



fonducar  
Solidaridad para el bienestar

# EL CARDUMEN

Cartagena de Indias

Diciembre de 2012

No. 8



## FIESTA DE INTEGRACIÓN FAMILIAR 2012



fonducar  
15 años de Bienestar



**Asociados Elida y Luis Alzamora Taborda en compañía de familiares**

# Editorial

## Estrés y recreación

En el ámbito biológico, el estrés se considera como una respuesta fisiológica o patológica al sometimiento conflictivo, corporal o mental.

El cumplimiento de los deberes u obligaciones familiares, laborales, sociales, ambientales o de cualquiera otra índole del diario vivir, puede afectar el equilibrio emocional de las personas, hasta el punto de convertirse en agente opresor causante de estrés.

En el ámbito biológico, el estrés se considera como una respuesta fisiológica o patológica al sometimiento conflictivo, corporal o mental. Estudios experimentales y clínico-sicológicos demuestran esta aseerción.

En los animales de laboratorio, concretamente en la rata, la simple envoltura e inmovilización del cuerpo durante 24 - 48 horas le causa ulceración estomacal; son las llamadas úlceras por estrés experimental.

El estrés fisiológico es una respuesta orgánica necesaria, de aparición transitoria, y finalización automática; es un mecanismo de activación que permite realizar de la mejor manera los objetivos propuestos.

El estrés patológico puede aparecer desde el comienzo con una agudeza grave o una respuesta sutil reiterativa a través del tiempo, llegando a la cronicidad; en ambas circunstancias se presentan enfermedades físicas o sicológicas que ameritan tratamientos clínicos especializados, asociados a terapias alternativas y a programas de recreación.

La recreación, el volver a recrearse, es un derecho, es esencial para la vida, pues, procura diversión, esparcimiento, alegría, **comp l a c e n c i a**,

satisfacción, bienestar, en suma, toda suerte de pensamientos, sentimientos y acciones propiciadores de calidad de vida. La recreación con su infinita gama de actividades es terapia complementaria para el estrés.

Las actividades recreativas de FONDUCHAR, desarrolladas desde 2009, han tenido total aceptación de la familia Fonducar; los programas comprenden: cine infantil, vacaciones recreativas, caminatas, clase de aeróbicos, fútbol de salón, pilates y ajedrez.

La actividad ajedrecista ha sido ascendente, pues, desde los iniciales torneos infantiles y juveniles locales, se ha llegado con éxito y reconocimiento a la realización de torneos con la participación activa de Grandes Maestros internacionales, procedentes de Cuba, Ecuador, España, Perú, Sur África, Venezuela y, por supuesto, Colombia- FONDUCHAR, como gran anfitrión.

Las institucionalizadas Fiestas de Integración Familiar (realizadas en julio) y de la Solidaridad (programadas en diciembre), vigentes desde el año 2000, son el espacio recreativo más promocionado del Fondo; a ellas asisten los asociados y familiares con ánimo rebosante de alegría para disfrutar de música, baile, comida típica y otros menús, libar de manera autocontrolada bebidas predilectas, y permanecer en expectativa de que la buena suerte los favorezca con la ganancia de un premio millonario de los muchos sorteados con el sello solidario.

La filosofía del lema "Solidaridad para el Bienestar", permite la siguiente reflexión: la recreación es pilar del buen vivir.

[elcardumen@fonducar.com](mailto:elcardumen@fonducar.com)

**PRESIDENTE JUNTA DIRECTIVA**  
MILCIÁDES ZÚÑIGA LORDUY

**GERENTE FONDUCHAR**  
EFRAÍN CUADRO GUZMÁN

**COMITÉ EDITOR**

JESÚS ALVAREZ RODRÍGUEZ  
Coordinador

MILCIÁDES ZÚÑIGA LORDUY  
EDUARDO LÓPEZ VERGARA  
PEDRO JULIO MERCADO

YULY NEGRETE MARTÍNEZ  
Coordinadora de Bienestar Social

CONTENIDO	Pág.
Estrés y recreación.....	2
La Solidaridad a flor de piel.....	3
Humor, risa... y felicidad.....	4
La responsabilidad del responsable..	6
El valor de los metales.....	7
Las maravillas del ajedrez.....	8
Cuando los años pasan.....	10
Noche Fonducar.....	11
Actividades de Bienestar 2012.....	12

