

Revista OÑON DIVE

Edición #37 • Agosto de 2017

Jubilación a la vuelta de la esquina

pág. 12

Depresión pág. 17

Los Millennials pág. 20

Día del Folklore pág. 23



Tenemos la cobertura que estás buscando
para cada etapa de tu vida.




SAMAP
MEDICINA PREPAGA
SANATORIO ADVENTISTA

Av. Pettrossi 380
Asunción, Paraguay
2196740
informes@samap.com.py



**Estamos
cerca tuyo**

Casa Matriz
Avda. San Martín N° 1243
esq. Agustín Barrios
(021) 689 1000

Centro de Atención Integral - CAI
Avda. Eusebio Ayala N° 2496
esq. Tte. 1° Julián Riquelme
(021) 689 1501
Int. 502 - 503 - 504 - 505 - 506

Sucursal Katueté
Ruta Internacional N°10
Avda. Las Residentas
c/ Padre Fidel Maíz
(021) 689 1531
Int. 532 - 533 - 534

Sucursal Encarnación
Avda. Juan León Mallorquín
c/ Cerro Corá
(021) 689 1571
Int. 572 - 573 - 574 - 575 - 576 - 577

Sucursal Hohenau
Avda. Osvaldo Tischler
c/ Luis Alberto de Herrera
(021) 689 1561
Int. 562 - 563 - 564 - 565 - 566

Sucursal Loma Plata
Calle 3 de Noviembre N° 1185
esq. Avda. Central y Eligio Ayala
(021) 689 1521
Int. 522 - 523

Sucursal Santa Rita
Avda. Carlos Antonio López
c/ 14 de Mayo, Galería Mercosur - Salón 2
(021) 689 1541
Int. 542 - 543 - 544 - 545

Sucursal María Auxiliadora
Dr. Juan León Mallorquín
Ruta 6, Km. 117
(021) 689 1551
Int. 552 - 553 - 554 - 555

Sucursales Ciudad del Este
Avda. San José esq. Los Rosales,
Edificio Horizonte
(021) 689 1509
Int. 512 - 513

**Tenemos más de 50 puntos
de venta en cooperativas,
mutuales, bancos y financieras.**



 **(021) 689 1000 RA** www.tajy.com.py    



¿Cuanto tiempo quieres trabajar?

**Asegurá tu futuro,
pensá en tu Jubilación**



Índice

- 5 Editorial**
- 6 Institucional**
Certificación Internacional de Garantía
- 7 Eventos**
Charla en conmemoración al Día del mutualismo
- 8 Cultura**
Días que Marcaron la Historia
- 12 Nota de Tapa**
Jubilación a la vuelta de la esquina
- 14 Curiosidad**
Dietas Vegetarianas
- 15 Publinota**
¿Cómo comprar en el exterior con tu tarjeta de crédito?
- 17 Salud**
Depresión
- 18 Tecnología**
Cuidados al Navegar
Como proteger la información personal en internet
- 20 Actualidad**
Los Millennials
- 22 Especiales**
El Tajá: Árbol nacional
- 23 Homenaje**
Día del Folklore



Staff

Consejo Editorial:
Comité de Desarrollo
Dirección General:
Sonia Méndez
Arte y Diagramación:
Gabriela Jara
Edición y Redacción creativa:
Thamara Halley
Publicidad y coordinación:
Dpto. de Marketing

La Caja Mutual te invita a colaborar con nosotros: Si querés opinar, escribir o informar sobre algún tema de interés para los afiliados/beneficiarios de la Caja Mutual o te gustaría publicar avisos publicitarios comunicate al (021) 218 4000/141 o marketing@cmcp.org.py.

La Revista Oñondive es propiedad de la Caja Mutual de Cooperativistas del Paraguay. Este medio no se hace responsable por las opiniones personales publicadas en el mismo.

Editorial



Estimados afiliados, esta nueva edición nos encuentra atentos ante el Proyecto de ley “que crea el Consejo Asesor del Sistema Nacional de Jubilaciones y Pensiones, la Superintendencia de Jubilaciones y Pensiones, y establece normas de inversión del Sistema de Jubilaciones y Pensiones”

Como institución, a finales del mes de mayo, invitamos a participar de dos encuentros en el marco de los festejos de la semana del Mutualismo, con la intención de escuchar de boca de los promotores de dicho proyecto, así como de los que presentan objeciones al mismo los detalles de la propuesta de ley.

El evento coordinado a través del Comité de Desarrollo buscó generar un espacio de reflexión y debate. Es nuestra obligación mantener informados a nuestros afiliados del marco legal que nos afectaría. La Caja Mutual ofrece gran variedad de servicios, sin embargo la esencia de sus prestaciones se centra en permitir a los afiliados una jubilación digna tanto para los profesionales independientes, como para aquellas personas que pese a contar con la jubilación social del IPS, invierten su esfuerzo proyectando un mejor y más digno pasar.

El proyecto discutido también en otros ámbitos genera muchas preguntas, como el rol absoluto otorgado a la figura del superintendente. Es innegable la necesidad de control en las instituciones que administran bienes de terceros, como la de fondos de jubilación pero es necesario un concienzudo debate de los mecanismos, herramientas y sistemas que se desean implementar para dicho control.

Continuaremos atentos dando seguimiento a los caminos de esta propuesta, buscando acompañar lo que mejor beneficie y garantice el esfuerzo por el futuro de nuestros afiliados.

Consejo de Administración

• **Casa Matriz:**
Avda. Mcal. López 5080 c/ RI2 Ytororó - Tel.: (021) 218 4000
• **Suc. Colón:**
Avda. Colón 1083 c/ Jejuí - Tel.: (021) 440 310
• **Suc. Km 5:**
Avda. E. Ayala esq. Cap. García - Tel.: (021) 513 740/1
513 800
• **Suc. Acceso Sur:**
Ruta Acceso Sur 1834 c/ Belén Lugo - Tel.: (021) 942 091

• **Suc. San Lorenzo:**
Saturio Ríos esq. Def. del Chaco - Tel.: (021) 580 607
- 575 468 - 577 900
• **Suc. Encarnación:**
Cerro Corá 365 c/ J. León Mallorquín - Tel.: (071) 203 762
• **Suc. Ciudad del Este:**
Avda. Mcal. López 656, Supercarretera a Pte. Franco
Tel.: (061) 574 140 / 574 141 / 574 358

Seguinos en   
Visitanos en www.cmcp.org.py

Certificación

Internacional de Garantía Extendida

La Caja Mutual de Cooperativistas del Paraguay el día Jueves 29 de junio de 2017 ha logrado la certificación internacional de garantía extendida otorgada por Furukawa.

Empresa con más de 100 años de trayectoria mundial y líder en fabricación de soluciones de cableado estructurado y redes ópticas. La empresa Furukawa certifica de esta forma que la red instalada en la nueva Casa Matriz de la CMCP, cumple con los requisitos establecidos en normas internacionales, y por lo tanto la garantía se amplía a 25 años.

