



A S O P E N

Boletín

No. 42 / Diciembre de 2019 / Asociación de Pensionados ASOPEN



VI Encuentro de Integración Nacional ASOPEN



¡Tu bienestar es nuestra razón de ser!

...y dicen que "¡Los jubilados no hacemos nada, nada de nada...!"



Publicación oficial de la Asociación de Pensionados ASOPEN

Elaboración: Comité de Comunicaciones

Coordinador: Álvaro Jiménez Guzmán

Presidente: José Alberto López Acevedo

Impresión: Artes & Rayados Periodicidad: Semestral

www.asopen.com.co

Sede Nacional Medellín, carrera 30 No. 10C-280 transversal inferior ISAGEN piso 7

Teléfonos: (4) 366 85 24 - 325 6945 e-mail: asopen@asopen.com.co

Subdirectiva Bogotá, Subestación Torca calle 200 carreras 7 y 8

Teléfono: (1) 676 70 00 Ext. 71543 e-mail: asopenbog@outlook.com

Subdirectiva Manizales, calle 22 No. 21-40 oficina 204 Ed. Jaramillo Plaza de Bolívar,

Teléfono: (6) 891 20 90 e-mail: asopenmani@une.net.co

Contenido

EDITORIAL	3
NOTICIAS ASOPEN	5
ACTIVIDADES DE BIENESTAR	26
COLUMNA DEL ASOCIADO	34
INVITADO ESPECIAL	44
SECCIÓN SALUD	49
RINCÓN DE LA HISTORIA	53
ARTE Y LITERATURA	54
GESTIÓN GREMIAL	56
ASOPEN TE CUENTA	59
VARIEDADES	61
HUMOR	63

En países con alta radiación solar los colectores solares pueden suministrar alrededor del 60% del agua caliente necesaria en un hogar.



Los artículos contenidos en este Boletín son de la absoluta responsabilidad de sus autores.

Este Boletín se distribuye gratuitamente a todos los pensionados de:

ISA - ISAGEN - INTERCOLOMBIA - CHIVOR - XM - INTERNEXA - COCIER - CIDET - FEISA y es el órgano de difusión de la asociación.

Tiene por objeto informar a sus asociados asuntos de interés que permitan mantener la unidad, la solidaridad y el trabajo en equipo en busca de beneficios para todos los pensionados. Su dirección, diseño y edición está a cargo de la Junta Directiva de ASOPEN. Si algún asociado desea publicar por este medio algún artículo de interés para pensionados, puede enviarlo a la Junta Directiva o al correo electrónico: asopen@asopen.com.co.



ASOPEN



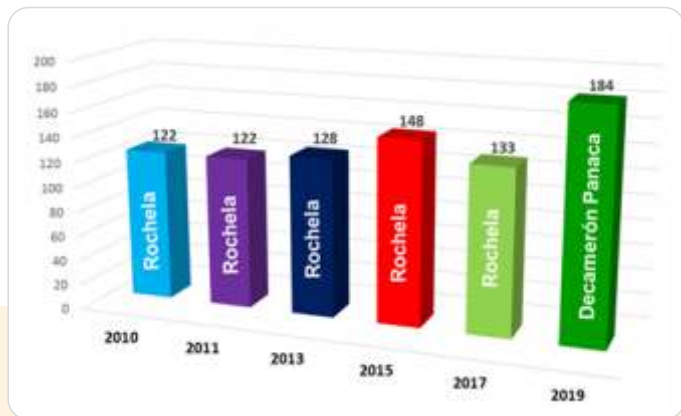
EDITORIAL

Estamos muy felices y orgullosos de la gran acogida y éxito obtenido en el VI Encuentro de Integración Nacional ASOPEN 2019 realizado en el eje cafetero en el mes de septiembre, en el Hotel Decamerón Panaca. El **“encuentro del abrazo”** como se ha denominado, se caracterizó por la alegría y fraternidad de los asistentes al poder compartir nuevamente con los amigos de toda la vida, las anécdotas y recuerdos de la etapa laboral y disfrutar conjuntamente de las actividades de integración.



Resaltamos muy especialmente la **“Noche del Artista ASOPEN”**, en la que 61 personas compartieron en el escenario, durante más de tres horas de presentación, sus dotes en el canto, declamación, danzas, bailes, trovas y desfiles artísticos, con una altísima calidad, digna de los mejores espectáculos culturales de los grandes teatros.

El VI Encuentro contó con la participación de 184 personas, lo cual significó un **incremento de asistencia del 38.3 %**, en relación con el encuentro anterior. A continuación, se puede apreciar el nivel de participación que han tenido los encuentros desde su origen, en el año 2010, hasta la fecha:



Con el fin de fortalecer los aspectos positivos del encuentro y detectar oportunidades de mejora, se solicitó diligenciar una encuesta cuyos resultados publicamos en este Boletín. Desde ya los convocamos para preparar el VII Encuentro a realizarse en el año 2021, en el cual tendremos la dicha de volvernos a reunir a nivel nacional.

Igualmente de las actividades de bienestar del presente año deseamos resaltar el gran posicionamiento que ha alcanzado “El Día Cultural ASOPEN” con sus actividades:

- **Tardeando con los 60 y Club de Cine** coordinadas por José Ángel Suárez, que cerró el presente año con broche de oro con un conversatorio con el Director de Cine, Víctor Gaviria
- **Ciclo de Historia**, coordinado por Luis Efraín Mosquera, que presentó seis excelentes conferencias con doctores en Historia de la Universidad de Antioquia relacionadas con el Bicentenario de Independencia de Colombia 1819-2019.
- **Conferencias de Solidaridad**, coordinadas por Nury Bedoya, presentadas al Psicólogo Juan de Dios Higueta y la Doctora Olga Lucia Ríos, expertos en temas de familia.

A la gran familia de ASOPEN le deseamos una feliz navidad 2019 y un venturoso año nuevo 2020 colmado de salud, paz, amor y mucha felicidad. A todos mil gracias por sus aportes para el logro de los objetivos que nos habíamos propuesto.

¡Tu bienestar es nuestra razón de ser!

José Alberto López Acevedo
Presidente



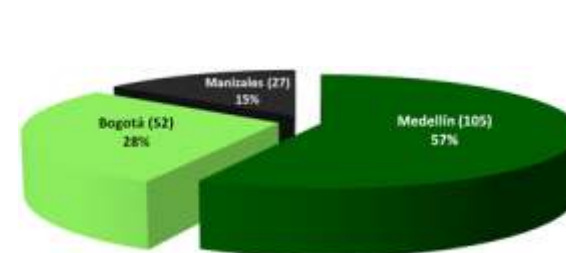
Balance VI Encuentro de Integración Nacional ASOPEN 2019

*Por José Alberto López Acevedo**

Asistencia

Extraordinaria acogida tuvo el VI Encuentro de Integración Nacional, realizado entre el 25 y el 28 de septiembre, en el Hotel Decamerón Panaca.

En total participaron 184 personas de Medellín, Bogotá y Manizales, distribuidas de la siguiente forma:



Ingresos y egresos

El balance consolidado de los ingresos (aportes de los asociados, subsidios de ASOPEN, FEISA y patrocinios) y de egresos (hospedaje y actividades en el hotel, bolsos, sombreros, ponchos, baterías recargables e ingreso al Parque Panaca) es el siguiente:



DETALLE	TOTAL (\$)
Ingresos	127.849.800
Egresos	127.454.600
SALDO A FAVOR	395.200

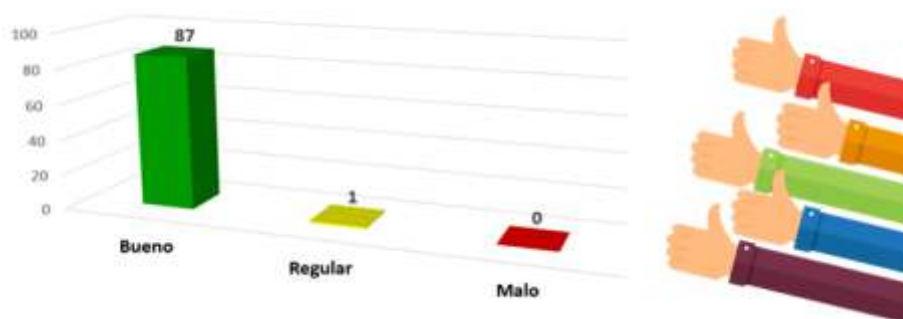
Encuesta

Con el fin de fortalecer los aspectos positivos del Encuentro y detectar oportunidades de mejora, se solicitó diligenciar una encuesta con una muestra de 88 asociados.

Los principales hallazgos de la encuesta son los siguientes:



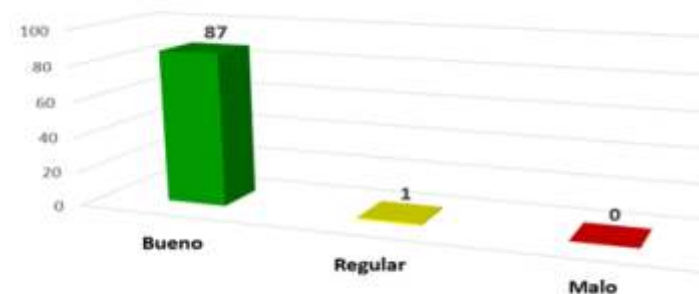
1. ¿Cómo le pareció el VI Encuentro de Integración Nacional ASOPEN 2019?



Comentarios sobre el VI Encuentro de Integración Nacional ASOPEN 2019



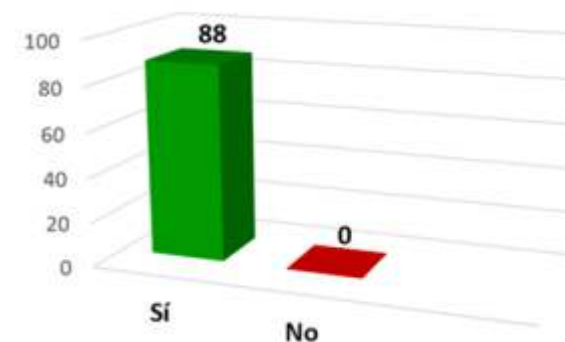
2. ¿Cómo califica la organización del VI Encuentro de Integración Nacional ASOPEN 2019?



Comentarios sobre la organización del VI Encuentro de Integración Nacional ASOPEN 2019



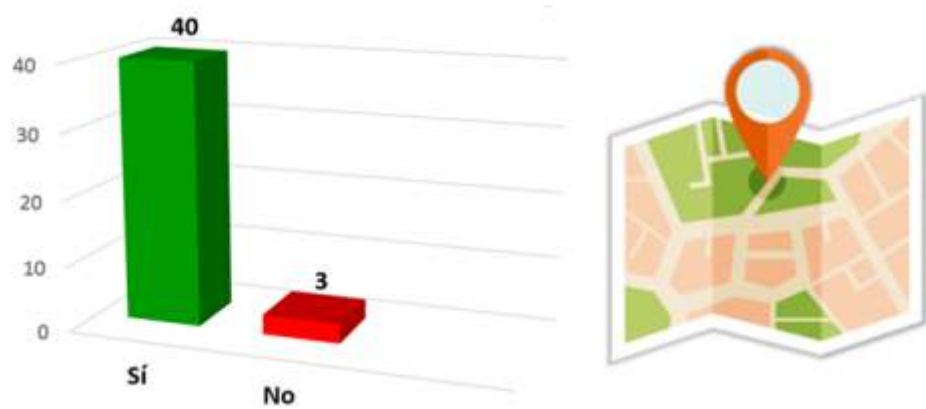
3 a) ¿Le gustó el Hotel Decamerón Panaca?



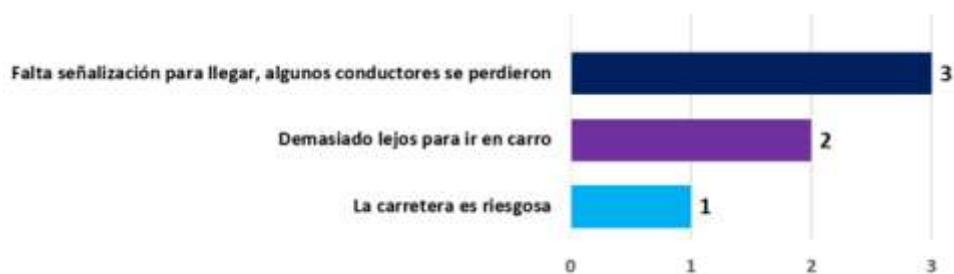
Comentarios sobre el Hotel Decamerón Panaca



3 b) ¿Le parece accesible el lugar para llegar?



Comentarios sobre la accesibilidad del lugar



4. ¿Le gustaron las actividades realizadas?



5. ¿A qué lugar le gustaría ir para realizar el VII Encuentro de Integración Nacional ASOPEN 2021?



Todos los comentarios relacionados en la encuesta serán considerados en la planeación del VII Encuentro de Integración Nacional ASOPEN 2021.

Agradecimientos:

Reiteramos nuestro especial agradecimiento a los integrantes de los comités organizadores que hicieron posible la realización del VI Encuentro de Integración Nacional ASOPEN y a las empresas Patrocinadoras que se vincularon comercialmente al Encuentro:

- **Comité Bogotá:** Álvaro Molina, José Enrique Nieto, Edilberto Quintana, Clara Zarate, Jairo Beltrán y Miguel Caicedo.
- **Comité Manizales:** Gustavo Ríos, Farid Aristizabal, José Fernando Mejía, Yamil Rodas y Teresita Velázquez.
- **Patrocinadores:** FEISA, Hotel Decamerón Panaca, Mesace, Café Avemaría, COMFAMA, Hábitat, Más Vida Sénior y Hogar las Marías.

*Las imágenes utilizadas en este artículo fueron extraídas de la página www.freepik.es

VI Encuentro de Integración Nacional ASOPEN

Un Encuentro Inolvidable

Por José Fernando Mejía Osorio



El VI Encuentro de Integración Nacional ASOPEN se realizó del 25 al 28 de septiembre de 2019 en medio de una de las zonas más representativas de Colombia. Allí se produce el café más suave y delicioso del mundo: la zona del Parque Nacional de la Cultura Agropecuaria—PANACA—, donde se ubica la estructura del Hotel Decameron, a solo 34 kilómetros de Armenia y 56 de Pereira. Su infraestructura está rodeada de un enorme parque natural que involucra toda la filosofía del campo.

Aquí, en este sitio excepcional, los asociados de ASOPEN disfrutaron de un encuentro inolvidable. Con la asistencia de 184 personas procedentes de Medellín, Bogotá, Manizales, Cali, Santa Marta, Armenia, Santa María y otras localidades del país. Con sus familias, los asociados disfrutaron cuatro días, con las comodidades de unas atenciones magníficas por parte del personal del hotel. Se unieron a este confort, las risas, fruto de la alegría, y los abrazos, de un reencuentro que se repite efusivo cada dos años. Así lo expresaron, además, en la inauguración, los asociados José Alberto López y José Ángel Suárez, líderes del Comité Organizador de este Encuentro.

