Revista OÑONDIVE

EDICIÓN 54

AFILIADO TOTAL

¡Sé un afiliado total
y duplicas cupones!

Condiciones para ser un afiliado total

- **Jubilación** Voluntaria
- Tarjeta de **Crédito**
- Débito de aporte **con tarjeta de crédito**
- **Crédito**

EN ESTE 2023 LA CAJA MUTUAL
TE PREMIA CON UN

SUV 0KM

CAJA MUTUAL
DE COOPERATIVISTAS DEL PARAGUAY
LIDER EN JUBILACION VOLUNTARIA

Índice

Editorial.....3

Datos Económicos.....4

Promo Ahorrando llegá
más lejos 6

Asamblea, Cierre del 2022.....8

Chikungunya,
La epidemia imprevista.....14

Agua, energía y alimentos.....16

Como ahorrar para un viaje.....22

Tarjetas de Crédito
Acuerdos Comerciales.....25

Cuanto de salario debería
ahorrar al mes.....26

Exclusivo de Tarjetas de Crédito
Cabal.....29

Encuentro Mutualista
Internacional 30

Deportes.....31

Responsables

Dirección General:
Dpto. de Marketing

Diseño y Diagramación:
Anibal Alcaraz

Consejo Editorial:
Patricia Diaz
Soledad Ovelar

La Caja Mutual te invita a colaborar con nosotros:
Sí 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 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

Iniciamos el año con la revista N° 54 dando la fuerza y valoración a una Asamblea General con elecciones de nuevas autoridades.
En esta edición les informamos de cada una de las personas electas y la conformación de los estamentos con sus respectivas autoridades.
Realizamos el esfuerzo de contar con promociones atractivas para este año y en pos de apuntar a la fidelización de nuestros afiliados destacamos a uno de los principales, el sorteo a fin de año de un auto un 0km entre todos aquellos que acceden a los servicios ofrecidos por la entidad.
Así también, en este año, el objetivo es poder llegar a todos los afiliados con nuestras soluciones financieras acorde a los que los distintos segmentos nos están requiriendo.
Saludamos de manera cordial y abiertos siempre al diálogo y a mejorar en todas las áreas. Un cordial reconocimiento a cada uno de nuestros afiliados y lectores en general.

Consejo de Administración

Datos Economicos al 31/03/2023	
Activo	989.608.988.301
Pasivo	545.951.451.164
Patrimonio Neto	443.657.537.137
Afiliados Activos	44.625
Aportes	501.886.903.955
Rendimientos	401.099.473.297
Prestamos (*)	240.776.749.593
Tarjetas de Creditos	11.556.151.913
Inversiones	628.925.681.866
Ingresos del periodo	25.337.216.332
Egresos del periodo	9.742.148.283
Resultados del Periodo	15.595.068.049

*Incluye Cartera Judicial G. 6.432.132.929.

EN CASO DE QUE REALICES **TUS PAGOS POR TRANSFERENCIA,** ENVIÁ TU COMPROBANTE AL CORREO **tesoreria@cmcp.org.py**

Deberás enviar todos tus datos de contacto:
Nombre Completo
Cédula de Identidad
Número de Teléfono
Detalle del Pago (Aporte - Crédito - Tarjeta de Crédito) *Es primordial detallar el concepto del Pago

Una vez recepcionada la constancia de pago, te enviamos de manera digital tu **comprobante / recibo / factura**

CAJA MUTUAL
DE COOPERATIVISTAS DEL PARAGUAY
LIDER EN JUBILACION VOLUNTARIA

PRESIDENTE
ÁNGEL DEVACA PAVÓN

VICEPRESIDENTE
ELADIO GONZÁLEZ CRISTALDO

TESORERO
DR. CRISPÍN D. AQUINO BRITOS

SECRETARIA
CONSORCIA JORGELINA UNZAIN SEGOVIA

VOCAL TITULAR
ENRIQUE JOSÉ YAMBAY FLORENTÍN

1° VOCAL SUPLENTE
OLEGARIO OLMEDO MONTANÍA

2° VOCAL SUPLENTE
LORENZO BARRETO DUARTE

Misión

Somos una mutual especializada en brindar jubilación privada voluntaria y otros beneficios, que permiten el mejoramiento de la calidad de vida de sus afiliados y beneficiarios, sustentada en una organización sólida, eficiente e innovadora.

Visión

Seguir siendo la mejor y más solvente de las entidades de jubilación privada, reconocida a nivel nacional por la calidad y agilidad de sus servicios, con afiliados y beneficiarios fidelizados.

Nuestros Valores

· Ética · Transparencia · Compromiso · Calidad · Calidez · Innovación · Ayuda Mutua

Política de Calidad

La Caja Mutual establece su Política de Calidad en la cual define que las acciones de calidad incluyen la:

1. Orientación de acciones estratégicas y operativas hacia la satisfacción de sus afiliados y clientes.

2. Oferta de servicios jubilatorios y financieros, así como los beneficios sociales con eficiencia.

3. Contínua formación de dirigentes y empleados comprometidos con la gestión de calidad, el mejoramiento contínuo y el cumplimiento de los requisitos aplicables.

LA CAJA MUTUAL

TE PREMIA CON UN

SUV **0KM**

GENERÁ CUPONES A TRAVÉS DE TU

AFILIACIÓN O NUESTRAS

SOLUCIONES FINANCIERAS

AFILIADO TOTAL DUPLICAN CUPONES

PARA MÁS INFORMACIÓN

cajamutual | Caja Mutual

www.cmcp.org.py | 021 2184000

Vigencia: Hasta 31/12/2023

Fecha de sorteo: 05/01/2024

BASES Y CONDICIONES

Créditos:

Afiliado 1*1/CAFIJU/ VIP accede a crédito

»1 cupón por créditos de 1 millón hasta 30 millones.
»2 cupones por créditos desde 31 millones hasta 60 millones.
»3 cupones por créditos superiores a 60 millones.
»Afiliados con categoría AFILIADO TOTAL (NUEVO), duplicar cupones sin límites de monto.
»Afiliados con categoría AFILIADO TOTAL (CON TRANSACCIÓN), triplicar cupones sin límites de monto.

