

Pastelería
La Ducal
Rif.: J-31354626-7
Telfs.: (0212) 763.0056
762.10.12 - fax: 763.61.13
www.pastelerialaducal.com.ve

MARZO 2012
CULTUR SIMA
AÑO 3 - COLECCIÓN N° 27

Rif.: G-2008158-9

FUNDHAINFA
Fundación Hatillana de Atención
a la Infancia y a la Familia
Telfs.: (0212)961.3323/963.2737
@fundhainfa_ / @dianadagostino_



FUNDHAINFA

Fundación Hatillana de Atención
a la Infancia y a la Familia



DIANA D'AGOSTINO

Ejemplo de sensibilidad y trabajo social.

Edición Especial

AMBIENTE - RSE - LENGUAJE - NUTRICIÓN - ARTES Y MÁS...

FUNDHAINFA (Fundación Hatillana de Atención a la Infancia y a la Familia) viene haciendo una aparición pública vital desde hace 3 años, ya que sus múltiples actividades sociales han beneficiado a niños, adolescentes y familias enteras de pueblos y caseríos del agitado municipio El Hatillo. Aunque parezca increíble, esta zona conocida por su comercio, gastronomía y antiguas casas coloniales, tiene también una situación de pobreza extrema y graves conflictos socioeconómicos.

Sin embargo, es **FUNDHAINFA** la que ha dado una mano a esos habitantes que se creían estaban olvidados. Gracias a la impecable gestión que lleva su actual presidenta, la **Dra. Diana D'Agostino** (en unión del equipo comprometido e identificado con los problemas que les rodean) se trabaja día y noche para demostrar que cuando se quiere ¡se puede!, sin importar trabas, celos, conflictos, problemas ni obstáculos... la actitud y el deseo de su presidenta por hacer algo positivo en pro de otros, es lo que prevalece en su mente, y lo expresa con tal agrado, que no tiene peso ni mella alguna la rivalidad política, el egoísmo o la carencia de recursos.

Su gestión impecable y eficaz ha hecho que el pueblo de El Hatillo la reconozca, la cuide y la respete. Testimonios dan fe de cuánto se le valora, admira y quiere, sobre todo, en aquellos que no mienten, los niños, que le demuestran de forma transparente su amor al recibirla con los brazos abiertos cada vez que la ven. Mujer sin poses, trabaja por dejar un legado social en el municipio para que trascienda, no solo en el presente sino también para el futuro.

Con voz pausada y definida nos cuenta que sin recursos, sin apoyo gubernamental local, regional ni del Estado, contra viento y marea, **FUNDHAINFA** ha logrado con la autogestión y la ayuda de entes privados, materializar la implementación de programas de gran valor social que han dado como resultado la concientización, la educación y formación de centenares de venezolanos que solamente buscan una oportunidad de mejorar sus vidas en un país lleno de odio y división política.

Diana se hace familiar de tratar. Su personalidad cariñosa nos hace sentir cercana a ella. Sus ojos brillan de una forma particular, cuando habla de todos los logros obtenidos con **FUNDHAINFA** en tan corto tiempo. Nos explica que gracias a sus relaciones públicas ha logrado aliarse con amigos y empresarios, que como ella, les duele el país y los venezolanos menos favorecidos por circunstancias del destino... como una gran familia, trabajadores de **FUNDHAINFA** y creyentes de la institución aportan a diario su grano de arena, porque únicamente desean cooperar, sin importarles, quiénes serán los beneficiados.

Admitimos que nos movió tener contacto con **FUNDHAINFA** y su presidenta, porque nos demostró el enorme esfuerzo con el que se hace la labor diaria y que consideramos, ha sido ejecutada de forma valiente y con alcances sociales reales, dignos de admirar cuando todo se vuelve en contra... Da gusto escucharla, transmite una energía positiva que se hace sentir y que es capaz de colocarla en cada idea que enlaza con una meta social, sobre todo, manejada con creatividad para aportar soluciones verdaderas y efectivas.

FUNDHAINFA es palabra y honor, es lucha social sin mezquindades, es compromiso con el país

y es, una gran familia dirigida por una respetable y digna mujer, **Diana D'Agostino**, presidenta de la Fundación que nos permite llevarles hoy a ustedes, todo el trabajo en pro de quienes no tienen voz.

LA GRAN FAMILIA FUNDHAINFA.

¿Cómo defines a la Fundación?

FUNDHAINFA para mí es una comunidad, un equipo, es un compromiso... está llena de un equipo comprometido de gente que tiene cariño por lo que hace. Nosotros creemos en lo que realizamos, porque todos los días tenemos proyectos y programas que llevamos a las comunidades. Aquí no hay prurito en trabajar con nadie, para nosotros es igual todo el mundo: el hijo del rico, el hijo del clase media y el hijo del pobre; por supuesto, le damos preferencia al niño que no tiene recursos económicos porque son los que no tienen oportunidades.