Noche del Artista ASOPEN

Cada dos años son mejores las representaciones artísticas y culturales de

los grupos de las distintas sedes -Directiva Nacional y Subdirectivas.-Inició Medellín, la más grande representación por su carácter de sede Nacional, con “Mitos y leyendas”, personificando más de diez historias, como “La Llorona”, “El Cura sin Cabeza”, “La Pata Sola”, y “La Madre Monte”, entre otras, con atuendos hechos con el ingenio de cada participante. Destacamos también “El Semáforo”, como elemento didáctico, y el “Árbol de Navidad”, con luces multicolores, alimentado con la energía del asociado León Jairo Arango, y terminando con “Asopenecito”, el hijo menor de nuestra Asociación.

Se destacaron, asimismo, las artistas: Gilma Hernández, con su declamación; “Las Masmis”, con su alegría y compromiso; Luz María Vasco, Héctor Zuluaga, y Nury Bedoya, interpretando canciones con su voz angelical de siempre.

La Subdirectiva de Bogotá se lució con sus danzas y bailes folclóricos llenos de coloridos y buen gusto. La calidez y el entusiasmo que le ponen a sus representaciones artísticas superan con creces el frío del altiplano. Las interpretaciones de sus canciones en las voces de Clara Zárate, Gloria Mendoza y Jairo Beltrán, se destacan por la apropiación de su fluidez artística. Y qué decir del toque glamuroso de lunfardo con el baile de tango de Julio Quintero con su esposa Diana Smith. Pero, además, Santiago Arévalo y su conjunto, puso a bailar a muchos asociados en el epílogo de una noche artística formidable.

Manizales del alma se destacó, primero, con Teresita Velásquez, ahora asociada de esta Subdirectiva. Dicen sus asociados que con la autorización de Pacho, su esposo, ya es de ellos y también nos deleitó con sus románticas canciones. Y segundo, hicieron una alegoría del carnaval de Riosucio con unos “diablitos” buenos que, en el ensayo, los organizó Teresita Velásquez, pero en el escenario le desobedecieron viendo tantos “condenados” (con todo respeto). El asociado Farid Aristizábal se inventó unas coplas jocosas dedicadas con cariño a varios de los asociados, relatadas por algunos de los participantes, que generaron mucha hilaridad.

Completaron esta velada artística el sombrero antioqueño, el poncho y el práctico bolso obsequiados por ASOPEN, así como los regalos de la Subdirectiva de Bogotá y del FEISA. Se constituyeron en los detalles para un recuerdo tangible.

Las Opciones del Encuentro

En el día libre, las opciones complementaron el Encuentro. Ya fuera hacia el “Parque del Café” o al “Valle de Salento”, aunque el tiempo no alcanzara, el espíritu de todos gozó con el espectáculo de aquella naturaleza privilegiada. No alcanzó el tiempo para todas las atracciones de “El Parque del Café”, y el recorrido hacia el “Valle de Salento” fue también muy rápido, pero se alcanzó a visitar los municipios de Quimbaya, Filandia, Salento y el “Valle de Cocora”. Sus centenarias iglesias y parques, de arquitecturas colonial o republicana, son de una originalidad particular. En especial Salento, por la diversidad de sus artesanías en las angostas calles empedradas del centro. Y en el “Valle de Cocora”, sus

monumentales montañas preñadas de palmas de cera, símbolo nacional, con el que vibramos de asombro a través de una calle de herradura larga de aproximadamente tres kilómetros, hasta el río River.

La Clausura del Encuentro

La fiesta de clausura se amenizó desde las 9 de la noche con una orquesta que durante 4 horas amenizó en un salón bien organizado para la comodidad de todos los asistentes, quienes se hicieron presentes con el atuendo convenido: bluyín y camisa blanca, o blusa blanca, para las damas, sombrero y poncho.

Saltaron, en la mitad de la fiesta, una pareja de “viejitos”, “marido y mujer”, llenos de una vitalidad pasmosa, recorriendo todo el salón, visitando a los asistentes en sus mesas, buscando en el piso “pispiripis” y nunca encontraron nada, ni con la linterna del celular de Teresita Velásquez. Luego se unieron a “la hora loca”, la que enloqueció a los participantes, agitando los atuendos que “Las Masmis” repartieron, afirmando colorido y la alegría del momento. Seis bailarines profesionales acompañaron esta hora desenfadada con su baile, con cuya “guachafita” comprobaron que los asociados estaban muy felices.

Personas que intervinieron en la Noche del Artista

En las siguientes fotos se pueden apreciar las personas que intervinieron en la Gran Noche del Artista:



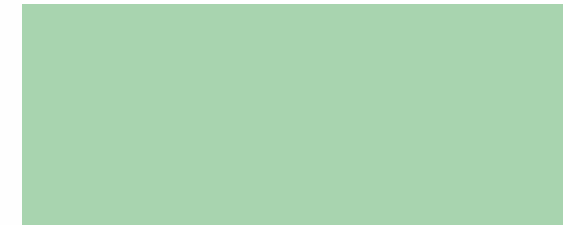
Noche del Artista



Integración



ASOPEN en el Parque Panaca ,
Parque del Café y los municipios de Quimbaya,
Filandia, Salento y Valle de Cocora.



¿Qué hacemos las jubiladas?

Por Socorro Restrepo



A raíz de la organización del VI Encuentro se me encomendó la tarea de coordinar las presentaciones que llevaríamos los asociados de ASOPEN Medellín para la “Noche del Artista”, recibí de nuestra compañera Beatriz Zapata un video en el cual se desvirtúa la creencia popular de que las jubiladas no hacemos nada...

Como nuestro encuentro es de jubilados encontré muy apropiado el tema y procedí a organizar la representación del mismo, para lo cual hice la transcripción y contacté a las personas que habían manifestado querer participar en alguna de las actividades para la Noche del Artista ASOPEN. Nos reunimos con gran entusiasmo para hacer los ensayos necesarios y definir el vestuario que utilizaríamos. Sea esta la oportunidad de agradecer la colaboración que recibí de todos los artistas participantes por su entrega y dedicación. Se concluye de nuestra presentación, que a continuación relacionamos, que : Las jubiladas no hacemos nada, nada de nada...

1. ¿Te pregunta ahora que harás?
Nada, no puede ser!
debes ocuparte en algo que hacer,
linda vida de jubiladas dicen que ahora no
hacemos nada, si...

Coro: **Las jubiladas no hacemos nada,
nada de nada**

2. Vienen las hijas, vienen las nueras
aprovechadas,
Ah!, Las jubiladas no hacemos nada!
Cuida la nena, cuida al nené,
Mira los nietos dan alegría
Yo te los traigo por todo el día, total...

Coro: **Las jubiladas no hacemos nada,
nada de nada**

3. Cuando los baños déjalos en remojo,
frégale las rodillas, también las orejas,
Córtales las uñas, sácale los piojos,
Yo llego tarde y estoy muy cansada,
Así me los llevo derecho a la cama, total...

Coro: **Las jubiladas no hacemos nada,
nada de nada**

4. Jugá conmigo, saltá ligero,
No te olvides del sonajero,
Alzame en los brazos, dame la leche,
Hacemos torta con dulce de leche,
Ya sonó el timbre, viene mamá
No te preocupes mañana me traerá,
total...

Coro: **Las jubiladas no hacemos nada,
nada de nada**



5. Y los domingos pastel de papa
y tallarines al puro huevo,
Que se demoran hijas e hijos,
Nueras y yernos, para la fiesta
Hacer matambre que bien reemplaza
a los fiambres, los patacones,
los pastelitos que se arrebatan
los angelitos, total...

Coro: **Las jubiladas no hacemos nada,
nada de nada**

6. y si no te llevamos a cenar
es porque cuidamos de tu salud,
Mejor quédate no tomas frío y
Te acostás con nuestros críos, total...

Coro: **Las jubiladas no hacemos nada,
nada de nada**

7. No te olvides de ir al doctor,
Tomar los remedios y hacerte el control,
Para alzar tus nietos sin ningún dolor,
total...

Coro: **Las jubiladas no hacemos nada,
nada de nada**

8. No cuenten conmigo ni martes ni jueves
Pues voy a gimnasia como es mi deber,
Aprovechando el programa de ASOPEN
Porque salud y energía quiero tener,
total....

Coro: **Las jubiladas no hacemos nada,
nada de nada....**

Todas....

Aquí seguimos con muchas pilas
Porque esta es parte de nuestras vidas,
Gracias le damos todas a Dios
Por otorgarnos esta misión
Aunque digan que...

Coro: **Las jubiladas no hacemos nada,
nada de nada....**





Coplas Asociados Manizales

Si algunos se incomodaron
Por qué les jugamos sucio
Hace parte de la fiesta
Carnavales de Manizales

Ellas mantienen muy juntas
Beatriz – Elena y Socorro
Haciendo ya sus diabluras
Por eso es que yo les corro

Hay diablos en todas partes
Modellín y Manizales
Son unos diablitos buenos
Que a ninguno le hacen males

Una diabla se escapó
Ella dijo no es lo mío
Se vino a ser travesuras
A su tierra, que es Quindío

Hay un diablito mayor
De Suarez el apellido
Y ya no le doy más pistas
Por ahí mantiene escondido

Diabluras en Bogotá
Él dice son cosas mías
El hace su trabajito
Nuestro amigo campo Elías

Él es Alvaro molina
Todos podemos ver
No tiene cara de diablo
Pero si de lucifer

... que lo bueno no dira
Sigamos con el encuentro
Haciendo muchas diabluras

Una diabla grandotoia
A la que llamamos rosa
El apellido Moncada
Se pone dura la cosa

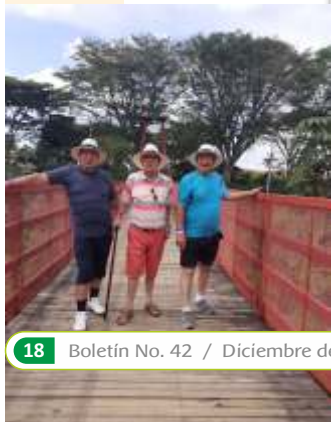
Un diablito que comienza
Lo nombraron presidente
Ese es José Alberto López
Parece que es buena gente

Se nos había olvidado
Por eso yo la añoro
Una de las diablas grandes
Que se llama Gloria Toro

Esperamos que este diablo
No vaya a sacar los cachos
Pues somos ya muy viejitos
No somos unos muchachos

Gracias a Dios Manizales
No existen esos diablitos
Pregúntale usted a la gente
Somos todos angelitos

Las masmis son unas diablas
De asopen es lo mejor
Engañaron a Don Jairo
Trayendo un televisor



ECOS VI Encuentro de Integración Nacional ASOPEN 2019

*Relacionamos a continuación
comentarios recibidos
de algunos de los asistentes*

Javier Arroyave

Buen día. Mis sinceras felicitaciones a todos los que hicieron posible el Encuentro Nacional de Asopen. Fue un éxito, todos muy contentos y satisfechos por estar en ese lugar recordando a sus compañeros y amigos. Socorro, José Ángel, Lina María, José Alberto y otros más que hicieron parte de la logística para el maravilloso programa. Gracias.

Jose Ángel Suarez

Da gusto trabajar en un colectivo entusiasta, colaborador y propositivo como lo es la familia ASOPEN. El resultado no puede ser distinto del éxito del Encuentro. Gracias a todos y un abrazo.

José Alberto López

Estoy muy feliz!!!! Fue un gran Encuentro lleno de fraternidad, compañerismo y alegría. ¡La calidad de los artistas, excelente, propia para clasificar en los premios Grammy!!!! A todos efusivas felicitaciones.

Gladys Serna

Agradecemos por el reencuentro tan maravilloso, la pasamos muy bien, todo el evento lleno de detalles, gracias a todos los que trabajaron para que fuera un éxito total.

Gloria Morales

Hola Socorro, muchas gracias por todo. Vos como siempre tan activa, tan pendiente de todo. Te felicito, un abrazo.

Gilma Hernández

Hola compañeros del paseo, gracias por su grata compañía y la de sus familiares, rico compartir con ustedes. Bendiciones.

Y a Soco, un abrazo especial

Hola Lina, quiero agradecerte todos tus esfuerzos para organizar el Encuentro. Todo salió muy bien, felicitaciones y hazle extensivo mi agradecimiento a las directivas de ASOPEN. Muchas gracias por el cariño y acogida.

Carlos Perea

Me uno a darles con todas las fuerzas de mi corazón un abrazo a todos los organizadores y a los que hicieron parte de esta inolvidable integración y que nunca bajen los ánimos en estos encuentros. Hasta pronto, feliz día.

Carmenza Quintero

Muchas gracias a todos por acogerme en este grupo y por hacerme partícipe de estas actividades. Estoy muy agradecida. Un abrazo.

Manuela Hurtado

Hola mi Lina querida, mil y mil gracias por tan maravilloso Encuentro, fueron días increíbles que siempre llevaré en mi corazón, que tengas un lindo día, un abrazo.

Gabriela Vélez

Buenos días Lina.

Te agradezco mucho tu trabajo en este Encuentro, fue de mucho valor personal.

Aprecio mucho tu diligencia en todo momento. Un abrazo de amiga.

Luz María Vasco

No hay cosa más maravillosa que llegar después de un Encuentro como el que acabamos de vivir, con el alma plena y cargada de energía nueva, y sobre todo, con la sensación del "deber cumplido".

Respondimos como un todo, como grupo responsable de representar nuestra región ante el conglomerado de asistentes al Evento, cargados de expectativas para con todos los que actuaríamos y deseosos de aplaudir y disfrutar lo que se preparó para ellos.

Quiero resaltar el papel de dirección general de Socorro, quien inició la convocatoria como otros años, logrando contagiarnos con su entusiasmo y compromiso para llevar a feliz término lo preparado, y que, además, preparó el guión de "Las Jubiladas" que llevó al clímax al auditorio.

Nury, la "Maestra de ceremonias del evento", que con lujo como ella siempre lo hace, le da el toque cálido, entusiasta y de brillo al desarrollo del evento artístico de la noche y que compartió con Héctor en la presentación de Los Mitos y Leyendas.

La actuación individual de quienes declamaron, cantaron y actuaron de una manera maravillosa, que reflejó el entusiasmo en su preparación, incluyendo la presentación personal y los disfraces que cada uno llevó.

Hay que agradecer también a la hermana de Socorro, que nos ayudó a decorar nuestros rostros para vernos tan bien.

Finalmente, agradecer la presencia definitiva de José Alberto, Lina María y José Ángel, que desplegaron todo su entusiasmo para apoyarnos todas esas locuras.

Un abrazo muy cálido para todos.

Nury Bedoya

Afectuoso saludo. Cuando prima el interés del grupo, la suma se siente, se multiplican los esfuerzos, los talentos y el resultado supera las expectativas.

Reconocimiento y admiración a cada agente de bienestar y felicidad, es decir a ti, a cada

uno de los participantes activos de la entrega paisa, a nuestra familia foránea, por lograr la magia del encanto y del sabor dulce del compartir y expandir. Ya Luz María lo dijo todo, cada nombre queda tatuado en nuestros corazones y recuerdo por cada encuentro, con la fuerza del más reciente.