Afiliaciones:

»1 cupón Afiliado para cada afiliado nuevo.
»1 cupón por pagos al día (dentro del mes - hasta 10 días de mora).
»1 cupón por Aporte Extraordinarios (a partir de G.200.000).
»Si es Afiliado Total duplican cupones, si es Afiliado VIP triplica cupones.

Tarjetas:

»1 cupón para todas las tarjetas de crédito activadas durante la vigencia de la promoción sean TARJETAS NUEVAS, REGRABACIONES, RENOVACIONES.
»1 cupón por compras y/o adelantos de las tarjetas de crédito a partir de G. 50.000 en adelante.
»1 cupón por adherirse al débito automático de Aportes y/o Crédito CMCP.
»Si es Afiliado Total duplican cupones, si es Afiliado VIP triplica cupones.

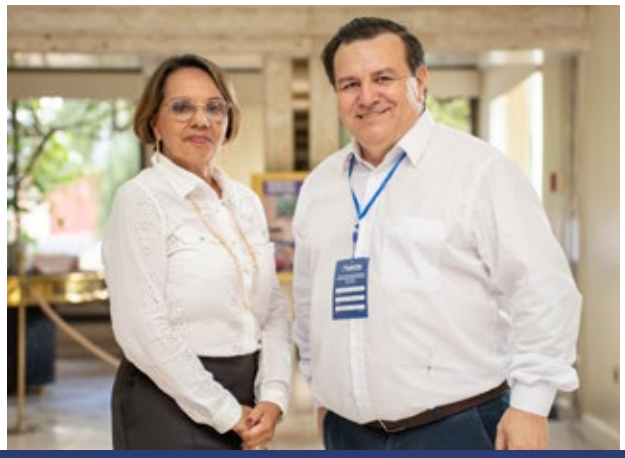
Quienes podrán participar

»Afiliados que no trabajen en La Caja Mutual.
»Afiliados que no ocupen rango de Directivo de La Caja Mutual.

ASAMBLEA CIERRE DEL 2022

Sociales

DESCARGÁ AQUÍ
DESCARGÁ AQUÍ



NUEVAS AUTORIDADES ELECCIONES 2023

PRESIDENTE

ÁNGEL DEVACA PAVÓN

SECRETARIA

CONSORCIA JORGELINA UNZAIN SEGOVIA

VOCAL TITULAR

ENRIQUE JOSÉ YAMBAY FLORENTÍN

1° VOCAL SUPLENTE

OLEGARIO OLMEDO MONTANÍA

JUNTA DE VIGILANCIA

VÍCTOR HUGO KRISKOVICH ALMADA

MARÍA LUISA ROJAS DE OSORIO

TRIBUNAL ELECTORAL INDEPENDIENTE

MARÍA TERESA ALVARENGA GAONA

MARÍA FERNANDA FABIO

JUAN ARTEMIO CENTURIÓN BURGUEZ

¡CLICK Y LISTO!

Tu crédito a un solo CLICK

PLAZO HASTA

24

MESES

HASTA

20.000.000 Gs.

*Sin firmas y desde donde estés.

EN ESTE 2023, PONETE AL DÍA CON TUS APORTES

¡REACTIVÁ TU JUBILACIÓN!

DESDE 6 A 60

G. 60.000	G. 80.000
Con las tarjetas de crédito o crédito de la Caja Mutual	Con otros medios de pago

DESDE 61 A 180

G. 40.000	G. 60.000
Con las tarjetas de crédito o crédito de la Caja Mutual	Con otros medios de pago

DESDE 181 A MÁS

G. 30.000	G. 50.000
Con las tarjetas de crédito o crédito de la Caja Mutual	Con otros medios de pago

CHIKUNGUNYA,
la epidemia imprevista

Con 30.000 casos reportados desde octubre del año pasado, la enfermedad asola al país y se estima que continuará hasta al menos abril, por lo que las autoridades instaron al cuidado extremo. La alta mortalidad registrada y los graves casos de meningoencefalitis que provocó motivaron un alerta médico y la presencia de especialistas de la Organización Mundial de la Salud (OMS).

ALERTA CONTINENTAL

La Organización Panamericana de la Salud (OPS) advirtió en estos días: "Durante el año 2022, en la región de las Américas se registraron incrementos en el número de casos y defunciones por chikungunya por encima de lo notificado en los años anteriores. Esta tendencia se mantuvo durante las primeras semanas del 2023, en las que este aumento de casos y defunciones se hizo aún más evidente. Ante esta situación, la Organización Panamericana de la Salud/Organización Mundial de la Salud (OPS/OMS) recomienda a los Estados miembros intensificar las acciones de preparación de los servicios de atención de salud, incluidos el diagnóstico y manejo adecuado de los casos, para enfrentar posibles brotes de chikungunya y otras arbovirosis con el fin de evitar muertes y complicaciones por estas enfermedades".

Este mosquito se cría en cualquier depósito con agua que se encuentre dentro o alrededor de las viviendas, a lo que se denomina criadero, por lo que la medida de control básica es evitar que existan recipientes que puedan acumular agua.

¡Con una revisión diaria se puede hacer mucho!

Formas de evitar que los mosquitos nos piquen:

-Eliminar criaderos

-Aquellos objetos inservibles que no puedan desecharse, como aparatos domésticos, neumáticos u otros, deben colocarse bajo techo o cubrirse, de forma a evitar la acumulación de agua.

-Realizar agujeros a las latas para evitar que acumulen agua.

-Los inodoros en desuso depositados en el patio pueden rellenarse con tierra, y usarlos como planteras.

-Tapar tanques y tambores con agua que será utilizada.