**CONTÁCTENOS:**

[elcardumen@fonducar.com](mailto:elcardumen@fonducar.com)

Centro, Edificio Banco Popular,  
Oficina 10-06 Teléfono: 6602471

Centro, Calle de la Universidad,  
Claustro San Agustín  
Cra. 6 No. 36-100

Teléfonos: 6640242 - 6644312

[bienestar@fonducar.com](mailto:bienestar@fonducar.com)

[auxiliarbienestar@fonducar.com](mailto:auxiliarbienestar@fonducar.com)

[servicios@fonducar.com](mailto:servicios@fonducar.com)

[contabilidad@fonducar.com](mailto:contabilidad@fonducar.com)

[creditos@fonducar.com](mailto:creditos@fonducar.com)

[asistentecontabilidad@fonducar.com](mailto:asistentecontabilidad@fonducar.com)

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

DISEÑO, DIAGRAMACIÓN  
E IMPRESIÓN:



Centro, Calle Estando del Aguardiente No. 5-85  
Tel: 6643974 • Cel: 313 5793125

# La SOLIDARIDAD a flor de piel

■ **Blancaflor Ortiz de Rovira**  
Trabajadora Social

**E**timológicamente, Solidaridad tiene sus raíces latinas en el sustantivo *Soliditas*, más usado en la lengua francesa, y, su significado se entiende por unión, sólido. Este ingrediente posee las herramientas para alcanzar el máximo potencial en beneficio del engrandecimiento y perfeccionamiento intelectual y moral del hombre. Es el hilo conductor de nuestra razón de ser, en sus funciones y momentos: prelógico, lógico y psicológico. Andrés Ortiz Osés (1.986), justifica la solidaridad en la nueva filosofía hermenéutica moderna como un todo. Documenta que se correlacionan la realidad, el amor, los valores, antivalores con tesis filosóficas-teológicas de la vida. Anida en el mundo actual como una orquestación hermenéutica, inspirada por el conocimiento humano legítimo, verdadero y objetivo. La concibe como una especie de hermenéutica axiológica de la realidad social.

“La Solidaridad encierra dos universos: El primero es "lo físico", "entero", "unido", "compacto." El segundo es el de la jurisprudencia, obliga a cumplir, compartir los destinos entre las personas implicadas”

La Solidaridad encierra dos universos: El primero es "lo físico", "entero", "unido", "compacto." El segundo es el de la jurisprudencia, obliga a cumplir, compartir los destinos entre las personas implicadas. Todos los hombres y las entidades la llevamos "a flor de piel" cuando estamos frente a catástrofes, época de guerra, y sin darnos cuenta nos identificamos con aquéllos que resulten menos favorecidos, trabajamos juntos, unidos con los sentimientos más valiosos de la amistad, la cooperación y el amor, hasta lograr las metas.

**¿Qué sociedades solidarias son dignas de destacar en mi concepto?**

FONDUCHAR (Solidaridad para el bienestar), INSTITUTO LAICO DE COLOMBIA, SEMANARIO MADRILEÑO, DERECHOS DE LOS PUEBLOS

SOLIDARIOS, SOLIDARIDAD (Partido político y Sindical de Polonia), SOLIDARIDAD INTERNACIONAL LIBERTARIA (Movimiento estudiantil de la Universidad Católica de Chile), SERENÍSIMA GRAN LOGIA NACIONAL DE COLOMBIA, FUNDACIÓN SOLIDARIDAD POR COLOMBIA: DIANA TURBAY QUINTERO, COASMEDAS. (El apoyo de los profesionales).

Emile Durkheim junto con Karl Marx y Max Weber, considerados los padres de la Sociología, en 1.896 crearon la primera revista sociológica orientada a la solidaridad "SOCIOLOGÍA Y CIENCIAS SOCIALES".

