



El Boletín del Jubilado

Un periódico para la defensa de los derechos, intereses y dignidad de los maestros jubilados y pensionados de Bolívar.

TEMPLO DE SABIDURÍA Y VALORES, DE AMAJUBOL

Un pago puntual a estos ex-servidores, es elemental justicia y deber prioritario de los gobernantes.

Cartagena de Indias D.T y C. | MARZO / ABRIL DE 2018 | Número Edición 245 | VALOR: \$1.000

Boletín del Jubilado patrimonio de la asociación



GENERAL Pág. 2

- La fantasía del pescador de peces de cartón
- Pescadores limpian el caño Juan Angola

GENERAL Pág. 3

- La tienda
- A propósito de Petro y el M-19

EDITORIAL Pág. 4

- Editorial
- ¿Corrupción + guerrilla?
- Padres de la patria, ¡tiempo sin verlos!

RELIGIOSA Pág. 5

- ¿Sabía usted?
- Para reflexionar
- Claves para ser un adulto mayor saludable

GENERAL Pág. 6

- Círculos de Estudios Afroamericanos
- Un judío entre judíos
- Castillo San Felipe de Barajas - Cartagena de Indias

GENERAL Pág. 7

- Mora en reconocer y garantizar derechos de la mujer
- Rol de la mujer en la sociedad actual

SOCIALES Pág. 8

- Notas Sociales
- Obituarios
- Tarjeta Día Internacional del Hombre

GENERAL Pág. 9

- 51 Festival de la Leyenda Vallenata
- Nuestro trato personal
- Carlos Vives regala Gaviota de Plata a fanático

GENERAL Pág. 10

- Lola la vendedora
- Notichis

GENERAL Pág. 11

- Perfil del Alcalde de Cartagena
- Sopa de Letras

OPINION Pág. 12

- El buen humor es bueno para la salud
- Retazos de indignación
- La democracia en nuestro país "Colombia"

POETICA Pág. 13

- Ven
- Memoria del abuelo
- Miradas para el Parque de Bolívar
- Hoy decidí...

SALUD Pág. 14

- Régimen de seguridad social en salud

SALUD Pág. 15

- Manejo del estrés

INTERÉS GENERAL Pág. 16

- Celebrando el Día de la Mujer

Sería lamentable que el Boletín del Jubilado perdiera su secuencia en su edición como se estaba acostumbrado.

Y como siempre lo deseó el prof. Manuel Ma. Maturana Martínez que a propósito de celebrar los cincuenta años de AMAJUBOL, los homenajes deben girar en eje hacia él que se diera su edición sin interrupción.

Por falta de recursos disponibles el Boletín no se publicó en enero 2017 y enero de 2018 cuando los pensionados de AMAJUBOL se les descontó a los profesores la cuota directamente y por una sola vez, excepto a los profesores a cargo del departamento y nacionalizados porque del departamento la sesión de pagaduría se ha negado pagar y por falta de diligencia de nosotros los directivos y su asesoría.

No cumplimos con el Art. 78 numeral 15 desde siempre de la vida de AMAJUBOL hasta la presente, y desde siempre hemos hecho cosas buenas buenisimas pero sin planeación y es eso lo que siempre producirá los déficit. Reconociendo con esto que déficit no quiere decir que se esté haciendo mal uso de los recursos.

Para el sostenimiento del Boletín del Jubilado los estatutos contemplan que el cincuenta por ciento de las multas deben ser para él y en otro estadio del presupuesto hay una cuenta para imprevistos...

De tal manera, así como se tomó de allí para subsanar otros imprevistos se pudo editar los dejados en los dos eneros de haberse proyectado dentro de un plan. Solo quiero hacerles un llamado fraternal a los pensionados de AMAJUBOL, que no

permitan que este medio tan importante pierda su secuencia mensual y así evitaremos que los importantes escritores abandonen el interés en escribir, son ellos quienes han llevado al sitio que ocupa el Boletín del Jubilado en aras que la asociación tenga cada día una ubicación en el siglo XXI.

Agradecemos a todos los compañeros colaboradores del Boletín del Jubilado por su invaluable aporte, y los animamos a seguirlo haciendo.

Compañero, si aún no has cancelado la cuota de El Boletín del Jubilado puedes hacerlo por ventanilla.

JORGE WOODBINE MORALES
Director de El Boletín del Jubilado



AMAJUBOLISTAS, a pesar de nuestra edad, no votemos a ciega, sí a conciencia. Siendo nosotros un gremio de intelectuales, sería un pecado contra Amajubol.

Barrio San Diego, Calle Segunda
de Badillo No. 36-59
Tels.: 6645661 - 6600123
Cel.: 316 4543594
www.amajubol.com
email: amajubol@hotmail.com
Cartagena - Colombia

▶ JUAN V. GUTIÉRREZ MAGALLANES

Se des- prende lenta- mente de la Ciénaga y danza entre la muche- dumbre con la nominación de Caño Juan Angola se brinda en la subienda de muchos años, hasta quedar extenuado por las voces de maldición de los que lo miran desde la otra orilla con maquetas de moles inteligentes. Ahora en la agonía por el abandono a que ha sido sometido, se resiste a morir y se muta en pescador de peces de vejiga natatoria disecada para entrar en el juego de las noches de la ciudad Fantástica. Parado, como estatua viviente en una esquina con su vara de pescar, espera que el son de la melodía del saxo del hombre de la cuadra le permita mirar la claridad de las aguas imaginadas que pierden la quietud con el sonido de las voces y los golpes de los que rapean con las rimas de Bécquer, han bajado de la Periferia, ante la aparición de parejas de extranjeros:



Juan V. Gutiérrez Magallanes

*Tú eres un hombre blanco
que caminas por las calles de Cartagena
Llevas a tu lado una linda morena.
Ese sombrero que lleva ella
Lo luce tan bonito como la reina de
Marbella.
Site sigo rapeando
Me das unos billetes,
y haré de mi canto mil ramilletes,
para que lo luzca en el coche
vestido en la noche*

Bailadores de Música urbana vuelan en saltos mortales y caen sobre una de sus manos, se vuelcan y rotan sobre el pavimento al golpe de palmadas que inhiben

La fantasía del pescador de peces de cartón



la melodía del viejo saxo, compiten en la esperanza de colmar de monedas el sombrero que yace al vaho de los parroquianos. La noche está comenzando, hay espacio para todos los que concurren a la noche de fantasía. En la otra cuadra la percusión de un tambor hace del bullerengue el ritual nostálgico de antiguos ancestros, lo alternan con el mapalé y la cadenciosa cumbia, con la letra de Jorge Artel en la voz alegre de Isabel, se muestran ángeles de caras encendidas que ofrecen la bondad del cielo en la cópula de una mariposa, ellos no escuchan la voz del saxo su vuelta esta marcada para una retirada de goce profundo en la confirmación del trágico bolero en los rincones perdidos de la Media Luna, hasta allá llegan los olores de Dora que no han podido ser obnubilados por la vocinglería marina de Juan del Mar en la cubierta de una Pizza. Todo sucede

ante la quietud del pescador de peces de cartón que calma su angustia con la débil melodía del Saxo que en ese momento está interpretando El Pescador del Maestro Barros

"Habla con la luna. Habla con la playa. No tiene fortuna. Solo su atarraya"

Despierta de su ensoñación por el golpe de herradura de los coches que armoniza con la percusión de un Pechiche que anuncia la muerte del Caño, es un golpe lastimoso que a pesar del baile se incrementa la tristeza del pescador sin importar que sea una noche de fantasía donde las luces de travestis, mimos y bailadores de la Plaza de los Coches brindan por la mascarada de la ciudad y la inmovilidad permanente de Pedro Claver, apoyado al brazo del mongólico negro, señala la entrada

a la calle de la Ronda pavimentada con baratijas de colores que se reflejan en el rostro de la India Catalina convertida en Icono del Festival de Cine. La calle vuelve al bullicio de la danza que acolita a los participantes del matrimonio de una pareja de andinos, se dirigen a la Plaza de Santo Domingo para reafirmar su compromiso ante la presencia de la Gorda Beatriz, ésta deja caer una lágrima por la desolación de las estatuas vivientes que se han confabulado con la tristeza del mutante Pescador, ha conmovido a los guitarristas, quienes dejan sonar "Tristeza del Alma", olvidada por muchos años en aquella Plaza de jolgorio. El grito de un bailador rompe el cerco de la tristeza y se vuelve a la mascarada de la ciudad del olvido por los de la Periferia. Levanta el brazo un pescador y lee un obituario por el Caño de Juan Angola.

Pescadores limpian el caño Juan Angola

Tomado de El Universal

Dicen los pescadores que del Juan Angola hablan todos. Habla Edurbe, diciendo que hay un proyecto para recuperarlo; habla la alcaldía local diciendo que se debe desalojar a los invasores y hablan los constructores, salvando su responsabilidad de las invasiones.

Pero a la final, después de tanta charla, el Juan Angola sigue igual, sedimentado, invadido y lleno de basura.

Actuaron por su cuenta

Cansados de todo eso, ayer un grupo de 15 personas, entre las que estaban pescadores, comunidad cercana y entidades como el EPA y la policía, hicieron parte de una jornada de limpieza, promovida por la Fundación de pescadores artesanales del mar Caribe, Caño Juan Angola y laguna del Cabrero.

La hora de inicio fue pactada para las 7 de la mañana y a mediodía aún estaban recogiendo



herramientas. La mañana no fue suficiente para limpiar el caño de toda la basura, se enfocaron en la zona cercana al puente Benjamín Herrera, donde los pescadores debían cargar en hombros los botes para cruzar al otro lado porque el cruce estaba tapado de basura.

"Esto lo decidimos porque hemos estado en varias reuniones con las entidades distritales y siempre se pasan la pelota sin hacer nada. Llevamos años hablando de recuperar el caño, pero cada día está peor", explicó José Tuirán, presidente de la fundación que lideró la jornada.

Según los pescadores, hay un daño ambiental que se está volviendo irreversible y ellos, que usan el cauce para llegar a la bahía y otros puntos donde pescan, se sienten solos en la lucha por mantener vivo el caño.

Programarán otra jornada

Tuirán explicó que tras la actividad de ayer, buscarán hacer una nueva limpieza, convocando a más personas que quieran ayudar. Esta vez tuvieron el apoyo de un edil de la zona que ayudó con refrigerios y algunas herramientas.

A pesar de sus buenas intenciones, los pescadores reconocen que no pueden solos con toda la extensión del caño. Mientras ellos limpiaban en La Unión, en otro sector botaban escombros sobre el mangle, por lo que urge que se realicen los proyectos anunciados por el Distrito para recuperar el caño antes de que sea demasiado tarde.

Los proyectos del Juan Angola

Bernardo Pardo Romero, gerente de la Empresa de Desarrollo Urbano de Bolívar, Edurbe, anunció que el Distrito prepara un proyecto de intervención macro del caño.



Por JORGE MARTÍNEZ PINO

Llegamos al restaurante tienda bar Doña Concha donde frecuentemente almorzamos y bebemos especialmente los viernes. Allí llega mucha gente del barrio, profesionales y gente del común con quienes compartimos las bebidas y todos los actos sociales de Cartagena y la Nación, sobre todo, charlando. Es un lugar agradable no solo por estar bien ubicado si no porque es un remanso de frescura por sus enormes Árboles de caucho, almendro y uvita de playa que con sus ramajes encubren el regocijo de la tienda. La música salsa, vallenato y toda la que tu quieras escuchar solamente en el sitio y si te provoca bailar lo haces sin ningún problema. Lo primero que escuchamos en el noticiero fue "siguen llegando venezolanos". Uno de los comensales amigo dijo, después de saborear dos cucharadas de sopa. "Bueno y que les pasa a estos manes que todos se quieren venir para acá. vienen a traer problemas. En Bucaramanga y en las fronteras hay problemas. Ayer vi en el centro niñas bien buenas y bien vestidas vendiendo galletas y chocolates. A propósito, también vi dos jovencitas discutiendo con otra jovencita. El comportamiento que las venezolanas deben

tener aquí no deben ser. Vi también a muchachos venezolanos vendiendo confites y cantando rancheras en los buses. Les están quitando la chamba a mucha gente "nojoda". Veía compa. Irrumpió otro de los concurrentes, Lo que pasa es que los venezolanos en la época buena del petróleo todo era subsidiado. Todo lo compraban, ropa, comida todo absolutamente todo. Cuando se presenta la época mala del petróleo y viene la carestía se presentan las consecuencias que estamos viendo. Acuértese que desde Colombia se iban muchos a cultivar el llano venezolano y a trabajar en oficios domésticos. Los venezolanos son hermanos y debemos acogerlos.