-Clorar las piscinas para impedir la reproducción de mosquitos.

-Cambiar a diario el agua del bebedero de los animales, previa higiene con cepillo, agua y jabón, a los efectos de eliminar posibles huevos que hayan quedado adheridos en las paredes del recipiente.

-Eliminar con la basura envases y objetos en desuso que puedan estancar agua (tapitas, botellas, etc.) y cuidar que no se acumule basura en el interior de los registros, de manera que el agua esté drenada.

-Usar repelente durante actividades al aire libre. Para los niños, la concentración de DEET no debe sobrepasar 20 % y, para adultos, se recomienda hasta 30 % (no aplicar en menores de seis meses de vida).

-Usar mosquiteros en el interior de los domicilios y tela metálica en puertas y ventanas.

-Usar ropas que cubran todo el cuerpo (pantalones, remeras mangas largas).

Es fundamental la adherencia de todos los sectores de la sociedad a las medidas de prevención y control en las viviendas y en la comunidad, para garantizar un entorno libre de mosquitos.

Fuente periodística: Diario la nación

¡REALIZÁ TUS COMPRAS!

Con tus **tarjetas de Crédito** de la **Caja Mutual**

*Descuento directo en el comercio

Vigencia: 15/09/2022 al 15/09/2023

mastercard CABAL

HASTA

25%

DE DESCUENTO

EN MEDICAMENTOS NACIONALES

20%

DE DESCUENTO

EN MEDICAMENTOS IMPORTADOS Y VARIOS

+3 CUOTAS SIN INTERESES

Todos **los lunes** en los locales de **Farma Oliva**

Sentite mejor con farmaoliva

AGUA, ENERGÍA Y ALIMENTOS: ¿Qué los relaciona?

El agua, la energía y los alimentos son recursos esenciales para satisfacer las necesidades básicas del ser humano, para el funcionamiento de los ecosistemas, así como para el desarrollo socio-económico. Si tuviéramos que elegir entre uno de estos recursos para llevar a cabo nuestro día a día, nos daríamos cuenta que no podemos hacer a un lado cualquiera de los otros recursos, ya que dependemos de ellos. Somos conscientes de que el agua es vital para el funcionamiento de los seres vivos; seguramente has escuchado que casi dos terceras partes del cuerpo humano está conformado por agua. De igual manera, la energía es necesaria para el cuerpo humano, ya que todos los procesos que se realizan en las células producen y requieren energía para poder llevarse a cabo. Además, la energía y el agua están presentes en los alimentos que consumimos, y estos son indispensables para obtener los nutrientes necesarios para realizar todas las funciones esenciales del cuerpo humano. Pero, ¿cómo se relacionan los recursos agua, energía y alimentos en el ambiente? Seguramente hasta este punto te punto te habrás dado cuenta de que la sociedad demanda de manera ininterrumpida estos recursos. Se necesita agua para satisfacer necesidades básicas y para contribuir al desarrollo económico mediante actividades como la agricultura, la producción de energía y la industria.

Asimismo, estas actividades o servicios no podrían realizarse sin la energía. Se requiere energía para la distribución, bombeo e incluso para el tratamiento o desalinización del agua. La cantidad de energía requerida en los diferentes aspectos del suministro de agua depende de la distancia y la elevación que debe recorrer el agua, la topografía, el clima, la temperatura, el volumen de agua y la tecnología utilizada. Se estima que, de la electricidad consumida en el sector del agua, alrededor del 40% se destina a la extracción de aguas subterráneas y superficiales, seguido del tratamiento de aguas residuales con un 25%. Respecto al tratamiento de agua, el uso de energía es más severo en la desalinización del agua.

A nivel mundial, se estima que menos del 1% de la demanda de agua se satisface a través de agua proveniente de tratamientos no convencionales como la desalinización. Pero, ¿la energía también depende del agua? ¡Si! El agua es esencial en casi todas las formas de producción de energía, desde la extracción de combustibles fósiles como el carbón, gas natural o petróleo, hasta la generación de electricidad. El sector energético se considera el segundo usuario mayor de agua después del sector agrícola. El consumo de agua en el sector eléctrico depende principalmente de las tecnologías usadas en el proceso de generación de energía eléctrica.

Más específicamente, los sistemas de refrigeración son el factor determinante en el consumo de agua. Y aunque hay algunas formas de generación de electricidad a partir de fuentes de energías renovables, no siempre resulta en un menor consumo de agua. Por ejemplo, ¿sabías que el consumo de agua en las centrales nucleares es mayor que en las centrales de carbón o gas natural? Esto es debido a que en las centrales eléctricas de fósiles se requiere menos refrigeración y, por lo tanto, se tiene un menor consumo de agua. Esto demuestra la importancia de la selección de tecnologías para la generación de energía, lo cual debe ser considerado especialmente en lugares con baja disponibilidad de agua. Ahora, hablemos de la relación entre el agua y los alimentos. La agricultura es la principal responsable del consumo de agua. Según la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO), alrededor del 70% del consumo mundial de agua se destina a actividades agrícolas, especialmente al riego. El consumo de agua en la producción de alimentos varía según el tipo de cultivo, las condiciones hidrometeorológicas y el tipo de riego. En los últimos años, la demanda de alimentos ha estado cambiando debido a los estilos de vida y las dietas seguidas por la población.

En este sentido, los estudios publicados referentes al consumo de agua en las dietas omnívoras,

vegetarianas y veganas, han demostrado que las dietas vegetarianas y veganas conllevan un menor consumo de agua. Por ejemplo, una dieta elaborada principalmente con productos de origen animal, necesita aproximadamente cinco metros cúbicos per cápita por día, mientras que una dieta con bajo contenido de alimentos de origen animal necesita aproximadamente la mitad de esa cantidad per cápita por día. Por otro lado, se requiere energía para la producción de alimentos en el uso de combustibles fósiles para maquinaria, electricidad para bombear agua, energía para producir fertilizantes y en el almacenamiento, procesamiento, distribución y preparación de alimentos. Se estima que aproximadamente el 30% de la energía global disponible se consume en el sector alimentario. Además, ¿sabías que los alimentos o las plantas pueden utilizarse para generar energía?

