

Boletín Informativo

Tercer trimestre 2022

Asociación de jubilados y prejubilados ICBF



1* Editorial

La soledad emocional

En la última reunión del COMITÉ DE EDUCACIÓN Y RECREACIÓN de la asociación, nos estuvimos preguntando por nuestra salud mental y la de los compañeros/as de la asociación, hablamos abiertamente de esa sensación incómoda que en ocasiones sentimos por estas épocas, como la soledad que a veces nos abraza. Pensar en cómo nos estamos sintiendo, resultó interesante y nos motivó, porque es un tema importante para compartir con otras personas ajenas a nuestra familia, hablar y externalizar esos pensamientos que nos embargan en lo más profundo de nuestro ser, resultó ser sanador.

Ponerle la cara a esa “tristeza silenciosa y semipermanente, que proviene de la falta de comunicación física o de causas emocionales generadoras de tristeza y desolación” como la nombra el columnista Gustavo Estrada, en su columna del 29 de julio en el Tiempo, es un acto de valentía, porque poco se habla y menos abiertamente de la soledad, porque hay que reconocerla como una, “EMOCIÓN SUBJETIVA DESAGRADABLE QUE DEPENDE DE CADA INDIVIDUO” Lastra y Rodríguez, 2022, p. 22).

Hablar de la soledad, ayudó a entender, que ese sentirnos solos en ocasiones, puede estar asociado al aislamiento social que acabamos de vivir y que nos llenó de pánico hasta hace poco, ese aislamiento obligado por el COVID, que obligó a la “AUSENCIA OBJETIVA DE UNA RED SOCIAL” y que fue impuesta por una realidad que se salía de las manos, como la situación

mundial que jamás pensamos fuera posible. Por esta razón pensamos que como asociación debemos empezar a actuar para ayudar y crear espacios sociales alternativos, espacios para la tertulia, para la risa y para el recuerdo, como salvaguarda para nuestra salud mental.

Hablábamos también de esos momentos en los que no queremos hacer nada, momentos en los que nos quedamos rumiando el pasado, trayendo al presente malos recuerdos, evocando rencores y dolores, hablando solos, porque como lo consideran las autoras ya citadas, la soledad la están sintiendo no solo quienes viven solos, sino también personas que comparten su casa con otros familiares y sin embargo se sienten en soledad, pensábamos, que era importante hacer unos rituales ceremoniales donde podamos deshacernos de todo aquello que nos duele, hacer terapias sanadoras que ayuden a sobreponernos y empezar a vivir sin esas cargas, crear espacios íntimos conjuntos, para invitar a la esperanza, la risa, la alegría y el deseo de vivir un poco distinto los años que nos quedan por vivir.

1* Editorial

Pensamos como lo indican Lozano y Peralta, (2022), “es necesario avanzar hacia la promoción de redes sociales heterogéneas y que potencien un vínculo social de calidad” (p. 229), razón 2 por la cual deseamos potenciar nuestra empatía, solidaridad y afecto, con nuestros ahijados, con el sueño de convertirnos en una red de apoyo social y afectiva desde el comité de recreación de nuestra asociación de jubilados del ICBF, porque el vínculo de la asociación nos une, puede ser un antídoto sano y protector contra la soledad emocional, desarrollado conjuntamente con la capacidad de cada uno de buscar ayuda y abrir las puertas del corazón para recibir compañía.

GLADIS DEL S. RAMÍREZ O.

Integrante comité de Educación, Divulgación y Recreación.



2* Homenaje

Beatriz Helena Montoya I.

Recordar a Beatriz es traer al presente muchos momentos vividos a nivel profesional, personal y de esparcimiento en los cuales compartimos y disfrutamos de las simples cosas que nos ofrecía la vida.

Fue una mujer descomplicada, sencilla, alegre con una actitud abierta a que nada era imposible.

Se destacó por su participación activa en los diferentes estamentos administrativos de la Cooperativa de la cual se sentía orgullosa. Perteneció al sindicato del ICBF a pesar de los límites que tenía por ser jefe de un Centro Zonal.

Al pensionarse se vinculó a la Asociación de Jubilados, siendo nombrada como fiscal principal en la actual junta directiva donde permaneció y cumplió con su función acompañándonos hasta 15 días antes de su partida.