GRACIAS amigos y felicitaciones porque sembrando vida, entusiasmo, estamos paralelamente cosechando salud, amor y amistad. LOS QUIERO.

Somos sinergia, dinamita pura, sacamos adelante lo que nos proponemos. Reconocimiento, admiración y gratitud a quienes pusieron su granito de arena para hacer posible este Encuentro. Adelante, tenemos el talento y hay mucho por hacer. Felicitaciones.

Rosa Stella Moncada

Que mensaje tan lindo Luzma, gracias también a ti por tu colaboración y entusiasmo, por estar pendiente de cada uno de nosotros y aconsejarnos con el qué hacer.

Reconfortante evento, gracias a todos por su grata compañía.

Hasta el próximo, Dios mediante. Saludos.

Álvaro Jiménez Guzmán

Felicitaciones al Comité Organizador del VI Encuentro de Integración Nacional ASOPEN por un evento diferente, tan cálido para un reencuentro inolvidable, donde casi todo se tuvo en cuenta, en una zona que reivindica la filosofía del campo colombiano. Ahora nos toca recoger los ecos de tan magnánimo acontecimiento para la memoria histórica, en general, y para la nuestra, tan frágil. Gracias.



ASOPEN

Nuevos Asociados

Les damos la más cordial bienvenida a nuestros nuevos asociados



Alejandro Suarez Gutiérrez
ISA Medellín



Antonio José Arbeláez Álzate
ISA Medellín



Alicia Manuela Hurtado
ISA Medellín



Francisco Javier Rodríguez Sandoval
Intercolombia Medellín



Gabriel Lorenzo Sierra Tabares
ISA Medellín



Luis Humberto Salazar Ocampo
Intercolombia Medellín



Gildardo Arias Arbeláez
ISA Medellín



Luis Fernando Cadena Suárez
Intercolombia Medellín



José Vicente Garay
ISA Bogotá



ASOPEN en cifras:



Los resultados de los indicadores de ASOPEN en cifras, con corte a 30 de octubre de 2019, en las perspectivas Financiera, Procesos Internos, Formación y Crecimiento, y Clientes son los siguientes:

Resultados Indicadores



PERSPECTIVA FINANCIERA	META A DICIEMBRE DE 2019	VALOR A OCTUBRE DE 2019
• Ejecución presupuestal: (Pto ejecutado año 2019 / Pto aprobado año 2019) X 100%	90% a 100%	70,8%
• Cartera morosa: (Total cartera vencida / Total ingresos cuotas asociados) X 100%	Menor o igual 8%	2,0%
• Incremento afiliados: [(# Asociados 2019 - # Asociados 2018) / # Asociados 2018] X 100%	2%	2,1%



PERSPECTIVA PROCESOS INTERNOS	META A DICIEMBRE DE 2019	VALOR A OCT. DE 2019
• Cumplimiento eventos de bienestar exclusivos ASOPEN (# Actividades realizadas / # Actividades programadas) X 100%	Mayor a 60%	100%
• Cumplimiento eventos de bienestar conjuntos ASOPEN - Feisa (# Actividades realizadas / # Actividades programadas) X 100%	Mayor a 60%	111,1%
• Visitas a la pagina WEB y redes sociales de ASOPEN (# de visitas al mes)	Mayor a 20	30



PERSPECTIVA FORMACIÓN Y CRECIMIENTO	META A DICIEMBRE DE 2019	VALOR A OCTUBRE DE 2019
• Capacitación a colaboradores de ASOPEN (# Capacitaciones realizadas Asistente Administrativa / # Capacitaciones programadas Asistente Administrativa) X 100%	80%	100%



PERSPECTIVA CLIENTES	META A DICIEMBRE DE 2019	VALOR A OCTUBRE DE 2019
• Asistencia a actividades de bienestar exclusivos ASOPEN (# Asistentes reales / # Asistentes estimados) X 100%	Mayor a 80%	126%
• Asistencia a actividades de bienestar conjuntos ASOPEN-Feisa (# Asistentes reales / # Asistentes estimados) X 100%	Mayor a 60%	118,8%
• Oportunidad atención necesidades asociados (# Requerimientos atendidos / # Requerimientos solicitados) X 100%	80%	100%

Como se puede apreciar, todos los indicadores que estamos monitoreando en ASOPEN en cifras están cumpliendo con la meta establecida.

Cifras – Actividades de Bienestar a octubre de 2019

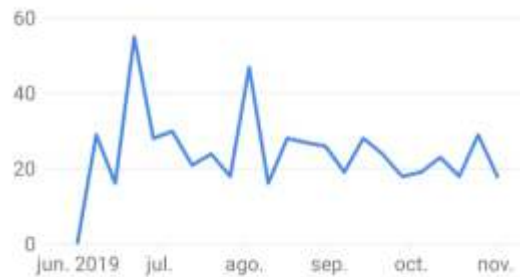




ASOPEN en redes:



Continúa consolidándose la pagina WEB de ASOPEN, en la cual nuestros asociados encuentran permanentemente la información actualizada de las principales noticias, las actividades de bienestar que se tienen programadas y las actividades del Día Cultural ASOPEN. Actualmente, contamos con un promedio de 30 visitas al día.



Día Cultural ASOPEN



Día Cultural ASOPEN

Ver más...



Actividades de Bienestar

Ver más...



ASOPEN Te cuenta...

Ver más...



Facebook ha posibilitado comunicarnos con nuestros asociados de una forma rápida y efectiva. Se comparte al igual que en la pagina WEB fotos e información de las actividades realizadas y la invitación a participar en la programación que el Comité de Bienestar pone a disposición de los asociados. Contamos con un promedio de 66 visitas al día.



Estamos colocando en YouTube las principales conferencias de las actividades culturales que realizamos en Medellín para que puedan ser visitadas por nuestros asociados de todo el país. Ya están disponible los videos de VI Encuentro y el conversatorio con el Director de Cine Colombiano Victor Gaviria.





Tertulia Musical Bogotá

La subdirectiva de Bogotá realizó su Tertulia Musical el 15 de agosto, con una asistencia de 16 personas la cual los Asociados compartieron sus habilidades artísticas y pasaron un rato muy agradable.



Tardiando con los 60's Manizales

Con una asistencia de 60 personas la subdirectiva de Manizales realizó el miércoles 28 de agosto, Tardiando con los 60's programa insigne de ASOPEN, bajo la dirección de José Ángel Suárez quien con su conocimiento y carisma ofreció una tarde de música y vídeos.



Charla de Solidaridad

ENCONTRÉMONOS Y CONVERSEMOS

El miércoles cultural arraigado ya en nuestra agenda, con una asistencia cautiva según la temática, ha encontrado otra expresión del sentir de nuestra querida población **ASOPEN: LAS CHARLAS CON CONTENIDO HUMANO**, promotoras y preventivas de la salud emocional. Estas charlas se imaginaron en el qué hacer del Comité de Solidaridad, cuando al desear ofrecer acompañamiento y apoyo a nuestros asociados en situaciones de crisis, lejos del asistencialismo, se pensó en espacios de reflexión y oportunidades para potenciar las capacidades del ser humano, de tomar consciencia sobre la propia historia, de afrontar con entereza distintas situaciones, generar alternativas de solución y asumir la propia existencia con responsabilidad y compromiso.

Es en nuestro tiempo, nuestra edad, donde a veces se asientan pesares, miedos e incertidumbres, solemos huir de temas que nos confronten o pongan en evidencia nuestros temores y verdades. Sin embargo, la única manera de liberarnos y resolverlas es enfrentarlas y que mejor que con la ayuda de expertos que nos iluminen y ayuden a encontrar caminos hacia la felicidad, la armonía, la alegría; mejorar la calidad de vida propia, la salud mental y la de nuestra familia.

Ya hemos realizado dos encuentros: uno en razón de la entrega del instructivo Una Mano Extendida, **“CONVERSAR EN FAMILIA, GESTIONA LA VIDA”**, con el Psicólogo de

familia Juan de Dios Higueta y la más reciente, **“CÓMO HACES PARA VIVIR SIN ADULTO”**, a cargo de Olga Lucía Ríos Ramos, Abogada, Maestra en Guión Mental y en Programación Neurolingüística.

Programaremos inicialmente tres encuentros de conversación al año, comenzando en el mes de marzo de 2020. El Comité de Solidaridad, desde ya extiende la invitación para que puedas asistir en compañía de tu familia y reciban esos regalos que pocas veces dimensionamos para experimentar el disfrute de la vida desde lo simple, lo sencillo y lo verdaderamente significativo.





Tardiando con los 60's Medellín

Excelente programa Tardiando con los 60's, realizado en Medellín el 30 de agosto de 2019, con una asistencia de 91 personas, tal como lo manifestaron los asistentes:

“José Ángel es una biblia en esta materia, lo mejor del programa son sus comentarios sobre cada artista, podría hacer este programa con más frecuencia, tiene mucho en su haber y conocer. Gracias José...”.



Tardiando con los 60's Subdirectiva Bogotá

El viernes 8 de noviembre de 2019 se realizó la actividad “Tardiando con los 60's” en Bogotá, el cual fue del completo agrado de las 26 personas que tuvimos la oportunidad de asistir. Disfrutamos de los diferentes vídeos de artistas de los años 60, 70 y 80 enriquecidas con las explicaciones preparadas y presentadas por José Ángel Suárez.



Ciclo de Cine

VICTOR GAVIRIA EN ASOPEN

El Club de Cine de ASOPEN cerró con Broche de Oro sus actividades en 2019 presentando un conversatorio con el director de cine antioqueño Víctor Manuel Gaviria González el 23 de octubre en las instalaciones de la Casa Museo OTRAPARTE en Envigado, Además del conversatorio, se hizo la proyección de la restauración digital de su película Simón el Mago, filmada originalmente en 1992 y basada en la obra del escritor antioqueño Tomás Carrasquilla.

Víctor Gaviria, director de cine, guionista, poeta y escritor, es quizá el cineasta colombiano más reconocido internacionalmente, dos de sus obras han sido parte de la Selección Oficial del Festival de Cannes, el más importante festival internacional de cine de autor. Se destaca en sus obras aparte del contenido social, la llevada a escena de obras costumbristas. Este año recibió un gran reconocimiento internacional al ser nombrado miembro de la Academia de Artes y Ciencias Cinematográficas, lo que le permitirá ser jurado en la elección de los premios Oscar.

Gracias a Víctor Gaviria y con seguridad seguiremos contando con él en el Club de Cine ASOPEN.

La asistencia de 40 personas de ASOPEN y la compañía de invitados habituales de la Casa museo Otraparte hizo que la actividad fuera del agrado de los asistentes.





Ciclo de Historia:

Por Luis Efraín Mosquera



En el segundo semestre de 2019, ASOPEN programó el sexto ciclo sobre historia, que viene de manera ininterrumpida dictando desde el 2014.

Esta actividad se viene desarrollando con la asesoría del grupo de investigación "Kultur", del departamento de Historia de la Universidad de Antioquia.

Este año, dicho ciclo, estuvo dirigido a la celebración del Bicentenario de la Batalla de Boyacá.

Fueron seis sesiones, con una participación de 122 asociados y donde se trataron temas como el análisis de la Carta de Jamaica, escrita en el exilio, por el Libertador Simón Bolívar, la formulación de las ideas revolucionarias de hombres como Antonio Nariño y Francisco José de Caldas, la labor de la Legión Británica en nuestro proceso independentista y el análisis de temas sobre la construcción de nuestra nación y las ideas que nos llevaron a propiciar la anhelada emancipación.

Con los historiadores de las Universidades de Antioquia y Nacional, seccional Medellín, seleccionamos los temas para el agrado de todos ustedes. Esperamos que el próximo año podamos contar con su asistencia y enriquecer nuestro conocimiento en un nuevo Ciclo de Historia.

Conferencias





Fiesta fin de año pensionados Antioquia





“Los niños que llegaron más lejos, porque salieron antes”

Por Nury Bedoya Mesa



“Este tiempo que nos tocó vivir, está lleno de absolutas insensateces, mala compañía es lo que hay. Y una de esas insensateces en esta Sociedad, es decir nosotros, es el trato que damos a los viejos, se les usa y se les tira después de sacarles todo el jugo, se les humilla, se les arrincona, se les abandona. Es una estupidez pisotear el conocimiento o despreciar la experiencia y esto es lo que esta sociedad, nosotros, hacemos cada día con los viejos. Aquellos que hoy se sienten jóvenes, han de reconocer con el transcurso del tiempo que a lo más que pueden aspirar es a envejecer con dignidad y difícilmente podrán hacerlo, si los hoy, no ayudan a los que son viejos a vivir con esa dignidad” (Llegar a viejo, Joan Manuel Serrat).

En nuestro desarrollo humano y devenir de la vida, asumimos roles. Nosotros mismos y nuestros adultos mayores, en algún momento fueron pareja de alguien, fueron padres, hermanos, abuelos, hicieron parte de un grupo, trabajaron, y allí es probable que eran significativos; para muchos es como si esta condición se hubiera desvanecido y la pregunta es: Y... a estas alturas de la vida, ¿quién soy yo? Es más, algunos se encuentran en medio de una dolorosa y fantasmal soledad, uno de los grandes enemigos del bienestar de nuestros mayores.

La soledad en el adulto mayor es uno de los grandes enemigos del bienestar, un tema preocupante sin duda, ya que su calidad de vida implica buen estado tanto físico como emocional. La amargura y la tristeza roban las ganas de vivir a muchas personas de edad avanzada cuando se sienten solas. Aquí, conviene tener en cuenta que la sociedad y el modelo de familia han dado un giro importante en las últimas décadas, de ahí la conveniencia de hacer autocrítica. La modernidad ha traído retos muy positivos, pero también tenemos una profunda crisis de valores.

Las principales necesidades emocionales de las personas mayores son las de la estima y la del reconocimiento. Estos adultos mayores necesitan sentirse parte y dentro de la sociedad y de su entorno cercano. Sin embargo, es frecuente que muchas de estas personas, puedan llegar a sentirse solas: o no tienen familia, o si la tienen, sus familiares actúan con



indiferencia, lo que muchas veces es todavía peor, tal vez muchas de ellas se convierten en “Invisibles”, fantasmas con ropa, o una antigüedad decorativa. La soledad también puede surgir por los miedos y las inseguridades propias de la edad, o a causa de enfermedades crónicas que disminuyen su calidad de vida o les impiden desenvolverse por sí mismos.

Como si no tuvieran alma, no los oyen, no los ven, y ellos en vano preguntan, en vano opinan, en vano extienden sus manos para abrazar y ser abrazados. La poesía del reconocidísimo poeta canta autor español Joan Manuel Serrat, “Llegar a viejo” más que una canción, es una denuncia delator de una sociedad con una gran insensatez: el trato a los mayores. Sí señor; inversión de roles: ellos nos llevaron de la mano y soportaron nuestras torpezas de movilidad y lenguaje, hoy son ellos quienes requieren de nuestra tolerancia y compasión con su lentitud, con su “necesitada” intromisión en nuestras conversaciones, piden ser visibles.