Esto se conoce como bioenergía y se refiere a la energía que se obtiene de la biomasa (plantas).

Durante la fotosíntesis, las plantas obtienen energía de la luz solar para convertir CO2 y H2O en compuestos con alto contenido energético, de esta manera se almacena la energía solar en forma de biomasa, la cual puede ser quemada para transformarla en energía térmica o eléctrica. Es por esto que se considera que la biomasa es un recurso neutro en CO2, porque el CO2 capturado durante la fotosíntesis se libera en la combustión de la biomasa. Esto es importante porque el CO2 es un gas que contribuye al calentamiento global. La biomasa se puede convertir en diversas formas útiles de energía, como calor, electricidad, combustibles y productos químicos a través de diferentes procesos.

La bioenergía aporta alrededor del 12% del consumo mundial de energía.

Como, la bioenergía tiene varios impactos positivos, pero la principal desventaja es que requiere grandes cantidades de agua y espacio terrestre. Nexo energía-agua-alimentos El agua, la energía y los alimentos están estrechamente relacionados, dependen el uno del otro y, por lo tanto, un cambio en cualquiera de los sectores hídrico, energético y alimentario tendría una repercusión en alguno de los otros. Debido a las numerosas interconexiones entre estos recursos surgió el concepto Nexo energía-agua-alimentos. El nexo se encarga del estudio de las relaciones entre estos recursos para realizar un manejo más eficiente de los recursos. Además, ayuda en la búsqueda de soluciones para crear sistemas que generen un menor impacto ambiental y que contribuyan en diversos aspectos sociales, así como al desarrollo económico de las naciones. Es decir, el nexo energía-agua-alimentos es una herramienta fundamental para lograr el desarrollo sostenible. El enfoque del nexo energía-agua-alimentos es interdisciplinario y transdisciplinario. Es interdisciplinario porque estudia los vínculos entre los recursos, sistemas y sectores agua, energía y alimentos, destacando las sinergias entre estos componentes. Y es transdisciplinario porque promueve y mejora la cooperación con diversos grupos sociales y económicos, mejora la gobernanza al ayudar en la formulación de políticas y trata de equilibrar los diferentes objetivos e intereses de los usuarios. Pero, ¿cuáles son los desafíos que enfrenta el Nexo energía-agua-alimentos? El nexo energía-agua-alimentos se enfrenta a grandes desafíos, por ejemplo, el crecimiento de la población, la

rápida urbanización, los cambios en los patrones de demanda y los impactos del cambio climático, factores que han amenazado la seguridad de los recursos. Para el año 2050, se estima que la demanda de agua incrementará 55%, la demanda de alimentos 60% y la demanda de energía 80%. Además, los impactos del cambio climático, como las sequías, conducirán a escasez de recursos en algunas regiones, y los fenómenos naturales, que son cada vez más frecuentes, ocasionarán daños en los sectores agua, energía y alimentos. Estos problemas provocaran competencia por los recursos entre distintos sectores. Por lo tanto, es necesario incrementar la capacidad de producción de los recursos agua, energía, alimentos e implementar sistemas más eficientes para disminuir el consumo de los mismos. Sin embargo, esto no es una tarea fácil de resolver ya que al implementar acciones que beneficien alguno de los sectores hídrico, energético o alimentario, se puede afectar negativamente alguno de los otros. Por ejemplo, implementar centrales eléctricas para incrementar la producción de energía podría afectar el acceso a la tierra para fines agrícolas. Además, incrementar la capacidad de centrales eléctricas podría generar emisiones de gases de efecto invernadero y de esta manera contribuir al calentamiento global. Como podemos observar, implementar este tipo de acciones, que si bien pueden ayudar a la seguridad del agua, la energía y los alimentos, puede tener consecuencias negativas si no se abordan las compensaciones y los impactos en todos los dominios del nexo. Por ello, se debe seguir analizando la relación entre los recursos para establecer políticas que refuercen los dominios del nexo y para encontrar nuevas alternativas que consideren aspectos económicos, ambientales y sociales.

Esto se conoce como bioenergía y se refiere a la energía que se obtiene de la biomasa (plantas).

Durante la fotosíntesis, las plantas obtienen energía de la luz solar para convertir CO2 y H2O en compuestos con alto contenido energético, de esta manera se almacena la energía solar en forma de biomasa, la cual puede ser quemada para transformarla en energía térmica o eléctrica. Es por esto que se considera que la biomasa es un recurso neutro en CO2, porque el CO2 capturado durante la fotosíntesis se libera en la combustión de la biomasa. Esto es importante porque el CO2 es un gas que contribuye al calentamiento global. La biomasa se puede convertir en diversas formas útiles de energía, como calor, electricidad, combustibles y productos químicos a través de diferentes procesos. La bioenergía aporta alrededor del 12% del consumo mundial de energía.