Estos autores distinguen algunos enfoques sociales:

- **SOLIDARIDAD MECÁNICA:** cuando las sociedades están regidas por el autoritarismo, la competencia de cada individuo, en la mayoría de los trabajos surge de la Conciencia Colectiva y Represiva. Sancionan los actos malos, delitos, y abusos, creando órganos represivos.
- **SOLIDARIDAD ORGÁNICA:** es la fuente de cada individuo, origina la cohesión.
- **SENTIMIENTOS DE CONOCIMIENTOS GENERALES** y los recursos de cada uno; se ensamblan por lo que, todos dependen de todos para sobrevivir; allí se organizan con funciones, normalizaciones, y manuales de convivencia. Demandan esferas propias, buscan el respeto, los métodos colaboradores, individuales y grupales para resolver conflictos.

A través de la construcción Cooperativa del Conocimiento se conjugan valores y antivalores individuales y grupales, familiares, socioculturales, materiales, morales y organizacionales, convirtiéndose en elementos claves para el desarrollo integral del ser humano. Cuando los valores se desorganizan ocurre el debilitamiento institucional, y la Solidaridad se viene a pique.

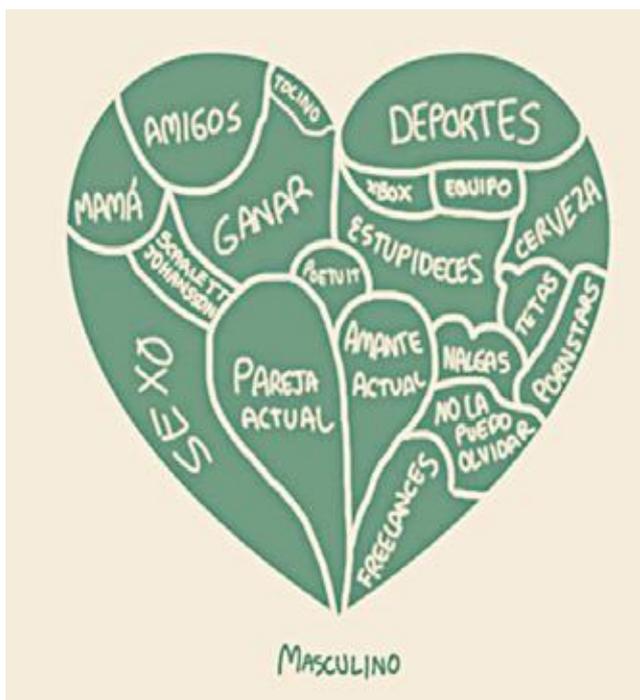
Pero sabemos que la lucha entre el bien y el mal siempre termina con la victoria del bien sobre el mal. Como la solidaridad es un bien cultural y espiritual, es urgente cerrarle las puertas al mal (antivalores), y abrirle el corazón a la solidaridad para que la victoria de la gente buena prevalezca, así mismo haya esperanza en el seno de las sociedades como también en las organizaciones.

\*ORTIZ OSÉS, Andrés (1986), *La nueva filosofía hermenéutica*, hacia una razón a la axiológica posmoderna. Barcelona: Editorial Anthropos.

blancaderovira@gmail.com

# Humor, risa... y felicidad

■ **Diego Cotta Arriola**  
 Médico - Poeta - Risoterapeuta



“El humor y la risa son un verdadero desintoxicante físico -social - emocional- mental y espiritual, capaz de curar o por lo menos atenuar la mayoría de nuestras enfermedades. Y es más, no hay peligro alguno si se sobre dosifica”

*Dr. Henri Rubinstein*

## - Efectos Benéficos de la Risa Sobre el Organismo.

"Un corazón alegre es como una buena medicina, pero un espíritu deprimido, seca los huesos" Salomón, Proverbios.

La risa tiene beneficios físicos-fisiológicos, metabólicos, psico - neuro - endocrino - inmunológico y sociales que ayudan a enfrentar los problemas con actitud positiva y aminora el impacto que estos tienen en nuestra calidad de vida.