Beatriz perteneció al grupo de caminantes desde sus inicios donde nos acompañó con su familia en los recorridos por trochas y senderos que dejaron anécdotas, historias y vivencias que forman parte de quienes compartimos con ella esta aventura.

En el paso por la vida hay quienes dejan grabadas como tatuajes en nuestros corazones derroteros y enseñanzas. Continuar su legado será el mejor homenaje que le podemos entregar.

La Asociación de Pensionados, jubilados y Prejubilados despide con profunda tristeza y agradecimiento a nuestra compañera y amiga.

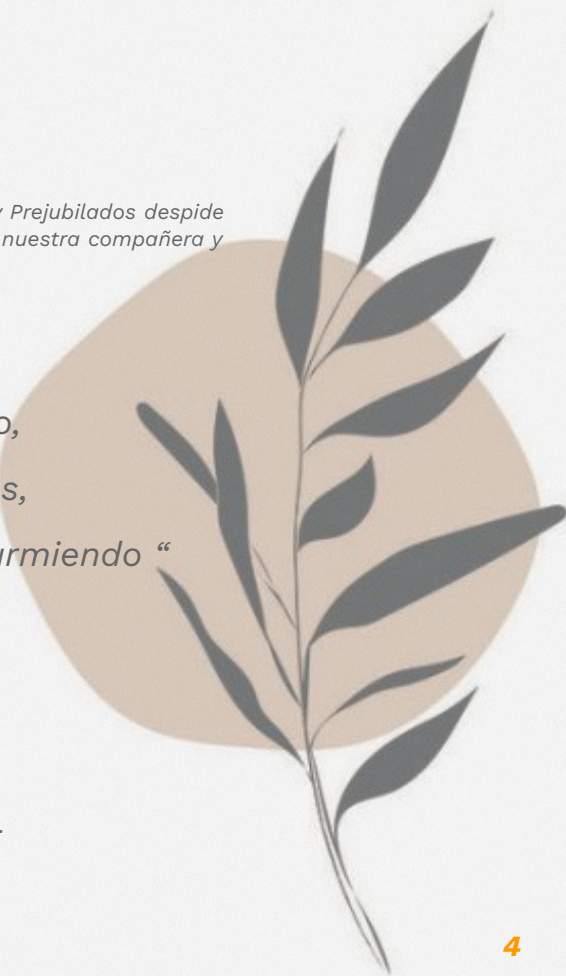
*“No pienses que me he ido,
si visita mi tumba no llores,
solo imagina que estoy durmiendo “*

“DESCANSA EN PAZ “

Por.

ANA LUCÍA ÁLVAREZ V LUZMILA MAYA GIL

Presidenta Secretaria



3* Mis recuerdos

De Beatriz Helena Montoya I.

No tengo memoria de cuándo la conocí. Quizás en una reunión del I.C.B.F. o cuando llegué como Defensor Penal de Menores, asignado a la Unidad Zonal San Vicente, por allá en 1978.

Lo importante es que tuve la oportunidad de conocerla un poco, teniendo en cuenta que era nuestra coordinadora en ese recordado lugar.

Era cordial, simpática, inteligente, carismática, estricta, benevolente, humana, generosa, descomplicada. Sus órdenes eran tan dulces, que parecían súplicas. Doblaba reglas y directrices en favor de sus compañeros, arriesgando su prestigio personal. Dialogaba. Conocía los problemas personales de sus compañeros y les ayudaba a buscarles una solución. Era, utilizando una expresión popular, un encanto de mujer. Hubiera querido decirle en vida todo esto y muchas cosas más, pero me consuelo rindiendo este pequeño homenaje a su memoria. Acompañé, de todo corazón a su familia, compañeros y amigos, en este doloroso trance.

Donde quiera que esté, ella seguramente nos estará diciendo, con su eterna sonrisa, que no estemos tristes sino gozosos.

Por.

RODRIGO RESTREPO

Abogado, Defensor de Familia en 1978.



4* Condolencias

Por los siguientes fallecimientos ocurrido en el mes de febrero.

- + María Elisa Estrada Soto.
- + Beatriz Elena Montoya I.
- + Ofelia Ossa A.
(Hermana de Josefina Ossa A.)
- + Juan Carlos Ochoa A.
(Hermano de Rosa Amparo Ochoa A..)
- + Magnolia Mejía B.
(Hermana de Celia Mejía A.)
- + Julio Martín Ospina V.
(No asociado, pero laboró toda su vida en el ICBF.)