Como, la bioenergía tiene varios impactos positivos, pero la principal desventaja es que requiere grandes cantidades de agua y espacio terrestre. Nexo energía-agua-alimentos El agua, la energía y los alimentos están estrechamente relacionados, dependen el uno del otro y, por lo tanto, un cambio en cualquiera de los sectores hídrico, energético y alimentario tendría una repercusión en alguno de los otros. Debido a las numerosas interconexiones entre estos recursos surgió el concepto Nexo energía-agua-alimentos. El nexo se encarga del estudio de las relaciones entre estos recursos para realizar un manejo más eficiente de los recursos. Además, ayuda en la búsqueda de soluciones para crear sistemas que generen un menor impacto ambiental y que contribuyan en diversos aspectos sociales, así como al desarrollo económico de las naciones. Es decir, el nexo energía-agua-alimentos es una herramienta fundamental para lograr el desarrollo

económico de las naciones. Es decir, el nexo energía-agua-alimentos es una herramienta fundamental para lograr el desarrollo sostenible. El enfoque del nexo energía-agua-alimentos es interdisciplinario y transdisciplinario. Es interdisciplinario porque estudia los vínculos entre los recursos, sistemas y sectores agua, energía y alimentos, destacando las sinergias entre estos componentes. Y es transdisciplinario porque promueve y mejora la cooperación con diversos grupos sociales y económicos, mejora la gobernanza al ayudar en la formulación de políticas y trata de equilibrar los diferentes objetivos e intereses de los usuarios. Pero, ¿cuáles son los desafíos que enfrenta el Nexo energía-agua-alimentos? El nexo energía-agua-alimentos se enfrenta a grandes desafíos, por ejemplo, el crecimiento de la población, la rápida urbanización, los cambios en los patrones de demanda y los impactos del cambio climático, factores que han amenazado la seguridad de los recursos. Para el año 2050, se estima que la demanda de agua incrementará 55%, la demanda de alimentos 60% y la demanda de energía 80%. Además, los impactos del cambio climático, como las sequías, conducirán a escasez de recursos en algunas regiones, y los fenómenos naturales, que son cada vez más frecuentes, ocasionarán daños en los sectores agua, energía y alimentos.

Estos problemas provocaran competencia por los recursos entre distintos sectores. Por lo tanto, es necesario incrementar la capacidad de producción de los recursos agua, energía, alimentos e implementar sistemas más eficientes para disminuir el consumo de los mismos. Sin embargo, esto no es una tarea fácil de resolver ya que al implementar acciones que beneficien alguno de los sectores hídrico, energético o alimentario, se puede afectar negativamente alguno de los otros. Por ejemplo, implementar centrales eléctricas para incrementar la producción de energía podría afectar el acceso a la tierra para fines agrícolas. Además, incrementar la capacidad de centrales eléctricas podría generar emisiones de gases de efecto invernadero y de esta manera contribuir al calentamiento global. Como podemos observar, implementar este tipo de acciones, que si bien pueden ayudar a la seguridad del agua, la energía y los alimentos, puede tener consecuencias negativas si no se abordan las compensaciones y los impactos en todos los dominios del nexo. Por ello, se debe seguir analizando la relación entre los recursos para establecer políticas que refuercen los dominios del nexo y para encontrar nuevas alternativas que consideren aspectos económicos, ambientales y sociales.

Fuente periodística: www.sabermassermas.com

¡JOVEN HOY ES TU FUTURO!

AFILIATE CON ESTA **SUPER PROMO**

De 18 a 21 años

Gs. **50.000**

De 22 a 25 años

Gs. **100.000**

¡LLENA LOS 10!

Con tus tarjetas de Crédito de la Caja Mutual

mastercard

AHORRÁ EN
COMBUSTIBLE

10%

En todas las
Estaciones de Servicio

EL 10 DE CADA MES

Vigencia: 10/02/2023 al 10/06/2023

CÓMO AHORRAR
para un viaje en 10 pasos

10 consejos para ahorrar para las vacaciones de tus sueños.

Cómo elaborar un presupuesto para tu viaje

Ahora que ya sabes cuánto dinero necesitas para tu viaje, Aunque, , puede parecerte un rollo, te aseguramos que será gratificante. Evaluar tu presupuesto y adaptarlo a tus necesidades te aportará una sensación de independencia financiera que no viene nada mal en estos tiempos inciertos.

1. Haz un seguimiento de tus gastos

Para empezar a administrarte, tienes que saber a dónde va a parar tu dinero cada mes. Es decir, empezar a hacer un seguimiento de todos y cada uno de tus gastos. Para ello, tendrás que anotar todos tus ingresos y cotejarlos con todos tus gastos durante un periodo de 30 días. Puedes hacerlo manualmente, consultando tus extractos bancarios e introduciendo las cifras en una hoja de cálculo. O, si te parece demasiado laborioso, puedes plantearte utilizar una app de control de gastos.

2. Divide tus gastos

Para este próximo paso, tendrás que dividir tus gastos en dos categorías: fijos y variables. Los gastos fijos incluyen todos aquellos que son más difíciles de cambiar; es decir, el alquiler, las cuotas de un crédito y las facturas de consumos. Sin embargo, los gastos variables son aquellos que ofrecen más margen de ajuste; por tanto, esta categoría abarca la suscripción a servicios (p. ej., Netflix, Spotify, etc.), las compras no esenciales en el supermercado y la ropa.

3. Recorta tus gastos variables

Como tus gastos variables no son esenciales, esta es la categoría más fácil de recortar. Hay varias cosas que puedes hacer al respecto; en primer lugar, puedes cambiar tu forma de comprar en el súper para ahorrar un montón de dinero en tu presupuesto mensual de comida. Por ejemplo, puedes elaborar planes de comidas semanales para prever de antemano lo que vas a gastar en alimentación, comprar alimentos en grandes cantidades y no hacer la compra con el estómago vacío.

Lo segundo es cancelar las suscripciones a servicios que no utilices, cambiarte a una tarifa de móvil más barata y acostumbrarte a comprar artículos de segunda mano. Si te apetece ponerte un reto, intenta elegir un día de la semana en el que te comprometas a no gastar nada (aparte de los gastos fijos). Aunque cada uno de estos recortes pueda parecer insignificante, juntos marcan la diferencia.

4. Utiliza una cuenta especial de ahorro

Cuando empieces a dejar de gastar un poquito de dinero cada mes, lo mejor que puedes hacer es depositarlo en una cuenta especial de ahorro. Al separar tus ahorros de tu cuenta corriente, te aseguras no devorar tus ahorros sin ton ni son, por lo que te resultará más fácil administrarte.

¡PROYECTÁ TU VIAJE!