Otro que mordisqueaba un pedazo de carne trago y dijo: Que va esos manes son unos vivos". Respete respondió otro amigo y continuo. Si usted no tiene suficiente documento para sostener esta conversación mejor cálese.

¡Calle boca, calle boca!
Así es, así es, exclamaron todos.
Conchita y mi pescado qué. Traeme una FRÍA.
El pescado es con fría. Delicioso.



Cambio de nombre

Compañeros asociados de Amajubol.

Existe una propuesta de cambiar el nombre de "Boletín" del Jubilado por otro equivalente al avance adquirido en su desarrollo informativo en general. Por lo tanto, lo invitamos a que participe con sus ideas en el propósito para el nuevo nombre y una justificación breve.

Nombre: _____

Justificación: _____

Proponente: _____

Favor enviar sus propuestas al correo electrónico de Amajubol

A propósito de Petro y el M-19



Por: RAFAEL EDUARDO YEPES-BLANQUICETT
Docente, abogado, escritor.

Se trató de un grupo de jóvenes estudiantes universitarios simpatizantes de la ANAPO (Alianza Nacional Popular), movimiento creado por el general (r) Gustavo Rojas Pinilla, quien ganó las elecciones presidenciales de 1970, pero que la oligarquía colombiana le robó, dándole el triunfo al conservador Misael Pastrana Borrero, padre del expresidente uribista Andrés Pastrana Arango, lo que originó una protesta nacional de los seguidores del ex-general, que llevó a la creación del M-19, una guerrilla completamente urbana.

En la noche del 19 de abril, el ganador absoluto, con un amplio margen de diferencia sobre Pastrana, era Rojas Pinilla y, al amanecer del 20 de abril, el Consejo Nacional Electoral declaró como ganador a Pastrana Borrero. A raíz de este hecho, Jaime Bateman Cayón, Carlos Pizarro Leongómez, Antonio Navarro Wolf, Gustavo Petro Urrego, Vera Grave, Everth Bustamante y Rosenberg Pabón, entre otros, conformaron el Movimiento 19 de Abril, M-19, un grupo rebelde que se alzó contra el régimen por el robo de dichas elecciones a Rojas Pinilla, exigiendo un cambio en la Constitución para garantizar los derechos de las minorías políticas y la transformación nacional para acabar con la corrupción político-administrativa.

Jamás se autodenominaron socialista o comunistas, ni volaron oleoductos o torres eléctricas, pues, su ideología era nacionalista socialdemócrata con tintes bolivaristas, por lo que sus golpes eran espectaculares, para llamar la atención, como el robo de armas del Cantón Norte, de la Espada de Bolívar, la toma de la Embajada dominicana o del Palacio de Justicia, que terminó en masacre por cuenta del ejército, siguiendo instrucciones del presidente de la época, Belisario Betancourt. Años más tarde, Belisario pidió perdón por tamaña equivocación que, aún hoy, tiene heridas abiertas en todo el país.

El M-19 fue indultado por Virgilio Barco, al adelantar un exitoso proceso de paz con su gobierno, terminando convertido en un partido político conocido como Alianza Democrática M-19, AD-M19, que tuvo una activa participación en la Asamblea Nacional Constituyente que modificó la Constitución de 1886 o Constitución de Núñez, abriendo el camino para la participación política de las minorías que, hasta ese entonces, no la habían tenido. El 26 de julio de 1990, Carlos Pizarro, candidato presidencial de esa colectividad, fue asesinado en Bogotá, en un avión que iba con destino a Barranquilla, por sicarios que, al parecer, trabajaron en complicidad con agentes del Departamento Administrativo de Seguridad, DAS, la policía política del Estado.

Hoy por hoy, Gustavo Petro Urrego se perfila como el próximo presidente de Colombia, enfrentado a una campaña sucia de desprestigio y amenazas de muerte por parte de la ultraderecha colombiana comandada por el binomio Uribe-Pastrana, enemiga acérrima del proceso de paz con las FARC y al que quieren "hacer trizas", según el dinosaurio "centro-demoníaco" Fernando Londoño.



El Boletín del Jubilado

FUNDADORES: Leda J. Villadiego C. Rafael Tous Brid - Ex Asociado	JUNTA DIRECTIVA DE AMAJUBOL: Eligia Agames de Almanza: Presidente Rodolfo Figueroa Padilla: Vicepresidente Jorge Woodbine Morales: Tesorero Héctor Mendoza Polo: Sec. de Salud y Previsión Elvira Puella Barragán: Sec. de Educación y Cultura Candelaria Matorel Mendoza: Sec. de Recreación y Deporte Daniel Terán Tapias: Sec. de Prensa y Propaganda Rosa Adela Camacho Aguilar: Secretaria General Eduño Quiñonez Ardila: Fiscal	EDITORIALISTA: M.S.C. Ramón Zetien Santoya EQUIPO DE PROPAGANDA Sixta Tullia Cogollo y colaboradores voluntarios COMITÉ DE REDACCIÓN: Jorge Woodbine Morales Oswaldo Puella Silva Juan V. Gutiérrez Meza Rogelio España Vera	COLABORADORES PERMANENTES: Jorge Woodbine Morales Flavio Nova Vergara Florentino Borbúa Del Castillo Jorge Luján López Rogelio España Vera Rodrigo García Sánchez Juan V. Gutiérrez Meza Luis Carlos Fuentes Sixta Tullia Cogollo de Polo Dorgis Torrenegra de Vega Adalberto Díaz Santana Apolinar Cardales Pérez Hernán Amador Nassar Félix Ponce Castro Pedro Olmos Meza Angel Paternina Masa	DISEÑO Y DIAGRAMACIÓN: Mila Muñoz Desales Cel: 300 6631149 EDICIÓN E IMPRESIÓN: GRAFITEXT DIGITAL Of: Centro, barrio San Diego Calle Portobelo No. 10-92 Tel: 6643974 Cel: 301 7728544 grafitextdigital@hotmail.com
---	---	--	---	--

Editorial

¿Corrupción + guerrilla?

Por M. SC. RAMÓN E. ZETIÉN SANTOYA



M. SC. Ramón E. Zetien Santoya

Bien difícil tiene el elector colombiano al optar por una de las dos posibilidades actuales: **corrupción vs guerrilla o corrupción + guerrilla**. Con la primera opción el pueblo raso ha convivido forzosamente. Está en su país, con todos sus pecados, que son muchos: y todas sus virtudes que son pocas.

Hay corrupción en los tres poderes del Estado, sin que se salve alguno. Todos los días amanecemos con una noticia en un Departamento alejado del centro del país y otra de los más cercanos. Aunque nuestros periodistas, parece que no les fue bien en matemática, confunden 10 a la nueve, con 10 a la 12, este último número es bien grande; un 10 seguido de 12 ceros asusta hasta en ejercicio singular, en casa, o en plural, en el salón de clases.

Es justamente el número de los etiquetados de la corrupción. Billones de pesos procedentes de "mermeladas" o por servicios prestados "a la causa". Por su parte, la guerrilla, secuestra y exige para devolver a su invitado una suma considerable, dizque, para poder subsistir su experimento político. Entre tanto, destrucción de la flora, fauna y contaminación de las fuentes de agua, a las plantas y la eliminación inmisericorde de nuestra multivariada fauna.

Si a la corrupción se le suma la guerrilla -que es precisamente el caso colombiano- es la razón o causa de la situación con la cual convivimos. Si al dinero destinado a la alimentación de nuestros niños y adolescentes se le disminuye o se entregan alimentos en mal estado o de pésima calidad, es más dañino que el hambre vieja de nuestra niñez y juventud.

Las EPS verdaderas grúas extractoras de dinero, pero con servicios nulos o deficientes, contribuyen pésimamente a mejorar la salud del afiliado. El afiliado tiene que presentarse a una hora peligrosa en la búsqueda -casi- de limosna, para alcanzar una oportunidad de revisión de su salud. Exponiéndose a los atracos de los delincuentes, amparados estos últimos en un poder judicial, parece que elaborado por otros delincuentes de cuello blanco; aunque con la suciedad en la conciencia, porque se demoran más los policías capturándolos y llevándolos hasta la fiscalía, para que los flamantes jueces los declaren en libertad, por falta de pruebas, procedimientos incorrectos en el momento de su captura, o por formas más sutiles y elegantes, vencimiento de términos.

Los candidatos procedentes -en su gran mayoría- de familiares encarcelados, procesados, imposibilitados para acceder a cargos públicos, en plan increíble de sucesión en vida. Hijos, cuñados, hermanos, esposos/as, presenciales o semipresenciales, algunos que ni siquiera usan sus nombres civiles, sino diminutivos familiares, para que los puedan identificar ("pedrito", "nandito", "yamilito", "la nena de la casa"), para seguir delinquiendo en cuerpo ajeno. Algún aspirante se atrevió a expresar como eslogan de su campaña "robo, poquito, pero hago".

Es falso de toda falsedad que somos un pueblo pobre: Con costas en dos océanos, tres cordilleras y una ñapa, la de la Sierra Nevada, una multiplicación de ríos, navegables con caudales suficientes para hidroelectricidad y mover industrias honestas de fértil fuente de empleos. Países que no tienen recursos naturales explotables, se han dedicado a la elaboración, y se han enriquecido, transformando las materias primas en industrias respetables, honestas y enriquecedoras, dos ejemplitos Suiza y Japón.

LAS GRANDES EMPOBRECEDORAS: GUERRILLA Y CORRUPCIÓN



Padres de la patria, ¡tiempo sin verlos!

Tomado de El Universal del 5 de Marzo de 2018

Por HENRY VERGARA SAGBINI

Camino a casa, los gritos de Guido, taxista de cabecera, me devolvieron a la realidad.



Henry Vergara Sagbini

-¡Hola doctor! Me asomé por la ventanilla y al no ver a nadie, supuse que las neuronas de mi amigo se oxidaban por culpa del alemán. Pero descubrí que Guido Revueltas estaba indignado y más lúcido que nunca.

"Mírelos", me dijo señalando las enormes y costosas vallas de los políticos en plena faena electoral que, a lado y lado, asfixiaban el paisaje, amenazando con meternos, una vez más, los dedos en la boca y las garras en los bolsillos.

-Regresan cada cuatro años y están igualitos: la misma foto, idéntica ropa, igual peinado y no cambian el cuento: "Tú y yo somos equipo", "Defendiendo a mi gente", "Les he cumplido", y números mágicos para que ellos se sigan ganando el Baloto: "Marca el 666, el 999, el 039, el 007". A ese que está ahí lo llamé mil veces cuando se nos inundó el barrio y nunca contestó. Después de las elecciones se esfuman o desaparecen detrás de sus gafas oscuras y par de celulares pegados al tímpano, alejados de la plebe.

Por compasión permanecí mudo mientras Guido se desahogaba contra los 230 congresistas que

elegimos cada cuatro años cuyos salarios mensuales, los más altos de Suramérica, rondan los \$30 millones, más vivienda, servicios públicos, póliza de salud, telefonía, tiquetes, carro y gasolina, todo gratis, junto a dos jugosas primas semestrales y guardaspaldas hasta para ir al baño. Como si fuera poco, reciben perversas "mermeladas" y organizan un sinfín de "carruseles". Es verdad que existen congresistas impecables pero ninguno dona un centavo de sus prebendas, calculando que reciben, fuera de perendengues, mucho más de \$400 millones al año y, al jubilarse, de manera preferencial, necesitan enormes canastos para recibir sus mesadas. Usando nuestros impuestos, nombran diez asesores con salario y prestaciones faraónicas, mientras Guido, junto a la inmensa mayoría de los colombianos, gana menos de un salario mínimo y el 25 % de las familias sobreviven, entre tugurios y desesperanzas, con un dólar diario, convirtiéndonos en uno de los países más desiguales del universo.

Mantuve silencio, temiendo que a Guido se le dislocara la razón, pero las matemáticas no mienten: aquellos que como él ganan el mínimo, para emular lo devengado por un congresista en 12 meses de abullonadas sesiones, tendrían que camellar 42.6 años continuos y los que sobreviven con \$3.000 diarios, necesitarían 18.5 generaciones y 370.6 años de trabajos forzados. ¡Marchita democracia!



Aprecia dos hermanas en Cristo, el 8 del presente mes se celebró el Día Internacional de la Mujer, en reconocimiento de todas las mujeres que han luchado y perseverado por conseguir el respeto y una vida digna en la sociedad en la sociedad, direccionado a unas mejores oportunidades, ya que es el ícono del valor y el sentimiento, amén que es el ser más maravilloso creado por Dios.



Sixta Tulia Cogollo de Polo

La idea es aprovechar la ocasión para reflexionar sobre la importancia de cimentar una sociedad en pie de igualdad, que permita un desarrollo integral como persona y se erradique definitivamente la discriminación del género. En este día se recuerdan todos los esfuerzos realizados por las mujeres del mundo por alcanzar la Equidad.