## - Beneficios Físicos y Fisiológicos.

"La risa es el mejor masajeador interno de nuestro organismo. Un verdadero gimnasio de bolsillo". Willian Fry, Psiquiatra.

- Es un ejercicio para un número importante de músculos, permitiendo quemar un buen porcentaje de calorías.
- Masajea la columna vertebral y cervical con los movimientos de la espalda.
- Las ventanas nasales se dilatan y levantan. Aumenta la frecuencia respiratoria. Dilata los bronquios, mejora el intercambio gaseoso y aumenta la oxigenación de los tejidos.

- Analgésico y anti-inflamatorio. Mejoría a través de la liberación de endorfinas.
- Rejuvenecedor al estirar y estimular los músculos de la cara.
- Sistema cardiovascular: Reduce la presión arterial a largo plazo.
- Facilita la digestión al estimular el hígado y la secreción del jugo gástrico.
- Corrige el estreñimiento al masajear los intestinos e incrementar el peristaltismo.

### - Beneficios Metabólicos.

La risa es como un estado convulsivo en todo el organismo. Casi todo de él se mueve.

- Ayuda a reducir la glucosa.
- Ayuda a reducir el colesterol.
- Ayuda a aumentar el HDL.
- Ayuda a eliminar sustancias tóxicas.
- Las células y tejidos rejuvenecen y aumentan sus procesos metabólicos.

### - Beneficios Psiconeuroendocrinoinmunológico.

Las personas más sanas física, emocional, mental y espiritualmente, son las que tienen mejor sentido del humor y las que más ríen.

- Mejora el sueño, eliminando el insomnio.
- Anti estrés, a través de la liberación de endorfinas y adrenalina al elevar el tono emocional.
- Mejora la depresión mediante la liberación de neurotransmisores alegres (adrenalina y serotonina).
- Mejora la autoestima, generando euforia, alegría, animación.
- Libera las drogas de la felicidad (endorfinas- dopamina).
- Retrocede a un nivel anterior de funcionamiento mental, emocional o espiritual.
- Exterioriza, facilitando la expresión de emociones y sentimientos.
- Abre las puertas al niño interior que todos llevamos dentro y que cada día regularmente bloqueamos.
- Crea un espacio para estar con uno mismo y permite concentrarnos en el presente.



Taller de Risoterapia, realizado el 18 de febrero de 2012

- Estimula los procesos de memoria y aprendizaje.
- Estimula el sistema inmunológico. Libera inmunoglobulina y linfocitos T, que activan el sistema de defensa contra virus, bacterias, hongos, células cancerígenas, etc.
- La risa es un elixir para la mente y el espíritu, mejora la salud mental a largo plazo.
- Es un antídoto para las emociones negativas (ira, miedo, tristeza...)

### - Beneficios Sociales.

- “La risa es la distancia más corta entre dos personas”. George Bernard Shaw.
- Es contagiosa, como el bostezo.
- Mejora el manejo de situaciones emocionalmente incómodas.
- Facilita la superación y el mantenimiento de una actitud positiva ante las enfermedades.
- La comunicación entre las personas que departen en grupos se facilita y se hace fluida.
- Permite romper el hielo en situaciones emocionalmente tensas.
- La risa es como una pastilla, un medicamento sin contenido.
- Las personas con buen sentido del humor y que ríen más pueden vivir más tiempo.
- La risa, al hacernos más sociales, nos hace más generosos y, el Todopoderoso nos blinda con su santo manto.

*“La vida es demasiado importante como para tomársela en serio”. Oscar Wilde.*

diegoco90220@gmail.com

\*MANZUR, Fernando, y otros (2012), *Cuida tu corazón, es para toda la vida*. Cartagena: Editorial Universitaria.



