Ahorrín

INFORMATIVO
Año 17, No. 63 • Marzo - Abril 2020
Santiago, República Dominicana

Cuida de tu cerebro, es el que hace todo posible.

Cooperativa La Altagracia, Inc.
Desde 1952

MANEJO DE ANSIEDAD ANTE COVID-19

Licda. Ianna Pérez Álvarez
Gerente de Gestión Social

La actual pandemia de COVID-19 ha sido un poco difícil para las personas de todas las edades, porque nos enfrentamos a algo nunca vivido, nuestro estilo de vida ha cambiado producto de este virus limitando las demostraciones de afecto físicamente, actividades sociales, celebraciones, entre otros. Estos cambios nos pueden hacer sentir tristes, ansiosos, porque extrañamos a los amigos y rutinas cotidianas.

Los expertos recomiendan que para calmar la ansiedad, principalmente de ustedes, los Ahorrines, mantener una comunicación con tus padres u otro adulto que puedan responderles con informaciones seguras y correctas sus inquietudes respectos al Covid-19.

Otras recomendaciones para pasar de la mejor manera este aislamiento y así evitar la ansiedad:

• Entender que este aislamiento no es un castigo, son días en que debemos tomar precauciones y quedarnos en casa para evitar el contagio del virus.
• Hacer video llamadas con sus amigos, primos, abuelos y demás familiares.
• Limitar el uso de dispositivos móviles redes, sociales, les puede generar estrés y recibir información que no es apropiada para ustedes.
• Realizar ejercicio. Existen múltiples actividades que involucren actividad física dentro de casa o si hay patio mejor, así no sentirán el encierro y mantendrán activo su cuerpo, despejada su mente y dormirán mejor.
• Hacer actividades con la familia. Armar rompecabezas, jugar juegos de mesa, manualidades o ver una película, esto ayudará a fortalecer los lazos y pasar mejor el tiempo durante la pandemia.
• Leer libros de diferentes temas, así podrán ampliar su conocimiento.
• Seguir tomando clases en línea, no solo las de tu centro educativo, hay muchas instituciones que están ofreciendo cursos y talleres en línea, gratis.
•Importante llevar una alimentación balanceada, para evitar sobrepeso.
En resumen, tener nuestro tiempo ocupado con actividades productivas en familia, también tienen el derecho de tener su espacio a solas para reflexionar si se están portando bien y pensar en el futuro, trazarse metas.

Recuerden que esto es momentáneo, que debemos seguir tomando las medidas preventivas establecidas y confiar en papá Dios que todo estará bien, pronto.

"Cuando cambias la forma en que miras las cosas, las cosas que miras, cambian también"
— *Wayner Dyer*

LOS BENEFICIOS DE SER UN AHORRÍN

- Distribución de 2,000 bonos escolares a la excelencia académica para la compra de útiles escolares.
- Campamentos para niños de 4 a 16 años.
- Becas Culturales
- Becas de Idiomas
- Cursos, Talleres, Excursiones
- Escuelas de Taekwondo
- Escuela Tenis de Mesa
- Escuela de Pintura
- Cuadernos Escolares
- Círculo Literario
- Coro Juvenil
- Préstamo Educativo - Escolar
- Préstamo Educativo - Universitario
- Préstamo Ahorro Infantil, el tutor del niño puede optar por préstamos de hasta el 90% del balance ahorrado.

Ilustración: Dhayanna Peralta

SE ME DIFICULTA ADAPTARME A TU TIEMPO, ABUELO

JAHILEN HERNÁNDEZ
CÍRCULO LITERARIO CLA

Cada vez que tengo prisa me retrasas siempre el viaje, ¡oh abuelito!, parece que la vida te dejó sin equipaje; que no necesitas maletas para continuar tu andar y por eso no te afanas con lo que tienes que llevar.