Sigamos compartiendo y analizando

Hablar de la Teología de la Mujer hoy, en que se prefiere hablar de "liberación de la Mujer, no es algo que se entienda como actual; sin embargo, es un tema al que debían acceder tanto Mujeres como Varones de todas las épocas, si es que se desea penetrar en el verdadero conocimiento de la mujer en unión con Dios, como dice en (Génesis 1- 27). Creó Dios al ser humano, a imagen suya, a imagen de Dios lo creó, macho y hembra los creó.

Esta eterna verdad sobre el ser humano, hombre y mujer, constituye en nuestros días el misterio, que sólo en el VERBO DIVINO encuentra verdadera Luz,



Para reflexionar

Por SIXTA TULIA COGOLLO DE POLO



Para ampliar este tema debemos tener claro en qué se distingue la Teología de la Mujer de la Teología Feminista.

La Teología de la Mujer se distingue porque se construye desde arriba, considera a la Mujer desde la Revelación. Atiende ante todo a la tradición de la Iglesia.

La teología feminista, en cambio, va desde abajo. No hace a un lado la Revelación, pero la

considera como un lugar secundario. No es Teología en sentido puro, surge de la conciencia, de la política y acción social feministas.

Un Santo del siglo XX afirmó: "Más recia la Mujer que el Hombre y más fiel a la hora del dolor. ¡María Magdalena, María Cleofás y Salomé! Con un grupo de Mujeres valientes como esas, bien unidas a la Virgen Dolorosa."

Qué labor de almas se haría en el mundo.. En esta época podemos mencionar algunas Mujeres que se han distinguido por el Amor y Servicio a Dios y a los hermanos: La Madre TERESA DE CALCUTA, La Madre LAURA MONTOYA, La Madre Bernarda BUTLHER, La Hermana Herlinda Moises entre otras.

La Iglesia revolucionó el papel de la Mujer, dejando claro su igualdad con el Varón: Porque todos los que fuisteis bautizados en Cristo os habéis revestido de Cristo. Ya no hay

Diferencia entre judío y griego, ni entre esclavo y libre, ni entre varón y mujer, porque todos sois uno sólo en Cristo.

Las Mujeres fueron devotas seguidoras de Cristo y María Magdalena tuvo el privilegio de anunciar la Resurrección de Jesús a los Apóstoles, por lo cual Juan Pablo II la llama "apóstola apostolorum" (Apóstol de los apóstoles). Y María, la Madre de Cristo, es reconocida como la más perfecta persona que jamás ha vivido, más que cualquier varón, quien más ha colaborado con Cristo para restaurar a la humanidad.

EL SANTO PADRE FRANCISCO en una de sus grandes homilías condenó el crimen de la explotación de la Mujer y dijo la verdad que la explotación es un crimen de lesa humanidad, pero la explotación de la Mujer es un crimen mayor, porque destruye la Armonía que Dios ha querido darle al mundo.

Terminó resumiendo que la Mujer: Es Armonía, es Poesía, es Belleza. Sin ella el mundo no sería así de hermoso y armónico. Me gusta pensar que DIOS hizo a la Mujer, para que todos tuviéramos una Madre.

DEMOS GRACIAS A LA VIRGEN MARÍA MADRE DE

CRISTO Y MADRE NUESTRA

Claves para ser un adulto mayor saludable

La tercera edad es una etapa de la vida que debe verse con respeto desde años antes, pensar sobre ella debe hacerse una práctica común. Tomar acciones para ser un adulto mayor saludable no es complicado, y puede ayudarte a ser más plena y feliz.

Catalina Hoffmann, presidenta y fundadora de Vitalia y creadora del Método Hoffmann, en entrevista para Salud180.com, indica que la base para envejecer de manera sana es hacer cosas que te hagan feliz, sea lo que sea.

Ser adulto mayor no es algo que te enseñen en el colegio, es algo con lo que te encuentras de repente, cuando un día de agachas a abrocharte un zapato y ya no lo haces de la misma manera, pero eso no tiene por qué ser algo negativo".

Hazla la mejor época de todas

Para que puedas, si te encuentras alrededor de los 55 o 60 años (o si no también), llegar a ser un adulto mayor pleno, saludable y feliz, Hoffmann te comparte las estrategias que, de acuerdo con años de experiencia en cuidados, debes implementar:

1. **Crear una rutina.** Cuando se llega a la etapa de la jubilación, muchas personas se

enfrentan con el decremento de su autoestima, y quizá sufrir depresión. Para evitarlo debes de tener un horario para levantarte y comer, no caer en el error de por exceso de tiempo se puede hacer cuando sea.

2. **Implementar ejercicio.** A esta edad puede que sientas más flojera de realizar actividad física, pero es importante que lo hagas, no se trata de rutinas pesadas en el gimnasio. El mejor ejercicio cardiovascular que no daña nada es caminar a buena marcha.

3. **Alimentación.** Estudiar cosas de alimentación te ayudará, ya que en función de cómo te encuentras, tu cuerpo necesita cosas diferentes. No vale la dieta de todo el mundo, cada persona requiere de nutrientes específicos.

4. **Hidratación.** Esto es algo que las personas no saben, el adulto mayor pierde la sensación de sed, su cerebro no le avisa que tiene que beber, por eso no lo hace. Pero la deshidratación te puede llevar a un deterioro cognitivo, por tanto hay que tomar agua y acostumbrar al cuerpo.



5. **Aprender cosas nuevas.** Esto es algo muy importante para el cerebro, ponte un reto de una cosa, apréndelo y desarróllalo. Que sea algo totalmente distinto a lo que has hecho hasta ahora, que suponga un reto, de esta manera sentirás que puedes seguir haciendo cosas y eres útil.

6. **Disfrutar de la familia.** No de manera obligatoria, participa como abuelo, no como padre. Esto provocará que sientas una fuerza para seguir viviendo los siguientes 30 años de manera sana y sonriendo, que es la mejor de las medicinas.

7. **Visitas al médico.** Un chequeo a tiempo te puede quitar de muchos problemas: diabetes, hipertensión, colesterol alto, cosas que con una revisión al año se pueden localizar. Es una revisión para estar bien, y si encuentran algo, estará diagnosticado de manera oportuna.

Para ser un adulto mayor saludable no necesitas de sacrificios, por el contrario puedes disfrutar cada instante implementando acciones específicas, que sin darte cuenta te llevarán a la plenitud y a que los siguientes años sean la mejor etapa de tu vida.

CIRCULO DE ESTUDIOS AFROAMERICANOS

Un judío entre judíos

Por HERNÁN G. AMADOR NASSAR



Hernán G. Amador Nassar

"Leyendo los Evangelios me parece que el Cristianismo está todavía por realizar... Mientras no arranquemos la violencia... Cristo no ha nacido todavía". (Mahatma Gandhi)

La aparición de Yehosua de Galilea tuvo lugar en la época de gobierno de Herodes Antipas (22 a.e.c. - 39), Tetrarca de Galilea y de Perea (4 a.e.c. - 39), y en el del procurador romano Poncio Pilato, quien tuvo su sede en Cesárea, al norte de Palestina, junto al Mar Mediterráneo, construida por Herodes I. El Grande (73 a.e.c. - 4 a.e.c.). Yehosua de Galilea predicaba en la ribera del Lago Genesaret o Lago Tiberiades o Mar de Galilea, en los círculos de la sencilla población judía; allí encontró a hombres que se adhirió a su vertiente. Lo que Yehosua de Galilea tenía que decir a sus hermanos judíos, era del mismo carácter de las enseñanzas de otros rabinos judíos de su época; en no pocos aspectos fue el heredero espiritual de una lengua cadena de apocalípticos judíos. Yehosua de Galilea no se diferenciaba en nada de sus compatriotas. El hijo de Miriam (Maria) creía en el Diablo, al cual consideraba como genio del mal, y como todo el mundo, se imaginaba que las enfermedades nerviosas eran producidas por los Demonios que se apoderaban del paciente, agitando de continuo. Para Yehosua de Galilea, no era maravillosa la excepción, si no el estado normal. Pero lo que distingue a Yehosua de Galilea de todos los demás rabinos y predicadores judíos contemporáneos, no es su ética, si no la conciencia de ser el Mesías (Mesiah). Cuando en ocasión de una celebración de la Pascua (Pesaj), en el mes de Nisan (Marzo-Abril), se presentó en Jerusalén, fue aprehendido y entregado al Sanedrín, que era competente para la condenación de blasfemos, ya que su demanda mesiánica se le interpreto a Yehosua de Galilea como blasfemia. Pero los judíos no tenían licencia para ejecutar la pena capital; esto correspondía al procurador romano Poncio



Pilato. Este no comprendía nada de la demanda religiosa de Yehosua de Galilea, pero si sospechaba que aquí una vez más se trataba de un asunto de alta política en el cual la decisión era asunto del poder de ocupación romano; y eso tanto más, cuando se trataba de un hombre que afirmaba ser el Mesías, una exigencia que Poncio Pilato solo podría ver en conexión con contenidos políticos. Por consiguiente, ordeno ejecutar la pena de muerte en la persona de Yehosua de Galilea.

Pero no solo Poncio Pilato no entendió el mensaje de Yehosua de Galilea, sino que los miembros del Sanedrín tampoco comprendieron que les hablaba un judío que extensamente caminaba por los caminos de la tradición judía, aunque en ocasiones mostraba una independencia no muy usual frente a las usanzas y modo de vivir judíos, excediéndose así todavía de los que podían aprobar fariseos progresistas del tipo de un Hillel de Babilonia (70 a.e.c.-10). Pero los saduceos recomendaron su condenación; el antiguo material docente fariseo era la mejor parte de su mensaje ético, y Yehosua de Galilea compartió la seguridad del inminente fin del mundo con la rama apocalíptica del fariseísmo, pero no así la concepción de la persona del Redentor que había de aparecer al final de los tiempos. Algunos fariseos previnieron a Yehosua de Galilea contra Herodes Antipas.

En la época de la aparición de Yehosua de Galilea y enseguida en tiempos de la comunidad primitiva, al lado del saduceísmo rígido se mostraron vertientes espirituales en las cuales el ideario de Hillel era continuado en línea recta. En aquella época el personaje mas importante era Raban Gamaliel Ben Simeon, nieto de Hillel, quien aprendió de su padre que "no la discusión es lo principal, si no la acción", "quien habla mucho produce pecados". Raban Gamaliel Ben Simeón una vez salvo las vidas de los apóstoles.

Después de la muerte de Herodes Agripa I., en el año 44, cuando Judea toco definitivamente a Roma como provincia, entre los judíos se propago cada vez más un estado de animo hostil contra el poder de ocupación romano. Numerosas arbitrariedades de los procuradores romanos dieron motivo para el descontento de la población judía. El gobernador Félix (52-60) se hizo odioso; ordenó asesinar al Sumo Sacerdote Jonatas porque le disgustaron sus reproches por la mala administración del país.

Tampoco se produjo cambio alguno en las condiciones desconcertadas del país cuando un hijo del último rey Herodes Agripa, quien también se llamaba Agripa, recibió de Claudio I. (10 a.e.c.-54), Emperador Romano, el derecho de vigilancia del Templo de Jerusalén y el permiso de nombrar el Sumo Sacerdote así



como la administración de la ex-tetrarquía de Felipe en el norte de Transjordania.

El semejante ambiente se desarrolló el movimiento nacionalista y anti-imperialista de los zelotes fundado por Judas de Galilea, cuya ideología consistió en un extremo nacionalismo: que solo expulsando a los romanos o "kittin" se podría restablecer la paz y la salud religiosa. Los zelotes eran iguales en violencia con otro grupo, mas extremista todavía: los sicarios, llamados así por sus pequeñas dagas encorvadas: sicae. En medio del caos, alimentados y originados por el mismo, brotaban falsos profetas que ponían al país en mayor inquietud todavía. El rabino Hanina Ben Dosa, un maestro de aquella época expresaba: "Reza por el bienestar del gobierno romano, pues si no existiera el miedo a aquel, uno devoraría al otro en vida". Este dicho caracterizó la situación de entonces. Por consiguiente, solo hacía falta una chispa para estallar el incendio inminente. Cuando el Procurador romano Gesio Floro (64-66) ordeno robar del tesoro del Templo de Jerusalem diecisiete talentos y apresar a una delegación judía que se había enviado ante el, y cuando finalmente dejó libre la ciudad de Jerusalem a los soldados romanos para asesinato y saqueo, estallo la rebelión contra Roma (66-70). La catastrófica situación económica contribuyó a producir la solución de un fin horroroso.



Castillo San Felipe de Barajas - Cartagena de Indias

Ubicado en el cerro de San Lázaro, al oriente del centro histórico, el Castillo de San Felipe de Barajas se considera la obra más destacada de la ingeniería militar española en América.