Con la infraestructura realizada, se espera lograr una performance superior de la comunicación a través de la red. Esta certificación se logró con el apoyo de profesionales de la empresa Netlogic.

La entrega del certificado se realizó en la Casa Matriz de la Caja Mutual. En la misma estuvieron presentes representantes de Furukawa, Netlogic y directivos de la Caja Mutual de Cooperativistas del Paraguay, junto con la presencia de la Sub-Gerente de Informática de la entidad.



Directivos de La Caja Mutual, Furukawa y Netlogic



Entrega del Certificado



Directivos de La Caja Mutual, Furukawa y Netlogic

Charlas en Conmemoración

Al Día del Mutualismo

El pasado 29 de Mayo se recordó el Día del Mutualismo y en conmemoración se realizaron unas charlas sobre el Proyecto de Ley “Que crea el Consejo Asesor del Sistema Nacional de Jubilaciones y Pensiones, la Superintendencia de Jubilaciones y Pensiones, y establece normas de inversión del Sistema de Jubilaciones y Pensiones”.

La primera jornada se llevó a cabo el Jueves 01 de junio en el Salón Auditorio de la Casa Matriz, en donde se presentaron los siguientes disertantes: el Lic. Marco Elizeche (Director de Estudios Económicos) del Ministerio de Hacienda y la Dra. Mónica Recalde de Giacomi (Directora General de Seguridad Social) Ministerio de Trabajo, Empleo y Seguridad Social.

La segunda charla se llevó a cabo el Jueves 08 de junio en el Salón Auditorio y los disertantes invitados fueron el Dr. Adelio Aquino (Miembro Titular del Consejo de Administración de la Caja Paraguaya de Jubilaciones y Pensiones del Personal de la Itaipú Binacional) y el Dr. Tomás Duarte (Ex Director de Jubilaciones de Instituto de Previsión Social).



Primera charla



Palabras de la Presidenta



Segunda charla



Segunda charla

Días que marcaron la historia.

AGOSTO.



Partida de las tres Carabelas que descubrieron América.

- 03 de agosto de 1492 -

Cristobal Colón dejaba el Puerto de los Palos con sus tres naves: La Santa María, la Pinta y la Niña, a bordo iban 90 marineros rumbo a la isla Gran Canaria.

Este era un viaje nunca hecho, hacia más allá del mundo conocido: Por delante se extendía el océano Atlántico, potente y misterioso. Cristóbal Colón, creía haber llegado a Las Indias, navegando hacia el oeste y abriendo lo que él creía una nueva ruta, sin embargo, fue Américo Vespucio quien calculó, usando la luna y marte como referencia, que América era un nuevo continente. Lo más irónico es que Colón murió sin saber que había descubierto un nuevo continente y Amerigo Vespucci tampoco llegó a ver como su nombre se convertía en el nombre de un continente.



BOMBA ATÓMICA

Hiroshima y Nagasaki.

- 06 y 09 de agosto de 1945 -

El 6 de agosto de 1945 la primera bomba atómica aniquiló la ciudad de Hiroshima, matando de manera inmediata alrededor de 70.000 personas y dejando una cantidad similar de heridos.

El 9 de agosto, el gobierno de Estados Unidos decidió lanzar una segunda bomba sobre el territorio japonés: esta vez era el turno de Nagasaki. Alrededor de 150.000 personas murieron inmediatamente o quedaron gravemente lesionadas. Por su parte, la infraestructura de la ciudad de Nagasaki quedó con más del 40% en estado de destrucción, pues buena parte de sus construcciones no pudieron resistir la presión que se generó bajo el manto radiactivo de la bomba.

La posibilidad que algún día las imágenes de Hiroshima puedan volver a repetirse en algún otro lugar del mundo, sigue asustando a muchos. Se trata de una de las más graves amenazas que afectan a nuestro planeta. Sin embargo, a diferencia de lo que ocurre con fenómenos naturales como terremotos e inundaciones, que Hiroshima y Nagasaki no vuelvan a ocurrir es una decisión exclusivamente humana.



Fundación de Asunción.

- 15 de agosto de 1537 -

Asunción, capital de la República del Paraguay, fue fundada el 15 de Agosto de 1537. Su fundador fue el español Capitán Juan de Zalazar de Espinoza, quién había llegado con la expedición de Don Pedro de Mendoza. La muy noble y leal ciudad de Nuestra Señora Santa María de la Asunción (nombre oficial de la ciudad), fue llamada Madre de Ciudades por los mismos españoles, debido a que se convirtió en centro de toda la provincia.



El futuro no es ya lo que solía ser



¡Afiliate ya!

Solicita un
asesor al (021) 218 4000
visitanos a www.cmcp.org.py

SPEAK ENGLISH

IN



10%

**DE DESCUENTO EN LA
CUOTA MENSUAL**

**¡Disfrutá de un Mundo
de Oportunidades!**



Consulta con un asesor al (021) 218 4000

* Exclusivo para Afiliados de la Caja Mutual, cónyuges e hijos. • * Para pagos en efectivo, no se aplica a cursos promocionales ni materiales. Los descuentos no son acumulables. Promoción Válida hasta el 15 de abril del 2018



De sus puertos salían las expediciones para las fundaciones de otras colonias, entre ellas: Buenos Aires, Corrientes, Santa Fe, Concepción del Bermejo (Argentina); Santa Cruz de la Sierra (Bolivia); Santiago de Jerez, Ciudad Real (Brasil).

Según la historia luego de ser fundada la Asunción, un atroz incendio ocurrido en 1543 destruyó con gran parte de la ciudad quemando el edificio archivo donde se encontraba el Acta de Fundación de la ciudad. En la actualidad la Asunción es la ciudad más poblada de la República del Paraguay.



DÍA DEL NIÑO EN PARAGUAY

- 16 de agosto -

El origen de ésta fecha se debe a la batalla de Acosta Ñu, que tuvo lugar el 16 de agosto de 1869, en plena Guerra contra la Triple Alianza. Los soldados paraguayos ya no contaban con armas, no tenían que comer y las enfermedades los estaban matando, sin embargo, ese día los niños y jóvenes paraguayos valientemente vistieron ropas de adultos, disfrazaron su rostro con barbas postizas y arrastrando las insignificantes armas de madera apenas

siendo una réplica de fusiles, combatieron y ofrecieron su vida en defensa de la Patria que amaban.

López y su ejército marchaban en la vanguardia y en la retaguardia marchó Caballero al frente del "Batallón 40", integrado por niños de 8 a 14 años, soldados heridos y hasta ancianos. Pero no pudieron contra más de 20.000 soldados de la fuerza aliada y lentamente, fueron asesinados despiadadamente. Al final de la batalla, los enemigos prendieron fuego al campo de combate. Así murieron nuestros niños y jóvenes combatientes. Por consiguiente, el Día del Niño es un homenaje a aquellos caídos en dicha batalla.