Algunas personas sufren mucho al cesar su actividad profesional, laboral, y al percibir su nueva situación como un aislamiento social y la pérdida del relacionamiento con sus compañeros de trabajo, lo que antes los hacía realmente felices. Sin embargo, quién creyera, también a menudo es la misma persona mayor quien se aísla, todo le “choca”, todo se lo toma personal y ninguna propuesta le gusta, le suena, pone barreras y considera que son los demás quienes deben reconsiderar y ajustarse. Tú, si eres mayor ¿qué situación vives? ¿Qué tan visible eres? ¿Qué espacios compartes con tu familia? ¿En qué proyectos familiares,

participas?

“¡Ay, si la veteranía fuese un grado...! Si no se llegase huérfano a ese trago... quizá llegar a viejo sería todo un progreso, un buen remate, un final con beso. En lugar de arrinconarlos en la historia, convertidos en fantasmas con memoria” (Joan Manuel Serrat).

Para las personas mayores es muy gratificante rodearse de gente más joven porque se sienten más vivas y más alegres, y necesitan convivir con personas de edades diversas, con otras formas de ver la vida y experiencias distintas a las suyas. Habrá también que aprovechar la riqueza contenida en ellas y no guardar sinsabores, “en vida hermanos, en vida”. Lo ideal es que los mayores tengan un protagonismo importante en el seno de la familia y no se sientan nunca solos.

La alegría también se contagia, y en esto influyen detalles tan sencillos como la forma de vestir. Hoy en día las personas mayores pueden apostar por la moda y vestir con colores animados, lo que puede influir en su estado de ánimo. Cada persona, en uso de su libertad, es capaz de ir más allá de las circunstancias sociales.

Teléfono de la Esperanza

Un oído abierto, un corazón dispuesto,
acepta su condición sin juzgarle, sin condenarle.

Una ayuda anónima, especializada,
gratuita y respetuosa:

448 294 5

¿Estamos en guerra religiosa?

Por Luis Alfredo Becerra



En la actualidad el ser humano se siente muy preocupado, o mejor alarmado, porque las noticias que recibimos cada día, que están matando cristianos, atacando templos y mezquitas, que están exterminando etnias completas, en fin, que volvió la guerra religiosa.

Pero esto no es de ahora, siempre hemos tenido esta situación, porque el hombre es un ser integral, (cuerpo y espíritu) y tiene dentro su propia religiosidad. Por ello actúa de una u otra forma frente a estas situaciones que se presentan.

Precisamente, usando la religión como pretexto, se emprenden grandes luchas, invasiones, guerras y disputas. Aunque lo que se busca realmente es el poder y el dinero. Como el hombre es de por si religioso, tocándole su integridad interior, lo llevan a tomar partido en muchas situaciones, a tener que elegir qué hacer en cada circunstancia, o lo que es peor, entrar en un fanatismo que lo lleve a imponer sus ideales.

Lo anterior no tiene ninguna justificación. Repito, lo usan como pretexto para obtener poder y riqueza.

Pero tenemos otras situaciones de escala menor. No es la guerra, pero sí la lucha por

lograr imponer nuestras creencias y que nos llevan a divisiones y conflictos dentro de nuestra sociedad, incluso dentro de nuestras familias.

No respetamos las opiniones de los demás, no los escuchamos, pero si queremos imponer nuestras ideas porque consideramos que son las correctas.

Y ahí aparece otra situación que es aprovechada por gente inescrupulosa que, conociendo el sentido religioso de las personas, crean sus propias iglesias y prometen las soluciones maravillosas, que desafortunadamente atraen a los incautos, pero ellos solo buscan su enriquecimiento personal y lo peor, es que lo logran. Ahora tenemos la lucha por conseguir adeptos, por lograr que más fieles aparezcan en las iglesias modernas y se ataca a las demás, resaltando los defectos y fallas, pero solo como pretexto para mostrarse como perfectos y elegidos.

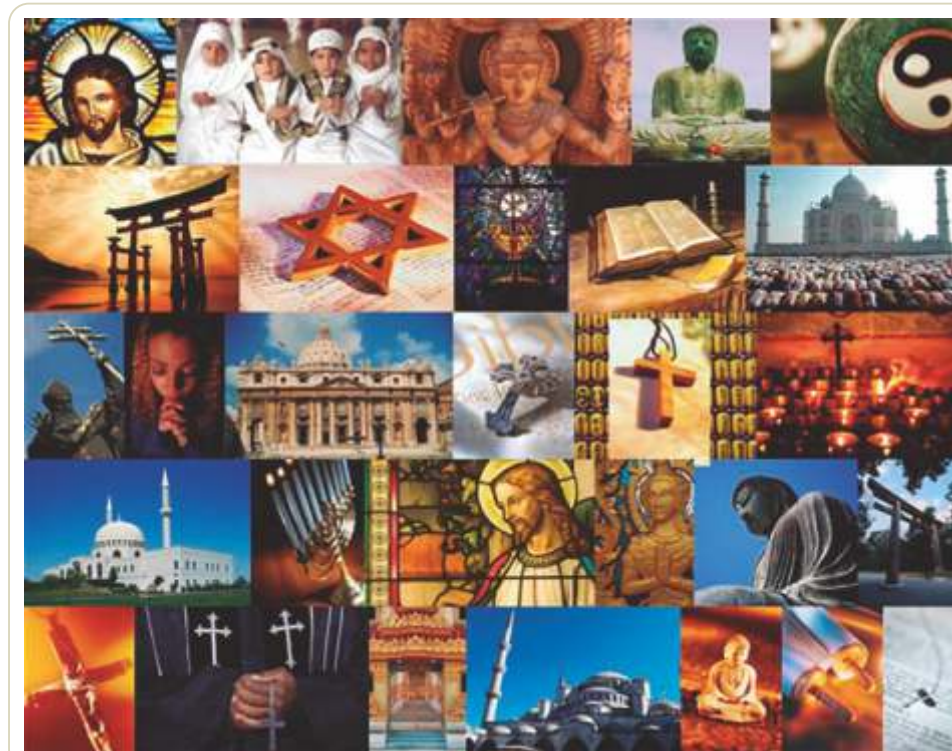
Y tenemos otra situación, que es nuestra lucha interior. Aunque tenemos nuestra propia religiosidad, muchas veces la educación que hemos recibido, las situaciones de historia de vida que nos ha tocado vivir, nos llevan a supervalorarnos más de lo que realmente somos.

Todas las situaciones anteriores no tienen ninguna justificación. Antes de escuchar por qué hago esta afirmación, debo comentarles que he tenido la oportunidad de dialogar

con varias personas de varias religiones y otras creencias, preguntándoles ¿cuáles son los mandamientos que deben guardar, los principios que Dios les enseña y les pide que deben practicar?

Mi conclusión: A todos se nos pide en una forma u otra Amar a Dios sobre todas las cosas y al prójimo, es decir a las demás personas, como quisiéramos que nos amaran a nosotros.

Luego la religión no nos debe llevar a hacer guerras, a tener disputas o divisiones, todo lo contrario, los principios religiosos deben llevarnos a crear una gran fraternidad universal, a escuchar y aceptar a los demás tal como son, a hacer una realidad lo que creemos, compartiendo con el otro, sirviéndole y apoyándole.



Despertemos de este letargo en que vivimos y no permitamos que nos manipulen y sirvamos para que otros se enriquezcan o logren el poder que buscan.

Si empezamos por cada uno de nosotros, poniéndonos en paz con nuestro propio Dios, podremos vivir en paz en la familia, en la sociedad en que compartimos, y seremos instrumento para que nuestra patria, también pueda vivir esa paz tan esquiva, que todos anhelamos.

Ignacio de Pombo y La Independencia

Por Luis Efraín Mosquera Rúales



El 19 de febrero del año 1761 nació en la hidalga ciudad de Asunción de Popayán un personaje no muy conocido por la historia local pero que, de manera importante, influyó en el manejo económico y comercial del Nuevo Reino de Granada. Se trata del comerciante don José Ignacio de Pombo y Ante.

Este ilustre patojo, según la página “Genealogía on line”, era hijo del comerciante español nacido en la Coruña, don Esteban de Pombo Gómez y la criolla payanesa, doña Tomasa Teresa Ante Valencia.

Para muchos historiadores colombianos, como Jorge Orlando Melo, fue uno de los primeros economistas criollos que tuvo el Nuevo Reino de Granada. Sus informes económicos sobre su época, “...muestran a alguien con alguna familiaridad con la nueva literatura económica, pues cita a Necker, Ward, Campillo, Jovellanos, Campomares, Smith y a otros autores...” Y lo señala Melo en su prólogo a la edición del libro “Escritos económicos”, elaborado con su amigo Antonio Narváez.

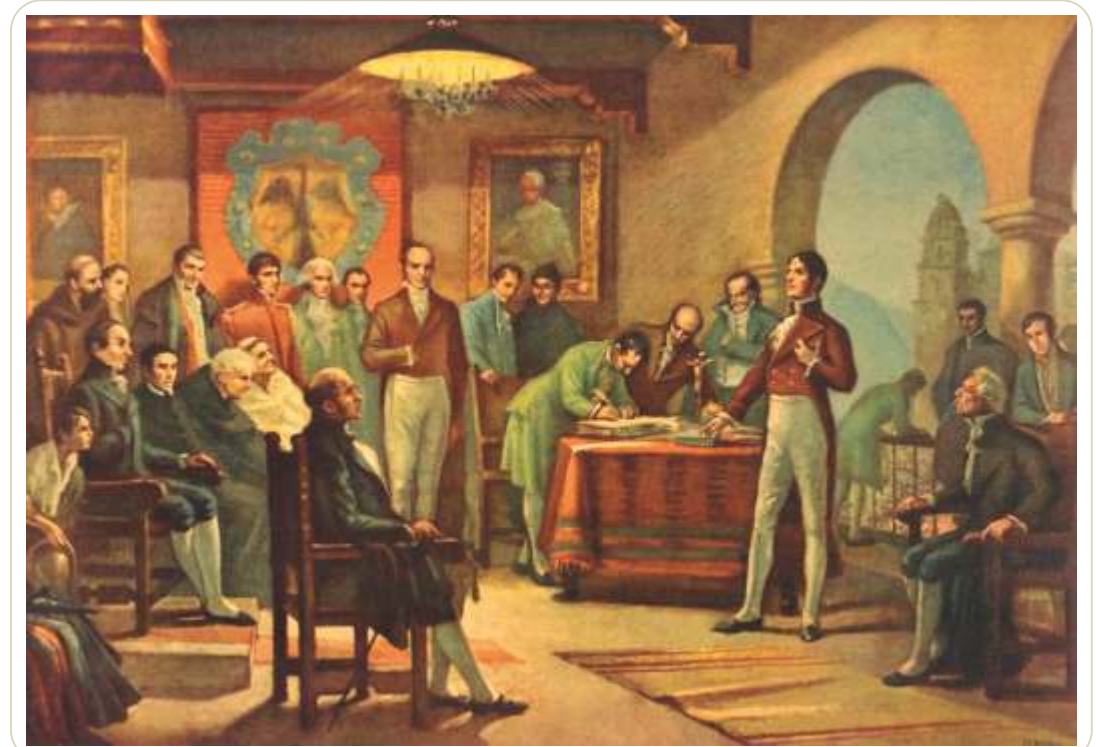
Allí, Pombo y Narváez, tratan entre varios temas, las condiciones económicas a principios del siglo XIX, de las provincias de Santa Marta y Río Hacha, y sobre el contrabando en el virreinato de la Nueva

Granada, y presenta sus informes sobre aspectos económicos y fiscales, cuando manejaba el Consulado de Cartagena.

Estudió, como era clásico en la élite local, en el Colegio Mayor del Rosario de Santafé de Bogotá, Derecho y Filosofía, y luego de ello, se radicó en la ciudad de Cartagena de Indias, para apoyar a su padre en las actividades comerciales, de exportación e importación de productos diversos, desde España y específicamente desde Cádiz, al Nuevo Reino.

Traigo a colación a este personaje, en estas notas sobre el Bicentenario del proceso independentista nacional, puesto que, en el año de 1800, siendo miembro del Real Tribunal del Consulado de Cartagena de Indias, envía un correo al virrey Pedro Mendinueta y Múzquiz, quejándose y criticando de manera abierta la política comercial implantada por el Imperio Español en sus colonias en América. El virrey Mendinueta, a cargo durante esa época del Virreinato de la Nueva Granada, hizo caso omiso a esta petición, en donde Pombo, además de dicho planteamiento, señalaba la necesidad de un cambio al trato que el Imperio daba a esta colonia, previendo la posibilidad de un levantamiento general.

España, empeñada en sus guerras imperiales contra Inglaterra y Francia, había abandonado prácticamente a sus territorios en ultramar, dejándolos en un marasmo económico muy grave, pues por su situación



política, solo requería de ellos extraer los recursos para atender y financiar sus conflictos.

Posteriormente en 1804, siendo ya Virrey Antonio José Amar y Borbón, Pombo vuelve con sus denuncias, señalando la necesidad de hacer unas purgas en el personal que dirigía, a nombre del rey Carlos IV, estos territorios, pues a través de ellos, se había generalizado el contrabando, no solo afectando a los comerciantes locales, sino que era gran fuente de corrupción administrativa.

Pedía igualmente que se redujeran los impuestos a que estaban sujetos los exportadores y comerciantes en general y que se eliminara el comercio de esclavos, que provenía de empresas inglesas e igualmente que el virreinato atrajera a inmigrantes de países católicos, para que poblaran estas tierras y las volvieran mucho más productivas y rentables.

Fue definitivamente un funcionario visionario, que predijo un fuerte cambio político, en las colonias hispanoamericanas, debido a la torpe labor del Imperio Español, por estas tierras.

Con este comentario reitero que, desde mucho antes de 1810, se venía generando un medio para iniciar un proceso independentista en todas las colonias hispanas, aireado con la independencia de las 13 colonias de Norteamérica y la Revolución Francesa.



Bicentenario

Por Álvaro Jiménez Guzmán



Hablaremos de un BICENTENARIO, pero no el del plan de actividades destinadas a la celebración de los 200 años de los

sucesos ocurridos en Santa Fe de Bogotá el 20 de julio de 1810, que significaron el inicio del proceso de independencia de la República de Colombia. Lo que este 7 de agosto se conmemoró fue los 200 años de la Batalla de Boyacá, que cerró el proceso de nuestra independencia de la corona española. Suele confundirse cuando se habla del “Bicentenario de la independencia”. Esta precisión nos la hizo nuestro asociado e Historiador Luis Efraín Mosquera Rúales a propósito de su conferencia en el comienzo del “Ciclo de Historia de la Independencia de Colombia-El Bicentenario 1819-2019”. Estas conferencias fueron dictadas por reconocidos profesores y/o doctores en Historia de la Universidad de Antioquia.