Cuando trato de ayudarte siempre te adelantas parece que no quieres que tú carga yo levante, pero olvidas abuelito que la edad no te permite desenvolverte como antes aunque lo necesites.

No puedes llevar mi ritmo y no me adapto a tus horarios mientras duermes por la noche quehaceres realizo, y varios; tu presente y el mío suelen ser muy diferentes tú te centras en la calma y yo en todos los deberes.

Aunque muchos me comentan la importancia de tenerte algunos no conocen, que no es fácil convencerte, cuando al girar mi atención haces algo que no debes porque eres como un niño intentas todo lo que quieres.

A mí me entristece abuelo, esta falta de adaptación pues perjudica y daña nuestra comunicación, mas sé que no es tu culpa es tu edad la que perdono pero por favor disculpa lo que con esto ocasiono.

Abuelito, hagamos acuerdos, pídeme ayuda sin lamentarlo que estoy para servirte y lo que pueda, mejorarlo; tendré paciencia con tus actos, comprenderé tus razones porque experiencias en la vida has tenido por montones.

Te quiero y te valoro aunque sea difícil adaptar tu presente a mi vivir por lo distante al comparar; mas mis experiencias ya has tenido incluso hasta sabes el futuro que tendré por eso te adoro y te admiro, abuelo pues sabia como tú seré.

HISTORIA DE ÉXITO

EUSEBIO ALBERTO RAMÍREZ TORRES

Inicié en Cooperativa La Altagracia, Inc. con tan solo 7 años en el 2004, en el Grupo de Ahorrín de la Unión (Cecara), desde ese momento siempre me mantuve fiel en las actividades y reuniones de la cooperativa, tanto así que tuve el privilegio de participar el maratones de ciclismo, maratones de atletismo, actividades de vuelo de chichiguas, y recibiendo el bono a la excelencia año tras año, creando en mí una fuerte cultura de estudio. Más tarde en el 2014 pasé a formar parte del grupo de adultos, en el cual tuve la oportunidad de ser dirigente ayudando a mi distrito en la tesorería en las reuniones semanales y cooperando en todas las actividades, las cuales me brindaron muchas experiencias culturales y educativas, las mismas quedaron grabadas en mi corazón.

En el año 2015, fui escogido por nuestra Cooperativa La Altagracia para ser merecedor con una de las becas universitarias a la excelencia de jóvenes meritorios. A pesar de venir de una familia de escasos recursos y solo con los grandes esfuerzos de mi madre, donde tuve que empezar a trabajar a temprana edad y estudiar al mismo tiempo, hoy puedo decir que lo logré.

Hoy quiero dar gracias a Cooperativa La Altagracia Inc., porque gracias a ella pude culminar mi carrera como Licenciado en Contaduría Pública en la Universidad Tecnología de Santiago (UTESA), no fue fácil el camino y espero que este sea solo el comienzo de muchas batallas que me faltan por ganar y sé que con la ayuda de Dios y el apoyo de la cooperativa podré enfrentar todos los obstáculos que aún quedan por vivir.

Actualmente colaboro en mi distrito La Unión como becado, y soy Auditor Interno con más de 3 años de experiencia en Swisher Dominicana, Inc.

Siempre recuerden que el dolor es temporal, más la gloria de haberlo logrado será eterna.

Yo soy un ejemplo vivo de poder decir que el cooperativismo es solución.

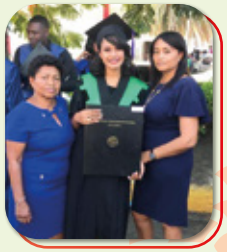
HISTORIA DE ÉXITO

YUMIRKA SALCEDO

Me caracterizo como una persona fuerte responsable, disciplinada, emprendedora, persistente y muy trabajadora. Desde niña perdí a mis padres, pero esto no fue un obstáculo para ser la persona que soy hoy y luchar por mis sueños.