¡AHORA! CON LAS TARJETAS DE CRÉDITO DE LA CAJA MUTUAL

Hasta **25%** Hasta **15%**

De descuento en medicamentos nacionales.

De descuento en artículos varios.

Hasta **10%**

De descuento en medicamentos importados.



En todas las sucursales de Farmacia Kaneko

CAJA MUTUAL
DE COOPERATIVISTAS DEL PARAGUAY
LÍDER EN JUBILACIÓN VOLUNTARIA

**Sí aún no contás con tus tarjetas
solicítala al (021) 218 4203**

Jubilación a la vuelta de la esquina

Puede ser un final, un cierre, pero también es un nuevo comienzo...

POR QUÉ ES IMPORTANTE LA JUBILACIÓN

La jubilación es el acto administrativo por el que un trabajador en activo, pasa a una situación pasiva o de inactividad laboral tras haber alcanzado la edad máxima para trabajar. Con ello obtiene una prestación monetaria por el resto de su vida. De ahí, su importancia.

La seguridad social laboral consiste en la protección de todos los derechos fundamentales de los trabajadores en el marco de la vejez, invalidez, muerte, jubilación y pensión. Paraguay es uno de los países con menor cobertura en cuanto a esta seguridad en la región. Allí radica la importancia sobre la concientización acerca de aportar a una caja jubilatoria para un retiro/vejez digna, de esa manera, las personas pueden optar por dejar de trabajar y vivir del ahorro realizado en su vida activa.

FUTURO INCIERTO

Nos encontramos en un siglo de cambios. La transformación política, los vaivenes económicos y los avances tecnológicos hacen prácticamente imposible que podamos predecir con exactitud cómo será nuestro futuro y a qué circunstancias nos enfrentaremos dentro de unos años. Sin embargo, nuestro tiempo también es el tiempo de los avances médicos; Avances que han tenido un efecto directo en la esperanza de vida.

¿UNA VIDA SIN JUBILACIÓN?

La mayoría de los ciudadanos creen tener la jubilación asegurada; a medida que se va aproximando el momento es cuando empieza a generar cierta preocupación y cuando descubren que la realidad es totalmente diferente: sufrirán un descenso de ingresos considerable, la cual les impedirá mantener el nivel de vida adquirido hasta ese momento. Por este motivo, se considera que es mucho mejor empezar a invertir en la jubilación desde jóvenes así el bolsillo no se verá afectado a último momento y de golpe.



Por tanto, es esencial pensar en nuestro futuro de una manera responsable para que podamos vivir holgadamente la jubilación, manteniendo un nivel de vida similar al que teníamos durante nuestra vida laboral. No hace falta un gran esfuerzo económico, lo más importante es la constancia.

LA MEJOR DECISIÓN

A mucha gente le cuesta empezar a ahorrar para la jubilación, sobretodo a los más jóvenes ya que piensan en un destino mejor para ese dinero más a corto plazo.

Sin embargo, la Caja Mutual brinda la posibilidad de caminar hacia el futuro por G. 90.000. Se abona mensualmente un aporte y se tiene la posibilidad de jubilarse a partir de los 55 años, recibiendo beneficios adicionales desde el momento de la afiliación como Tarjetas de Crédito, Créditos, etc.

Lo mejor es que los requisitos para afiliarse son mínimos y de esa forma, los profesionales independientes, comerciantes y microempresarios no alcanzados por el régimen de Seguro Social, cuentan con este servicio para planear su futuro gracias a la Caja Mutual.

Lo cierto es que una planificación a tiempo del futuro, aunque sea muy poquito a poco, proporcionará una estabilidad económica que cuando llegue el momento de jubilarse, se agradecerá. Planificar la jubilación, se podría resumir de esta manera: Plantar las semillas y cuidar día a día de lo que en el futuro será una provechosa cosecha que nos ayudará a disfrutar más tranquilamente de los últimos años de nuestra vida.

Dietas Vegetarianas

Fuente: www.webconsultas.com - Artículo escrito por: Raquel Bernácer Dietista-nutricionista.

El vegetarianismo es una forma de alimentarse que excluye los alimentos de origen animal. Sin embargo, la alimentación vegetariana no sólo se contempla desde el punto de vista alimentario, sino también de estilo de vida.

Las dietas vegetarianas se caracterizan por ser ricas en vegetales, cereales integrales y legumbres, y en ellas destaca el consumo de semillas, germinados, soja y sus derivados, como el tofu y el tempeh, o el seitán, que no es otra cosa que el gluten del trigo. Además, el uso de algas es bastante habitual en este tipo de dietas, lo que favorece el aporte de DHA y EPA, los ácidos grasos omega-3 presentes en los pescados azules.

Existen diferentes tipos de alimentación vegetariana:

Veganismo: seguido por los vegetarianos estrictos. No consumen ningún alimento de origen animal, ni derivados con lácteos, leche o miel.

Ovovegetarianismo/Lactovegetarianismo: únicamente consumen huevos o lácteos como alimentos de origen animal. Es la dieta vegetariana más seguida en occidente.

Crudivorismo: es una dieta que puede considerarse vegana, ya que únicamente consumen alimentos crudos y no procesados. En este caso, la alimentación se basa en frutas, verduras, frutos secos, semillas, cereales y legumbres germinados. Pueden existir casos en los que se incluya lácteos no pasteurizados y carne y pescados crudos.

Dieta frugívora: basada en frutas, frutos secos y semillas. Incluye aquellos frutos que se clasifican como verduras, como puede ser el tomate o el aguacate. El resto de vegetales, están excluidos.

Otras dietas vegetarianas: existen personas que se autodenominan vegetarianas pese a consumir pescado o marisco, lo cual es un error conceptual, ya que por definición, el pescado no entra dentro de los preceptos del vegetarianismo.

Beneficios

Datos obtenidos recientemente sugieren que los hombres de 40 años de edad que siguen una dieta vegetariana pueden

esperar vivir ocho años más y las mujeres, en el mismo caso, siete años más que la población en general.

Al ser vegetariano se reduce el riesgo de ciertas enfermedades fatales del corazón, ciertos tipos de cáncer, ataques apopléjicos, diabetes e hipertensión, porque esta dieta provee un mayor consumo de fitoquímicos y alimentos altos en fibra.

En cuanto a dietas para adelgazar, las vegetarianas a base de comida vegetariana tradicional, son las menos agresivas y dañinas si se siguen en períodos cortos e incluso y según algunos ayuda activamente a la desintoxicación.

Desventajas

Entre las desventajas del vegetarianismo nos podemos encontrar con la falta de algunos elementos que se encuentran en abundancia en la carne y en el pescado como: calcio, vitamina B12, hierro y Zinc. El fósforo que podemos encontrar de forma rica en la carne se absorbe por el organismo de forma mucho más rápida que el que se encuentra en los vegetales. Si no se complementa bien la dieta vegetariana buscando aquellos alimentos que proporcione todo lo que el organismo necesita, nos podemos encontrar con carencias que deriven en problemas como la anemia.