# La responsabilidad del responsable

■ **Eduardo López Vergara**  
 Filósofo

**C**onversando recientemente con el maestro Eloy Ramírez Álvarez, sobre temas económicos y en especial sobre la responsabilidad ética

y jurídica de los causantes de la crisis económica mundial, quedaron muchas inquietudes. Comentaba el profesor Eloy, "si un médico, por una mala práctica, deja a un paciente lisiado, es sancionado; y, dependiendo de las lesiones, podría ir a la cárcel. ¿Por qué de la misma manera un economista no responde ante la justicia por tanto descalabro debido a la implementación de las políticas neoliberales?".

Luego de la conversación me di a la tarea de leer, inicialmente, el código de ética del economista, que se conoce en Colombia como Decreto No. 1268 de junio de 1977. Además, observé la Ley 41 del 69 y la Ley 37 del 90. Todas estas normas establecen sanciones por violación al ejercicio profesional, pero en ninguna parte encontré que se aplicara una sanción al profesional que adopta una política económica lesiva para los intereses nacionales o locales. ¿Dónde está la responsabilidad de los economistas y mandatarios que aceptaron y aceptan sin vacilaciones las políticas de organismos internacionales como el Fondo Monetario Internacional (FMI) sin ningún tipo de reparos? La respuesta es muy sencilla: en ninguna parte.

Teniendo en cuenta que el vocablo responsabilidad deriva del latín respondeo, que significa la obligación de responder por nuestros actos, entraña la obligación o deber en que se coloca una persona determinada de "resarcir, indemnizar o satisfacer" cualquier pérdida, detrimento, perjuicio o daño causado por ella, por otra persona que de ella depende, o por alguna cosa que le pertenece, como es el caso de los profesionales en medicina, odontología, derecho, contaduría y todas las profesiones que tienen un código de ética enmarcado en una ley.

¿Por qué existen los códigos de ética? Porque con la caída del absolutismo universalista moral y el advenimiento de las éticas aplicadas y su carácter deontológico; es decir, de la aplicación del deber, se necesita diferenciar lo bueno de lo malo desde el ejercicio profesional y, como hay diferentes

“ Si un médico, por una mala práctica, deja a un paciente lisiado, es sancionado; y, dependiendo de las lesiones, podría ir a la cárcel. ¿Por qué de la misma manera un economista no responde ante la justicia por tanto descalabro debido a la implementación de las políticas neoliberales? ”

profesiones y éstas tienen formas de pensar y actuar diversas, es perentorio establecer esa diferencia. Se establecen así los valores, normas o principios que un comportamiento ético ha de adoptar, que tenga sentido y que sea eficaz.

Lo anterior nos lleva a decir, siguiendo a los estudiosos de la ética, que la ética individual apela a la conciencia o a la razón, la ética profesional al equivalente organizativo. La ética individual y la ética profesional no pueden separarse tajantemente, porque, al fin y al cabo, quienes realizan las tareas en las profesiones son personas concretas, responsables desde su condición individual y profesional.

Ahora bien, los que han diseñado las políticas económicas que rigen al mundo, suelen ser grandes investigadores, que sólo reciben sanciones morales de una población que los desconoce en la gran mayoría de los casos, pero siente en carne propia los estragos de sus medidas, que establecen a la perfección dignos personajes que suelen llamarse estadistas. Estos grandes investigadores suelen trabajar para prestigiosas universidades o para esos organismos internacionales que dictan los hitos a seguir por las economías del planeta, y a cambio reciben, como recompensa, el Premio Nobel de Economía.

[edlopev@gmail.com](mailto:edlopev@gmail.com)



# El VALOR de los metales

■ **Víctor M. Quesada Ibargüen**  
Ingeniero Industrial

**A**l momento de escribir esta nota han transcurrido trece días desde el inicio de la XXX Olimpiada de la era moderna. Los registros del medallero, hasta la jornada doce, ubican a China en primer lugar con 73 medallas (34, 21 y 18 de oro, plata y bronce, respectivamente); a USA en segundo lugar con 71 (30, 19, 22); Gran Bretaña figura en el tercero, con 48 medallas (22, 13, 13); Corea, con 23 (12, 5, 6) es cuarta. Luego se observa que a esta nación le sigue Rusia, con 48 medallas (10, 18, 20); es decir, dos medallas de oro tienen más valor para la clasificación que 13 más de plata y 14 de bronce que posee el último país.