CON EL **CREDI TURISMO** DE LA **CAJA MUTUAL**

ELEGÍ TU DESTINO Y **EMPEZÁ A DISFRUTAR**

TASA DESDE

10%

Pero hay otro consejo mejor todavía para potenciar tus ahorros: programa una transferencia mensual a tu cuenta de ahorro. Cuando sepas cuánto dinero quieres apartar cada mes, configura una transferencia mensual automática que envíe este importe a tu cuenta de ahorro sin tener que acordarte tú constantemente.

5. No pierdas de vista tus objetivos de ahorro

Al final de cada mes, es importante evaluar si ha sido fácil o difícil cumplir tus objetivos de ahorro. Si crees que te está costando mucho alcanzarlos, tal vez necesites reducir la cantidad que ahorras cada mes o identificar otros ámbitos con potencial de ahorro.

No obstante, si ves que estás ahorrando más de lo previsto, adapta tu presupuesto para ajustarlo a esta circunstancia y ahorrar todavía más. El truco consiste en fijarse un objetivo de ahorro que sea lo bastante difícil como para motivarte a administrarte con cabeza, pero lo bastante fácil como para que no te parezca imposible y acabes tirando la toalla.

6. Mantén la motivación

Una de las mayores ventajas de aprender a ahorrar para un viaje es el hecho de tener un objetivo estimulante y motivador que perseguir. Aunque también es importante ahorrar para un fondo para emergencia o un plan de pensiones, no cabe duda de que estos objetivos son mucho menos inspiradores.

Por ello, te resultará útil decorar tu casa con estímulos visuales que te ayuden a mantener el rumbo. Por ejemplo, puedes pegar una foto de tu destino vacacional junto al ordenador o puedes utilizarla como fondo de pantalla en el teléfono. Cuando estés a punto de caer en la tentación de desviarte de tus objetivos de ahorro, puedes usar estas imágenes para visualizar tu propósito.

7. Reduce la renta de tu alquiler

Para la mayoría de las personas, el mayor gasto fijo es el alquiler y, aunque no sea del todo fácil, tienes unas cuantas opciones para ahorrar en esto. La más sencilla consiste en buscar compis de piso para que puedas dividir en dos, o incluso en tres, la renta del alquiler. Si ya compartes vivienda, puedes trasladarte a una habitación más pequeña, ya que, normalmente, salen más baratas que una habitación grande. Si puedes, también está la posibilidad de volver a vivir con tus padres. No suele ser la primera opción de nadie, pero seguro que acabas pagando mucho menos alquiler (o incluso nada).

8. Ahorra en tus facturas de consumos

Encontrar formas de recortar en las facturas de consumos cada mes también contribuirá enormemente a tus ahorros. Aquí tienes unos consejos para ponerlo en práctica:

•Identifica los electrodomésticos que no tengan eficiencia energética y cámbialos. También puedes venderlos y cambiarlos por alternativas eficientes de segunda mano.

•Procura contratar con las compañías de electricidad y gas con mejor relación calidad-precio. Tendrás que hacer una pequeña investigación de mercado, pero el esfuerzo merece la pena.

•Cambia las bombillas por iluminación LED, que tiene eficiencia energética y, a la larga, ahorras en consumo.

9. Búscate un segundo empleo

Si de verdad quieres ahorrar lo antes posible, buscar un segundo trabajo te ayudará mucho a aumentar tus ahorros mensuales. Si ya tienes un trabajo de 40 horas semanales, puedes hacer algún que otro turno en un pub, trabajar como autónomo/a o trabajar en un restaurante los fines de semana. Aunque parezca estresante, si lo haces solo durante una temporada, seguro que no acabas quemándote.

Pero recuerda que tu salud mental siempre es más importante que ceñirte a tus objetivos de ahorro mensual. Si crees que tener varios empleos va a afectar a tu salud mental, ajusta tus objetivos de ahorro, no tu estilo de vida.

10. Llévate el trabajo a cuestas

Aunque esto no funciona con los viajes cortos, si tienes previsto marcharte durante un mes o más, tal vez puedas plantearte llevarte el trabajo contigo. Cada vez hay más personas que trabajan a distancia y, hoy en día, no siempre es necesario trabajar desde el mismo sitio, lo cual abre muchas más posibilidades a la hora de viajar.

Fuente periodística: www.n26.com

TARJETAS DE CRÉDITO ACUERDOS VIGENTES

billio

23%
Con nuestras tarjetas
15% en tárifas regulares

CASA GRÜTTER

15%
Último sábado
de cada mes

Tajy PROTECCIÓN EXEQUIAL

Cobertura completa
desde
G. 25.000

farmaoliva

25%
Todos los lunes
en medicamentos nacionales
20% en medicamentos importados

SHOPPING CHINA IMPORTADOS

10%
Tercer viernes de cada mes
hasta 6 cuotas sin intéreses
todos los días

FORTIS

10%
Primer sábado
de cada mes

ELECTROBAN
mejorando tu calidad de vida

12% HASTA
CUOTAS
sin intereses

AWA Resort Hotel

25%
Todos los días en alojamiento
+3 cuotas sin intéreses
10% en Restaurant

CASA FRESCA

15%
Último sábado
de cada mes

¿CUÁNTO DE SALARIO debería ahorrar al mes?

Seguramente ha escuchado que la clave de unas buenas finanzas radica en crear el hábito del ahorro, pero "a la hora del té", ahorrar puede ser difícil como empleados una vez el salario mensual o quincenal están en la cuenta bancaria.
Las facturas, las necesidades y los "placeres culposos" pueden disminuir lentamente el saldo de la quincena que ganó con tanto esfuerzo y seguramente se ha preguntado en más de una ocasión: ¿Cuánto de su sueldo debería ahorrar? Establecer sus metas de ahorro demasiado altas podría dificultar la creación de sus fondos de emergencia y otras cuentas de ahorro, pero ahorrar muy poco hará que cumplir sus metas y planes se vean muy lejos.