La Academia Antioqueña de Historia publicó un interesante documento, en donde, de manera sucinta nos recuerda la apoteosis de la Campaña Libertadora y la Batalla de Boyacá, bajo el liderazgo de Simón Bolívar. Tal responsabilidad estuvo a cargo del académico Ricardo Zuluaga Gil. Los temas, bien concatenados y de sencilla comprensión, van desde “La larga dominación colonial española”, “La independencia: antecedentes

externos”, “La independencia: antecedentes internos”, “La independencia nacional. Una experiencia fallida”, “La primera república”, “La reconquista española”, “La campaña libertadora y la independencia definitiva”, “Liberación de Antioquia y Cartagena”, hasta la “Creación de la República de Colombia”.

Podemos solazarnos en su texto recapitulando que, durante el periodo conocido como Colonia, los españoles peninsulares controlaban la tierra, la agricultura, la minería, el comercio y la administración pública. Mientras que los criollos (blancos nacidos en América), tenían pocas oportunidades en estos campos. Y en este contexto, otros grupos sociales como indígenas, afros descendientes y mestizos, carecían completamente de derechos.

No obstante la Corona a pesae de haber puesto en marcha unas estructuras económicas, políticas y sociales, llegó un momento en que durante los siglos XVIII y XIX, las actividades decayeron. Como parte de las causas se señalan los excesivos impuestos, los monopolios de la Corona sobre las actividades productivas, el estancamiento económico por el bajo crecimiento

agrícola, pero sobre todo, el nulo desarrollo educativo y un crecimiento interno mínimo, especialmente en vías de comunicación, pues la Corona española en sus dominios de América se esmeró muy poco por promover el desarrollo físico y moral de estos territorios. Y concluye el historiador Zuluaga Gil, como síntesis, que la Colonia fueron 300 años de rapacidad y saqueo.

Y al hablar de las causas esenciales de este fenómeno histórico, el académico acude a la comparación con las colonias que Inglaterra tenía en Norteamérica: “que gracias a los elevados niveles de autonomía que les reconocía el Imperio Colonial Inglés, pudieron experimentar un acelerado proceso de desarrollo económico y social, uno de cuyos mejores indicadores fue la existencia de un amplio número de universidades, en las que se abrió espacio para la generación de la ciencia y el conocimiento, que estimularon el desarrollo económico y social de esa, que es hoy una gran nación”.

Yo diría, con la humildad en el tratamiento de estos temas complejos de la historia, que para que ello ocurriera, es pertinente reconocer que la gran diferencia está, desde su origen, en que mientras Inglaterra ya había hecho su revolución industrial e instaurado el modo de producción capitalista, en sustitución del modo de producción feudal de los señores feudales, España, el país que nos colonizó, era el más atrasado de Europa. La mayor parte de los historiadores admite la existencia del feudalismo en la Península Ibérica, que se organizó con nobles que tenían jurisdicción sobre distintos territorios, con una estructura social distinta al resto de Europa: el Señorío. Desde el punto de vista socioeconómico es claro que hubo feudalismo en la España medieval, con el desarrollo de relaciones de dependencia y jerarquizadas entre los grupos sociales. La sociedad española era eminentemente rural, y la mayor parte del campesinado estaba en situación de

dependencia frente a los grandes propietarios territoriales en un régimen señorial.

No por ello puedo afirmar que las instituciones feudales de la España del medioevo se trasladaran a las colonias americanas. Pero sí es lógico pensar que sus rezagos se arraigaron en sus colonias, como, por ejemplo, la **ENCOMIENDA**. En Hispanoamérica colonial fue una institución implementada por los conquistadores españoles durante la colonización en América para sacar provecho del trabajo indígena, subyugado, casi similar a lo que ocurría con el **SIERVO DE LA GLEBA**, en la larga Edad Media. Desde la época colonial, los países que hoy integran América Latina estuvieron sujetos a disposiciones y Reales Cédulas de carácter económico, político, social, cultural y religioso de sus respectivas monarquías, que, con sus acciones, culturizaron toda la vida de los pueblos colonizados y conquistados. Nos ha sido imposible, por esa mácula de nuestro origen de la Madre Patria, alcanzar el desarrollo que experimentaron las colonias de Inglaterra, cuya naciente burguesía originó al poderoso Estados Unidos.

Pero con tal digresión no desvirtúo, en este aspecto, el trabajo del historiador en comento. Por el contrario, la contribución de su narrativa nos remite a investigar para conocer mejor nuestros recónditos orígenes como pueblo y nación. Y los 300 años de rapacidad y saqueo incubaron sentimientos de insatisfacción en varias regiones del país, que condujeron necesariamente al Grito de Independencia de la Corona Española, y se materializó con el éxito de la campaña libertadora con la Batalla de Boyacá el 7 de agosto de 1819, que este año, 2019, cumple 200 años semejante logro. Por ello hablamos hoy, con propiedad, del BICENTENARIO de una BATALLA que rubricó nuestra Independencia definitiva.

Recomendaciones de seguridad para temporadas de veraneo y vacacionales

Por Javier Emilio Franco Roldán



Con el propósito de contribuir a un feliz desplazamiento a otras regiones, queremos recordar que existen factores que alientan a los delincuentes a abordar a los ciudadanos durante sus desplazamientos por carretera y a aprovechar el abandono temporal de las viviendas, y por lo tanto es necesario tomar acciones que permita reducir la probabilidad de ocurrencia de estos eventos o de resultar afectados en caso de que finalmente los eventos se materialicen.

Antes de iniciar desplazamientos:

- Realice la adecuada revisión de su vehículo; al hacerlo tenga en cuenta el estado de las llantas, luces, frenos, así como elementos que debe llevar como extintor, llanta de repuesto, botiquín, números de emergencia, linterna, señales de tránsito, radio, equipo de comunicaciones, etc.
- Busque información sobre la ocurrencia de eventos de atraco o falsos retenes en las vías que va a utilizar (maneje una guía de carreteras - GPS). Planee sus recorridos buscando siempre las vías más concurridas. Con base en la información, realice un análisis de los riesgos y planifique la ruta a

seguir, posibles puntos de parada, tipo de vehículo, estado del vehículo, hora de salida, acompañantes, elementos a llevar y, lo más importante, en caso de interceptación, estar de acuerdo con todos los ocupantes sobre los datos que se deben suministrar.

- Infórmese del estado de las vías que pueden ser utilizadas en el desplazamiento. Existen algunas vías ya identificadas, que, de acuerdo con los periodos climáticos, generan inestabilidad de la ruta. Se sugiere visitar páginas Web del Ministerio de Transportes y Policía de Carreteras, por ejemplo.
- Viaje sin joyas o elementos que muestren una buena capacidad económica.
- No porte documentos de empresas, ni que revelen su relación con la empresa donde labora, ni demasiadas tarjetas de crédito o tarjetas que lo acrediten como miembro de clubes exclusivos.
- Equípese de un celular que tenga cobertura de servicio en los sitios dentro de su itinerario. Recargue la batería del celular toda la noche y de ser posible lleve consigo un cargador portátil de celular como repuesto.
- No lleve armas de fuego en sus desplazamientos, si no hay amenazas reales

contra su vida. Si las necesita llevar, asegúrese de llevar los respectivos permisos otorgados por las autoridades.

- Duerma bien la noche anterior al viaje.
- Recuerde llevar los medicamentos esenciales y medicados que requiera el grupo familiar para el viaje.
- Defina con un familiar o amigo cercano que no vaya a viajar con usted, un esquema de monitoreo vía teléfono celular u otro sistema, determinando sitios desde los que usted se va a reportar y la frecuencia (cada cuánto tiempo). Además, defina qué deberá hacer en caso de que usted no se vuelva a reportar o reporte una emergencia. Recuerde las líneas telefónicas para atención de emergencias:

***911 de UNE**
Teléfono fijo 4287070 de Bogotá.
Gaula Ejército 147
Gaula Policía 165
123 en Antioquia,
desde cualquier teléfono
Ejército 142 y 146

Ante un retén de grupos delincuenciales:

- No pierda el control. La tranquilidad será su mejor aliado para manejar la situación.
- Disminuya la velocidad.
- Deténgase sin salirse de la fila de vehículos retenidos.
- Manténgase siempre dentro del grupo de vehículos, trate de no llamar la atención (cambios de luces, pitar, hablar duro o

gritar, y por nada se le ocurra salirse de la fila con aptitud agresiva, etc.).

- Mantenga el control al interior del vehículo y NO permita que ninguno de sus ocupantes se baje mientras no reciba ninguna orden al respecto.
- En forma tranquila y si es posible, busque en su celular la opción "Directorio" "Borrar" seleccionar "Borrar Todos". ¡Solamente si no llama la atención!
- Mantenga una actitud amigable. Conteste exclusivamente lo que le pregunten. Evite dar información innecesariamente sobre usted y sus compañeros. Lo que se diga debe ser coherente con lo planeado antes del viaje, pues de lo contrario se estará exponiendo al grupo. No trate de montar una identidad falsa sobre la marcha, pues ello debe estar debidamente planeado, ser creíble y sustentable.
- No demuestre su valentía oponiendo resistencia o provocando a sus captores. No realice ofrecimientos o negociar la continuación de su viaje.
- Mantenga una actitud de alerta y análisis del desarrollo del evento.

- Si le es posible, busque reunirse rápidamente con otras personas retenidas sin hacerlo notorio.

Esperamos que con estas medidas preventivas y de protección, y todas aquellas que usted defina complementariamente de acuerdo con sus planes de desplazamiento, contribuyamos a un viaje seguro y un feliz retorno.



Elegías tempranas, elegías de siempre

Por Jairo Gallego



Llegado noviembre, en esta región septentrional del planeta, el otoño se afianza con la caída de las hojas, hojas secas, hojas amarillas, hojas rojizas,

mientras los vientos del norte organizan esporádicamente una danza de las hojas amarillentas, que se entremezclan como un vivido conjuro para contrarrestar el olvido de la estación que se ha ido.

Entretanto, en el mes de la remembranza, mes del recuerdo, florecen en las solapas de los vecinos y de millones de ciudadanos los "red poppies", aquellas florecitas de la amapola, para recordar a quienes han dado su vida en las diferentes guerras que han convulsionado al mundo en los últimos siglos. Para ambientar toda esa fase de recordación, la frase "Lest we forget" se repite por doquier, para que precisamente no se olvide el coraje de aquellos luchadores que abrieron el camino de una nación moderna.

En medio de esta atmosfera de remembranza y con el repaso de la edición pasada del boletín ASOPEN, donde uno de los miembros tributa sentido homenaje a un colega que ha partido temprano (temprano madrugó la madrugada), reaparecieron

muchos rostros entre familiares y distantes, que se habían cruzado en el camino laboral, allá en el trópico unos lustros atrás, quienes ya se habían ausentado, casi silenciosamente, de no haber sido por alguna nota casi imperceptible en boletines empresariales o boletines de ASOPEN. Contradiendo la frase de impacto que circula por las redes sociales "En vida hermano, en vida", siempre he considerado con respeto y un poco de admiración estas manifestaciones emocionales e íntimas de la amistad en esa fase suprema, la de la partida. Sigue siendo válido rememorar en sentidas notas por escrito a los amigos que se van. No queda duda que es algo de seres generosos y amantes de la vida.

Era inevitable la asociación de este sentido homenaje con esa obra maestra de la poesía y del testimonio escrito de un sentimiento de esa naturaleza: el poema ELEGIA de Miguel Hernández, el poeta de Orihuela, para muchos una obra cumbre de la poesía hispana, que describe con palabras precisas y hermosas diferentes reacciones como el desconcierto, la rabia y la censura a la muerte, con la aceptación final de esa realidad implacable...

«Tanto dolor se agrupa en mi costado/que por doler me duele hasta el aliento»; «Temprano levantó la muerte el

vuelo/temprano madrugó la madrugada»

A propósito de obituarios, en el mundo sajón, esta sección de los periódicos - tradicionales y virtuales- es bien extensa, en especial durante los fines de semana, incluyendo no solamente la nota episódica cuando la persona ha emprendido el temible viaje, así como notas de remembranza, cuando los años han agregado gotas de olvido a quienes se han ido. Estos ejercicios de memoria se complementa en muchos casos con



"Celebraciones de vida", donde se reúnen los viejos amigos de quien se ha ido, para recordarlo y celebrar en su nombre la continuidad de la vida. De la importancia de las notas "In memoriam", da cuenta un reciente documental neoyorquino que recoge algunas consideraciones sobre el mundo de quienes escriben esos obituarios. (OBIT de Vanessa Goulden)

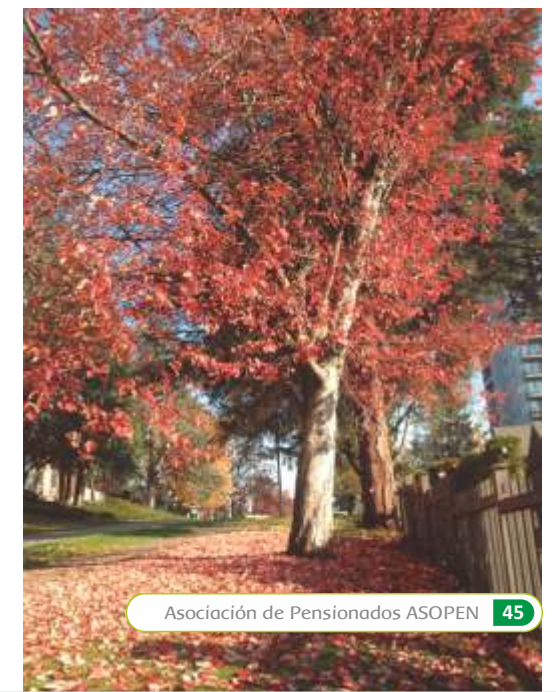
Inevitablemente las vivas imágenes descritas por Hernández en su monumental poema, que al decir de un cronista de ABC, son "imágenes que cabalgan sobre las estrofas", nos llevan a rememorar un sentido

homenaje, consignado por escrito en uno de los viejos boletines del FEISA, cuando se produjo la inesperada partida de un formidable líder del fondo, Luis Fdo. Blandón, quien de no haberse despedido tan temprano estaría muy activo en todas las actividades de ASOPEN. Cuando las palabras se negaban a salir de la garganta por el dolor supremo de la partida del amigo LFB, una persona cercana a él, hizo llegar a la redacción del boletín aquel poema que remata con la inolvidable exhortación:

*«A las aladas almas de las rosas
del almendro de nata te requiero,
que tenemos que hablar de muchas cosas,
compañero del alma, compañero»*

*Pero los compañeros no escuchaban..
Habían emprendido ese frío camino
a la eternidad,
y solo quedaban unas huellas en la nieve
cósmica del tiempo ido.*

*Entretanto Caronte continuaba
sus travesías por los ríos subterráneos
que separaban los dos mundos".*



Ser Feliz

Por Luis Hernán González Montoya*

"El mundo está lleno de sufrimientos, así como la raíz del sufrimiento es el apego, la supresión del sufrimiento es la eliminación del apego" (Buda)



El mundo con el que nos relacionamos está creado por la mente y solo nosotros mismos podemos hacernos felices en los momentos presentes porque estamos en ellos, y hoy en el eterno presente, en el aquí y en el ahora seremos felices, aunque nos acompañe esto o lo otro y podremos ir pasando de un momento a otro en la vida disfrutándolo plenamente sin llevar cargas emocionales del pasado, viviendo siempre en el eterno presente.

