



ARRIBA: Equipo Merino 1930. En el orden usual, sentados: Agustín Maldonado, Plin Auger y Víctor Marchand. De pie: Carmen M. Recondo (madrina), Frank Auger, Magüe Santana, Nazario Hernández, Antonio Vega Nevárez (apoderado), M. Pérez, Manolin Escalera y Fella Vega (madrina).



IZQUIERDA: Equipo Vega Alta 1950. De izquierda a derecha, sentados: Chaguín Ramos, Francisco Acevedo y Güisín Miranda. Segunda fila: Ramón L. Vázquez, Mayón Miranda, Víctor J. Torres, Frank Cláudio y Raúl Arroyo. De pie: Millo Medina (apoderado), Dindín Guardiola, Marianito Acosta, César Cabrera, Jaimito Acosta, Panamá Vega y Magüe Santana (apoderado).

# EL EJERCICIO Y SU SALUD



Por: José Ramón Rey Aulet



**H**oy día son muchas las cosas que afectan nuestra salud negativamente: la alimentación, la contaminación, exceso de trabajo, las preocupaciones, entre otras, atacan continuamente nuestro cuerpo. Tenemos que recurrir al consumo de medicamentos y dietas alimenticias muy estrictas para controlar, en alguna manera, nuestros males. Pero existe el medio en que usted puede liberarse, en gran medida, de estos problemas que afectan nuestra calidad de vida. Nos referimos al ejercicio.

El ejercicio es la mejor herramienta que tenemos para mantenernos saludables, evitar y controlar enfermedades, manteniendo nuestro cuerpo sólido y hasta lucir mejor estéticamente. Hay muchos ejercicios que podemos practicar con relativa facilidad, sin costos exorbitantes y sin necesidad de poseer mayores destrezas.

El ejercicio de caminar o correr, el cual personalmente le recomiendo, lo puede practicar solo, sin ayuda de nadie, no necesita mucha inversión, pues solo necesita, ropa cómoda y fresca y tenis adecuados, que puede conseguir en cualquier tienda de deportes. El tenis debe quedar cómodo, debe comprarlo medio número más grande. Es importante visitar a su médico para un examen físico antes de comenzar a caminar, el médico le aconsejará si puede realizar este ejercicio.

El autor es Presidente de la Junta de Directores de VEGACOOP y atleta.

Una vez haya obtenido la autorización de su médico, observe las siguientes recomendaciones:

Camine o corra por espacio de treinta minutos a una hora por lo menos cuatro días a la semana.

Comience despacio y luego de 10 minutos vaya aumentando el paso hasta alcanzar el ritmo que su condición física pueda resistir por el resto del tiempo que desee trabajar.

Realice el ejercicio consistentemente, con paso alargado y utilizando el talón como primer punto de contacto con la superficie.

Mantenga los brazos al nivel del pecho y en movimiento constante.

No realice esfuerzos por tratar de avanzar, solo déjese ir rítmicamente.

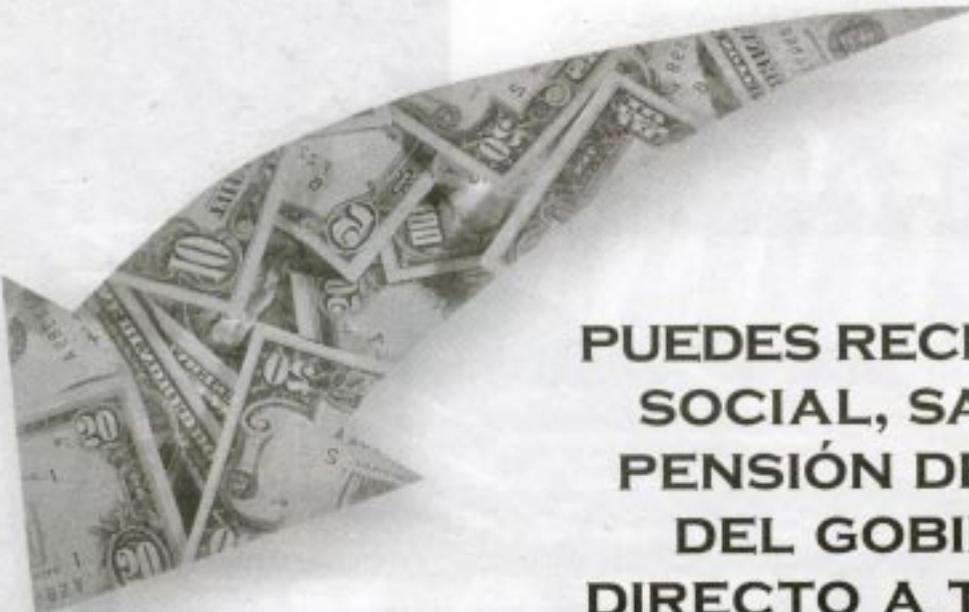
Recuerde: realice el ejercicio con la mayor intensidad, con el mayor esfuerzo posible.