Su construcción fue promovida por el gobernador de Cartagena, don Melchor de Aguilera en 1639, quien se la encargó al maestro Juan Mejía del Valle, pero debido a la lenta tramitología el proyecto no se realizó sino

durante la gobernación de don Pedro Zapata de Mendoza, que bautizó el Castillo en honor al rey Felipe IV. se terminó de construir en 1657, y fue ocupado por el barón de Pointis en 1697.

Una vez adelantadas las reparaciones necesarias, el castillo permitió que las fuerzas cartageneras defendieran la ciudad del ataque del almirante inglés Edward Vernon en 1741, quien convencido de que el triunfo sería suyo, había acuñado anticipadamente 35 medallas,

en las que aparecía el jefe de Cartagena de rodillas entregándole la espada al agresor y otras con una leyenda que rezaba: «I took Cartagena».

La defensa estuvo a cargo de don Blas de Lezo, pues pese a haber perdido un ojo, una pierna y brazo en otro ataque, puso en retirada al inglés.

Se dice que los enormes bloques de piedra con que se sostiene fueron extraídos de los arrecifes coralinos de las costas aledañas, y llevados por esclavos hasta el cerro. Recordemos que Cartagena además de ser un apreciado botín, también fue un puerto de tráfico de esclavos negros.

Estos bloques de piedra caliza fueron luego pegados con una mezcla de calicanto y sangre de buey, aunque la leyenda dice que también se utilizó sangre de esclavos. Ciertamente o falso, los actuales ingenieros han establecido que la sangre sólo se utilizó para la construcción de

cisternas y otras obras que requerían impermeabilización.

Los constructores españoles dotaron y concibieron el castillo de diversos sistemas defensivos de manera que se aseguraran su impenetrabilidad. Así, las murallas del castillo no fueron levantadas de manera perpendicular al suelo, sino inclinadas hacia el interior del mismo, a fin de que las balas de los cañones enemigos rebotaran sin causar mayores estragos a la construcción.

Por su parte los cañones del castillo, ubicados en sitios estratégicos, tenían en su mira toda la bahía, de manera que cualquier embarcación sospechosa que atracara podía ser el blanco de sus balas.

El visitante puede explorarlo caminando por sus inusitados declives, pendientes rampas, túneles y estratégicos puestos de artillería.

Mora en reconocer y garantizar derechos de la mujer

Por: BENJAMÍN MAZA BUELVAS

El 8 de marzo en casi todos los países del mundo, se suele conmemorar como Día Internacional de la Mujer. Es el momento histórico propicio para repensar acerca de los cambios logrados, exigir mayor avance y rememorar la valentía, el tesón, la lucha y la indeclinable valor de mujeres de a pie que han jugado un clave papel en la historia de sus países. Esta es una fecha que busca recordar al mundo las múltiples luchas de las mujeres por el reconocimiento de sus derechos.

Es sabido, que además de otros derechos reconocidos en la ley 1257 de 2008 o en tratados y convenios internacionales debidamente ratificados, las mujeres tienen derecho a una vida digna, a la integridad física, sexual y psicológica, a la intimidad, a no ser sometidas a tortura o a tratos crueles y degradantes, a la igualdad real y efectiva, a no ser sometidas a forma alguna de discriminación, a la libertad y autonomía, al libre desarrollo de la personalidad, a la salud sexual y reproductiva y a la seguridad personal. Es decir, goce pleno de sus derechos.



Benjamin Maza Buelvas



Hoy más que nunca, hay que contribuir como sociedad y de manera cotidiana por la igualdad de acceso a la educación, a la capacitación, a la ciencia, a la tecnología, a la innovación, a la participación política, al empleo decoroso; justamente para que el camino hacia la dignidad, también encuentre su rostro de mujer. En todos los países se acostumbra organizar Foros, Encuentros, Seminarios, Caravanas, Manifestaciones y Festejos, para que la sociedad se sensibilice y tome conciencia sobre los derechos que les corresponden a todos los seres humanos por igual, a hombres y mujeres, más allá de las diferentes naciones, lenguas, religiones, estratos, etnias o culturas.

En el Distrito de Cartagena y Bolívar, se suelen programar una serie de eventos, con el firme propósito de exigir no más violencia de género y el pleno reconocimiento de sus derechos fundamentales. La idea es aprovechar además, durante todo este mes de marzo, para reflexionar y poner a repensar a las autoridades competentes y al mismo Estado, sobre la trascendencia de instituir una sociedad en pie de igualdad, que permita un desarrollo integral como persona y se erradique definitivamente la violencia y discriminación de género. Aunque hay que reconocer justamente, que la Oficina de Asuntos de la Mujer, como una Unidad de la Secretaría de Participación y Desarrollo Social; ha venido liderando y

trabajando incansablemente; con el apoyo de un experto Equipo de Mujeres.

Es una necesidad como clase social, que la mujer salga a laborar para la supervivencia, esta misma necesidad creada por el capitalismo, la lleva a involucrarse con la vida laboral, y la relación con la producción le da fuerza para luchar como parte de la clase. Avanzar en igualdad real de derechos entre mujeres y hombres es una tarea colectiva, que debe ser impulsada por los poderes públicos y corresponde principalmente a los gobiernos nacionales y territoriales, tomar decisiones que aseguren avances sustantivos en esta dirección y la sociedad misma, debe defender este gran propósito. Infortunadamente en Cartagena, Bolívar y Colombia entera; se ha venido incrementado el índice de violencia y crimen de todo tipo contra la mujer.

Reclamamos, que como un ejemplo Efectivo de querer reconocer y garantizar el Goce Pleno de los Derechos de la Mujer en Cartagena y Bolívar; el nuevo Alcalde Distrital y el Gobernador, Dumek Turbay Paz, demuestren su voluntad política y administrativa; reconociendo y garantizando los derechos de las mujeres y se comprometan públicamente hoy 8 de Marzo, a crear inexcusablemente, la tan anhelada Secretaría de la Mujer para la Equidad de Género, a nivel Distrital y Departamental; como una instancia Rectora Superior de la Política Pública: "Mujeres cartageneras y bolivarenses en Pleno Goce de sus Derechos", porque es innegable que los derechos humanos de la mujer son parte inalienable e indivisible de los derechos humanos universales.

En la antigüedad, se consideraba que la mujer era, a lo largo de toda su vida, propiedad de un hombre, tanto del padre, a temprana edad, como del marido, cuando el mismo padre entregaba la mano de ésta en matrimonio, logrando que las hembras dependiesen totalmente de los varones para poder sobrevivir.

El sexo femenino sólo tenía obligaciones en el hogar impuestas por el marido correspondiente. Se puede decir que ser mujer en ese tiempo significaba ser un objeto de satisfacción para los hombres, lo cual, con el tiempo se ha ido modificando.

Estamos conscientes de los espacios ganados en todo ámbito ya sea político, social, laboral, cultural, religioso, etc., y a pesar de los muchos obstáculos y las barreras impuestas por la sociedad claramente dominada por varones, las mujeres han demostrado la igualdad de condición y operación, que les es entregada por su calidad de ser humano, que no tiene nada que ver el ser varón, del ser mujer.

No se podría afirmar que la mujer asume un solo rol, ya que las mujeres actuales son consideradas multifacéticas; además de labores de madre y esposa, como es el caso de miles de mujeres en todo el mundo, se desempeñan como jefas del hogar y sustentadoras de una familia con el fruto de su propio trabajo. Está científicamente comprobado que la mujer usa más cerebro para almacenar y razonar información, mientras que el espacio cerebral del hombre para los mismos fines es sólo de la mitad. Las mujeres tienen además menos accidentes, al tener un mejor sentido de la orientación, más reflejos y más velocidad para procesar

Rol de la mujer en la sociedad actual



información, por no hablar de que las mujeres tienen un gran gusto artístico, son más receptivas y sienten más que los hombres.

En la actualidad no se puede hablar de un tipo de mujer sedentaria, sino que se habla de una generación nueva de mujeres activas y autónomas, la mujer se enfrenta a realidades muy diversas según la cultura, zona geográfica o situación social en la que se encuentre.

Está demás decir que estamos acostumbrados a notar una mayor presencia femenina en ámbitos laborales, políticos, etc., como se demuestra en Latinoamérica, grandes mujeres como Michelle Bachelet, Cristina Fernández o Dilma Rousseff, quienes ejercen/ejercieron el cargo de Presidente de la nación correspondiente.

Pero lamentablemente, a pesar de esto son

muchas las mujeres que todavía se encaran a situaciones angustiantes, discriminatorias, violentas, marginales y otras las cuales son muy parecidas a las practicadas en la edad media, por lo tanto, aunque queramos negarlo, en algunas partes aún no evolucionamos por completo.

Las mujeres en la sociedad actual a mi parecer son ejemplo de una gran fortaleza, y lo anterior se refleja en la capacidad de éstas para superar las adversidades que conlleva el ser mujer, porque ciertamente no es fácil, debido a toda la discriminación que hay a pesar de que esta sociedad se considere igualitaria y tolerante. Algunas personas aún siguen siendo machistas, dándonos a entender que el sistema no avanza y se ha quedado estancado en el machismo tan barbañé.

La mujer es igualmente capaz que el hombre de realizar todas las cosas que se proponga y eso no se puede dudar porque a lo largo de los años se ha demostrado capaz de lograr incluso mejores resultados que el sexo masculino en peores condiciones, como lo es una temporera que saca adelante a su familia con su propio esfuerzo sin perder su delicadeza de mujer mientras que el hombre se queda en casa sin hacer nada.

En definitiva la mujer juega un gran rol en nuestra sociedad. No hay que despertar siempre la idea de que el hombre o la mujer esté más capacitada para lo que sea. Es cierto que cada uno de los sexos tiene algo particular que aportar en la vida social. A veces olvidamos que la vida se complementa, no se compite. Tal vez olvidar ese principio es lo que nos frena a valorar a tantas mujeres de hoy.

El rol que la mujer asumiría entonces en esta sociedad sería el de cualquier ser humano capaz de pensar y discernir: hacer el bien, ayudar a otros y ser un gran aporte para esta sociedad, y compartir los roles entre ambos. Pero lo que claramente un rol que no puede ser compartido con otro ser humano varón es el ser madre, ya que las mujeres fueron especialmente creadas para asumir esta hermosa responsabilidad las cuales son únicamente entendidas por ellas mismas. La conexión entre ellas con el hijo es algo extraordinario y mucho más fuerte de lo que puede llegar a ser la relación padre a hijo. Por lo tanto, el principal rol de la mujer no es tanto funcional, sino que es ser esencial, primordial y vital para la sociedad actual.

NOTAS SOCIALES

Por ELVIRA PUELLO BARRAGÁN

La Asociación de Maestros Jubilados de Bolívar, "AMAJUBOL", hace extensivo el más grato sentido de felicitaciones a este grupo de asociados en los sendos días de sus cumpleaños (mes de Marzo de 2018) y le rogamos a Dios que les siga dando muchos años más de vida:

Alicia Del C. Romero Sánchez	1	Magangú	Alicia Castro de Pérez	15
Carlos Arturo Luna Bolívar	1		Lilia Ruth Roca Ramos	15
María Maritza Martínez de Lora	1		Ulises Romero Ramos	15
Ruth Romero Pájaro	1		Margarita Vanegas de Vergara	16
Adalgiza del Socorro Marrugo de Ayola	2	Villanueva	Irma Ramos Martínez	17
Jenaro Peña Hernández	2	Arenal	Elida Espinosa De Palomino	17
Olga Eugenia Feria Pastrana	2	Barranco de Loba	Lidia Rosa Álvarez Paternina	17
Raquel Cecilia García Mesa	2		José Ramón Mercado Romero	19
Teresa Montoya De Ferrari	2		Josefina Echenique De Vanegas	19
Margarita Rosa Mora Barrientos	3		Josefina R de Maquillón	19
Fredys Turizo Turizo	5	Magangú	Miriam M. Rodríguez Escudero	20
Negia Custode Herrera	5		Olga Velásquez Padilla	20
Carmelo de J. Caballero Castaño	6		Pura Escamilla Tuñón	21
Silvia De Carmen Almeida De Montes	6		Petra Pérez Reyes	21
Marcos R. Barón Castro	7	Arjona	Sofía Londoño Niño	21 Mompox
Ana Elvira Castro Pájaro	7		Alicia García Muñoz	22
Myriam Benavides De Quiroz	8	Hatillo de Loba - Bol.	Delia Campo Díaz	22 Mompox
Juana de Dios Ancizar Muñoz	8		Nestor de Jesús Guerrero Rodríguez	22 Magangú
Juana de O Díaz Viñas	8		Milagros Caraballo de Hornillo	22
Magali Villalobo de Delgado	8		Padilla De Fernández Gloria	22
Arnold Gregorio Arrieta Meza	9	Barranquilla	Milagros Caraballo de Hornillo	22
Cipriano Pupo Zambrano	9	Margarita	Isabel María Díaz Ruiz	23 Suar Atlán.
Eunice Esther Restrepo Borja	9		Marlene Díaz González	23
Josefa Martínez Pardo Josefa	9	Arjona	Ángela Barraza Correa	24 Mompox
Maritza Molinello de Puente	9		Dionisia Pacheco Paternina	24
Yomara Lucía Angarita Muñoz	9	Mompox	Manuel Joaquín Contreras Castro	24
Josefina Martínez de Orozco	10		Ruth Gaviria De Hurtado	24
Carmen Ramírez Bolaño	11		Eufemia María Sierra Ballesteros	25
Glenia Del C Acosta De Masa	11		Yolanda Jiménez De Angulo	25
Alba Ceballos Silgado	12		Jaime Chang Villadiego	26
Elicia Elvira Prens De Bonilla	12		Nardela Elizabeth Caraballo de Ramos	26
Emilsa Zabaleta Vanegas	12		Tomas Eliecer Alandete Huertas	26 Magangú
Teofanis Bellido Bayuelo	12		Ana Hortencia Ortiz De Arellano	28
JUAN Carlos Priolo Medrano	12	Vigilante de AMAJUBOL	Viverlis de la Hoz Mercado	28 Arroyo Hondo
		Sede Principal	Doris Elena Ortiz Arrieta	29 Soplaviento
Alberto Enrique Valverde Pinedo	13		Emma Raquel Álvarez Atencia	29
Mari Cristina López Zúñiga	13	Barranquilla	Miryam Escobar Rodríguez	29 Magangú
Mayra Del Carmen Correa Aguilar	13		Raimundo Almanza Barcasnegra	29
Doris Barraza Rodríguez	14	Mompox	Julia E. Villafañe Contreras	31
Matilde Arias de Pastrana	14		Carmen Casanova De Julio	31
Ada Cárdenas Ramos	15		Dolys Buelvas De Pereira	31

PORQUE TODOS TENEMOS UNO EN NUESTRO CORAZÓN

PAPÁ

HIJO

ESPOSO

SOBRINOS

HERMANO

TÍO

AMIGOS

PRIMOS

DÍA

INTERNACIONAL

DEL HOMBRE

LOS QUEREMOS FELICIDADES A TODOS

Obituarios

AMAJUBOL se permite enviar su sentida nota de pesar por la desaparición de algunos socios y familiares de los mismos, pidiendo la hagan extensivo a los demás familiares. PAZ EN SU TUMBA.

Socio fallecido: TIBURCIO RODRÍGUEZ DÍAZ
Socia fallecida: MARÍA GREGORIA BARRIOS BARRIOS
Socio fallecido: ASISCLO DE ÁVILA JIMÉNEZ
Madre de socia fallecida: AMELIA PADILLA DE VELÁSQUEZ Socia: OLGA VELASQUEZ PADILLA

Compañero profesor afiliado:

Decídete a escribir, tus opiniones, tus inquietudes pedagógicas, científicas, históricas, las anécdotas, o todo aquello que te haga decir lo que tu ejercicio de activo te impidió dar a conocer

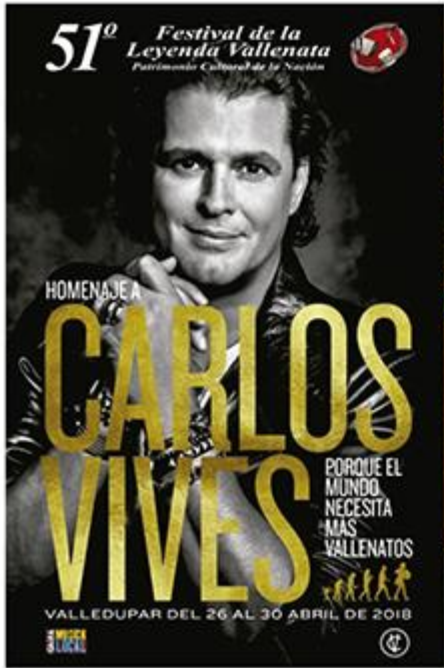
Escribe lo óptimo que puedas.

El Boletín no es un privilegio de unos pocos, sino de todos sus afiliados y colaboradores particulares.

Esperamos tus escritos a CUARTILLA Y MEDIA, hasta el día 10 de cada mes.

JORGE WOODBINE MORALES
Director

51 Festival de la Leyenda Vallenata



Afiche promocional de la edición 51 del Festival de la Leyenda Vallenata. Homenaje a Carlos Vives e imagen de la noche de guacherna Carnavales de Barranquilla.

Por PEDRO OLMOS MEZA

Después de hacer presencia en la primera Gran Fiesta de la Región Caribe, en el año 2018. Carnavales de Barranquilla, donde realizamos un excelente trabajo periodístico, motivado por el sabor y el encanto currambero.



Pedro Olmos Meza

Me preparo para asistir a la Edición 51 Festival de La Leyenda Vallenata, el cual este año le rinde homenaje a el samario Carlos Vives, quien recientemente fue el triunfador en el Festival de Viña del Mar (Chile); Vives realizó



(Foto Federico Torres Castro)

una extraordinaria presentación que le valió inicialmente la Gaviota de Plata y posterior se le hizo entrega de la Gaviota de Oro, que solo la reciben los mejores artistas después de realizar soberbia actuación como la de Carlos, nuestro gran ídolo musical costeño.

Para este año la Fundación Festival de la Leyenda Vallenata presenta a los amantes de este magno evento algunas innovaciones para el deleite y disfrute, de los asistentes que en masa hacen presencia en los diferentes escenarios donde se efectúan las rondas eliminatorias de los concursos programados para elegir el mejor de cada categoría.

El Festival de la Leyenda Vallenata es el referente de todos los festivales de este

género en Colombia y constantemente sus organizadores buscan la forma de hacerlo más atractivo para los habitantes de la tierra del Cacique Upar como para la masa flotante que anualmente se da cita para vivir esta gran Fiesta Vallenata.

Para esta edición crearon la modalidad de Piquería en la categoría Infantil con esta innovación se incentivan a los niños a continuar con esta tradición oral del repentismo y del decimal, es como sembrar una semilla de la piquería en gran parte de nuestro país porque de seguro nacerán muchos y nuevos talentos, es importante recordar que los más jóvenes en ganar este concurso fueron José Luis Villero, siendo un adolescente de dieciséis (16) años, de Villanueva - Guajira y Martín Lozano, un niño de 13 años de San Pelayo Córdoba.

El año anterior se celebró el concurso Rey de Reyes que también va sufrir algunas modificaciones en cuanto al tiempo para realizarlo hasta el año anterior, se hacía cada 10 años, pero el próximo se realizara dentro de cinco (5) años, y no habrá límites de edad para su participación, es decir no importa la edad que se tenga para participar en este concurso.

Los ganadores de la anterior versión Rey de Reyes en la edición 50 de este Festival fueron:

Categoría Acordeonero Infantil: José Alejandro Aldana Vergara

Categoría Acordeonero Juvenil: José Juan Guerra

Categoría Acordeonero Aficionado: Daniel de Jesús Holguín Ricardo

Por primer vez en el marco de este Festival se eligió Rey de Reyes en las modalidades de canción inédita y piquería, en canción inédita el primer Rey de Reyes fue el compositor Ivo Luis Díaz con el tema "EL REY DE LOS CAJEROS", en el concurso de piquería el primer Rey de Reyes de toda la historia es José Félix Ariza. Y el cuarto Rey de Reyes es el acordeonero Profesional Álvaro López, de la Dinastía de los López de la Paz Cesar

Nuestro trato personal

Por DORGYS T. DE VEGA



Dorgys T. de Vega



¿Cómo tratarnos? Sencillo, con cariño y respeto. La biblia lo dice: "trata a los demás de la misma manera como quieras que te traten", y se resume así: con respeto, benevolencia, dignidad, interés y hasta alegría; por eso al relacionarnos con todos y todas debemos tener una buena comunicación, pues ya sabemos que las palabras no bastan y van acompañadas de nuestra expresión y el mensaje de nuestro cuerpo, el que también comunica. Somos conscientes que los pensamientos y sentimientos que albergamos en nuestro interior fluyen y se ven reflejados en nuestras palabras; recordemos la sentencia que dice: "De la abundancia del corazón habla la boca"; por consiguiente, si estamos llenos de paz seremos amables, de lo contrario, destilaremos amargura. De ahí que cuidemos no hablar cuando estemos irritados o bajo alguna emoción negativa, pues se crea distanciamiento y/o rompimiento, lo contrario de lo que se busca, la armonía y estrechar lazos, lo que si se logra cuando estamos llenos de amor a Dios y al prójimo, creándose así un aura de complacencia mutua cuyos frutos son un estar y una convivencia de valores.



Carlos Vives regala Gaviota de Plata a fanático en #Viña2018

El colombiano Carlos Vives dio inicio a la quinta fecha del festival Viña del Mar, donde se llevó los aplausos del público en el balneario chileno. Allí se llevó la Gaviota de plata, pero no se la quedó, sino que la regaló a un miembro del público.

"Esto es para ti y para mí", le dijo a un miembro de la audiencia en Viña del Mar, quien se acercó al escenario cuando el intérprete de la bicicleta lo llamó. Se trata de Tomás Aclé Valdivieso, quien tiene síndrome de down. De acuerdo a la web de Tele 13, la familia de Tomás Aclé consiguió un email de la producción de Carlos Vives. En el mensaje de contacto indicaron que el joven es muy fan del colombiano —le encanta el tema "Volví a nacer"—, tras lo cual lo invitaron al evento junto a su hermana.

En redes sociales el gesto de Carlos Vives fue bien recibido por sus fans, quienes destacaron que no haya lanzado la estatuilla para regalarla como si hizo el español Enrique Iglesias en el año 2000, lo cual dejó dos personas heridas.



Pero Carlos Vives no se quedó sin un premio la noche del sábado. Unas canciones después, el intérprete recibió la Gaviota de oro.

El show de Carlos Vives en Viña del Mar 2018 estuvo marcado por la participación de otros artistas, como sus compatriotas de

Chocquibotón y el puertorriqueño Wisin. Cantó recordados temas como "Carito" y "La cañaguatera", así como el éxito internacional "La bicicleta". Se despidió con "Tú tienes la llave de mi corazón".

Lola la vendedora

"Aquí sólo se vende marihuana"

▶ JUAN V. GUTIÉRREZ MAGALLANES

Era una mulata de uno con setenta de estatura, sus pectorales rompían el viento y sus nalgas desafiaban el equilibrio del triángulo que soportaba el tronco tallado de su cuerpo. En el condominio, los muchachos se rifaban las miradas de Lola y la aceptación de sus piropos con una leve sonrisa. Todos esperaban los domingos de vespertina en el Circo Teatro, donde entraba acompañada de una hermanita, allí en la puerta del teatro apostaban, por llegar a ser el primero a quien Lola le aceptara un chocolate y le brindara una sonrisa. Pero todo quedaba hasta allí, porque ella seguía caminando, contorneándose y recreándose con el movimiento de sus nalgas. Más un día de fandango en el caserío de la bajada del Puente, su padre invitó a un joven, Pedro, albañil de plomada fiel conocía los secretos del cemento y la cal, para la construcción de mampostería. Miró a Lola y calculó las dimensiones de aquella mujer, se acercó y le brindó una flor de bonche que había recogido de una maceta del patio, Lola sonrió y entró con él al ruedo del fandango, bailaron toda la noche, con la aceptación de su padre que los miraba y se recreaba en los movimientos de su hija, porque conocía las intenciones del muchacho, y este era hombre de palabras endurecidas en el dominio del trabajo del nivel y el palustre. A los tres meses de Pedro relacionarse con Lola, rompió la corola escondida de ésta. Y continuaron los encuentros en los mangles extraviados, así se generaron dos hijos, que crecieron al lado del padre. Lola quedó en su casa contando las veces en que su padre cantaba la canción del Olvido. Para Lola, parecía que aquello era la sentencia por no saber atrapar al hombre que había escuchado las primeras voces de la golondrina que anidaba en su interior.