¿La infelicidad que hay en el mundo y dentro de nosotros qué la causa? Diríamos que las guerras, la situación económica, el desempleo, la soledad, etc. Pero si nos fijamos bien no es nada de eso, porque si todo eso se solucionara aparecerían otras cosas que seguirían causando infelicidad.

Entonces, ¿qué es? Pues es que esa infelicidad la llevamos con nosotros adonde vayamos, esa infelicidad está dentro de nosotros y no podemos escapar de ella porque está en nuestra programación. Son nuestras creencias, esas que nos parecen tan lógicas que ni siquiera nos damos cuenta de que nos esclavizan.

La mente no deja de producir infelicidad. Si lo miramos con detenimiento, veremos que hay una sola cosa que origina la infelicidad y es el apego. Y, ¿qué es el apego? El apego es un estado emocional de vinculación compulsiva a una cosa o persona determinada, originada por la creencia de que, si esa cosa o persona no está, no es posible ser feliz. La mente dice: no puedes ser feliz si tal cosa o tal persona no está contigo, no puedes ser feliz si tal persona no te ama, no puedes ser feliz si no tienes un trabajo seguro, no puedes ser feliz si no aseguras tu futuro, no puedes ser feliz si no tienes un cuerpo a la moda, no puedes ser feliz si los demás actúan de una u otra manera. Y muchos más no pueden ser felices, si...

La mente está programada para demostrarnos constantemente que, si no es por una cosa, es por otra que no podemos ser felices y todo eso es falso. Somos felices aquí y ahora, pero no lo sabemos porque nuestras falsas creencias y nuestra manera deformada de ver las cosas nos han llenado de miedos, preocupaciones, ataduras, conflictos, culpabilidades. Si pudiéramos ver a través de todas estas cosas comprobaríamos que somos felices y no lo sabemos.

No hay un solo momento en nuestra vida que no tengamos cuanto necesitamos para ser felices. Todas las cosas a las que nos apegamos y sin las que estamos convencidos que no podemos serlo, son precisamente los motivos de nuestras angustias. Lo que nos



hace felices no es la situación que nos rodea sino los pensamientos que hay en nuestra mente. El apego es un estado emocional que tiene dos polos, uno positivo y otro negativo. El positivo es el estado de placer y la emoción que sentimos cuando logramos el objeto del apego; el negativo es la sensación de amenaza y tensión que sentimos cuando no lo conseguimos y acaba con nuestra paz. Si no se consigue el objeto del apego origina infelicidad y si se consigue solo produce un instante de placer seguido de la preocupación y el temor a perderlo.

Podemos ganar la batalla contra los apegos renunciando a ellos, cambiando nuestra programación. Porque, ¿de donde nos llegan los apegos? Pues brotaron de una mentira que llegó de nuestra cultura, nuestra sociedad o de nosotros mismos.

Muchas personas viven sin eso que consideramos nos hará felices, y si revisamos nuestro pasado encontraremos algo que en un momento dado supusimos insustituible y que el tiempo demostró que no era así. Hoy ya ni lo recordamos.

Y como dijo Antón Ponce de León en su libro "Y el anciano habló": "No pierdas una sola oportunidad, vive con entusiasmo, plenamente, sin depresiones. Hemos venido a ser felices y debemos serlo: Que cada día sea una fiesta, vive gozándola pese a tus "penas", "dificultades", etc... La vida es la expresión máxima de la existencia. En todos tus asuntos, para lograr paz y armonía, que tus ojos vean siempre lo bueno, que tus oídos escuchen siempre lo positivo, que tus labios hablen siempre lo justo".

**Médico cirujano U. de A.
Coach y conferencista en temas relacionados con la salud
vista desde la verdadera naturaleza del ser humano.*

¡Conéctate con ASOPEN!



-  (4) 3668524 - (4) 3256945
-  asopen@asopen.com.co
-  www.asopen.com.co
-  [Asopen Pensionados](#)
-  [Asopen](#)

Los amigos cuadrúpedos de Simón Bolívar

Por Juan David Escobar Valencia*



Relata en sus memorias el General O'Leary, irlandés que vino a colaborar con nuestra independencia, que la figura de Simón

Bolívar sobre el lomo de un caballo no era la más apuesta, pero de su amor y preocupación por el estado de los equinos del ejército libertador, fundamentales para dicha gesta, nunca hubo reparo.

Los vínculos de Bolívar con los caballos se iniciaron desde la infancia en sus fincas de Aragua y luego hicieron parte fundamental de su vida. Varios caballos le fueron regalados. "El Muchacho", "Morcillo" y "El Pájaro", pero ninguno tan cercano y ligado a su leyenda como "Palomo Blanco", supuestamente obsequio de la campesina boyacense Casilda. Sin embargo, hay otro cuadrúpedo a quien Bolívar quiso mucho, pero no era equino.

Cuentan que, en la campaña de independencia de Venezuela, luego de la Batalla de Niquitao, Bolívar llegó a la Hacienda Monocoque en donde un joven perro Mucuchí, raza resultado del cruce de mastines y pastores, salió osadamente a enfrentar a los extraños. Bolívar impresionado con la fuerza y arrojo del cachorro preguntó dónde podría conseguir uno de esos ejemplares, pero Don José Vicente Pino decidió regalarle al envalentonado anfitrión llamado "Nevado" por ser todo negro menos su lomo y cola blancos, como si tuviera copos de nieve.

Para acompañar a "Nevado", el indio "Tinjacá", que lo conocía desde cachorro y luego sería su "edecán", decidió también

enrolarse en el ejército libertador. Desde ese momento "Nevado" acompañó al Libertador en sus campañas militares. Llegó a pesar más de 60 kilos y casi derribaba a Bolívar cuando ponía sus patas en el pecho del pequeño libertador para saludarle.

"Nevado" era fiero y atacaba a los enemigos en las batallas, cosa que angustiaba a Bolívar. Incluso fue hecho prisionero por los españoles junto con "Tinjacá", pero lograron escaparse. El 24 de junio de 1821, en la Batalla de Carabobo que sellaría la independencia definitiva de Venezuela, cuando celebraba la victoria, El Libertador recibió la terrible noticia que "Nevado" y "Tinjacá" habían sido heridos de muerte. Presuroso entre los heridos halló a "Tinjacá", que solo pudo decirle: "Ah, mi General, ¡nos han matado al perro!" Y a pocos pasos encontró a "Nevado" atravesado por una lanza y bañado en sangre su hermoso pelaje. Al hombre de tantas batallas y testigo de la muerte de tantos valientes, le fue imposible contener las lágrimas.

Pero nuestros héroes "Nevados" no desaparecieron ese día. Recordemos a "Sasha", el perro labrador del ejército colombiano que en más de 100 exitosas operaciones de detección de campos minados evitó que cientos de niños y soldados volaran en pedazos, faltándole 4 meses para retirarse murió por una granada.

¡Honor a "todos" nuestros héroes! de 4 patas!

*Director del Centro de Estudios Estratégicos de EAFIT.



Salud

SECCIÓN

Cuidar el corazón es más sencillo

Colaborador: Álvaro Jiménez Guzmán

Consejos simples, que van desde dormir lo suficiente hasta conocer los antecedentes familiares, pueden ayudar a mejorar la salud del corazón.

El doctor Oscar Quintero, Director Médico de Abbott, recomendó seguir hábitos saludables como dormir más de seis horas. En 2011, la revista Europea del Corazón revisó 15 estudios médicos que analizaban a 475 mil personas que dormían menos de seis horas diarias, quienes tenían un riesgo 48% mayor de desarrollar o morir de enfermedad coronaria en un periodo de 7 a 25 años.

Otra de las claves es reír más. Tal es el caso de un estudio del Centro Médico de la Universidad de Maryland, en Baltimore, que sugiere que la risa puede jugar un rol clave en la protección del corazón. El estudio encontró que las personas con enfermedad cardíaca tenían menos probabilidades de reconocer el humor o usarlo en situaciones incómodas. Además, se demostró que generalmente se reían menos -incluso en situaciones positivas y demostraban más ira y hostilidad.

(FUENTE: ADN, octubre 16, 2019).



Disfrutar la vida en pareja

Colaboradora: Lina María Palacino

Después de años de vivencias y aprendizajes juntos, una pareja puede encarar una crisis por cuenta de la monotonía. Conozca cómo enfrentarla.

La rutina puede terminar con los sueños e ilusiones de una pareja. Sin importar el tiempo que lleven juntos, puede aparecer en cualquier momento. Para revitalizar la relación y evitar que se termine o golpee con una serie de altibajos, es importante volver al origen y sorprender al otro con detalles emotivos y demostraciones de afecto. Fomentar el sentido del humor, crear nuevos rituales y practicar actividades distintas, son acciones con las que se puede comenzar a combatir la monotonía.

“Cuando se ama a una persona, es importante demostrarlo. El vínculo se fortalece si se manifiesta respeto, se trabaja en la comunicación y se comparten actividades y gustos que permitan revitalizar la relación, compartiendo también espacios sociales, familiares y de ocio”, señala la psicóloga Isabel Castrillón.

A veces los seres humanos tienden a culpar a su pareja, si se presentan problemáticas relacionadas con el tedio y la monotonía. Es importante reconocer que estos hechos dependen de los dos y que es responsabilidad de ambos sostener la relación.

Trabajo en equipo

Por eso, una buena comunicación permite evitar desacuerdos y consolidar una perspectiva de aceptación con la que se logra el reconocimiento de espacios particulares y libertades individuales. Una pareja que dialoga elige, escucha y comprende, enfrenta mejor los episodios de monotonía y encuentra soluciones de una forma más rápida y precisa.

La forma de intercambiar información de una pareja, su capacidad para discutir con diplomacia y la facilidad para comprender a los demás, son aspectos que también se pueden ajustar para salvar la relación.

Para Castrillón, aprender a hacer algo juntos es un mecanismo que ayuda en gran medida a enfrentar la monotonía. Es una oportunidad para demostrarle al otro cuánto se ama y hasta dónde se puede llegar por su felicidad. Además, es un espacio para compartir y redescubrir capacidades y emociones. Es una forma de aprender en pareja y construir perspectivas de vida con un aire renovado.

Por otro lado, el sexo no debe ser un simple tabú o un asunto homogéneo. Para recobrar la energía de la relación, se deben consolidar acuerdos según gustos y perspectivas de vida, para finalmente trabajar fuerte en la generación de confianza en el otro. El



erotismo y la sensualidad son fieles aliados de momentos únicos en pareja. No es una opción ponerse límites o minimizarse por vergüenza. Una relación sin comunicación ni detalles no va por un buen camino. Para recuperarla, es necesario demostrarle al otro por qué es único, por qué vale la pena continuar. Basta con buscar alternativas para salvar la relación y darle un aire renovado. No es algo sencillo. Es cuestión de trabajar en pareja y darlo todo por comprender y corresponderle al otro.

Etapas de las relaciones amorosas

Las parejas pasan por diferentes fases o etapas, de acuerdo con el tiempo que llevan juntos y la calidad de los momentos vividos. Estas son:

Enamoramiento

primeros meses de la relación. Esta etapa tiene un alto componente de seducción e idealización.

Amor pasional:

Se presenta después de los seis meses de relación, hasta más o menos los cuatro años. Se destaca porque hay un mayor conocimiento del otro y se fortalece el vínculo.

Amor compañero:

hace referencia a las uniones de más de cuatro años, que, por lo general, tienen un proyecto de vida definido. Para enfrentar esta fase, es importante saber que la reducción de la pasión es algo inevitable.

Acabar con el aburrimiento

Para romper la rutina, se pueden poner en práctica las siguientes recomendaciones:

- Sorprender a la pareja y motivar su sentido de curiosidad.
- Planificar cosas diferentes.
- Velar por la creatividad.
- Cultivar aficiones de los dos.
- Arriesgarse a vivir experiencias nuevas.
- No temerle a la sensualidad y el erotismo.

(FUENTE: Revista Coomeva.
Asesora: ISABEL CASTRILLÓN)

Zoom a la próstata

Colaboradora: Lina María Palacino



La oportuna revisión y los signos de alerta ayudan a minimizar riesgos. La supuesta vulneración de la hombría es uno de los mitos extendidos que detienen a los hombres para realizarse las pruebas de detección que podrían ayudar a encontrar un posible cáncer de próstata en etapa temprana. De acuerdo con la información de la página web de la Clínica Mayo, la recomendación es que se considere hacer los análisis respectivos a partir de los 50 años, o antes para los hombres que tienen factores de riesgo para detectar un posible cáncer o la hiperplasia prostática benigna, que causan síntomas similares y obstrucción de la vía urinaria. Es fundamental tomar conciencia del tema y dialogar con el médico, pues este tipo de cáncer en su etapa inicial por lo general no presenta síntomas, sin embargo, en un estado más avanzado suele causar problemas. Conozca los signos de alerta para tomar acciones a tiempo.

Test indoloro

El examen digital del recto consiste en revisar la próstata al introducir un dedo con guante lubricado en el recto. “No es doloroso y no cambia la orientación sexual”, explica la uróloga Ochoa Rodríguez frente a los temores que conlleva. Este procedimiento se realiza en paralelo con el análisis de antígeno prostático, en un examen de sangre. Un nivel superior al normal indica una infección, una

inflamación o un agrandamiento de la glándula. Cinco minutos demora el examen del recto. Si el médico encuentra alguna anomalía en la textura, la forma o el tamaño de la glándula.

Síntomas

Es importante consultar si hay dificultad para orinar, orina entrecorta o demorada para empezar; necesidad para orinar en varias horas del día y la noche; así como goteo después de entrar al baño y retención urinaria o sangrado en la orina. Cualquiera de estos síntomas — no hay necesidad de presentarlos todos— indican que se debe ir al médico de manera urgente. El 20 % a 30% de pacientes con cáncer de próstata pueden tener antígenos normales y tacto rectal anormal, por eso es obligatorio revisarla a través del examen físico.

Mejores hábitos

En las guías del Ministerio de Salud de Colombia se indica que entre los factores de riesgo que pueden incidir en la aparición de este cáncer, y que son modificables, están el alto consumo de carnes rojas y productos lácteos; el sedentarismo; el peso inadecuado y la obesidad; el consumo de alcohol y la exposición a contaminantes químicos.

(FUENTE: Revista Coomeva Medicina Prepagada.
Asesora: Claudia Lucía Ochoa Rodríguez.
Uróloga y oncóloga).



Rincón de la HISTORIA

Colaborador José Ángel Suárez Ruiz

TOMADO DE INTERNOTICIAS
SEPTIEMBRE DE 1990 N° 127

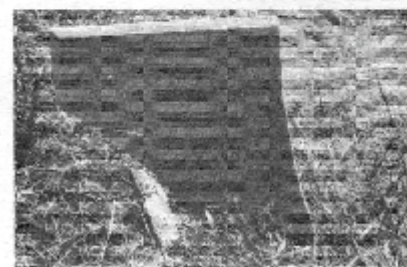


EN LA CENTRAL CALDERAS

LA BORRASCA ARRASÓ EL TRABAJO Y LAS ILUSIONES DE CIENTOS DE PERSONAS.