En definitiva, la dieta vegetariana es saludable, pero hay que estar muy pendiente de que queden cubiertos todos los elementos que necesita nuestro cuerpo para evitar tener otros problemas de salud que derive de una dieta mal equilibrada.

¿Cómo comprar en el exterior por internet?

Comprar por internet, tiene muchas ventajas como la facilidad que brindan las tiendas internacionales, mejores precios y la posibilidad de acceder a productos que no llegan al país. Al principio, lo que hace mucha gente es pedir a una persona cercana que ya tenga una cuenta registrada en tiendas virtuales, que compre por él, debido a la inseguridad que todavía siente al respecto o simplemente, porque no sabe hacerlo. En éste artículo, te podrás informar de cómo funciona y los pasos que se deben seguir para poder utilizar Tarjetas de Crédito para compras en la web.

¿CÓMO FUNCIONA?

Se pueden adquirir todo tipo de productos por Internet: desde ropa y objetos cotidianos, hasta boletos de avión y reservaciones en hoteles. Para adquirir un producto de alguna tienda virtual extranjera se debe proceder de ésta manera: Se compra un producto de una tienda virtual y ellos no envían el producto directamente a Paraguay, sino que lo envían a la dirección de una empresa Paraguaya que se dedica a los envíos de paquetes que tiene una sucursal en Estados Unidos. Entonces, ellos reciben el paquete en EE.UU, lo traen a Paraguay y finalmente, cobran por el peso en el momento en que se retire el producto comprado.

Te explicamos el procedimiento en estos simples pasos:

1. Tener Tarjeta de Crédito

Es lo principal para poder comprar por internet ya que será el medio de pago. La misma debe estar habilitada para compras en el exterior y cobran un interés mínimo por ello. Para más información sobre la misma, podés comunicarte al Dpto. De Tarjetas de Crédito de la Caja Mutual y realizar tu consulta.

2. Registrarse gratis a una casilla:

En primer lugar, se necesita tener una casilla. Actualmente, hay empresas como "Tu Casilla", que ofrecen servicios de envío

de paquetes desde EE.UU a nuestro país. Lo único que se debe hacer es registrarse, en su web: <http://tucasilla.com/> con datos básicos como nombre y apellido, dirección teléfono, correo electrónico, etc y una vez registrada la cuenta, guardar todos los datos que ellos enviarán al correo electrónico junto con el número de casilla.

3. Comprar Online:

Registrarse en las mejores tiendas online como Amazon, E-bay, Alí express, etc y en dónde te solicitan la dirección de envío del paquete, se debe cargar los datos que previamente Tu Casilla envió al correo electrónico. (Estos datos son la calle, ciudad, número de teléfono de su sucursal en Estados Unidos en dónde ellos recibirán el paquete para luego, traerlo a Paraguay). El siguiente paso es elegir el producto y realizar la compra siguiendo los pasos que indica la tienda virtual.

4. Recibir los paquetes:

Se puede realizar el seguimiento de los paquetes desde web de Tu Casilla, ellos enviarán un correo informando el momento en que reciben el paquete en EE.UU y también cuando el mismo llega a nuestro país. Para retirar el paquete es posible elegir ir a una Sucursal o que lo envíen a la casa u oficina.

TIPS PARA COMPRAR DE MANERA SEGURA

- 1- Tener la certeza de que un sitio es seguro antes de introducir información sobre las tarjetas ahí. Estar atentos si es que las ofertas parecen demasiado buenas para ser ciertas, o leer ratings de la gente que ya lo utilizó antes.
- 2- Verificar si el sitio a través del cual se hará la compra es <https://> (seguro) en vez de <http://>.
- 3- No hacer compras en lugares públicos (O estando conectado a una red pública o en comercios como restaurantes, shoppings, oficinas, etc.).
- 4- Comprá en sitios webs conocidos y de buena reputación.

5- Si hay que crear una cuenta en el sitio en cuestión, hay que asegurarse de elegir contraseñas difíciles y seguras.

6- Revisá periódicamente los movimientos de tu Tarjeta de Crédito.

¡NO ES NADA COMPLICADO!

Si querés comprar online y todavía no tenés tu Tarjeta de Crédito, entonces solicitala al (021) 218 4203 y empezá a poner en práctica estos consejos para comprar por internet y disfrutá de todos los beneficios.

Para registrarte en "Tu Casilla", ingresá a su web: <http://tucasilla.com/> o para más información, llamá al: (021) 674 782 o comunicate a: tucasilla@tucasilla.com

¡Disfrutá de los Beneficios Con tus tarjetas de la Caja Mutual!

**Para tu mayor comodidad solicitá recibir tu extracto por email
visitá nuestra web www.cmcp.org.py**



**Línea de Crédito - Adelantos en Efectivos - Compras - Promociones
permanentes - Pagos de Servicios**



**Sí aún no contás con tus tarjetas
solicitala al (021) 218 4203**

La depresión

Fuente: www.mentalhealthamerica.net

La depresión clínica, es una enfermedad grave que afecta física y mentalmente en el modo de sentir y de pensar. La depresión puede provocar deseos de alejarse de la familia, amigos, trabajo, y escuela. Puede además causar ansiedad, pérdida del sueño, del apetito, y falta de interés o placer en realizar diferentes actividades y hasta puede llevar al suicidio.

Sentir tristeza, hasta cierto punto es normal en ciertas situaciones de la vida. Pero si esa actitud depresiva dura por más de dos semanas, ya podría ser un síntoma de depresión.

¿Cuáles son los factores que contribuyen a la depresión?

- **Sexo:** las mujeres sufren dos veces más de depresión que los hombres. Aunque las razones no son claras, existen diferencias genéticas y hormonales que pueden contribuir a la depresión.
- **Antecedentes familiares:** cuando algún miembro de su familia padece de depresión severa, hay el doble de posibilidades para adquirirla. Aunque puede ocurrir en personas que no tienen parientes con depresión.
- **Uso de ciertas medicinas:** algunos medicamentos con o sin receta médica pueden causar depresión clínica.
- **Cambios o dificultades:** tales como divorcio, la muerte de un ser querido, pérdida del trabajo, cambio de país y estilo de vida, crecientes presiones en el trabajo o incremento en la pobreza.
- **Sentimientos de pérdida de control:** Aquellas personas a menudo sienten que perdieron el control y pasan mucho tiempo lamentándose por ello, tienen más probabilidades de desarrollar una depresión mayor.
- **Presencia de otras enfermedades:** tales como Alzheimer, cáncer, diabetes, afecciones al corazón, desórdenes hormonales, mal de Parkinson o trombosis. Así como también otros trastornos mentales como la ansiedad y trastornos de la alimentación.
- **Abuso del alcohol o drogas,** cuando se tiene problemas de consumo de alcohol y otras drogas se eleva las probabilidades de desarrollar una depresión mayor.

¿Cómo se trata la depresión?