En las transmisiones de los actuales Juegos Olímpicos por los canales de televisión se trató de ventilar esta situación: ¿qué hacer para salir de esta valoración, en apariencia caprichosa, de los metales en el medallero deportivo? ¿Resulta justo que un país que logre una medalla de oro sea mejor posicionado que aquel que obtenga, por ejemplo, 30 de plata?

No escuché que se llegara a alguna conclusión, pero sí parece estarse creando el ambiente para la búsqueda de una valoración más justa.

Luego de finalizados los XX juegos Centroamericanos y del Caribe, realizados en Cartagena en 2006, publicamos un

“¿Resulta justo que un país que logre una medalla de oro sea mejor posicionado que aquel que obtenga, por ejemplo, 30 de plata?”

artículo<sup>1</sup> en el que se critica esta situación y se propone una evaluación asumiendo nuevos criterios, como ejemplo, que una medalla de oro equivalga a dos de plata y a cuatro de bronce; pero que además no sean sólo las medallas las que valoren el desempeño del país participante, si no que se tenga en cuenta los distintos insumos que permiten este producto; esto es, el PIB, la población en edad competitiva (deportiva) y el número de deportistas que participan en los juegos, de manera que utilizando la técnica matemática conocida como Análisis Envolvente de Datos (DEA por sus siglas en inglés), se valore el desempeño deportivo de los países, sin que sea sólo el color de los metales el que lo defina.

vquesadai@unicartagena.edu.co

<sup>1</sup> QUESADA, Víctor, VERGARA, J. y VILLA, G. "Medida de desempeño de los países participantes en los XX juegos Centroamericanos y del Caribe", *Revista Panorama Económico* Vol. 14, 2006. Cartagena, Editorial Universitaria, pp 84-107



**fonducar**  
Solidaridad para el bienestar

**INVITA A SUS ASOCIADOS  
A ESCRIBIR EN EL BOLETÍN EL CARDUMEN**

Temas: economía solidaria, salud, familia, solidaridad, derecho, entre otros.

Se definen los siguientes lineamientos:

- Escritos que no contengan temas partidistas, que presenten posturas políticas.
- Escritos que no contengan temas religiosos, moralistas, o discriminatorios.

El Comité Editor aprobará los documentos a publicar.

**Apreciado lector: envíe sus comentarios sobre las publicaciones del boletín a [elcardumen@fonducar.com](mailto:elcardumen@fonducar.com)**

# Las maravillas



▶ Ganadores del Torneo de Ajedrez ITT Copa Funducar 2012 Edgardo de la Cruz del Villar.

## ■ César Herrera Zárate Odontólogo

El pasado 28 de julio visitó a Cartagena el más grande de todos los ajedrecistas, el mejor de la historia, el Gran Maestro (GM) Garry Kasparov, como invitado especial al XII Congreso Nacional Cooperativo. Habló sobre la potencialidad de la mente humana y de la intuición, describió cómo alcanzar grandes logros cuando se combinan estos aspectos, en una entrevistas explicó que el futuro del juego está en las aulas de clase; y resaltó que desde hace 10 años viene trabajando en la promoción y desarrollo del ajedrez en más de 3.500 colegios, a través de una Fundación en los Estados Unidos. Esta labor también la realiza en Europa y Sudáfrica, la cual ha arrojado grandes beneficios.

Es aceptable que el ciudadano común y corriente no entienda lo importante que es la práctica de un deporte como el ajedrez, y las bondades que éste brinda como herramienta pedagógica

para el mejoramiento académico de los estudiantes. Lo que asombra, es que las entidades del Estado, y la dirigencia política, no visualicen los beneficios que brinda el deporte ciencia.