Unidad No. 1 de la central Calderas.



Solo este pedazo de material quedó de la placa de inauguración de la Central.

La avalancha fue implacable. La pequeña quebrada La Arenosa, que durante tanto tiempo recorrió apacible bordeando los alrededores de la casa de máquinas de la Central Calderas, arrasó la noche del viernes 21 de septiembre todo lo que encontró a su paso. El trabajo y esfuerzo de cientos de ingenieros, técnicos y obreros que durante varios años construyeron la planta, y de otros que la operaban desde 1988, cuando fue puesta en servicio, quedó sepultado bajo piedras y lodo.

Los ingenieros y geólogos de ISA e INTEGRAL que visitaron la casa de máquinas después del desastre para hacer una evaluación de las pérdidas no daban crédito a lo que veían. Los sofisticados equipos rumanos, japoneses, suizos y colombianos quedaron reducidos a chatarra o enterrados bajo lodo y pesadas rocas. Solo permaneció ineficaz la estructura de la casa de máquinas y emergían del fango una pequeña parte de los dos generadores de energía.

La noche de la avalancha se encontraban en el lugar únicamente el operador de la central Oscar Obando, y el celador Policarpo Arias, quienes ante la arremetida del agua corrieron a refugiarse a la caseta de vigilancia. Allí esperaban que cesara la lluvia cuando, de repente, una fuerte borrasca que arrastraba palos y lodo hilogó la puerta de salida de la pequeña caseta. Solo en ese momento las dos personas midieron el alcance de los acontecimientos. Estuvieron a punto de ser alcanzados por la corriente que bajaba incontrolable de lo alto de la cuenca, arrastrando gigantescas rocas desprendidas de las montañas.

Del almanén recién inaugurado y de todas las oficinas donde laboraban los entonces funcionarios con sede en Calderas, no quedó rastro alguno. Cada uno de los empleados al día siguiente hacía un balance de las pérdidas personales. El walkman de la novia de Aquiles Echavarría y la picadora de la mamá de un amigo que se iba a reparar, el trabajo sobre el mantuvimiento, el libro que se estaba leyendo.

Ahora, únicamente les queda esperar la reconstrucción de sus sitios de trabajo, pero para ello hay que remover cientos de pesadas rocas que se encuentran en todo el contorno y dentro de la casa de máquinas, a cuyo lado pasa hoy apacible e inofensiva una escasa corriente de agua de la quebrada La Arenosa.





Alma de Héroe

Colaborador: Álvaro Jiménez Guzmán

La película “Alma de Héroe”, sobre el drama humano del conflicto armado en Colombia, hizo parte de las 65 producciones que presentó en octubre pasado el Festival de Cine de la Cultura Hispana (HCCF), en la ciudad de San Agustín, Florida.

“Estamos muy emocionados y orgullosos de esta selección, pues evidencia que en el exterior valoran y reconocen las historias colombianas, pero sobre todo los niveles de producción que hoy desarrollamos en el país”, manifestó Orlando Pardo, director de la película en un comunicado. Pardo y el protagonista del largo metraje, Lincoln Palomeque, estuvieron presentes en los 4 días en San Agustín, ciudad fundada en 1565 por el español Pedro Menéndez de Avilés y la ciudad más antigua de Estados Unidos.

“Sobre el conflicto armado en Colombia se registran infinidad de noticias, estudios, investigaciones y cifras, pero solo una producción como “Alma de Héroe” logra transmitir el sentimiento y la verdad que hay detrás de este flagelo: vidas de hombres y mujeres que se escriben paralelas al horror de la guerra”, señala el comunicado.

Durante la segunda edición de este festival, que cuenta con la colaboración del Consejo de Desarrollo Turístico (TDC), en inglés) de San Agustín, se presentaron 65 filmes, la mayoría realizados en América Latina y España, el país invitado de 2019.



“Alma de Héroe”, que tiene como escenario las selvas colombianas, cuenta la historia del subteniente Miguel Tabares, un militar que entrega su vida por Colombia, pero a la vez es un ser humano lleno de miedos, conflictos internos y sueños. Se estrenó en mayo en Colombia, y participó en este festival en la categoría de largometraje de ficción.

Pardo aplaudió el festival “por permitir un espacio, no solo a su película sino a todas las películas de habla hispana que participan y buscan un espacio en el mercado estadounidense”.

(FUENTE: ADN, SEPTIEMBRE 20, 2019).



En casa de José Libardo Porras*

Por José Libardo Porras

Madre: al anochecer
llego a preparar la cena.
El pan es arena en la pared
de mi garganta;
arena enturbia mi vino;
arena En mi agua.
Fuera es invierno y llueve hoy,
Madre.
Llueve en mí.
Ninguna voz apaga la voz
de la lluvia en mí
y ya he memorizado mis
Casetes y mis libros.
Tengo una historia que contar,
Madre,
y no timbra el teléfono;
ni el Casero
Llama a mi puerta.
Si intento escribir me sale Arena.
No polvo ni barro:
árida y Áspera arena.
Madre,
Enséñame a hablar con Dios:
Tú conoces
Su idioma.

*José Libardo Porras nació en Támesis, Antioquia, en 1959 y falleció el lunes 21 de octubre de este año, 2019, en Medellín.

Un hombre que decidió que su vida se volcaría en torno a las letras.
Un hombre sencillo, discreto y sin mayores pretensiones.



Recibimos con agrado el libro del historiador Ricardo Zuluaga Gil



Discurso del Libertador Simón Bolívar Tiro Salas (1941) Óleo sobre lienzo



¿Qué pasará con la reforma pensional? Habla el presidente de Colpensiones*

Por Redacción de El País y Colprensa



Por otra parte, continúan los traslados de afiliados entre los fondos. Hay quienes se regresan a Colpensiones porque piensan que es la mejor opción, pero el señor Villa recomienda que lo mejor es revisar cada caso antes de tomar la decisión.

Sobre este y otros temas habló el Presidente de Colpensiones.

¿Los colombianos continúan trasladándose de los fondos privados a Colpensiones?

El tema es algo muy sensible en nuestro sistema, las personas siempre están pensando qué Régimen le conviene más. El año pasado se trasladaron 155.000 colombianos a Colpensiones, trayendo cerca de \$9,4 billones con lo que podemos hacer el reparto de las pensiones y, al mismo tiempo, las personas traen las cotizaciones semanales que tienen.

Es preciso resaltar que si bien en el régimen privado lo que importa es el ahorro, en Colpensiones es el tiempo de servicio, lograr esas 1300 semanas, entonces las personas deben tener en cuenta eso.

¿Hay quienes opinan que Colpensiones va a colapsar, eso es cierto?

El Régimen de Prima Media no tiene problema de sostenibilidad. Son \$40 billones el presupuesto

total para pensiones y a nosotros nos corresponden \$14 billones. El año pasado tuvimos un presupuesto de \$14 billones y solo se utilizaron nueve, lo que generó un ahorro de \$5 billones para la Nación. En este punto quiero aclarar que no existe una gran bomba pensional como todo mundo cree que se está formando y que eso va a explotar en cualquier momento, eso es un mito. Realmente lo que hay en Colombia es una bomba social que está afectando al 70 % de los colombianos que no tienen absolutamente nada asegurado económicamente para su vejez.

¿Muchos piensan que regresar a Colpensiones es lo mejor, usted qué les dice?

Queremos que la gente se traslade basado en una decisión informada, de vida, una decisión que muchas veces es irreversible. No queremos que los colombianos se trasladen por rumores, por escándalos ni por noticias falsas, sino que se asesoren.

¿Es un hecho que se haga una reforma pensional en el país?

Eso es algo que se está estudiando y todavía no existe una definición de lo que va a ser. Pero son cuatro premisas las que se van a abordar: La primera es que no se cambia la edad, así como el respeto a los derechos adquiridos, los subsidios se irán a lo que más lo necesitan y la sustitución pensional tampoco se altera. Yo creo que son las líneas rojas y los colombianos pueden estar tranquilos con que la edad no se va a tocar.

¿Si no se toca la edad, entonces qué se modificará?

Cambios puede haber en la parte solidaria, en la parte descubierta del sistema. Hablar de reforma pensional es pensar en el ciento por ciento de la población.

La ley 100 de 1993 ha llevado a que únicamente el 30 % de los colombianos esté cobijado. No podemos continuar esperando que se llegue al ciento por ciento de la población cubierta bajo este mismo sistema porque no va a suceder.

¿Pero qué se va a tener en cuenta para la reforma?

El diagnóstico es claro en el Régimen de Prima Media y en el sistema general de pensiones. Tenemos que abordar la equidad, queremos que las transferencias de la Nación del sistema se vayan a las personas que más lo necesitan, a la gente que no tiene la oportunidad de pensionarse. También es el tema de la sostenibilidad y en estos momentos, como bien lo decía, no existen temores en sostenibilidad o que esto sea una bomba que en cualquier momento va a explotar.

Entre las propuestas que se conocen de algunos analistas y académicos se plantea que haya una mesada diferente al salario mínimo. ¿Eso es posible?

Constitucionalmente en materia pensional el artículo 48 dice que la pensión mínima tiene que ser el salario mínimo, pero son muy pocos los colombianos quienes logran esa pensión. Por debajo del mínimo hay una alternativa que se llama Beps y queremos que las personas no tengan ningún tipo de desprotección durante su adultez sino que puedan tener una alternativa de ahorro y también alternativa de retiro. En realidad, cuando se habla de salario diferencial, lo que queremos es que las personas tengan una alternativa y que no queden desamparados.



¿Hoy, el sistema pensional en el país como se encuentra?

Colombia tiene un sistema pensional conformado por un Régimen Público, que se llama Régimen de Prima Media (administrado por Colpensiones), y un Régimen Privado, que se llama Régimen de Ahorro Individual, administrados por la Administradora de Fondos de Pensiones (AFP). Tenemos una cobertura entre ambos de alrededor 1.500.000 colombianos que cuentan con algún tipo de retiro, incluyendo los regímenes especiales (Fuerzas armadas y magisterios), que suman dos millones de personas.

En términos de cobertura las personas en edad de retiro son alrededor de 6.200.000. Esta situación evidencia que la cobertura está alrededor del 30 % de todas las personas en edad de retiro que cuentan con algún producto relacionado con el sistema pensional.

¿Y qué pasa con el 70 % restante?

Son varios factores y uno de ellos es la falta de actualización de la ley 100. También tiene que ver con el comportamiento del mercado laboral y los índices de informalidad.

Con respecto a este último, el país tiene una cifra alrededor del 64 %, mientras que solo un 36 % de los trabajadores logra por lo menos ganar un mínimo para cotizar una pensión. Recordemos que en el mercado laboral, actualmente el 44 % de los trabajadores gana menos de un mínimo, lo que no permite que ellos alcancen el ingreso con el que uno hace la cotización.

De manera que el crecimiento en cotización de pensión es relativamente lento, porque no se logra todavía que los niveles sean suficientes como para que se pueda derivar en una cobertura pensional superior al 30 %.



¿Por qué algunos colombianos no cotizan para la pensión?

Una primera causa es que no hay suficiente inspección, algunas empresas evaden la responsabilidad de hacer la cotización. Otra tiene que ver con la forma como está configurada nuestra legislación laboral y una tercera es la actual realidad del mercado laboral.

Debemos ser conscientes que el país está incursionando en la cuarta revolución industrial, con nuevas formas de trabajo que se están creando como, por ejemplo, una plataforma electrónica que tiene mensajeros.

Todo esto nos lleva a que debemos adaptarnos a estas nuevas formas laborales para generar formalización.

¿Se debe ajustar la ley 100?

Una de las grandes frustraciones que tiene el país, y sobre todo el Gobierno Nacional, es la baja cobertura. El 70 % de los colombianos que está en edad de retiro no tiene absolutamente nada para su vejez y eso no es algo bueno. Por ello no estamos conformes. En razón a eso y a los altos niveles de informalidad laboral una mayor cobertura en el tema de pensión no se ha alcanzado. Eso hace que las personas no logren la pensión o el capital suficiente para que pueda alcanzar a pensionarse.

Juan Miguel Villa

Presidente de Colpensiones. / Colprensa

* Redacción de El País y Colprensa. (2019)
¿Qué pasará con la reforma pensional?
Habla el presidente de Colpensiones [en línea].

Recuperado de <https://www.elpais.com.co/economia/que-pasara-con-la-reforma-pensional-habla-el-presidente-de-colpensiones.html>



ASOPEN

 te cuenta

Reglamento Beneficiarios de ASOPEN

En la Junta Directiva No 353 realizada el pasado 11 de octubre se aprobó el nuevo reglamento que define los beneficiarios de los asociados que tienen derecho a acceder a los diferentes productos y servicios de nuestra Asociación. El texto definitivo del reglamento aprobado es el siguiente:

Beneficiarios de ASOPEN

Con el objeto de proporcionar beneficios a los asociados de ASOPEN, la Junta Directiva en uso de sus facultades legales establece el siguiente reglamento:

Artículo 1.

Objetivo: El objeto social de ASOPEN es lograr satisfacer necesidades de los asociados y sus beneficiarios, a través del desarrollo de programas de recreación, formación, cultura y deporte, promoviendo la integración y el mejoramiento de su calidad de vida.

Artículo 2.

Con el fin de dar cumplimiento al Artículo 1., por medio de este reglamento se define quienes pueden recibir los beneficios.

Beneficiarios del asociado casado o en unión libre:

- Cónyuge.
- Los hijos o los padres del asociado (un beneficiario por asociado).

- Los asociados casados que no tengan hijos ni padres podrán llevar un hermano.

Beneficiarios del Asociado soltero:

- Compañero(a) permanente del asociado.
- Los hijos o los padres del asociado soltero (un beneficiario por asociado).
- Los asociados solteros que no tengan hijos ni padres podrán tener un cupo para hermanos (un beneficiario por asociado).

Parágrafo I: Los beneficiarios deben estar registrados en ASOPEN.

Parágrafo II: Para asistir a las actividades, el asociado sólo podrá llevar un beneficiario, escogido del grupo registrado.

Parágrafo III: Los asociados podrán llevar invitados adicionales, pagando la totalidad del valor previsto para la actividad.

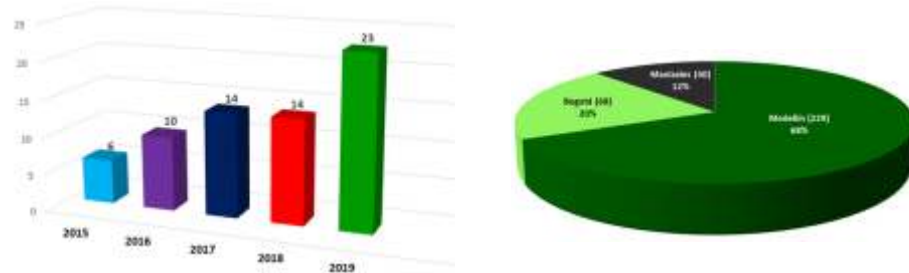
El presente reglamento, se aprueba en Junta Directiva N° 353 realizada el 11 de octubre de 2019 y regirá a partir del 1 de enero de 2020. Para efectos de la divulgación y conocimiento de esta directriz por parte de los asociados, se enviará a sus correos electrónicos y será publicado en la página web de ASOPEN."