Las maneras más comunes de tratar la depresión clínica son suministrando medicamentos, psicoterapia, o una combinación de ambos.

La depresión clínica es una de las enfermedades médicas más tratables. De cada 10 personas con depresión, más de 8 se sentirán mejor con ayuda profesional.

El ambiente que rodea a una persona que sufre depresión es fundamental para lograr su rehabilitación. La comprensión y el cariño de los familiares y allegados es importante, como lo es la paciencia, puesto que la falta de ganas y motivación de los enfermos puede provocar la desesperación. Uno de los problemas más importantes que presenta este grupo es el abandono de las terapias, por lo que es fundamental inducirle a seguir el tratamiento hasta el final. El tratamiento contra la depresión es de dos tipos: farmacológico y psicoterapia. Dependiendo del problema puede ser necesario uno u otro, o una combinación de los dos. Cuando los casos son graves existe otro tipo: la terapia electroconvulsiva o electroshock. En general, el tratamiento farmacológico es necesario.

Actualmente, afecta a millones de personas en el mundo. Si notás algunos de los síntomas iniciales de esta enfermedad en tus seres queridos, es importante brindarles ayuda y apoyo desde el principio, de manera a que la depresión no avance y sea más rápida su recuperación.

Cuidados al Navegar

Cómo proteger la información personal en internet

Fuente: Agencia Española de Protección de datos

Actualmente, en muchos portales de internet tales como redes sociales, blogs, sistemas de mensajería instantánea, servicios de correo electrónico o compra online, solicitan información personal como requisito básico para registrarse por lo que es prácticamente imposible no dejar rastro de nuestra actividad en la web.

Ante el incremento de este tipo de servicios es necesario que los usuarios de la red, conozcan sus derechos y obligaciones, pero también los posibles peligros a los que se enfrentan, para que puedan hacer un uso seguro y responsable de los mismos.

Comúnmente, los datos que brindamos de forma voluntaria son:

- Nombre y apellidos
- Fotografía
- Fecha de nacimiento
- País o ciudad
- Dirección de correo electrónico
- Número de teléfono

Éstos datos son importantes porque:

- Permiten identificar al individuo.
- Revelan una forma de contactar o localizar a los usuarios.
- Sugieren la procedencia, orígenes, condiciones o circunstancias sociales.
- Revelan aficiones, preferencias y hábitos de conducta.

Dependiendo de la finalidad o el tipo de portal al que se registre, requerirá completar otro tipo de información. Por ejemplo, si es una tienda virtual, solicitarán datos de Tarjetas de Crédito y es ahí cuando se debe ser todavía más cuidadoso, porque los riesgos son mayores.

¿Que es una dirección IP?

Es un conjunto de números que identifica a un ordenador cuando se conecta a la red. La dirección IP puede utilizarse para localizar geográficamente al usuario y, dado que se asigna unívocamente a la línea de conexión por la compañía que presta el servicio de acceso, puede permitir en muchos casos la identificación del titular de la línea y, en consecuencia, del probable usuario. Muchos servicios de Internet, como las redes sociales o los buscadores, conservan las direcciones IP de los ordenadores de los usuarios que acceden a sus servicios.

Cookies

Son ficheros que se almacenan en el ordenador del usuario que navega a través de Internet y que, en particular, contiene un número que permite identificar unívocamente el ordenador del usuario, aunque éste cambie de localización o de dirección IP.

Las cookies son instaladas durante la navegación por internet, bien por los sitios web que visita el usuario o bien por terceros con los que se relaciona el sitio web, y

permiten a éste conocer con detalle su actividad en el mismo sitio o en otros con los que se relaciona éste, por ejemplo: el lugar desde el que accede, el tiempo de conexión, el dispositivo desde el que accede (fijo o móvil), el sistema operativo y navegador utilizados, las páginas más visitadas, el número de clicks realizados e infinidad de datos respecto al comportamiento del usuario en Internet.

Es recomendable, a través de las herramientas que proporciona el navegador, borrar regularmente las cookies que se almacenan en nuestro ordenador. Esta recomendación resulta especialmente conveniente cuando se utilicen ordenadores los que no sean de uso personal, al finalizar la sesión de navegación en esos equipos.

Recomendaciones para cuidar nuestra información según la plataforma web.

• Redes sociales

Si se utiliza la configuración de privacidad del perfil establecida por defecto, y no se limita el acceso a nuestros datos, el perfil puede estar abierto a todos los usuarios y la información disponible para cualquiera, incluidos los buscadores. Es fundamental que el usuario decida sobre el grado de privacidad que quiere para sus datos en una red social configurando su perfil. Debe tener cuidado al publicar información de otros o incluso imágenes sin el consen-

timiento de estos, puede dar lugar a que se estén violando derechos de terceras personas.

• Correo electrónico

Es el cauce más habitual para recibir ataques de ingeniería social y por el que se difunden, virus, gusanos y malware en general y también es la forma más común de registrar la “identidad” de una persona en Internet y puede utilizarse como base para acumular información y robar otras cuentas virtuales que están vinculadas a ella.

• Buscadores

Para la prestación de sus servicios los buscadores tratan un amplio abanico de datos: direcciones IP, logs, información que registran las cookies o la información que el propio usuario aporta. Con el tratamiento de esos datos, pueden realizarse perfiles de hábitos de conducta de los usuarios.

Los buscadores también pueden indexar la información contenida en páginas Web y otros servicios de Internet, como redes sociales, otorgándoles una difusión masiva y universal.

• Celulares

Un teléfono móvil inteligente están íntimamente relacionado con un individuo específico. Estos dispositivos, que normalmente el usuario siempre tiene cerca, pueden permitir tener una visión muy cercana de los hábitos y patrones de movimiento del titular de ese teléfono. Los smartphones almacenan gran cantidad de información personal por lo que si cae en manos de un tercero, éste podría acceder a las aplicaciones, cuentas de email configuradas en el móvil, etc, por eso es fundamental proteger el teléfono con una clave que se debería actualizar periódicamente.

Los Millennials

La generación que quiere cambiar al mundo

► Por Thamara Halley

Los Millennials son todos los nacidos entre los años 1980 y 2000. El término se debe a que esas personas se hicieron mayor de edad con la entrada del nuevo milenio. Ésta generación tiene varias características que los diferencian de las demás, porque crecieron con la era de la tecnología, por lo tanto, tienen un amplio y exhaustivo conocimiento de ellas.

Creer en éste ambiente en dónde todo parece ser mucho más fácil y rápido, logró que lo que anteriormente era un lujo para las generaciones que la preceden, para los Millennials son productos básicos. Utilizan la tecnología principalmente para entretenerse, pero también influye considerablemente en su comportamiento.

Esta generación está conectada al mundo y están más abiertos al cambio que generaciones anteriores. Están más acostumbrados a la diversidad cultural. Anhelan dejar su huella en la historia, vivir una vida interesante, formar parte de algo grande, crecer y desarrollarse, cambiar el mundo que les rodea, y no solo ganar dinero.