La UNESCO, desde 1995 recomienda la práctica fuera y dentro de las aulas, por ser una herramienta pedagógica. Muchos países la han establecido como obligatoria en las escuelas, y este año el Parlamento Europeo le pidió a los Estados miembros, que introduzcan el programa "Ajedrez en la escuela" en los sistemas educativos.

Este deporte, además de ser una herramienta que apoya a todas las asignaturas, contribuye al desarrollo de las inteligencias, mejora el pensamiento lógico, crítico y creativo, aumenta la capacidad de memoria, forja el carácter y forma en valores, enseñando el respeto por el adversario y por la reglamentación que establece la Federación Internacional de Ajedrez FIDE,

# del ajedrez



“Este deporte, además de ser una herramienta que apoya a todas las asignaturas, contribuye al desarrollo de las inteligencias, mejora el pensamiento lógico, crítico y creativo”



por su sigla en francés; quien lo practica rutinariamente termina adquiriendo confianza en sí mismo y entendiendo que sus fracasos y éxitos dependen sin ningún pretexto del esfuerzo que realizó, porque en ajedrez se obtiene lo que se merece y da la capacidad de visualizar anticipadamente lo que se puede hacer a futuro.

Este deporte mejora la concentración y parece ser un tratamiento eficaz para el trastorno por déficit de atención con hiperactividad (TDAH), el cual si no se trata puede persistir hasta la edad adulta y lesionar gravemente el desempeño académico, familiar y laboral.

Es efectivo contra el Alzheimer; el conferencista, presentador, comentarista y periodista especializado en ajedrez, el español Leontxo García, escribió recientemente en NOTICIAS CHESSBASE: "Estamos probablemente en los albores de uno de los descubrimientos más importantes de la historia del ajedrez, su utilidad en la prevención del mal de Alzheimer y enfermedades similares. Si se confirman los indicios del estudio del Hospital Clínico de Valencia, los poderes públicos

de todos los países estarían moralmente obligados a fomentar el ajedrez. Y si hablamos de prevenir una enfermedad que se manifiesta en la vejez, ello implica a toda la población, infantil y adulta, de ambos sexos."

En Cartagena algunas instituciones educativas, incluyendo universidades, vienen empleando esta herramienta pedagógica, entre éstas la Universidad de Cartagena, la cual la tiene como un Curso libre, y últimamente ha realizado eventos con la Federación Colombiana de Ajedrez -FECODAZ- como fue el panamericano aficionado y la simultánea del gran maestro Alonso Zapata, organizada por FONDUCAR, entidad que sí entiende claramente la importancia de este deporte, ya que posee escuela propia para hijos y familiares de sus asociados y, como si fuera poco, realiza el más importante Open de este deporte como es la COPA FONDUCAR - Edgardo de la Cruz del Villar, que en el mes de junio de 2012 finalizó su cuarta versión.

cesarherreraz@hotmail.com

# Cuando los años pasan

■ Carmen Ana Ortiz Atencio  
Abogada

Cuando tus ojitos cansados por el tiempo ya estén apagados de tanto mirar, y no encontrar las caras amadas que te hicieron tan feliz; y hayas agotado muchos días, meses, años. Y tu piel haya perdido la lozanía y su geografía se transforme en surcos, protuberancias y ríos azules sean tus venas. Cuando tus pies aún se aferren a esta tierra, tu cerebro se niegue a encontrar la idea que se transforme en palabras, que grite que aún eres un ser y que en tu interior late un inmenso corazón... ¡Ya eres un viejecito!

En mi terruño encontramos un lugar con un puñado de viejitos, añejos, todos limpios y acicalados como si fueran a concurrir a la mejor de sus fiestas. Unas mujeres comunes y corrientes de nuestro pueblo se tomaron en serio tratar de ayudarlos en sus días senectos, y darles el amor que en este momento de sus vidas les es tan necesario, transformándolo en HOGAR DE VIDA "AMÉMONOS DE CORAZÓN".