Seguimos Creciendo

Tenemos el agrado de informarles que en el presente año se afiliaron a ASOPEN 23 nuevos asociados, lo cual significa un incremento del 64% con relación al año 2018.

A continuación, se puede apreciar la cantidad de asociados que han ingresado a ASOPEN en los últimos cinco años.

Actualmente, la gran familia ASOPEN está integrada por 337 asociados distribuidos en Medellín, Bogotá y Manizales en la siguiente forma:



Facturación Electrónica:

De acuerdo con las nuevas directrices emitidas por la DIAN, ASOPEN debe proceder a partir del próximo año, a emitir factura electrónica a todas las personas naturales o jurídicas, para el cobro de sus productos o servicios.

Para el efecto y luego de analizar varias alternativas, se decidió adquirir una aplicación con la firma AVANTICS, la cual permite emitir las facturas y llevar un registro consolidado de las transacciones en una forma eficiente y amigable. Actualmente estamos en proceso de pruebas operativas y a partir del 1 de enero de 2020 ASOPEN dará inicio formal a este nuevo proceso de facturación.



Acompañamos a nuestros asociados en el fallecimiento de sus familiares:

María Lindelia Orrego de Ocampo, madre de Luz Amparo Ocampo Orrego (octubre 7 de 2019 Medellín)



Variedades

Por Marino Matías



Estrés, palabra que por su uso cotidiano y aplicado a cualquier circunstancia parece perder su significado e importancia. Tecnoestrés, palabra que no está en el diccionario, pero apareció hace décadas, parece dar significado puntual a la dependencia de la persona a estar siempre conectada, conectada a los celulares, redes sociales, computadores, es decir a las tecnologías de la información o también representada por el rechazo de su uso y conocimiento. Parece ser un estado de esclavitud moderna con variedad de tipologías. Indagando con las herramientas de aquellas tecnologías y en sitios serios, los síntomas físicos, los mentales y las consecuencias de esta dependencia son preocupantes. El objeto aquí no es hacer una descripción de síntomas o soluciones. Lo importante es analizarlos y la recomendación general es proceder en consecuencia más temprano que tarde ¿Será necesaria una conexión con nosotros y entre nosotros mismos?

Caricatura



Colombia se la juega por las energías renovables

El Gobierno anunció que la subasta que se llevó a cabo fue todo un éxito, pues con la asignación se llegó a 2.250 megavatios en renovables, casi 10% del total de la capacidad del sistema. Siete empresas tendrán la tarea de llevar a cabo los proyectos.

Esto significa que la **subasta superó con creces los estimados del Gobierno** que calculaba lograr la generación de 1.500 megavatios de energías renovables durante todo el cuatrienio. **Una de las ventajas que traerá para el país la incorporación de este tipo de energías es que el costo de la producción que tuvo una reducción que se sentirá en los bolsillos de los colombianos.**

De acuerdo con el Ministerio de Minas y Energía, el proceso dejó como resultado **la asignación de responsabilidades de generación a ocho proyectos adjudicados con una capacidad efectiva total de 1.298 megavatios de capacidad instalada**, de los cuales cinco de ellos son de energía eólica y 3 solares.

Adicional a esto, según el Ministerio **en el proceso quedaron con asignación 7 empresas generadoras y 22 comercializadoras**. Cabe recordar que para la subasta se presentaron 53 empresas entre ellas Celsia Tolima, Ecopetrol Energía S.A., EPM, Codensa, Emcali.

“Los resultados de la subasta marcan un hito energético para el país. Este es el inicio de una revolución porque nos permite diversificar nuestra matriz eléctrica, la cual es muy limpia porque el 70% proviene de fuentes hídricas pero al mismo tiempo nos hace vulnerables ante la variabilidad climática y momentos de escasez como el Fenómeno de El Niño”, afirmó María Fernanda Suárez, ministra de Energía.

Según explicó la funcionaria, **la subasta cerró con un precio promedio de asignación de \$95 kilovatio hora, cerca de \$50 por debajo del promedio actual del costo de generación de contratos bilaterales**. En el desarrollo del proceso,

la Comisión de Regulación de Energía y Gas estableció como tope máximo individual el precio \$200 kilovatio y como tope máximo de \$160 kilovatio. El Gobierno tenía como objetivo una demanda de 12.050 MWh-día y el total de energía asignada fue de 10.186 MWh-día.

Al respecto, el presidente Iván Duque Márquez, destacó que en un año, **el país superó la meta de incorporación de fuentes no convencionales de energías renovables, pasando de menos de 50 megavatios a más de 2.200 megavatios de capacidad instalada para el 2022.**

Duque también destacó que este proceso hace parte del compromiso del Gobierno de asumir los retos impuestos por el cambio climático y manifestó que “haremos grandes transformaciones ambientales que necesita nuestro país”. **“Queremos que Colombia se posicione ante los ojos del mundo como un país que quiere liderar esta agenda ambiental”, aseguró el Jefe de Estado, quien subrayó algunos de los pasos que se han dado para cumplir ese propósito.**

Por su parte, aunque aún no se conoce la lista de las empresas ganadoras de la subasta, la Asociación de Energías Renovables (SER) Colombia manifestó su satisfacción por el éxito del proceso, señalando que este es un gran paso para el país ya que lo pone a la vanguardia en materia de generación de energía eléctrica.

“Los ganadores tendrán el reto de desarrollar en el corto plazo toda la infraestructura y los trámites que estos proyectos de gran envergadura conllevan. El trabajo que tenemos que realizar con las comunidades donde se instalarán los parques eólicos y solares es fundamental. Lo que viene es muy importante para todos, pues debemos apoyar y facilitar la implementación de los proyectos que quedaron adjudicados tras la subasta, para que esta puesta en operación también sea exitosa”, afirmó Germán Corredor, director de SER.

Fuente: <https://www.dinero.com/pais/articulo/cuales-fueron-los-resultados-de-la-subasta-de-energia-renovable-en-colombia/278329>



Humor



ANÉCDOTA El Regalo

Por William Siekavizza Chica



En el Tablazo hicieron una reunión para entregar los regalos del “amigo secreto”, celebrando el “Día de Amor y Amistad”. Todos se repartieron los regalos, pero Alirio Gallego, mi Jefe, no tenía porque no participó. La celebración era en la oficina del FEISA, y allí había un reloj de pared. Lo descolgamos, lo enviamos en papel regalo y se lo entregamos al animador de la fiesta para que, a nombre de los operadores, se lo entregara a Alirio. El hombre estaba un poco prendido y se echó un discurso que casi nos hace llorar. ¡Qué él no se merecía eso! ¡Qué eso era un detallazo! Mejor dicho, nos subió al cielo, y todo el mundo pedía que lo destapara... Lo destapó... y cuando la secretaria del FEISA vio el reloj de su oficina, se le mandó en plancha y se lo quitó... “¡Ay don Alirio ese reloj es mío, le mamaron gallo!” Se emberracó, y siempre señalándome a mí. “Hablamos después, don William”. Afortunadamente se fue para vacaciones, y luego se le olvidó.

ASOPENGRAMA



1	2	3	4	5	6	7	8	9		10
11				A				A		
12					13				14	
15				16				17		
		18			19		20			
	21			22						
23			24		25					
26			27							28
		29			30			31		
32						33				34

ASOPENGRAMA Colaboración: Jairo Cardona Álvarez

HORIZONTALES

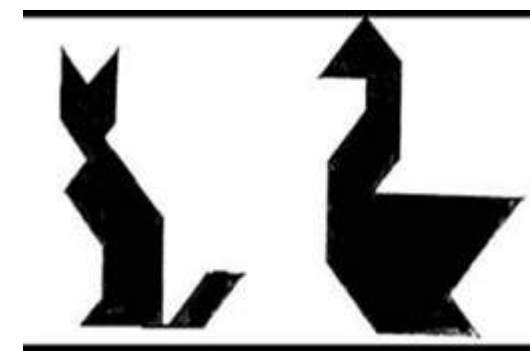
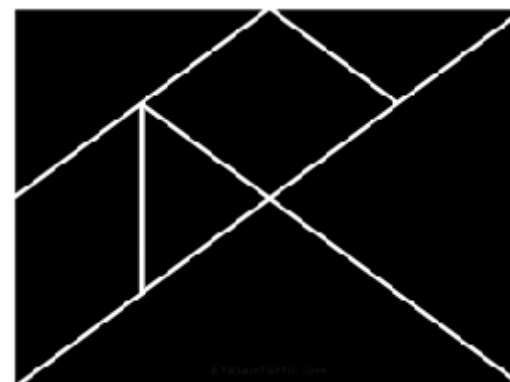
1."Hombre de las leyes". 11. Allí nació Gabriel García Márquez. 12. Roedor. 13. Nidia Mesa Ortiz. 14. Símbolo del plomo. 15. Tres. 17. Aro metálico (Inv). 18. Ofendida, agraviada. 20. Mamífero marino. 21. Gloria Loaiza. 22. Organización internacional política y militar. 23. Moneda moderna brasileña. 25. Arbol. 26. Pronombre. 27. Patriarca hebreo. 29. Persona o cosa. 30. Abreviatura de señor. 31. Ente. 32. Puerto de Panamá. 33. Pronombre personal en el habla inglesa. 34. Conozco.

VERTICALES

1. Sarta. 2. Poco común (inv). 3. No falta en la tradición navideña paisa. 4. Actuar en inglés (inv). 5. Alcohólicos Anónimos. 6. Cadena de Tv. 7. Señora distinguida. 8. Repetición del sonido. 9. Amón ... Dios egipcio. 10. Serpiente. 14. Aves recién nacidas. 16. Sindicato colombiano. 17. Nota de la Redacción. 19. Mujeres sin credos religiosos. 20. Con hilos de plata en la cabeza (Inv). 21. De aspecto gelatinoso. 23. Moverse de arriba hacia abajo (Inv). 24. Tipo de tela. 28. Letra. 29. La mitad de Lulu. (Inv). 33. Golfo de Colombia (Inv).

MATANDO EL TIEMPO CON ACERTIJOS Y OTROS ENTRETENIMIENTOS

1. Busque la manera para que sumado ocho veces el número 8 de 1000
2. Sabe cuántos astros y estrellas hay en el firmamento?
3. Utilizando su propia memoria y conocimiento diga cuál es el gentilicio o denominación de las personas nacidas en: La Estrella (Antioquia). Río de Janeiro (Brasil). Buenos Aires (Argentina). Monte Líbano (Córdoba). Agua Azul (Casanare)
4. Tangram. Es un juego chino que consiste en formar siluetas o figuras a partir de las 7 piezas en que se ha dividido el cuadrado que se presenta aquí. Dichas piezas son las siguientes: Dos (2) Triángulos grandes. Dos (2) Triángulos pequeños. Un (1) Triángulo mediano. Un (1) Cuadrado y un (1) Paralelogramo. Ver figura. Les invito a recortar estas 7 piezas y con ellas armar las siguientes dos figuras, una por una. Guarde las figuras para mas figuras en el futuro.



1. 888
88
8
8
8
1000
2. Sincuenta (No se cuentan)
3. Siderense, Fluminense, Porteño, Montelibanés, Aguzulheño.
- Respuestas:

SOLUCION CRUCIGRAMA

HORIZONTALES: 1. Sarta. 2. Poco común. 3. No falta en la tradición navideña paisa. 4. Actuar en inglés (inv). 5. Alcohólicos Anónimos. 6. Cadena de Tv. 7. Señora distinguida. 8. Repetición del sonido. 9. Amón ... Dios egipcio. 10. Serpiente. 14. Aves recién nacidas. 16. Sindicato colombiano. 17. Nota de la Redacción. 19. Mujeres sin credos religiosos. 20. Con hilos de plata en la cabeza (Inv). 21. De aspecto gelatinoso. 23. Moverse de arriba hacia abajo (Inv). 24. Tipo de tela. 28. Letra. 29. La mitad de Lulu. (Inv). 33. Golfo de Colombia (Inv).

VERTICALES: 1. Sarta. 2. Poco común (inv). 3. No falta en la tradición navideña paisa. 4. Actuar en inglés (inv). 5. Alcohólicos Anónimos. 6. Cadena de Tv. 7. Señora distinguida. 8. Repetición del sonido. 9. Amón ... Dios egipcio. 10. Serpiente. 14. Aves recién nacidas. 16. Sindicato colombiano. 17. Nota de la Redacción. 19. Mujeres sin credos religiosos. 20. Con hilos de plata en la cabeza (Inv). 21. De aspecto gelatinoso. 23. Moverse de arriba hacia abajo (Inv). 24. Tipo de tela. 28. Letra. 29. La mitad de Lulu. (Inv). 33. Golfo de Colombia (Inv).

Lu. Uso. 19. Ateas. 20. Cano. 21. Gel. 24. Lino. 28. Ere. 29. Aa. 6. Ntn. 7. Dama. 8. Eco. 9. Ra. 10. Cobra. 16. VERTICALES: 1. Sarta. 2. Rara. 3. Natilla. 4. Act. 5. Uh. 30. Sr. 31. Ser. 32. Colon. 33. Us. 34. Se. Gl. 22. Otan. 23. Real. 25. Ebano. 26. El. 27. Isaac. 29. 13. Nmo. 14. Pb. 15Tr. 17. Rin. 18. Lesa. 20. Orca. 21. HORIZONTALES: 1. Santander. 11. Aracataca. 12. Rata.



¿Tomas algo para ser feliz?

Si, Café Avemaria

*Regala a tus seres queridos felicidad,
regala Café Avemaria*



"Avemaria café de textura aterciopelada y con un dulce olor y sabor a trapiche, ha trasegado su evolución desde comienzos del siglo XX, cuando arrieros antioqueños llegaron a las montañas de Chinchiná e hicieron del café su estilo de vida: Ser caficultor de alta calidad"



Bolsa de café
\$20.000,00

Bolsa con saco
\$26.000,00

Informes:
Asociado
Hector William Herrera Alzate

Teléfonos
(310)426 27 82 / (315)411 23 36
(311)374 58 38

GT ASESORIAS
GLORIA TORO

TRABAJAMOS CON TODAS LAS
ASEGURADORAS.

PREGÚNTENOS POR CUALQUIER TIPO
DE SEGURO.

ASESORÍA PERSONALIZADA.

CONTÁCTENOS: (4) 5588892, 3006109115 y 3104627938

E-mail: gerencia@gloriatoroasesorias.co
gloriatoroasesorias@une.net.co



ASOPEN



*El mejor regalo de navidad
es ver la familia reunida.
Felices Fiestas y
Próspero Año Nuevo 2020*