Pertenezco al Distrito de Villa González y desde joven, asistí a varias actividades de la Cooperativa La Altagracia y a las reuniones de grupo de ahorrín.

El deseo y las ansias de crecer y de aprender fueron los motores que me ayudaron a esforzarme cada año en la secundaria para obtener el mérito. Dicho esfuerzo y persistencia, además de la motivación de varios de mis familiares, miembros de Cooperativa La Altagracia y amigos muy queridos y cercanos, fueron clave, para obtener más tarde de la cooperativa, una beca en la Universidad Tecnológica de Santiago UTESA para optar por el título de Licenciada en Educación Mención Matemática - Física.



Gracias a Dios y a Cooperativa La Altagracia, el 9 de noviembre del 2019, pude decir "lo logré".

Gracias a Cooperativa la Altagracia por ser una cooperativa excelente en todos sus aspectos, porque además de ofrecer excelentes servicios financieros, de tener un sólido compromiso con la comunidad y promover una cultura de valores, le brinda oportunidades a jóvenes como yo, de perseguir sus sueños.

Gracias por darnos seguimiento para dar lo mejor de nosotros y posteriormente acompañarnos hasta el final de nuestra meta.

Ejercita tu Cerebro

Completa las Palabras

¿ r o rr ?

ca___il
___ecorrido
ene___o
chu___ería
batido___a
ba___anco
de___ota
tu___ista
te___emoto
ca___era
bañe___a
ve___de
porte___ia
___omance
semáfa___o
ba___o

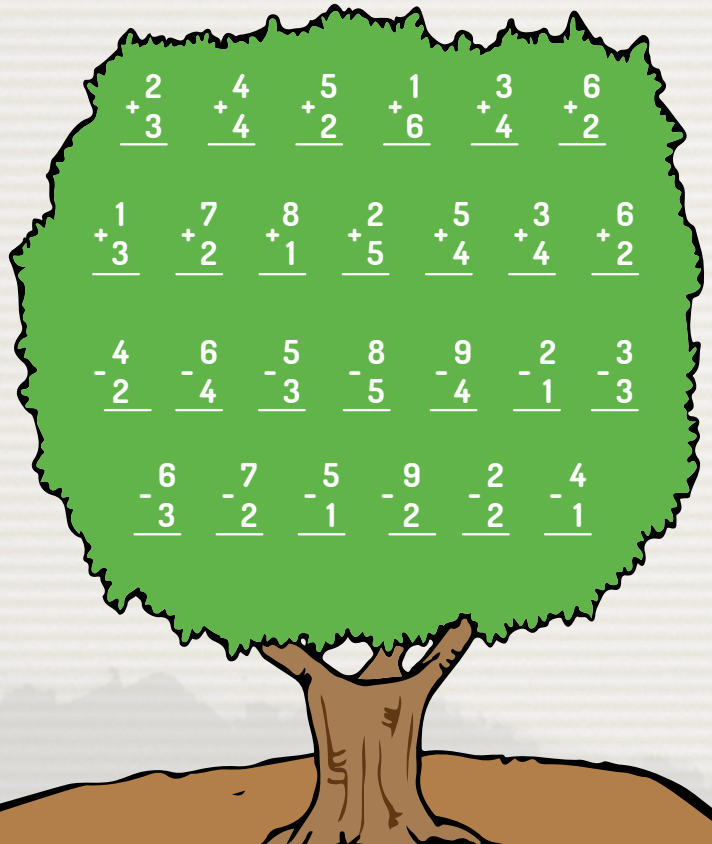
¿ K o qu?

pa___ete
lí___ido
___iwi
bos___e
ra___eta
es___ina
___ímica
cro___eta
___arate
___ilómetro
___eso
___ince
eti___eta
___iosco
___ilo
va___ero

¿ gu o g?