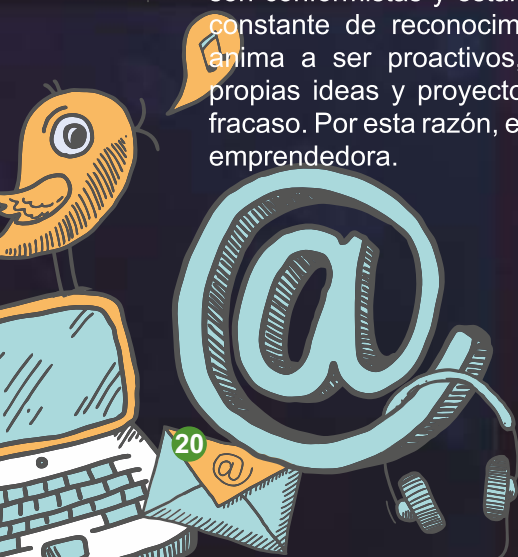
VISIÓN HACIA EL FUTURO

Las prioridades han cambiado. Tiene una mentalidad más abierta de la "vivir la vida" y ya no aspiran sólo a formar una familia clásica o tener una casa propia. Priorizan su carrera profesional y es uno de los aspectos más importantes para ellos. No son conformistas y están en la búsqueda constante de reconocimiento lo que les anima a ser proactivos, desarrollar sus propias ideas y proyectos y no temen al fracaso. Por esta razón, es una generación emprendedora.

MUNDO LABORAL

Antes que formar parte de un sistema de jerarquía, prefieren emprender y tomar sus propias decisiones. No les asusta cambiar de trabajo, pero cuando trabajan para una empresa, su capacidad nativa para entender la tecnología digital hace que sean capaces de integrarla, de forma más intuitiva y rápida, en sus puestos. También se adaptan rápidamente a los cambios y son multitareas, lo que significa que pueden ejecutar varias actividades al mismo tiempo de manera eficiente. Ven al trabajo como un medio para alcanzar sus objetivos. Están más y mejor preparados y se debe a que su mayor acceso a la información no sólo se ha dado en el mundo digital, sino a nivel educacional.

Esta generación está conectada al mundo y están más abiertos al cambio que generaciones anteriores. Los Millennials están más acostumbrados a la diversidad cultural. Esto no sólo es debido a los desarrollos en telecomunicaciones y entretenimiento. También es debido a su notable mayor conocimiento del inglés, idioma universal tanto para la comunicación personal como para los negocios.



¿PENSAS EN GRANDE?

¡Con la Caja Mutual hacelo posible!

CRÉDITOS CON TASA DEL

13%

DESTINADO A COMPRA DE INMUEBLES, TERRENOS
CON EDIFICACIÓN O CONSTRUCCIÓN A SER
DESTINADO A RENTA.*



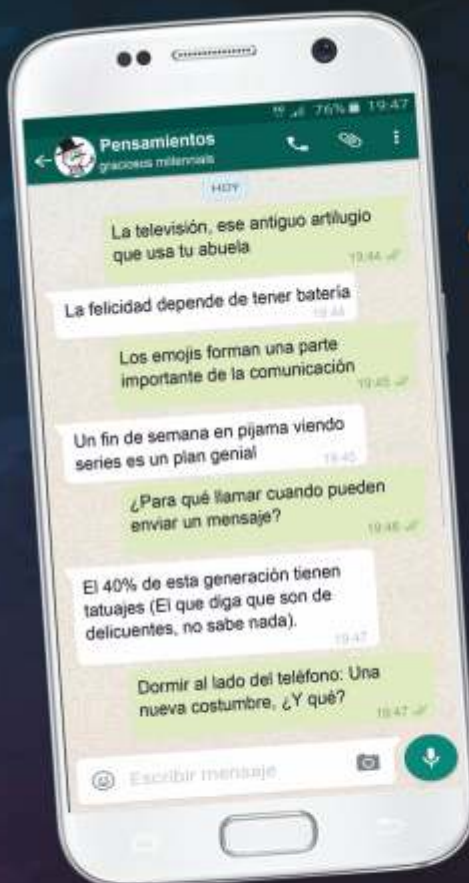
Consulta con un asesor al (021) 218 4000

*Hasta en 120 cuotas, monto desde G. 200.000.000 hasta 600.000.000. La tasa de interés será fija durante 24 meses, a partir del mes 25 variables.-

PUNTOS DÉBILES

Los investigadores destacan entre sus características la falta de madurez, el individualismo, unas altas expectativas, la confianza en sí mismos, una autoestima inflada y la necesidad de comodidad. Quieren todo a la vez, son impacientes.

Sea como sea, los millennials están dispuestos a comerse el mundo y, aunque no lo consigan, lo que es seguro es que lo están cambiando.



EL TAJÝ

Árbol nacional

► Por Thamara Halley

El emblemático árbol de Lapacho, conocido como “Tajý” en guaraní, es un árbol frondoso de bellas flores y es típico en tierras paraguayas. Según los colores de sus flores existen tres tipos: El rosado, amarillo y blanco.

Es muy decorativo y por ello se utiliza con frecuencia en parques, plazas y en el arbolado público. Resiste grandes vientos por poseer una poderosa estructura y prefiere suelos livianos, profundos, húmedos. Sin embargo, posee capacidad para su difusión y puede enraizar sobre piedras y allí florecer sin mayor problema. El tajý, hoy día, está resistiendo a la deforestación y su respuesta es el florecimiento en diferentes tonos, ya sea en las faldas de los cerros depredados, en las praderas, en las parcelas agrícolas y hasta en los patios humildes o veredas de las ciudades.

UTILIDADES

La madera del tajý es muy fuerte y alcanza alturas muy interesantes. Es muy utilizada para materiales de construcción como postes, marcos de puertas y ventanas, vigas, etc.

Además, su forma y textura es muy apreciada en muebles artesanales como sillas, mesas, camas, armarios, portones para estancias, entre otras. Su corteza también se usa como medicamento y el aserrín perfumado que se obtiene de él se utiliza como repelente de insectos en las noches calurosas en el trópico.

Hoy en día, el Tajý escasea en los bosques naturales del Paraguay debido a la tala indiscriminada, y al mal uso de su madera.

MULTIPLICACIÓN

El tajý se multiplica por semillas muy diminutas, de sólo casi 1 cm de largo, que se encuentran en una cápsula cilíndrica de 20 a 40 cm, que tiene una forma aplanada y envuelta en una membrana transparente en escamas muy livianas, que cuando llega a la madurez se rompe y libera a la semilla envuelta en las membranas que le sirven de alas y que se diseminan con el viento a larga distancia.

La cosecha o recolección de semillas se

realiza cuando las cápsulas están maduras, pero antes de abrirse. Pueden utilizarse escaleras para cortarlas o simplemente una tijera especial. Una vez cortadas las cápsulas se cargan y se llevan en bolsas al lugar de secado.