Volvió Lola a florecer en sus encantos y se colmó se miradas y piropos que dejaban

melodías en todo su cuerpo que vibraba al recordar las voces de los hombres que la miraban y la comparaban con la belleza de una luna llena. Entre todos aquellos que le cantaban frases de canciones, había uno que sólo la miraba y le hablaba con un silencio que le llegaba y le endulzaba el corazón. Y un domingo en que estaba visitando a su madrina, a solo una cuadra de su casa, llegó Joselo, el hombre que le hablaba con la mirada, le extendió la mano para saludarla, apenas sintió el toque de su mano experimentó una vibración por todo su cuerpo, respondió el saludo con una sonrisa, y quedó quieta escuchando la voz de aquel hombre que conversaba con su madrina. Se dirigió a ella y la invitó a vespertina, contando con la aprobación de su madrina. A partir de aquel día los encuentros se hicieron más frecuente. En su casa se volvió a escuchar otra canción de su padre, cada vez que tomaba el ron de Ojito cantaba: "No tropieces con la misma piedra", melodía que se tornaba en cantaleta. Pero ya Lola, había escuchado las cartas que tiraba Petrona, la componedora de la esquina, también había visto los caminos trazados por el café de la negra Bartola, y ambas habían encontrado buenos augurios, siempre le mostraban los trazos de un buen hombre. Lola decidió unirse a Joselo, sin importarle las melodías envueltas en reclamos, ya que era costumbre de su padre, hablar con fragmentos de canciones, por esa forma se hacían llevaderos sus reclamos. Lola y Joselo, se juntaron, para hacer un juego serio de la vida, sin importar los hijos que vinieran. "Todos traían su pan debajo el brazo". En cinco años tuvieron tres hijos, y al final se cansaron de mirarse las caras y caminar con reglas fijas para la crianza de los hijos. Joselo se retiró de la casa y Lola volvió con sus tres hijos, a escuchar las melodías de su padre, sus encantos, se mostraban un poco marchito, pero todavía se marcaba la impronta de su



fogosidad, que hacía girar las miradas de los hombres que la veían pasar.

Lola lavaba ropa de los estudiantes del centro de la ciudad, lo que le permitía aumentar el dinero que le daba Joselo, para el sostenimiento de sus hijos. Y un día de flores negras que producen alegres esperanzas, sus oídos sintieron la percusión de la voz de un Jíbaro, le cantaba una melodía de ensueño, que podía borrar la canción de la pobreza. Lola, apartada de los hijos entró al juego del Jíbaro y se convirtió en Lola la vendedora de ensueños, traficaba con piezas que producían fuegos

artificiales, donde las vidas se diluían sin alcanzar las voces de la esperanza. Aquel mar se extendió hasta Chira, la hija que había tenido con Pedro, la visitaba los domingos acompañada de su hermano, hasta cuando, Pedro miró las bondades de Chira y logró tocar su ternura con las palabras inventadas por lo efectos de la Cannabis, la enamoró y naufragaron en aquel mar de sueños y voces perdidas, donde Lola pregonaba su venta sin llegar a conocer los últimos pasos del menor de sus hijos.

Notichis



▶ Por: JORGE MARTÍNEZ PINO

Estaban ahí los mismos con las mismas ganas de joder, mamar gallo, molestar a todo el mundo. Todos los días desde las 5 de la mañana se instalan en la puerta de la casa de Juancho malo y van llegando unos más que otros y se van sentando para ponerse de acuerdo de lo que se está comentando para enseguida intervenir con risas y carcajadas. Por eso no se sientan en la terraza por el temor de ser escuchados. Con el tiempo se fueron moderando pasaron a ser algo así como una célula de oración, el viejo prospero arranco diciendo: "Estas elecciones las veo peludas, raras".

En otros tiempos los candidatos prometían hasta lo imposible y la gente los escuchaba y hasta comían del cuento. Mira veterano. Interrumpió Pello. "Lo que pasa es que ahora hay viejos candidatos y nuevos candidatos o sea ideas nuevas e ideas viejas, entonces los que tenemos que pensar y analizar somos nosotros los que votamos para elegirlos y ellos

gobiernen". Como así que gobiernen interrumpió Juaco. Fíjate, ahora todo el mundo habla de corrupción y de candidatos de izquierda. Acuérdate, antes las peleas eran entre liberal y conservador y eso duro un cojónal de años. Te acuerdas que de antemano se sabía quién iba a ser el Presidente, pero sigue la compra y venta de votos. ajuste Mano. Imagínense, la plata. Pero la gente está cansada del abanico, los cuarenta barras, etc. Hay un sondeo de quien dice quién va a ganar y esa es la voz del pueblo. Oye y apartándonos un poco del tema de la política quien manda los tintos. Yo, dijo Juancho malo. Se levantó y se metió en su casa.

Llega Mario sin saber de qué estaban hablando y dice "miren quien viene con su caminadito bacano. El mete mono". Dice Juaco y le pregunta "oye docto y tú por quien vasa a votar". "por la plata baila el perro". y se va con cipote carcajada, tú no tienes conciencia le contesta Juancho malo. Pasa la pelaita más

bonita del barrio y dice Juancho "estas muchachitas va por mal camino, anda de fiesta en fiesta siempre con amigo distinto. Yo se lo dije al papá, que es amigo de todos nosotros, pero él no le para bola a nada. Él también es desordenado. Juancho malo se levanta del pretil. Estira los brazos y dice "bueno terminó la sesión por hoy mañana continuamos con nuevos comentarios y nuevas embarradas de todo el mundo. Juaco desesperado saca una lista de votantes para su candidato y dice "no se vayan no se vayan" para que escriban sus nombres en mi lista de votantes. Mañana Juaco mañana y se fueron despidiendo uno a uno dejando la esquina en total silencio.





Por: BENJAMÍN MAZA BUELVAS

Ante la grave crisis de credibilidad, legitimidad y confianza que ha afectado a la mayoría de nuestros Alcaldes y Dirigentes, y al ser convocadas las elecciones atípicas. Los movimientos y partidos políticos, empresariales y sociales; empezaron a mostrar sus apoyos en materia de Alcaldía; debido a que se acercan inflexiblemente las elecciones del 15 de abril.

Infelizmente, nuestra Carta Magna y leyes de la República, no exigen mayores requisitos para alguien que quiera postularse como Candidato o Candidata a la Alcaldía. Consideramos entonces, que los méritos, cualidades, calidades y requerimientos; los debe exigir el mismo elector primario, con fundamento en lo que merece y necesita Cartagena y sus comunidades. Por lo que el perfil del nuevo Alcalde de Cartagena, debe ser conforme con la dignidad del cargo amerita.

Debemos ser más cautos con nuestro voto y emitir un voto más sensato, coherente, consciente y consecuente. Lo razonable, es no votar más por los mismos con las mismas o peores mañas. Sino hacerlo por el Candidato

que esté verdaderamente comprometido en cumplir sus responsabilidades y cuente con un buen Equipo Multidisciplinario; con Propuestas Programáticas Viables y con la audacia suficiente para hacer florecer el Bien Común.

El Gobierno Distrital, no es la cara visible que nos presentan como Candidato a la Alcaldía. Por eso, si el ciudadano que no vota o vota mal, después no tiene autoridad moral para quejarse, para exigir las Obras y Servicios que requiere su comunidad durante el período de gobierno. Tenemos que apoyar, votar y empoderar a un Candidato competente, coherente, consecuente, transparente e íntegro; comprometido realmente con la defensa de los superiores intereses del pueblo cartagenero; que haya demostrado solvencia ética y moral en todas sus actuaciones.

Reflexionando únicamente en Cartagena, creemos que si queremos que en nuestro importante Distrito Especial, se supere la crisis y mejore significativamente las condiciones precarias en que lo tienen sumido la inseguridad, los caros y malos servicios públicos, la baja calidad de la salud y

educación pública, la carencia de oportunidades, la desocupación, la pobreza, la exclusión social, la desintegración familiar, la desorganización urbana, la falta de autoridad, el flagelo de la corrupción, el clientelismo y politiquería, la ineficiencia e ineficacia administrativa e injusticia social reinante, etc.

En ese sentido, expresamos que el Perfil de un Buen Alcalde, debe tener como mínimo trabajo comunitario urbano y rural. No un ciudadano distinguido por su apellido de abolengo o por simple poder económico, respaldo de casas políticas o de élites empresariales. Sino una persona que inspire respeto, que se distinga por su formación, sus compañías, honradez, talante, sensibilidad social, carisma, trabajo en equipo, que escuche al pueblo y lidere las soluciones con base en las opiniones del resto del equipo y tomando como basamento las necesidades más sentidas del pueblo.

Es muy importante elegir a alguien que conozca sobre el ejercicio práctico de la administración pública, para lidiar con la clase política y con el sector privado, exigiéndole su

responsabilidad social empresarial y saber interlocutar, y concertar bien con todos los sectores; porque antes que el sector privado, está el bien de la comunidad, el bien de Cartagena. Por tal razón, el momento es propicio para estructurar un sólido consenso social por Cartagena, en torno a lo fundamental; con todas las Fuerzas Vivas; que transforme a fondo las costumbres políticas y administrativas vigentes, y aplicar una gran sinergia entre todas las Organizaciones Sociales.

Especialmente entre las Organizaciones Cívicas, Comunes, Comunitarias, Mujeres, Discapacitados, Jóvenes y otras; que se identifiquen con la estrategia de votar siempre por la mejor opción de gobierno. Esta ambiciosa tarea debe ser muy relevante y determinante. Porque es evidente, que así como se puede sentir la respiración y el latido de una criatura; se puede captar el sentir, los objetivos, los principios, los valores, la honestidad, la sinceridad y la intención del candidato; que generan confianza en las masas.

SOPA DE LETRAS

ETNIAS DE COLOMBIA

Busca las palabras relacionadas con la diversidad étnica de Colombia

- Afrocolombiano
- Mezcla
- Pielblanca
- Indígena
- Blancos
- Cabellocrespo
- Mestizo
- Pieloscura
- Cabellocastaño
- Mulatos
- Alegres
- Pluricultural
- Rom
- Loswayus
- Cultura

P	N	C	D	L	G	Y	H	D	L	O	S	W	A	Y	U	S	C	N	Z	Q	E	A	G	Q
D	M	Q	B	C	A	B	E	L	L	O	C	R	E	S	P	O	C	Q	T	K	W	N	M	X
A	U	U	V	Y	M	E	S	T	I	Z	O	K	E	S	Q	E	C	V	P	E	U	Q	Z	L
D	Q	V	L	J	C	Z	X	G	S	E	P	L	U	R	I	C	U	L	T	U	R	A	L	P
H	Q	Z	E	A	A	F	R	O	C	O	L	O	M	B	I	A	N	O	S	S	I	O	I	T
D	H	U	W	P	T	Q	G	K	G	D	U	W	G	G	L	O	R	W	R	F	N	S	Z	R
C	A	B	E	L	L	O	C	A	S	T	A	Ñ	O	U	C	S	C	K	C	D	D	R	A	T
U	G	R	P	Z	X	R	S	D	C	W	M	K	D	I	U	J	C	V	A	U	I	U	G	E
R	W	R	O	M	I	M	U	A	A	B	C	D	O	L	Y	Q	Z	A	I	I	G	Z	Y	M
X	Y	O	S	B	G	B	S	Z	G	G	P	I	E	L	O	S	C	U	R	A	E	L	H	A
G	F	D	I	V	R	X	I	G	O	A	L	U	V	M	E	F	U	T	U	G	N	W	H	A
C	H	C	U	L	T	U	R	A	Z	L	G	D	B	L	A	N	C	O	S	F	A	T	M	O
M	W	W	H	J	H	T	G	C	R	E	U	M	O	W	P	I	E	L	B	L	A	N	C	A
L	Z	Y	W	G	E	L	B	I	O	G	Z	Z	W	O	S	A	M	E	Z	C	L	A	B	A
P	W	P	X	U	Q	S	O	V	V	R	E	K	F	B	E	K	M	K	F	H	K	U	X	N
L	P	D	E	M	X	O	O	P	N	E	W	L	D	M	H	Q	C	N	L	N	T	P	G	C
I	Y	X	E	O	I	Y	Q	Y	B	S	R	A	P	G	K	Y	V	X	O	P	G	Z	Z	D



► Por JORGE WOODBINE MORALES

El marido le pregunta a su mujer:
- ¿Querida, cuando me muera vas a llorar mucho?
- Claro, amor, sabes que lloro por cualquier tontería.

EL COLMO DE UN ENANO

¿Cuál es el colmo de un enano?
Que lo pare un policía y le diga:
¡ALTO!

RECICLAJE

Un mexicano estaba tranquilamente tomando su desayuno, cuando un típico "norteamericano", mascando chicle, se sienta a su lado.

El mexicano ignora al "yanquiman" que no muy contento con eso, trata de hacerle conversación preguntando:

- Perdón, ¿usted se come todo el pan?

- ¡Por supuesto! - contesta el mexicano -.

- Nosotros no - dice el gringo -.

- Nosotros sólo nos comemos la migaja de adentro del pan y la parte de afuera la ponemos en un container, la reciclamos, la transformamos en harina y la exportamos a México.

El mexicano escucha en silencio, imperturbable.

El americano sigue mascando su chicle e insiste:

- ¿Y ustedes se comen la mermelada con el pan?