___itarra
jerin___illa
___usano
___allina
___orra
ma___era
merren___e
___arida
___errero
persi___e
___ota
se___iré
ho___era
___isante
lar___o
lechu___a

Resuelve las Operaciones



$$\begin{array}{r} 2 \\ +\,3 \\ \hline \end{array} \quad \begin{array}{r} 4 \\ +\,4 \\ \hline \end{array} \quad \begin{array}{r} 5 \\ +\,2 \\ \hline \end{array} \quad \begin{array}{r} 1 \\ +\,6 \\ \hline \end{array} \quad \begin{array}{r} 3 \\ +\,4 \\ \hline \end{array} \quad \begin{array}{r} 6 \\ +\,2 \\ \hline \end{array}$$

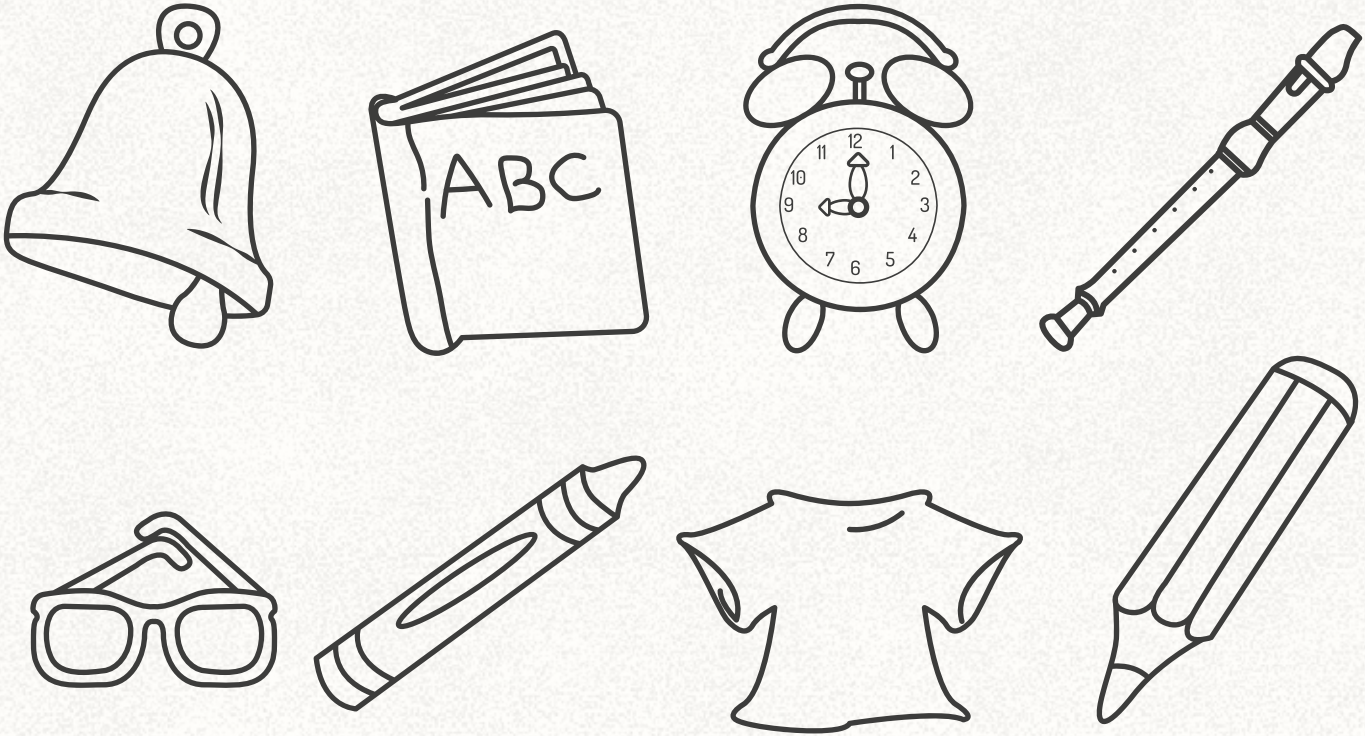
$$\begin{array}{r} 1 \\ +\,3 \\ \hline \end{array} \quad \begin{array}{r} 7 \\ +\,2 \\ \hline \end{array} \quad \begin{array}{r} 8 \\ +\,1 \\ \hline \end{array} \quad \begin{array}{r} 2 \\ +\,5 \\ \hline \end{array} \quad \begin{array}{r} 5 \\ +\,4 \\ \hline \end{array} \quad \begin{array}{r} 3 \\ +\,4 \\ \hline \end{array} \quad \begin{array}{r} 6 \\ +\,2 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 4 \\ -\,2 \\ \hline \end{array} \quad \begin{array}{r} 6 \\ -\,4 \\ \hline \end{array} \quad \begin{array}{r} 5 \\ -\,3 \\ \hline \end{array} \quad \begin{array}{r} 8 \\ -\,5 \\ \hline \end{array} \quad \begin{array}{r} 9 \\ -\,4 \\ \hline \end{array} \quad \begin{array}{r} 2 \\ -\,1 \\ \hline \end{array} \quad \begin{array}{r} 3 \\ -\,3 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 6 \\ -\,3 \\ \hline \end{array} \quad \begin{array}{r} 7 \\ -\,2 \\ \hline \end{array} \quad \begin{array}{r} 5 \\ -\,1 \\ \hline \end{array} \quad \begin{array}{r} 9 \\ -\,2 \\ \hline \end{array} \quad \begin{array}{r} 2 \\ -\,2 \\ \hline \end{array} \quad \begin{array}{r} 4 \\ -\,1 \\ \hline \end{array}$$