DECLARADO COMO ÁRBOL NACIONAL

En el 2011, los alumnos y docentes de la Facultad de Ciencias Químicas de la Universidad Nacional de Asunción, presentaron la propuesta en el Congreso para declarar al Tajý como árbol nacional. La iniciativa surgió, debido a que en los eventos internacionales a los que acudían, constantemente eran consultados por el árbol y la flor nacional de nuestro país. Así que más adelante, la Comisión de Cultura realizó una encuesta vía online, en los que participaron más de 8.000 ciudadanos. Entre los candidatos estaban: Flor de Coco, Tajý (O lapacho), Mburucuyá, Jazmín, entre otros.

Finalmente, el 60% votó a favor del Tajý en todas sus especies y 80% votó por el Jazmín como flor nacional. Luego, la propuesta de que el Tajý fue declarado como tal por Ley N°4631 del 10 de mayo de 2012, a propuesta de la Facultad de Ciencias y en adhesión al bicentenario de la independencia de la República del Paraguay.

Fuente: Libro: Árboles comunes del Paraguay: Nande yvyra mata kuera.

22 de Agosto: Día del Folklore

Fuente: Libro "Lo mejor del Folklore Paraguayo" de Mario Rubén Álvarez

El conjunto de costumbres, música, tradiciones, cuentos, ritos, creencias, mitos, leyendas, supersticiones, chistes, arte y tradiciones de una población que se transmiten de generación a generación es lo que se conoce como "Folklore".

En Paraguay, el Folklore comprende uno de los tesoros más apreciados, debido a que es la sabiduría amplia y rica de nuestro pueblo expresada a través de diversas formas y es lo que nos identifica y diferencia de las demás culturas.

ARTE

El arte en Paraguay, es único en el mundo. Entre sus diferentes formas de expresión, la artesanía, caracterizada por sus colores alegres, creatividad y materiales sencillos que con las manos adecuadas se transforman en preciosas piezas de arte es una cualidad que es muy admirada en el país y que conquista al mundo por su calidad y buen gusto.

Las más conocidas son: La cerámica, esculturas, los bordados de Ñandutí, el aopó'i.

Los artesanos de esta manera nos demuestran que se necesita muy poco, cuando el talento y el arte vienen arraigados con las raíces.

MÚSICA Y DANZA

El arpa Paraguaya y las guitarras brindan a la música típica el toque justo para escucharla y bailarla en los numerosos festivales. La guarania es nativa suave, dulce y romántica. Este tipo de música es la más apreciada y valorada por el pueblo y sus representantes son grandes artistas como Luis Alberto del Paraná, Emiliano R. Fernández, Quemil Yambay, Berta Rojas, entre otros. Tenemos a la Polka, que junto con la Guarania, también es una de las más difundidas y representativas.

Por otra parte, La danza paraguaya en sus distintas manifestaciones (galopera, baile de la botella, solito, pericón, guyra-campana y las danzas étnicas de los indígenas) forman una parte imprescindible de nuestro Folklore Nacional, estando siempre presente en los festivales.

GASTRONOMÍA

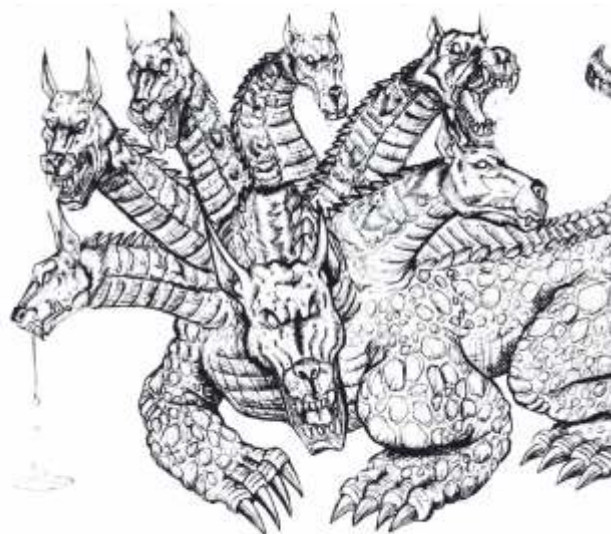
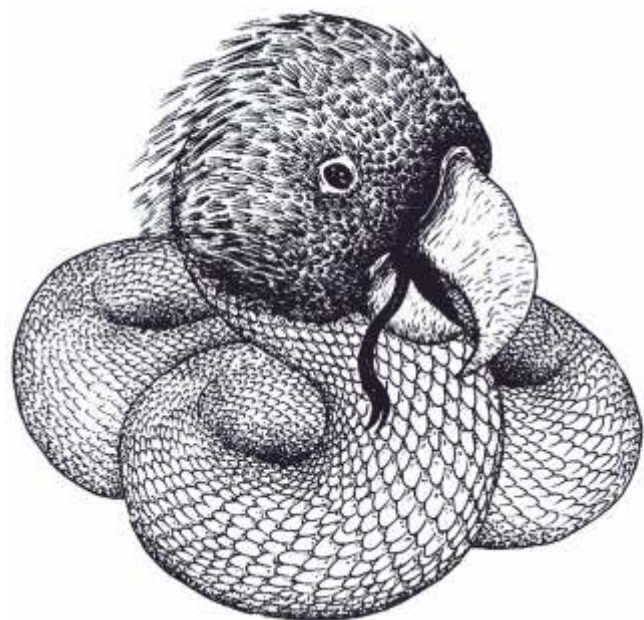
Dentro de su gastronomía; cuenta con el típico y delicioso "Asado", acompañado con ensaladas mixtas y la infaltable mandioca.

Tampoco faltan el delicioso Soyo; Vori-Vori, Mbeyú, Chipa, Sopa Paraguaya, Chipa Guazú, Payaguá, entre otros, y como bebida tradicional, tenemos al tereré, para los días de calor y el mate para los días de frío.

MITOS Y LEYENDAS.

El mito es un relato que tiene como rasgo principal lo misterioso y sobrenatural. Normalmente, se transmite de forma oral y hasta en la actualidad, es objeto de estudio en los colegios.

Los mitos existentes son innumerables, pero los más conocidos son los 7 hijos de Taú y Keraná: Jasý Jateré, Pombero, Kurupí, Luisón, Moñái, Mbói Tu'í, Tejuaguá. Otros mitos más conocidos entre la cultura popular también están: Póra, Malavisión, Karái Vosá, Karái Octubre.



Las leyendas son relatos de hechos acontecidos a los que la imaginación popular les va agregando detalles para magnificarlos. Pueden surgir también de la fantasía, pero que con el correr del tiempo adquieren características de aparente verdad. Las leyendas más conocidas son: El origen del Lago Ypacaraí, la imagen de la virgen de Ca'acupe tallada por el indio José, Ycuá Bolaños, Karaú, los hermanos Tupí y Guaraní, entre otros.