- ¡Por supuesto! - contesta nuevamente el mexicano -.

- Nosotros no - dice el americano -.

- Nosotros en el desayuno comemos fruta fresca, la cáscara y las semillas las ponemos en un container, las reciclamos, las transformamos en mermelada y la exportamos a México.

El mexicano ya un tanto alterado le pregunta:

- ¿Y ustedes qué hacen con los condones después de usarlos?

- ¡Los tiramos a la basura, "of course"!

- Bueno, nosotros no.

- Después de usarlos los ponemos en un contenedor, los reciclamos, los transformamos en chicle y los exportamos a los Estados Unidos.



Jorge Woodbine Morales

Retazos de indignación

► Por JORGE WOODBINE MORALES

Votos venezolanos

Se veía venir como resultado de esa avalancha de venezolanos, hacia territorios colombianos, producto, como he dicho en otras ocasiones por el imperioso deseo desbordante de mantener el poder.

Poder, tanto el gobierno venezolano como su oligarquía que han mantenido en la indigencia criminal a sus ciudadanos. Por el poder han provocado un éxodo masivo cometiendo un acto de lesa humanidad y Colombia al recibir esa avalancha de venezolanos entre buenos y malos, sufrirá; no se sabe por cuánto tiempo, unos perjuicios que afectarán a los colombianos, en el campo de la salud, en lo laboral, en la educación, y la seguridad ciudadana. Sumado a eso, un grueso número de colombovenezolanos serán presa fácil para los corruptos y sus mermeladas a cambio de votos sin conocer a ciencia cierta por quien votan. Veremos los tradicionales trasteos y votos cautivos que no es otra cosa que la retención de la libertad de votar a conciencia siendo un proceder legítimo de los corruptos para mantenerse en el poder. A pesar de que saben que es un delito punible el ansia de mantenerse en el poder

los enceguece y se arriesgan. Después van el domingo a misa y piden perdón a Dios y como dicen que el que peca y reza empata siguen con las mismas y los mismos. Pero hacer el bien o el mal son unos bumerang que se regresa a su lugar de origen y a veces con más fuerza.

Hacia dónde va este país

Indigna que no se sepa hacia donde se dirige este país con tanta polarización enquistados los mismos con las misma desangrando al país sin que se cuente con una luz de esperanza con una dirección para un mejor futuro. Pero la corrupción es como una pandemia que el ser decente y honrado da la impresión que estuviera pasado de moda. No solamente se ve en el sector público sino en empresas mixtas y privadas. En estas elecciones legislativas y de consultas como corrió el dinero comprando conciencias doblegadas por la necesidad de los ciudadanos que no les enseña a votar con la razón sino

Pero se dice que los grandes imperios se han caído y el de los corruptos más rápidamente se caerán... tarde que temprano

La democracia en nuestro país "Colombia"

► Por Lic. MARÍA CASSIANI DE IBARRA

¿Que es la democracia?

Palabra que proviene del griego "demos", pueblo, gente y "kratos", poder, superioridad.



Lic. María Cassiani de Ibarra

La democracia es una forma de gobierno en la que se plantea que el poder político es ejercido por los individuos pertenecientes a una misma comunidad política, es decir a los ciudadanos de una nación.

Según esta definición es un proceso complejo concluir o definir contundentemente la democracia en nuestro país la cual es una de las más viejas de Latinoamérica mas sin embargo en un análisis a priori observamos que:

- Los partidos o movimientos políticos tienen ideología de papel. Impera el pensamiento de sus miembros o del dirigente de turno, por encima de los intereses de la base que es el pueblo.
- No hay igualdad de oportunidades para la participación en la vida política. En los partidos o movimientos políticos, no hay democratización interna; Siendo la permanencia en el poder, el principal insumo de la corrupción.
- Colombia es uno de los países más pobres y desigual que hay en Latinoamérica. Las políticas públicas benefician a las personas ricas.

Mas, sin embargo, como colombianos debemos ejercer el derecho a la democracia y ayudar uno por uno a consolidar los extractos positivos de este sistema de gobierno, durante el gobierno del Dr. Juan Manuel Santos actual presidente de



Colombia se logró un convenio de paz con la guerrilla, convenio controversial debido a que se accedió para que estos colombianos regresaran a la sociedad a pesar de los múltiples delitos que empañaron la paz de nuestro país, no obstante, hago cita de lo anteriormente mencionado y al sellar convenios de paz con la guerrilla se detuvo la matanza en la que estábamos inmersos ahora la guerrilla "FARC" es un movimiento político incluyéndose así al grueso de diferentes partidos que maneja el destino de nuestro país y pueden ser elegidos por el voto popular

Me permito opinar con optimismo sobre los comicios electorales transcurridos el día 11 de Marzo, particularmente pude observar que las personas que llegaban a sufragar lo hacían con optimismo con esperanza en un cambio había un ambiente de paz.

Espero desde mi perspectiva particular que los senadores y representantes a la cámara fortalezcan con sus acciones la democracia para un cambio positivo y restablezcan el honor, buen nombre de las instituciones que representan y ostenten con dignidad sus cargos y puedan ser llamados con asertivamente "padres de la patria".

Atranquen los viejos hábitos de la corrupción. Legislen en pro de leyes con interés social de los más necesitados, que halla claridad en la toma de decisiones, leyes significativas la democracia se debe fortalecer juntar esfuerzos en pro de cambios positivos para nuestro país.

"La democracia bien ejercida por los gobernantes de turno es la forma mas exitosa de gobierno".

Ven

► Por HÉCTOR JULIO COMAS JIMÉNEZ
Magangüé Bolívar



Ven mujer,
Acuéstate a mi lado,
Calienta mi costado,
¡El costado que tú quieras!
Se la flor en primavera
Que regala su fragancia
A mi corazón enamorado
Ven a mi morada
De sol en su ventana
Y recoge con tus manos
El amor que exhala
Mi alma apasionada.
Ven mi bien amada,
Mi corazón te llama,
Te quiere, te reclama
Como el árbol a sus ramas.
Escúchame mujer,
Conviértete en el sol
De mi abierto cielo,
Y la luz de tu candor
Me ilumine pleno,
Desde mis cansados pies
Hasta mi encanecido pelo.
Ven mujer,
Quédate conmigo,
Duérmete a mi lado...
Despierta entre mis brazos
Y seamos los testigos
Del invisible lazo
Que con místico sigilo
Nos tienen subyugados

Memoria del abuelo

► Por: SANTIAGO PINTO VEGA



De los años de grandes
Aguas universales
Viene el hombre africano
Con la inspiración
De los dioses mandingas.
Cuando se abre el pecho
La carne viva del obrero
Y de los que de aquí se fueron
Siembran la tierra de
Un mundo nuevo.
Cuando traduzco el
Pergamino de la historia
Mi abuelo José Pinto me dice
Que el papá de su abuelo
Vino por las aguas
Que diluyen el pensamiento.
Desde el Congo hasta Cuba
El papá de mi abuelo
Fue un griot de bamba ancha
Que enseñaba la cora del
Espíritu universal
A lo largo del bolongo
Del río Zambia
De aldea en aldea muy
Lejos de su casa
De palmeras secas
Y paredes de cañabrava.

Miradas para el Parque de Bolívar



► Por ÁNGEL PATERNINA MAZA

Hoy cual caminante ando
paso a paso con la alegría que me conmueve
el pensar de estar mirando a Bolívar Simón en el tiempo
como otro hijo ilustre de este mismo

Asombrado de amor en frondosa sombra verde
vive el Simón histórico día por día

De mirar y volver con amor amando
entro al parque de rosas miradas
de morenas rejas y verdes jardines
de bancas señoras entre cuatro cinco esquinas
de visitantes mundiales y aves libres de pájaros
que por nada se rinden de ojear a Bolívar entre murallas

De nuevo andando y mirando el Bolívar vestido
mujeres de lejos le tiran aires en besos
hombres de lejos de cerca se quitan el ego
y le muestran sus ojos
y bellas afros nativas le brindan aromas en frutas
frutas entre raizales

El libertador allí simboliza Liberación
sin saber ni ver que luego
muchos de aquellos ojos infelices se vuelven rizas



¡Hoy decidí...

Y así después de esperar tanto, un día como cualquier otro decidí triunfar.

...y decidí no esperar a las oportunidades sino yo mismo buscarlas, decidí ver cada problema como la oportunidad de encontrar una solución, decidí ver cada desierto como la oportunidad de encontrar un oasis, decidí ver cada noche como un misterio a resolver, decidí ver cada día como una nueva oportunidad de ser feliz.

Aquel día descubrí que mi único rival no eran más que mis propias debilidades, y que en

éstas, está la única y mejor forma de superarnos, aquel día dejé de temer a perder y empecé a temer a no ganar, descubrí que no era yo el mejor y que quizás nunca lo fui, me dejó de importar quién ganara o perdiera, ahora me importa simplemente saberme mejor que ayer.

Aprendí que lo difícil no es llegar a la cima, sino jamás dejar de subir.

Aprendí que el mejor triunfo que puedo tener, es tener el derecho de llamar a alguien "Amigo".

Descubrí que el amor es más que un simple estado de enamoramiento, "el amor es una filosofía de vida". Aquel día dejé de ser un reflejo de mis escasos triunfos pasados y empecé a ser mi propia tenue luz de este presente; aprendí que de nada sirve ser luz si no vas a iluminar el camino de los demás.

Aquel día decidí cambiar tantas cosas... aquel día aprendí que los sueños son solamente para hacerse realidad, desde aquel día ya no duermo para descansar... ahora simplemente duermo para soñar.



Por Lic. JORGE LUJAN LÓPEZ
marianmarlujan@yahoo.com
Colaborador

Como me han insistido telefónicamente que debo ampliar la publicación que realice el año pasado "Sobre los regímenes de Seguridad Social en salud". Esta información que efectué en Octubre del año pasado. Me comprometí ampliarla para lo cual me asistió el deseo de cumplirla a mis asiduos lectores, de manera que estoy ampliando esta temática.

Todos los colombianos podrán tener acceso al Sistema General de Seguridad Social en salud a través de los siguientes regímenes: a) Régimen Contributivo. B) régimen Subsidiado.

En que consiste el régimen contributivo: este régimen se financia con los aportes del EMPLEADOR O Patrón y también con las cotizaciones de trabajador, según las tarifas señaladas por la entidad promotora de salud a la cual se encuentran afiliados y también según la clasificación que se haya hecho de la empresa de acuerdo con el riesgo que presenten sus actividades que estos realicen.

RÉGIMEN SUBSIDIADO: es aquel al cual se afilia la población más pobre, la más necesitada y que está financiada por los aportes fiscales de la Nación, de los departamentos, de los Distritos y Municipios y además por el Fondo de Solidaridad y Garantía, por recursos de los afiliados en la medida de sus capacidades y por las contribuciones de las cajas de Compensación Familiar.

QUE SON LAS EPS: esto significa Entidad Promotora de Salud. Esta fue creada por la ley 100 de 1993 y consiste en la afiliación de los usuarios y al administración de la prestación de los servicios de salud, los cuales estarán adscritos a las instituciones establecidas con este propósito. Estas EPS pueden ser públicas, privadas o mixtas.

QUE SON LAS IPS: (Instituciones Prestadoras de Servicios de Salud). Estos pueden ser oficiales, privada, comunitaria y solidaria. Estas se encargan de prestar los servicios de salud, establecido por el Sistema General de Seguridad Social en salud. Lo anterior significa que es a las Instituciones Prestadoras de Servicios de Salud donde los usuarios deben dirigirse para buscar atención médica en caso de una enfermedad o riesgo laboral.

EMPRESA SOLIDARIA DE SALUD. Son las que prestan servicios de salud a las personas que están por fuera del Régimen Contributivo o sean las que prestan servicios a la población más pobre y más necesitada de Colombia.

SISBEN: Este Sistema de Beneficiarios del Régimen de Salud Subsidiado que no depende de un empleador o patrono, esto es trabajadores independientes que no pueden o no están en condiciones de subsidiar los servicios de salud y cuyos registros se llevan generalmente en las Secretarías de Salud de cada departamento o municipio.

RIESGOS PROFESIONALES

ACCIDENTE DE TRABAJO: La Ley establece que el accidente de trabajo es "todo suceso repentino que sobrevenga por causa o con ocasión del trabajo y que produzca en el trabajador una lesión orgánica, una perturbación funcional, una invalidez o la

Régimen de seguridad social en salud



muerte". El accidente de trabajo puede producirse durante la ejecución de órdenes del empleador o durante la ejecución de una labor bajo la autoridad, aun fuera del lugar y las horas de trabajo, como también se puede producir cuando un trabajador se traslada del lugar de trabajo a su residencia a los lugares de trabajo o viceversa. Cuando el transporte lo suministre el empleador. Por ejemplo. Si el trabajador al caminar por los salones de la empresa, se tropieza con algo y se fractura un brazo, una pierna; este es un accidente de trabajo. Otro ejemplo, que un trabajador es enviado por la empresa a una especialización fuera del país, en cumplimiento de dicha actividad se accidente; esto también se considera un accidente de trabajo.