¡Mucha fortaleza!



El irremediable silencio

*llega súbito
nos saca lágrimas
y nos atraganta las palabras
es la mudez del otro
que como sombra parte
al lugar del olvido
que solo la memoria curiosa
revivirá por instantes*

*Hoy flota un pájaro negro
sobre nubes blancas
una ventisca aflora recuerdos
ocultos por la edad
del tiempo
pájaro del sueño
regresa antes del olvido*

Ragohe
30/08/2022

5* Actividades

Realizadas de Julio a Septiembre de 2022

La Junta Directiva y los comités, como lo establecen los estatutos, continuaron con sus reuniones presenciales.

Buscando más integración con los asociados y su familia se realizaron las siguientes actividades:

Nombre actividad	Asistentes	Valor
1. Día del jubilado (39 Asociados / 9 Invitados)	48	\$4.150.100
2. Visita ruta silleteros (13 Asociados / 13 Invitados)	26	\$1.876.700
3. Cumpleaños (14 Asociados)	14	\$197.200
4. Amor y amistad BINGO (30 Asociados / 21 Invitados)	51	\$1.175.000
5. Elaboración y entrega de boletín tercer trimestre		

La celebración del día del jubilado se hizo con un día de sol visitando los municipios de Gómez Plata y Carolina del Príncipe.

Importante mencionar que algunas de estas actividades se han autofinanciado.



6* Entérate

- * Al finalizar el mes de septiembre nuestra asociación cuenta con 79 asociados (Ingresaron tres asociados y un retiro).
- * Con la celebración de una misa la asociación recordó a los/as asociados fallecidos y a sus familiares. Esta celebración ocurrió el 26 de septiembre de 2022 y fue muy concurrida.

7* Salud / Las bebidas azucaradas y sus implicaciones en la salud.

Qué son: Las bebidas azucaradas se definen como todo tipo de bebidas que contienen azúcares libres (monosacáridos y disacáridos), incluidas las gaseosas, jugos de frutas o verduras y concentrados líquidos y en polvo, agua con sabor, bebidas energéticas y para deportistas, té y café listos para consumo y leche con sabor. El consumo de bebidas azucaradas aporta entre 220 a 400 calorías extra en el día, lo que se asocia con un riesgo de 60% para que se presente obesidad en niños, además aumenta la probabilidad de padecer diabetes tipo 2 y obesidad en su adultez. Una situación muy preocupante es la alimentación de los/as niños mientras permanecen en los establecimientos educativos, donde el refrigerio es poco saludable.

Se han realizado numerosos estudios que demuestran la relación entre el consumo de bebidas azucaradas y el riesgo de desarrollar obesidad. El más importante de ellos, el estudio Framingham, que ha permitido determinar, que el consumo de más de un refresco azucarado diario incrementa ese riesgo en un 37%, si se compara con personas que no los consumen.

La combinación del medio ambiente contaminado y bebidas azucaradas ocasiona daños severos en diferentes órganos, especialmente en el páncreas endócrino y el riñón, señala una investigación realizada por Teresa Fortoul y Adriana González Villalba.

Otros estudios realizados en niños y adolescentes han permitido establecer un valor predictivo en cuanto a la ganancia de peso en la edad adulta, de tal manera que el consumo habitual de este tipo de bebidas entre comidas multiplica por 2,4 este riesgo.

Asimismo, también se ha demostrado que, en personas predispuestas genéticamente a desarrollar obesidad, el riesgo se dispara cuando se consume este tipo de bebidas. Por el contrario, cuando se sustituyen las bebidas azucaradas por otras carentes de calorías, preferiblemente agua, jugos de fruta sin azúcar, se ha comprobado que se produce una reducción apreciable de peso al disminuir la acumulación de grasa. En este sentido, se ha demostrado que el consumo de sacarosa está relacionado con la acumulación de grasa ectópica (la que se acumula fuera del tejido adiposo y que es responsable de los problemas metabólicos propios de las personas obesas), así como con el aumento de riesgo cardiovascular y de enfermedades metabólicas.