Ya sea que quiera pensionarse ahora, dar rienda suelta a su propia idea de negocio o comprar una casita propia, su cuenta de ahorros será un factor clave en el cumplimiento de sus metas. Por ello, en Saber Más, Ser Más le damos algunos consejos para que logre un equilibrio entre lo que gana, lo que debe ahorrar y lo que debe gastar.

La fórmula 50/30/20
La regla 50/30/20 es una novedosa fórmula de ahorro que funciona del siguiente modo: destina el 20% de sus ingresos a ahorros y seguridad social – si es trabajador independiente o pertenece a un fondo privado de pensiones –. El resto de su cheque de pago se divide entre necesidades y deseos.

Por otra parte, destine el 50% a necesidades, como el arriendo; finalmente, el 30% lo destina para deseos o metas. Si bien siempre debe destinar el 20% de sus ingresos a deudas y ahorros, intente ahorrar más (del 30% al 50%) para que pueda cumplir sus metas y objetivos de una forma más rápida o tener un sólido fondo de emergencia.

Cuánto de su cheque de pago debería ir a	
Artículos de primera necesidad:	
Comestibles	**50%**
Arriendo	
Transporte	
Servicios públicos	
Pagos mínimos de la deuda	

Cuánto de su cheque de pago debería ir a	
Lo que quiere	
Aficiones	30%
Ropa y Accesorios	
Membresías / Suscripciones	
Viajes	
Pagos de deudas adicionales	

Cuánto de su cheque de pago debería ir a	
Lo que quiere	
Planes de ahorro	20%
Fondo de emergencia	
Pensión	
Inversiones	

Cuánto ahorrar para cada objetivo

Después de destinar el 20% de sus ingresos mensuales, puede aumentar sus pagos para alcanzar metas financieras más importantes. Por ejemplo, si desea comprar una casa el próximo año, es posible que desee ahorrar más para alcanzar ese objetivo.

1.Para emergencias

Si su llanta explota o su techo comienza a gotear, es posible que necesite algo de dinero extra para recuperarse. Por lo general, debe tener al menos de tres a seis veces sus ingresos mensuales almacenados en su fondo de emergencia.

Claro, sabemos que eso puede parecer mucho, pero puede empezar estableciendo una meta menor a la de medio salario mínimo (es decir para 2024). Tenga en cuenta que esto puede variar según su estilo de vida y sus objetivos.

2.Para la pensión

Años después, estará agradecido por lo que haya ahorrado para pensionarse. Como regla general, si es empleado independiente debe destinar del 16% por ciento de sus ingresos para la jubilación; si es dependiente será un 4%. Si es empleado independiente puede configurar pagos automáticos en cada cheque de pago para asegurarse de que está preparando su futuro para el éxito; si es dependiente recibirá tal deducción en su cuenta de cobro mensual o quincenal.

3.Para invertir

Si se considera flexible frente a sus finanzas, considere aumentar o iniciar proyectos de inversión con el 10% o el 15% de sus ingresos. Los Fondos de Inversión Colectiva son una gran alternativa de inversión que ofrecen las fiduciarias, los bancos y fondos de pensiones. En estos, cientos o miles de personas aportan dinero para invertir y obtener una ganancia.

Antes de realizar una inversión, evalúe y asesórese sobre la alternativa que podría beneficiarle más a usted y a su cuenta bancaria a largo plazo. Tenga en cuenta también su horizonte temporal de inversión y tolerancia al riesgo.

4.Para una gran compra

Cuando esté ahorrando para una gran compra, comience desglosando sus objetivos de ahorro. Siéntese y escriba aquel producto o servicio que no da espera y pueda obtener ahorrando y los pasos que debe seguir para alcanzarlos ¿Quiere ahorrar para hacer una maestría o comprar un carro nuevo?

Ponga esos objetivos en marcha creando planes de acción específicos, medibles, alcanzables, realistas y a un tiempo determinado (este tipo de planes de acción son conocidos como SMART).

Fuente periodística: www.sabermassermas.com

¡LA CAJA TE DA MÁS!

PLAZO DESDE **12** MESES

HASTA EL **170%** DE TUS APORTES

EXCLUSIVO DE TARJETAS DE CRÉDITO CABAL

FARMATOTAL
25% HASTA
Descuento directo en la caja del comercio

PARQUE SERENIDAD
30% HASTA
Descuento directo en la caja del comercio

OPTICA AMANECER
25%
*En Lentes de sol, por la compra de cristales con armazon
20% en cristales
15% en armazones y lentes

TRULY NOLE
20% HASTA
De descuento

SALLUSTRO
15%
Tercer martes de cada mes

NUTRIFIT
15%
Todos los miércoles

OPTICA VAL
15%
Todos los días

SHOPPING MUMUSO
20%
Todos los jueves

EL LECTOR
15%
Todos los viernes

TIENDAS PILAR
15%
Todos los jueves

ODONTOS
23% HASTA
Todos los días

Universidad San Ignacio de Loyola
15%
Carreras de Grado, Postgrado, Especializaciones, Maestrías, Doctorados, Diplomados

ESSEN
20% HASTA
Productos en combo
10% Productos individuales

LA CLAVE CALZADOS
15%
Todos los martes
***El descuento no aplica a productos en promoción, Outlet y ofertas especiales.**

CASA PARANA
20%
Primer y tercer viernes de cada mes

TELECLUB
20%
Noviembre y Diciembre

UNIVERSIDAD AMERICANA
15%
Descuento en la mensualidad

YTORORO COUNTRY CLUB
50%
En compra de membresia

RODAR
20%
Más cuotas
sin intereses

NATIONAL CAR RENTAL
20%
En el servicio de
alquiler de vehículos

SHOOPING BRITÁNICO
15%
Todos los martes

ENCUENTRO MUTUALISTA INTERNACIONAL en Asunción, Paraguay

Con la consigna "La Mutualidad y su poder de acción para contribuir a un mayor bienestar de las comunidades en el mundo" , la Organización de Entidades Mutuales de las Américas organizó este 14 de abril un encuentro del que participaron representantes y dirigentes nacionales y americanos, autoridades gubernamentales y especialistas en el tema.