Al detenerse, descanse cinco o seis minutos y luego realice varios ejercicios de relajamiento muscular.

Para obtener mejor resultado, alterne el tiempo de trabajo, cuando trabaje una hora a paso cómodo, al día siguiente trabaja solamente media hora a una hora a paso cómodo.

La respiración tiene que ser pausada como normalmente respira. Puede respirar por la nariz o boca como mejor usted se sienta.

Estas recomendaciones son para principiantes y sólo persiguen ayudarle un poco al comenzar su programa de entrenamiento personal. Pero verdaderamente lo importante es el seguimiento que usted pueda darle. Se necesita concentración, enfoque, es importante conocer el beneficio que obtendrá, el ejercicio es la mejor medicina y la menos costosa que podemos conseguir. Es importante que no se ponga presión, realice el ejercicio relajado, disfrútelo, pues realmente su cuerpo y su mente se lo agradecerán.



**PUEDES RECIBIR TU CHEQUE DE SEGURO SOCIAL, SALARIO O ALGUNA OTRA PENSIÓN DEL GOBIERNO FEDERAL O DEL GOBIERNO DE PUERTO RICO, DIRECTO A TU CUENTA DE CHEQUES O DE AHORROS CON NOSOTROS, USANDO EL SERVICIO**



• Completamente gratis

• Evitas filas innecesarias

• Evitas que tu cheque se pierda o roben

• Retiras efectivo en la Red ATH con nuestra tarjeta de débito ENLACE

• Pagas tus compras y servicios en comercios donde aceptan ATH



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

NUESTROS SERVICIOS VÍA INTERNET

**¡DE TU LADO SIEMPRE!**

**1-800-561-2667**

Vega Alta 883-4360 Toa Alta 870-2232  
Toa Baja 794-1095 Bayamón 798-2525  
Dorado 796-1140

Los depósitos y las acciones están asegurados por COSSEC hasta \$100,000. Para información adicional sobre nuestros servicios, comuníquese con nuestros oficiales.

**¡Máximo de \$2,000!**



# LINEA DE CREDITO

## VEGACOOOP

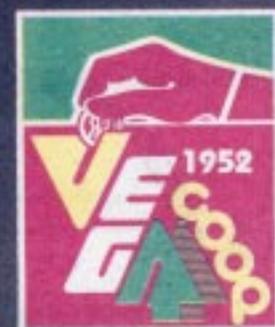
✓ **La usas según tus necesidades hasta el máximo pre-aprobado**

✓ **Puedes retirar efectivo con nuestra tarjeta de débito Enlace en nuestros cajeros automáticos o vía pagador-receptor en nuestras sucursales**



✓ **Puedes solicitar que sea aplicada como línea de reserva en tu cuenta de cheques con nosotros**

**¡DE TU LADO SIEMPRE!**



**VEGACOOOP**

**1-800-561-2667**

**Vega Alta**  
883-4360

**Toa Alta**  
870-2232

**Toa Baja**  
794-1095

**Bayamón**  
798-2525

**Dorado**  
796-1140

Los depósitos y las acciones están asegurados por COSSEC hasta \$100,000. Los términos y condiciones que regulan nuestras cuentas están disponibles en nuestras sucursales y en nuestro Manual de Divulgación de Cuentas. Para información adicional sobre nuestros servicios, comuníquese con nuestros oficiales.

[www.vegacoop.com](http://www.vegacoop.com)  
NUESTROS SERVICIOS VÍA INTERNET