Debido a nuestra cultura mestiza, mucho de los elementos son traídos por los españoles combinados con las creencias de los indígenas guaraníes, por lo que es muy difícil hallar su verdadero origen, pero que a pesar de ello, siguen en la memoria y cultura de la gente.

Invertí en Educación!

TU CRÉDITO PROFESIONAL TE ESPERA!!!



Postgrados
Maestrías



Doctorados
Especializaciones

HASTA
G. 50.000.000



13%

Plazo:
12 meses



18%

Plazo:
24 meses



24%

Plazo:
36 meses

Requisitos:

*Carta de Admisión * Presupuesto del curso a realizar * Según Reglamento de Crédito



Solicita un asesor al (021) 218 4000

FESTIVIDADES TRADICIONALES

• La fiesta de la Inmaculada Concepción

Celebrada el 8 de diciembre, es la que convoca a la mayor cantidad de creyentes que se acercan a Ca'acupe, la capital espiritual del país impulsados por su fé y agradecimiento, cumpliendo las promesas que habían hecho.

• La fiesta de San Juan

Se celebra el 24 de junio, se realizan rituales de brasas y fuegos encendidos, además de comidas típicas de esta celebración, un despliegue impresionante de las tradiciones, música, juegos, danza, diversión en dónde participan vecinos o miembros de una comunidad.

• La expo frutilla

Se realiza en Areguá y anualmente acuden una gran cantidad de familias en busca de adquirir diferentes tipos de productos hechos en base a la fruta, que se consideran las más deliciosas de esa ciudad.

• La costumbre de Karaí octubre

La creencia indica que el 1 de octubre se debe almorzar el plato típico Jopará, para no tener mala suerte en el mes.

• Semana Santa

Éstos días, son recordados en todo el mundo por los cristianos, pero en Paraguay se caracteriza por la presencia de las costumbres gastronómicas en especial la elaboración de las Chipas y los eventos conmemorativos que se realizan en las comunidades y barrios que ya forman parte de la tradición.

CLASIFICACIÓN DEL FOLKLORE

- **Folklore Muerto:** Las costumbres o creencias que ya se han quedado en el olvido y sólo se tiene conocimiento de ellas gracias a las documentaciones escritas o de testimonios.

- **Folklore Vivo:** Es la que en la actualidad aún se recuerda y se pone en práctica en la mayoría de la población.

- **Folklore Naciente:** Aquí se incluyen las costumbres que anteriormente no existían y que de a poco se van adoptando y forman parte de las costumbres de la actualidad.

- **Folklore Naciente:** Son las costumbres que anteriormente no existían y que de a poco se van adoptando y forman parte de las costumbres de la actualidad, convirtiéndose en características folklóricas.

- **Folklore Espiritual:** Se integra por todas las formas de expresión literarias o que requieran inspiración ya sean poemas, refranes, cuentos, canciones, danza, etc.

- **Folklore Social:** Es lo que se vive o se comparte de acuerdo a las celebraciones o fechas importantes en el calendario junto con la comunidad. También incluye al lenguaje, los pasatiempos y las fiestas patronales, que son características que forman parte de nuestra vivencia.

- **Folklore Material:** Son conocimientos concretos llevados a la práctica en la vida cotidiana, como alimentación, agricultura, pesca, caza, cestería, alfarería, oficios y profesiones.

Por esto, el folklore es una realidad viva y cotidiana, basada en nuestro origen mestizo, bicultural y bilingüe, que es lo que nos permite identificar-nos y diferenciarnos de los demás, uniéndonos como pueblo con raíces históricas comunes que dan como resultado un sinfín de expresiones en arte y costumbres bellísimas dignas de apreciar y conocer.

Cine Granados 3D
DIGITAL CINEMA
¡El Cine de Encarnación!

**TODOS LOS
MARTES SON**

2x1

**CON LAS
TARJETAS DE CRÉDITO
DE LA CAJA MUTUAL TENÉS
MÁS CINE!**



CAJAMUTUAL
DE COOPERATIVISTAS DEL PARAGUAY
LÍDER EN JUBILACIÓN VOLUNTARIA

Solicita tu tarjeta de la Caja Mutual al (021) 218 4203

Promoción Válida hasta el 01 de diciembre del 2017

**ATENCIÓN
ENCARNACIÓN**

**BENEFICIOS
PARA EL
AFILIADO**



20%
DESCUENTO
PAGO EFECTIVO

En cualquiera de los Planes de Servicios y parcelas que elijas. Para acceder a este Beneficio será obligatorio presentar el Carnet/Tarjeta de Aporte de la Caja Mutual!



CAJAMUTUAL
DE COOPERATIVISTAS DEL PARAGUAY
LÍDER EN JUBILACIÓN VOLUNTARIA

Solicita un asesor al (071) 203 762

Promoción Válida hasta el 01 de abril del 2018

Tu 0 km ya!

Ahora, tener el 0 km que soñas es posible
con la Caja Mutual

*Crédito disponible hasta G. 200.000.000.- Exclusivo para
Afiliados de la Caja Mutual



Crédito a tasa preferencial del
13,5 hasta en **48** cuotas

Consultá con un oficial al (021) 218 4000



SERVICIO TÉCNICO INTEGRAL®

Instituto de Formacion Profesional

(RES.MEC N° 1121/02 y 26/08)

rvperitotecnico@gmail.com

***Peritajes *Asesoramiento *Montaje *Construccion**

Avda. Ruta 1 C/ Avda. Gral. B.Caballero - CENTRO TEL. (071) 20 87 57 Colon y Oliva - Edificio Lider V – PISO 14, OFIC. 2 Tel. (021) 450 777
(0974) 275 379 (0985) 275 379 ENCARNACION - ITAPUA – PY (0994) 275 379 (0961) 275 379
ASUNCION - PY



ASOCIACION NACIONAL DE PROFESIONALES EN SEGURIDAD INDUSTRIAL

PARAGUAY

SERVICIOS Y ASESORAMIENTO

**Seguridad Industrial - Higiene Industrial - Ergonomía
Medicina laboral - Medio Ambiente**

TEL. (071) 20 87 56 (021) 450 864 (0994) 275 379 (0961) 275 379 (0974) 275 379 (0985) 275 379 (073) 275 379

aso.nac.seguridad.industrial.py@gmail.com aso.nac.seg.ind.presi.py@gmail.com



1 Auto 0km.
Volkswagen Sedan
Incluye seguro por
1 año de 

Entrega en diciembre de 2017

Por cada compra de Gs. 100.000 con tu tarjeta MasterCard de la Caja Mutual y HCM Pay Group, generás cupones electrónicos para ganar fabulosos premios!



1 Viaje a Bariloche

Entrega en agosto de 2017



1 Viaje a Buenos Aires

Entrega en octubre de 2017



Avda. San Martín N° 1451 c/ Federación Rusa
Tel.: + 595 21 605 283 - www.hcm.com.py



Avda. Mcal. López 5080 c/ R.I. 2 Ytororó
Tel.: + 595 21 218 4000 - www.cmcp.org.py