La convocatoria tuvo lugar en el Hotel Crowne Plaza de la ciudad de Asunción, Paraguay y tuvo la premisa de ser una plataforma para el debate y el intercambio, proporcionando un contexto dinámico para abordar algunas de las cuestiones principales que configuran el futuro del mutualismo en todo el mundo.

En el acto de apertura el presidente de la Organización de Entidades Mutuales de las Américas, Andrés Román, junto a Eduardo Florentín, director de Odema por Paraguay, Edwin Cardona, vice presidente 1ro y, Juan Ignacio Arroyo Verástegui, vice presidente 2do de Odema, se dirigieron a los presentes resaltando el valor y la importancia del mutualismo en el contexto mundial actual en el que la nueva realidad llegó para quedarse.

El primer panel de ponencias "Sistema Mutual en Paraguay" y "El sistema mutual, su vínculo con el estado y la generación de estrategias tendientes al logro de una vida digna, saludable y segura", estuvo a cargo de la Dra. Karen E. Díaz, jefa de gabinete del Vice ministerio de Salud, la Lic. Rosa Bella Cáceres, presidenta Asociación Central de Jubilados del Paraguay, el Dr. Mg .Ángel Devaca Pavón, presidente Caja Mutual de Cooperativistas del Paraguay (CMCP) y Ean Eduardo Florentin, presidente Asociación Mutual Nacional de Funcionarios del MSPyBS.

El tema debatido en el segundo panel fue "El Accionar del Mutualismo en América" y "La prestación de servicios y la protección social, los principales retos para el mutualismo americano", y sus expositores fueron, en Prestación de servicios de Salud: Cristian Panelli, coordinador de Odema (Argentina) y Gastón López Collazo, por Uruguay.

Luego, en Prestación de servicios de Mutuales los expositores fueron: Adriano Santos de Souza, Director por Brasil, Edwin Cardona, Director por Colombia, Johnny Daniel Campos, Director por Costa Rica, Ignacio Arroyo Verastegui, Director por México y Odin Huaynalaya Rojas, Director por Perú.

A continuación fue el momento de los mensaje de dirigentes y representantes de la Economía social y Solidaria Daniel López Villalba, exSenador de la República Oriental de Uruguay y Rosa Rodriguez, presidenta de la CONAM (Argentina).

En el cierre, Andrés Román, como titular de Odema, destacó el desarrollo del encuentro y la alegría por retomar la presencialidad en estas jornadas.

Además, remarcó que la dirigencia del mutualismo americano no debe ser indiferente y asumir un compromiso ineludible respecto a la desigualdad que aqueja al mundo actual.

Fuente periodística: Redactado por Soledad Ovelar

DEPORTES

La atleta olímpica se convirtió en la primera paraguaya en bajar del minuto en la prueba de los 100m mariposa.

Nadando por su universidad en la final B del TYR Pro Swim Series en Westmont (EE. UU.), impuso un nuevo récord nacional con un tiempo de 59.88.
Con esta marca, Paraguay es el cuarto país de Sudamérica en bajar el minuto en los 100 metros mariposa.

A sus 19 años, Luana tiene ya los 30 mejores tiempos nacionales en esta prueba.
Y, a partir de ayer, tiene el tercer mejor tiempo de Sudamérica.

Luana Alonso ganó la Final B de los 100 metros mariposa en la Pro Swim Series de Westmont y registró un nuevo récord nacional en la categoría.Luana Alonso estableció una marca histórica para la natación paraguaya. La nadadora de 19 años compite en el Pro Swim Series de Westmont y este viernes, en los 100 metros mariposa, la guaraní clavo un nuevo récord: 59.88 segundos. La atleta olímpica bajo el minuto (1:00,13), que había cronometrado en los Juegos Sudamericanos de la Juventud Rosario 2022.Alonso, de Natación y Clavados Femeninos de la Southern Methodist University (SMU), ganó la Final B de la categoría en el Centro Acuático FMC, Westmont, Illinois. "En el TYR Pro Swim Series de Westmon celebrado en Estados Unidos, atleta olímpica de la Elite Deportiva, impuso un nuevo Récord Nacional", escribió la Secretaría Nacional de Deportes.

Con el registro en los Estados Unidos, Paraguay es el cuarto país sudamericano en bajar el minuto en la prueba (100 metros mariposa femenino), mientras que Alonso es la tercera con el mejor tiempo en los 100 metros mariposa en el continente: quedó por detrás de la brasileña Gabriela Silva, quien en 2009 cronometró 56.94, y la venezolano Isabela Páez, quien en 2016 hizo 59.37.

Fuente periodística: Radio Arandu

CAJA MUTUAL
DE COOPERATIVISTAS DEL PARAGUAY
LIDER EN JUBILACION VOLUNTARIA

NUESTRAS SUCURSALES

Casa Matriz	Avda. Mcal. López 5080 c/ RI2 Ytororo matriz@cmcp.org.py
Sucursal Colón	Avda. Colón c/ Jejui colon@cmcp.org.py
Sucursal Km5	Avda. Eusebio Ayala esq. Cap. García km5@cmcp.org.py
Sucursal San Lorenzo	Paseo La Catedral Cnel. Bogado c/ Gaspar Rodriguez de Francia sanlorenzo@cmcp.org.py
Sucursal Encarnación	Avda. Irrazabal c/ Ruta 14 encarnacion@cmcp.org.py
Sucursal Ciudad del Este	Lago Shopping de Salemma - Planta baja local 06 y 07 - Monseñor Rodriguez c/ Consejal Romero cde@cmcp.org.py