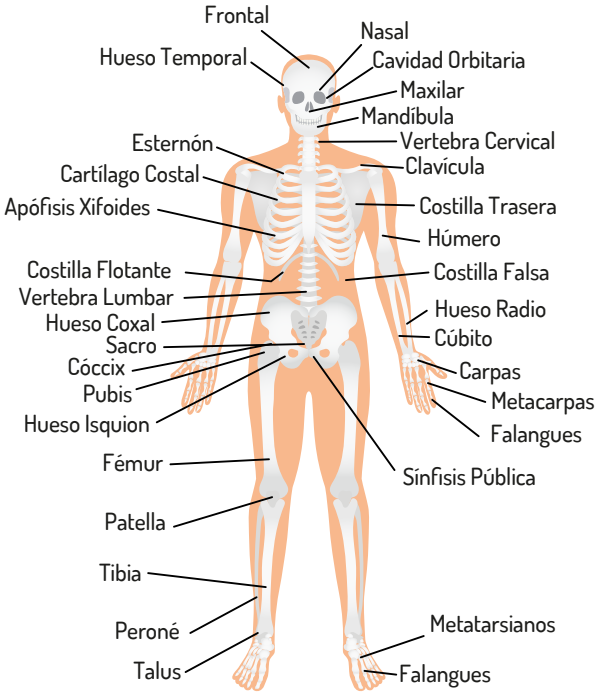
Colorea los Dibujos

Sigue Coloreando

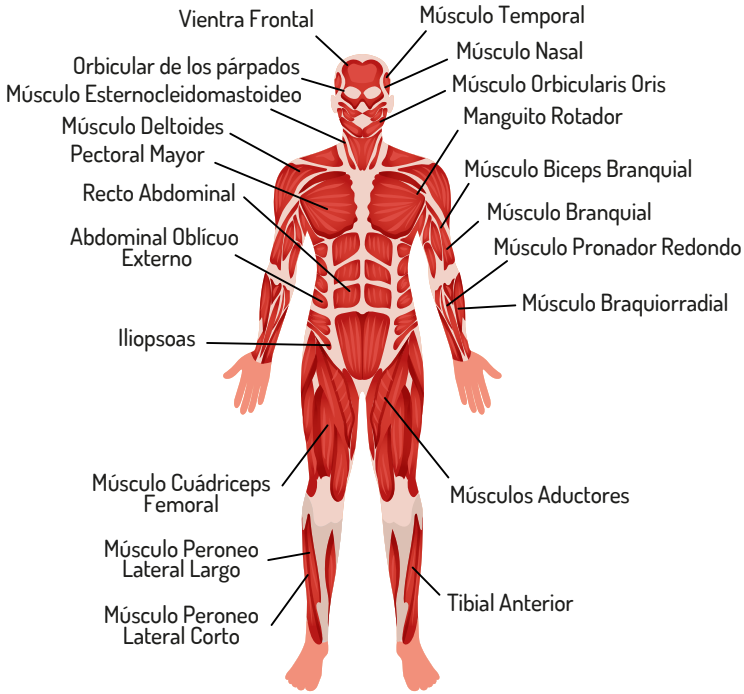


Conociendo Nuestro Cuerpo Humano

Sistema Óseo



Sistema Muscular



Cosas que puedo hacer en casa

- Planificar una rutina diaria
- Explorar tu creatividad
- Aprende Papiroflexia
- Habla con Dios todos los días
- Participar en tareas de la casa
- Aprender nuevas canciones
- Jugar juego de mesa
- Ver fotos familiares
- Hacer Manualidades
- Vivir aventura con mis libros favoritos
- Videollamadas con mis familiares y amigos
- Hacer el Profesor con tus muñecos
- Clasificar y ordenar tus juguetes
- Aprender a doblar ropas
- Hacer un listado de tus músicas favoritas
- Jugar con tus juguetes
- ¡Muévete! crea tu propio gimnasio
- Redecora tu habitación
- Aprender otro idioma
- Ver películas viejas
- Disfrazate con lo que encuentres en casa
- Hacer experimentos caseros
- Jugar a juegos populares
- Recorrer museos virtuales
- Hacer collages
- Tratar de dibujar a tu familia o amigos
- Hacer un tablero de dibujos
- Hacer yoga en el sala
- Medir y comparar objetos de la casa
- Leer libros de fábulas

¿ CÓMO LAVAR TUS MANOS ?

1

Moja tus manos

2