En el caso de los adultos y sobre todo adultos mayores, que en la mayoría, ya se percibe alteraciones en niveles de glicemia y perfil lipídico, termina siendo aún más grave porque se exacerban los síntomas con el consumo de estas bebidas azucaradas. El impuesto a estas bebidas es una medida adoptada por más de 70 países alrededor del mundo, incluyendo 21 estados de la región. En palabras de la Organización Panamericana de la Salud (OPS), se trata de una política eficaz que busca prevenir las enfermedades no transmisibles, como diabetes, enfermedades cardiovasculares, cáncer, entre otras. Este tipo de medidas está siendo promocionado por la OMS.

Por.

MARTA ANGÉLICA CAMPUZANO

Integrante comité de Educación, Divulgación y Recreación.



8* Felicitaciones

A nuestros asociados que en el tercer trimestre del año 2022, disfrutaron de alguna alegría por los éxitos de sus familias más cercanas, como nacimiento de sus nietos, grados, premios académicos. Etc.

9* Para reflexionar!

* *“La familia es el templo donde aprendemos a amar”*

* *“El miedo es el cáncer del futuro
El apego el cáncer del presente
Y la culpa es el cáncer del pasado”.*

* *“Necesitamos tan poquito para ser felices,
el problema es que necesitamos mucha experiencia para comprenderlo.”*



10* El árbol de los amigos/

Los amigos igual que la familia son de las posesiones más importantes que tenemos, a veces más que la propia familia, a esta uno no la escoge y a los amigos sí. Los amigos se aceptan como son, no como quiero que sean. Son como los zapatos, tenemos muchos, pero siempre caminamos con los que nos sentimos a gusto.

Existen personas en nuestras vidas que nos hacen felices por la simple casualidad de haberse cruzado en nuestro camino, algunas recorren todo el camino a nuestro lado viendo muchas lunas pasar, a otras apenas, las vemos entre un paso y otro, a todas las llamamos amigos y hay muchas clases de ellos, tal vez, cada hoja de un árbol caracteriza cada uno de nuestros amigos, el primero que nace del brote, es nuestro padre y nuestra madre, nos muestran lo que es la vida. Después vienen los amigos hermanos con quienes dividimos nuestro espacio para que puedan florecer con nosotros, pasamos a conocer a toda la familia de hojas a quienes respetamos y deseamos el bien. Más el destino nos presenta a otros amigos, los cuales no sabíamos que irían a cruzarse en nuestro camino, a muchos de ellos los llamamos amigos del alma, de corazón, son sinceros, son verdaderos, saben cuándo no estamos bien, saben lo que nos hace feliz. También existen aquellos amigos por un tiempo, unas vacaciones, unos días o unas horas, ellos acostumbran a colocar muchas sonrisas en nuestro rostro durante el tiempo que estemos cerca.

Hablando de cerca, no podemos olvidar a los amigos distantes, aquellos que están en la punta de las ramas y que cuando el viento sopla, siempre aparecen entre hoja y hoja, el tiempo pasa, el verano se va, el otoño se aproxima y perdemos algunas de nuestras hojas, algunas nacen en otros veranos y

otras permanecen por muchas estaciones, pero lo que nos deja más felices es darnos cuenta que aquellas que cayeron, continúan cerca, alimentando nuestra raíz con alegría, son momentos de recuerdos maravillosos de cuando se cruzaron en nuestro camino.

Te deseo hoja de mi árbol paz, amor, salud, sabiduría y prosperidad hoy y siempre. Simplemente porque cada persona que pasa por nuestra vida es única, siempre dejan un poco de sí y se llevan un poco de nosotros, habrá de los que se llevaron mucho, pero no habrá, los que no nos dejaron nada, esta, es la mayor responsabilidad de nuestra vida y la prueba evidente de que dos almas no se encuentran por casualidad.

Jorge Luis Borges



Datos financieros

- A agosto de 2022 el presupuesto de ingresos alcanzó una ejecución de **\$16.861.000** equivalente a **70%** de lo programado. **(24.082.000)**
- Los gastos ejecutados ascendieron a **\$7.208.484** o sea **30%** de lo programado, **(24.082.000)**. Esta ejecución de gastos nos permite pensar que si continuamos pagando los aportes oportunamente, podremos realizar las diferentes actividades pendientes.

Además se observa que el valor que pagan los invitados nos ayudan mucho a financiar algunas de las actividades que se realizan.

Felicitaciones por la responsabilidad que los asociados han tenido respecto al pago de los aportes, se observa que la gran mayoría entendieron que esta es la principal y casi la única fuente de ingresos.