Archivo Adultos Mayores (Flirck)

Las circunstancias familiares que los llevaron allí no importan, el hecho es que significan muchos años de afanes, trajín y desasosiego para formar sus familias y ahí en ese lugar perviven atendidos por manos extrañas a los suyos. En una visita, ellos me miraron alzando un poco la cabeza y ésta volvió a hundirse en el hueco de sus clavículas protuberantes, y nuevamente comenzaron a rumiar recuerdos.

Hemos ganado ante ellos confianza después de tanto hablarles. Cualquiera día uno contestó y rompió el hielo frío y lacerante de su propio olvido y el de sus familiares. Y así,

día tras otro, con asiduidad, hemos penetrado en su silencio y han comenzado a hablar de vivencias que de pronto querían olvidar, pero que están allí en sus mentes y esto es lo importante: están vivos con sus sentimientos, sus ideas y en fin, todo lo que realmente tienen, lo vivido.

“ Nuestros viejos están excluidos de ese hogar y los nuevos casahabientes tampoco tienen un espacio en sus corazones para pensar en el futuro del abuelito ”

Cuando estamos en el apogeo de nuestra juventud, hacemos planes y programas, y nos afanamos por estudiar y obtener logros que nos lleven al pináculo de nuestra existencia. Nos proponemos metas infinitas y nuestros castillos quieren alcanzar nubes azules y no llegar a entornos grises. Construimos casas o compramos apartamentos o simplemente nos quedamos en la casa de nuestros mayores.

Los señores arquitectos diseñan complejos habitacionales y solo piensan en las necesidades del contratante en el presente. Nuestros viejos están excluidos de ese hogar y los nuevos casahabientes tampoco tienen un espacio en sus corazones para pensar en el futuro del abuelito. ¡Cuánto ganaríamos si pensáramos en que a nosotros también nos va a llegar la senectud, si es que podemos traspasar la barrera de los años mozos y adentrarnos en el tiempo hasta lograr la vejez!

Que nuestros abuelos puedan sufrir enfermedades mentales que los llevarán a ser regañones, quisquillosos, eso puede ser normal. Que aman su soledad con sus recuerdos; que debemos respetar sus tesoros, que para nosotros no son nada, como "su garabateado cuaderno viejo", pero que para ellos encierra un mundo de ilusiones idas, y que cada vez que lo abren vuelven a tener esperanzas.

Todavía se pueden subsanar errores. Comencemos a enseñar a nuestros niños, hijos o nietos, a amar el cúmulo de experiencias que encierran en su alma nuestros viejos.

canita.67@gmail.com

*Llegando al ocaso de un año más, hacemos balance de los éxitos y fracasos obtenidos para replantearnos nuevos retos y prepararnos para disfrutar de la navidad, época del año propicia para reencontrarnos y expresar nuestros deseos de solidaridad y fraternidad.*

*Asociados y familiares*



*les desea una*

*Feliz Navidad y un  
Próspero Año Nuevo*

*2012 - 2013*



# ACTIVIDADES DE BIENESTAR SOCIAL 2012



Curso de cocina



Rally Ecológico  
Eko Parque Luna Forest



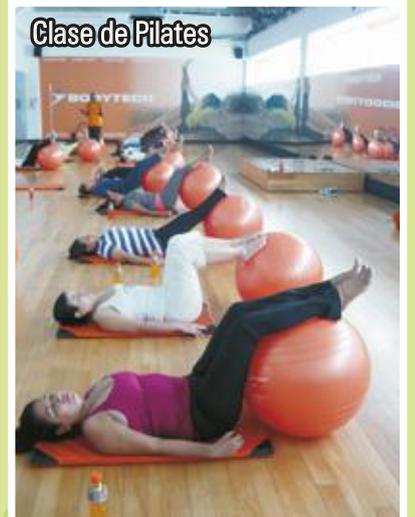
Rally Ecológico  
Eko Parque Luna Forest



Fiesta de Integración Familiar 2012



Fiesta de Integración Familiar 2012



Clase de Pilates



Fiesta de Integración Familiar 2012



Curso de Manualidades



Mi Primer Ahorrío  
Educación Financiera para Niños



Curso Plan de Negocios



Curso Bellas Artes