Es por esto que toda empresa debe tener un botiquín, en sus instalaciones para que pueda prestar los primeros auxilios al trabajador, aunque este accidente haya sido provocado deliberadamente por el trabajador o se deba a culpa grave del mismo.

El trabajador debe informar de inmediato al empleador o patrón del accidente, si se encuentra incapacitado podrá hacerlo un compañero de labores por su partes el empleador tiene 24 horas para informar del accidente de trabajo a la EPS a la cual se encuentra afiliado y (8) ocho días para informar del mismo al inspector de trabajo o juez municipal. Es por esta razón que las empresas o personas naturales, están en la obligación de afiliarse a sus empleados a una EPS, a Pensión y a Riesgos Laborales porque de lo contrario el empleador estaría obligado a cumplir con todas estas obligaciones. lo relacionado con los Riesgos Laborales son competencias de estas oficinas y de los hospitales que están adscritos a estos Riesgos Laborales diferentes a las EPS.

El informe del accidente debe ser firmado por el empleador dirigido a la EPS y a las oficinas de Riesgos Laborales. El informe para el juez debe ser presentado por el médico que atendió el accidente.

ENFERMEDAD PROFESIONAL: La ley establece como enfermedad profesional "todo estado patológico permanente o temporal que sobrevenga como consecuencia obligada y directa de la clase de labor que desempeña el trabajador o del medio en que se ha visto obligado a trabajar y que haya sido determinado como enfermedad profesional por el Gobierno Nacional"

Estas enfermedades se adquieren de dos maneras:

1. Debido a la clase de trabajo que desempeña, como el tifo, la tuberculosis, el cáncer, etc.
2. Por causa del medio en que se ha visto obligado como la dermatitis, como también las que se adquieren en horas de alta temperatura, aquí influye el medio en que trabaja el empleado.

CONSECUENCIA DE LOS RIESGOS PROFESIONALES.

Las consecuencias de los accidentes de trabajo o de estos riesgos son;

- a) **INCAPACIDAD TEMPORAL:** cuando el trabajador no puede desempeñar sus labores por algún tiempo.
- b) **INCAPACIDAD PERMANENTE PARCIAL:** cuando el trabajador sufre una disminución definitiva, pero apenas parcial en sus facultades. Ejemplo, el trabajador se cercene de dos dedos de cualquiera de sus manos.
- c) **INCAPACIDAD PERMANENTE TOTAL:** Cuando el trabajador queda inhabilitado para desempeñar cualquier clase de trabajo remunerado
- d) **GRAN INVALIDEZ:** cuando el trabajador no solo queda incapacitado para desempeñar cualquier clase de trabajo, sino que además tienen que ser ayudado por otra persona para realizar las funciones esenciales de la vida el ejemplo puede ser cuando una persona queda recluida a una silla de ruedas.

PRESTACIONES DE ACCIDENTE DE TRABAJO O ENFERMEDAD PROFESIONAL: En caso que se le presente

un accidente de trabajo o enfermedad profesional. El trabajador tiene al servicio médico asistencial, al pago de un subsidio durante la incapacidad, dependiendo las secuelas que queden.

PRESTACIONES MÉDICAS: Cuando tenga un accidente de trabajo o enfermedad profesional el trabajador tendrá derecho según el caso.

a) Asistencia médica, quirúrgica, terapéutica y farmacéutica. b) Hospitalización c) Servicios odontológicos d) Suministro de medicamento e) Servicios auxiliares de diagnósticos y tratamientos f) Prótesis y Ortesis y reparación de estas, cuando a criterio de la rehabilitación se requieren g) Rehabilitación física y profesional h) Gastos de traslado en condiciones normales, que sean necesarias para la prestación de este servicio.

PRESTACIONES ECONÓMICAS: Cuando la incapacidad es:

- A) Incapacidad temporal: accidente de trabajo o enfermedad profesional. Recibirá un subsidio equivalente al 100% de su salario base desde el día siguiente del accidente o cuando se diagnostica la enfermedad.
- B) Incapacidad Permanente Parcial: Cuando el trabajo presenta una disminución definitiva en su capacidad de trabajo igual o superior al 50% se le pagará como indemnización una suma no inferior a un salario base de la liquidación de la cotización y no superior a 24 salarios proporcional al daño sufrido.
- C) Incapacidad Laboral: Entre el 50% y el 66% el trabajador tiene derecho a una pensión de invalidez igual al 60% del ingreso base de liquidación.
- D) Incapacidad Superior al 66% le da derecho al trabajador a una pensión del 75% del IBL (Ingreso, base de liquidación)
- E) Gran Invalidez le da derecho al trabajador a una pensión del 75% incrementada en un 15% para un total del 90%.
- F) Muerte del trabajador como consecuencia de un accidente de trabajo o de enfermedad profesional o muerte del ya pensionado por riesgos profesionales da derecho a la pensión de sobrevivientes de acuerdo a las prioridades que establece la ley, esto es la esposa, compañera permanente, hijos inválidos en un 75%, igualmente a un auxilio funerario no inferior a 5 salarios mínimos legales mensuales vigentes, ni superior a 10 veces dicho salario.



Manejo del estrés

Tomado de una página de Internet

Todos nos sentimos estresados en algún momento u otro. Es una reacción normal y saludable a un cambio o desafío. Pero el estrés que continúa por más de unas cuantas semanas puede afectar su salud. Evite que el estrés lo enferme aprendiendo maneras saludables para manejarlo.

INFORMACIÓN

APRENDA A RECONOCER EL ESTRÉS

El primer paso para manejar el estrés es reconocer la presencia del estrés en su vida. Todo el mundo experimenta el estrés de manera diferente. Es posible que se enoje o esté irritable, que no pueda dormir o que sufra dolores de cabeza o malestar estomacal. ¿Cuáles son las señales del estrés en usted? Una vez que conozca las señales que debe buscar podrá comenzar a manejarlo.

Adicionalmente, identifique las situaciones que pueden provocarle estrés. Estas situaciones se conocen como tensionantes. Sus tensionantes pueden ser la familia, el trabajo, las relaciones, el dinero o los problemas de salud. Una vez que comprenda de dónde viene su estrés podrá idear maneras con las cuales lidiar con sus tensionantes.

EVITE EL ALIVIAR EL ESTRÉS DE MANERAS POCO SALUDABLES

Al sentirse estresado, usted puede recurrir a comportamientos poco saludables que lo ayuden a relajarse. Estos comportamientos pueden incluir:

- Comer en exceso
- Fumar cigarrillos
- Beber alcohol y consumir drogas
- Dormir demasiado o no dormir lo suficiente

Estos comportamientos pueden ayudarle a sentirse mejor en un principio, pero pueden hacerle más daño de lo que ayudan. En lugar de ellos, utilice los consejos que se presentan a continuación para encontrar maneras saludables de reducir el estrés.

ENCUENTRE TÉCNICAS SALUDABLES PARA MANEJAR EL ESTRÉS

Existen muchas maneras de manejar el estrés. Pruebe algunas para averiguar cuáles funcionan mejor para usted.

- **Reconozca las cosas que no puede cambiar.** Aceptar que no puede cambiar ciertas cosas le permite dejarlas ir y no alterarse. Por ejemplo, no puede cambiar el hecho de que debe conducir durante la hora pico. Pero puede buscar maneras de relajarse en el trayecto, como escuchar un podcast o un audiolibro.
- **Evite las situaciones estresantes.** Siempre que le sea posible, aléjese de la fuente del estrés. Por ejemplo, si su familia discute en los días festivos, dese un descanso y salga a caminar o a dar una vuelta en el auto.
- **Haga ejercicio.** Realizar actividades físicas todos los días es la mejor y más fácil manera de lidiar con el estrés. Al hacer ejercicio, su



cerebro libera químicos que lo hacen sentir bien. También puede ayudarle con su energía reprimida o su frustración. Busque algo que disfrute, ya sea caminar, montar en bicicleta, jugar softball, nadar o bailar, y hágalo por al menos 30 minutos la mayoría de los días.

- **Cambie su perspectiva.** Intente desarrollar una actitud más positiva ante los desafíos. Puede hacerlo reemplazando los pensamientos negativos con pensamientos más positivos. Por ejemplo, en lugar de pensar, "¿por qué siempre todo sale mal?", cambie esa idea por, "puedo encontrar una manera de superar esto". Puede parecer difícil o tonto en un principio, pero podría descubrir que esto le ayuda a dar un giro a su perspectiva.
- **Haga algo que disfrute.** Cuando el estrés lo tenga decaído, haga algo que disfrute para ayudar a ponerlo de pie de nuevo. Puede ser

algo tan simple como leer un buen libro, escuchar música, ver su película favorita o salir a cenar con un amigo. O comience un nuevo pasatiempo o clase. Sin importar lo que elija, intente hacer al menos una cosa al día que sea solo para usted.

- **Aprenda nuevas maneras para relajarse.** La práctica de técnicas de relajación es una gran manera de lidiar con el estrés del día a día. Las técnicas de relajación le ayudan a disminuir el ritmo cardíaco y reducir la presión sanguínea. Existen muchos tipos, desde respiraciones profundas y meditación hasta yoga y taichí. Tome una clase o intente aprender de libros, videos o recursos en línea.
- **Conéctese con sus seres queridos.** No deje que el estrés se interponga entre usted y su vida social. Pasar tiempo con familiares y amigos puede ayudarle a sentirse mejor y olvidarse del estrés. Confiar sus problemas a

un amigo también puede ayudarle a resolverlos.

- **Duerma lo suficiente.** Descansar suficientemente durante la noche puede ayudarle a pensar con más claridad y a tener más energía. Esto hará que sea más fácil manejar cualquier problema que pueda surgir. Intente dormir entre 7 y 9 horas todas las noches.
- **Consuma una dieta saludable.** Comer alimentos saludables ayuda a darle energía a su cuerpo y su mente. Evite los refrigerios con altos contenidos de azúcar y consuma muchas verduras, frutas, granos integrales, lácteos reducidos o libres de grasas y proteínas magras.
- **Aprenda a decir que no.** Si su estrés viene de realizar demasiadas tareas en casa o en el trabajo, aprenda a establecer límites. Pida ayuda a los demás cuando la necesite.





Celebrando el Día de la Mujer



A ti, que emerges de la lluvia, de la tierra,
de una costilla mujer.

A ti, que eres amiga, madre,
esposa, amante fiel.

A ti, que endulzas mi vida,
iluminas la noche
con solo una sonrisa.

A ti, mujer, que eres flor,
estrella, esperanza.

A ti, en cuyas entrañas
se fragua la vida.

A ti, te dedico este poema en tu día.

A ti que con el consuelo de tus lagrimas
secas el dolor de los tuyos
y trasmites amor... a ti mujer belleza espiritual
cariño natural

A ti mujer, como luchadora,
A ti mujer, como emprendedora,
El único sentimiento más lleno en dedicación,
La persona más especial de toda la tierra,
Eres y seras el primer pensamiento,
Porque simplemente fuiste madre de tus hijos,
Y como tal solo hay una como voz.

A ti mujer que me dio vida
Ensenandome a ser fuerte y decidida
Que todos mis sueños podía realizar
Símbolo de amor y de amistad
Hija, hermana, madre y esposa
Bendecida por Dios y valerosa
A ti dedico por tu alma noble
Mi gran amor y admiración
Por tu mostrarme con buen ejemplo
como vivir amando a Dios

A ti, llena de sueños y realidades.
A ti, combinación de valentía y delicadeza.
A ti, fuerte ante el dolor, frágil ante el amor.
Mujer, corona de la creación.

A TI MUJER, que naciste para brindar amor,
A TI, que tienes esa luz especial en el corazón,
A TI, que brillas en la casa y el trabajo,
A TI, te deseo que cumplas con toda esa ilusión
que te brindó DIOS, al otorgarte este gran don.
SER MUJER.

A ti, mujer, Hada terrenal,
Instinto de madre,
Instinto de amor.
Mujer que marcas con tu amor
Ese territorio de luz y besos.

A ti, oasis de ilusiones,
lagrima y canción.
A ti, jardín en su esplendor,
Fragante primavera.
A ti, sufrida en el dolor,
paciente en el amor.
Tu mujer, la mejor melodía.

A ti, mujer, de mirada clara,
de alma limpia y risa franca,
siempre leal, fiel compañera,
a ti dedico mis pensamientos,
mi corazón y mis sueños,
y sólo verte, mi niña blanca,
hace que quiera siempre estar vivo.