Aplica jabón

3

Desliza tus manos de forma circular

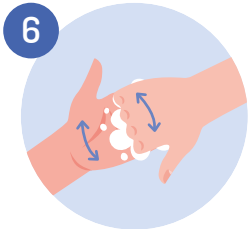
4

Desliza tus manos de arriba hacia abajo

5

Frota las uniones de tus manos

6



Rozar las uñas de arriba hacia abajo

7

Limpia tus pulgares

8

Lavar las uñas y yemas de los dedos

9

Moja tus manos

10

Seca tus manos con toalla de un solo uso

11

Usa la toalla para cerrar la llave

12

Tus manos están limpias

PROTÉGETE A TI MISMO Y A LOS DEMÁS

PREVENCIÓN CONTRA EL COVID-19

Al toser o estornudar, cubrirse la boca y la nariz con el codo flexionado o con un pañuelo desechable.

Evitar tocarse ojos, nariz y boca.

Lavarse bien las manos con agua y jabón, aproximadamente durante 30 segundos.

Tratar de tener a mano gel desinfectante.

Guardar distanciamiento social.

Comer saludable.

Ahorrín

Desde 1952

Cooperativa La Altagracia, Inc.

Cuenta de Ahorro Infantil

"Ahorrín"

"Ahorrar nos ayuda a tener propósitos en la vida"

Revista Ahorrín • Dirección: Comité Ejecutivo - Gerencia General / Coordinación y fotografías: Mercadeo y Comunicaciones
© 2020 Cooperativa La Altagracia, Inc. / C. Vicente Estrella #49, Santiago, Rep. Dom. / Tel.: 809-581-8541

@coopaltagracia