FUNDHAINFA es un sentimiento, es más que una fundación, y así lo sentimos los 40 miembros de ella. El compromiso arranca desde las 5:30am con una ruta escolar que le da transporte diario y gratuitamente a 3.200 niños del municipio El Hatillo... ¡3.200 niños que no tienen con qué pagar un transporte ni una escuela! Estamos comprometidos con la educación de los niños y por ello pusimos a su disposición, una ruta que va por toda la zona rural que los traslada a las escuelas, justamente para evitar la deserción escolar. Además de eso, les damos la merienda escolar a las escuelas municipales como un complemento nutritivo, para que los niños tengan con qué aguantar una clase. **FUNDHAINFA** es mi niña consentida, mi trabajo.

¿Cuántos niños reciben ayuda de la fundación?

Son muchos, muchos... Les damos a 735 niños su merienda escolar y también, educación, porque al darles la merienda les permites que vayan a sus colegios porque tienen qué comer.

DIANA D'AGOSTINO

Ejemplo de sensibilidad y trabajo social.



También, les ponemos una ruta escolar para que se trasladen y no tengan excusa de la lejanía del sitio para estudiar. Estas formando 735 niños alejados de enfermedades sociales como: la droga dependencia, el alcoholismo, la violencia... tienes 735 niños alejados de la delincuencia porque les estas dando oportunidades.



Así como esos 735 niños estudian, les puedo nombrar que bajo el Sistema de Orquestas tenemos 430 más que estamos atendiendo o formando a través del arte de la música. Estos niños no tienen tiempo de drogarse, ni tienen tiempo de estar en fechorías ni vicios, son niños que estudian en sus colegios y después, van a clases de música. Están todo el día ocupados, no tienen tiempo para el ocio, no tienen tiempo para estar perdiendo, haciendo nada.... son 430 niños más, alejados de enfermedades sociales.

Estos niños los ves en sus presentaciones, en sus muestras didácticas, tienen que aportarle a la sociedad... son niños que enseñan a otros a través de su trabajo, lo que han logrado y que otros también, pueden alcanzar al igual que ellos; son niños que no tienen recursos económicos para vivir porque son muchas veces, muy pobres. El Sistema de Orquestas del núcleo El Hatillo no es únicamente para los niños pobres, recibimos a todos los niños porque creemos 100% en la interacción del ser humano, es decir, que si tú tienes y me puedes ayudar a mí, ¡es una maravilla!

El **Sistema de Orquestas** es policlasista, recibimos a todos los niños exactamente por igual; no paga el rico y ni paga el pobre, no paga nadie, sencillamente todos se van a nutrir, todos se van a formar, todos van a aprender.

¿Cuál es el alcance de FUNDHAINFA?

Nosotros trabajamos en el municipio El Hatillo y llevamos todos los programas sociales de la alcaldía. La merienda escolar que hoy en día les damos a 735 niños es gracias a un convenio que tenemos con la empresa privada. Esta merienda escolar llega a la Escuela Rafael Urdaneta y Armando Reverón, que están en la zona rural de El Hatillo y, gracias a un convenio con la Fundación Claret, se les da el desayuno a 35 niños que forman parte de la escuela municipal rural Pedro Camejo.

Hacen una gran obra y es increíble no tengan ayuda de ningún ente público. ¿Cómo hacen para trabajar sin apoyo del gobierno local, regional o nacional?



Tenemos alianzas con la empresa privada básicamente, la gran aliada de **FUNDHAINFA** es la empresa privada... Nosotros de la alcaldía El Hatillo recibimos es la nómina para los empleados, sin embargo, todos los programas sociales que se hacen aquí, es gracias a la empresa privada que nos ha dado un apoyo y espaldarazo durante estos 3 años y pico que yo tengo al frente de esta gestión, como presidenta de la fundación.

¡La empresa privada no ha escatimado en nada! Cada vez que nosotros les presentamos un proyecto para hacer un programa social, por ejemplo, las actividades puntuales como los operativos de salud, son los mismos comerciantes del municipio El Hatillo los que se abocan a darnos la logística... vale decir, la comida o lo que nosotros necesitamos, para que ese operativo de salud se lleve con éxito para los habitantes de la zona rural, y esto quiere decir entonces que, los comerciantes de El Hatillo también les duele el municipio y creen firmemente en esto que nosotros estamos haciendo, de llevarles oportunidades de inclusión a los niños de las familias que no tienen nada, por eso siempre digo que la gran aliada de **FUNDHAINFA** es la empresa privada.

Nosotros en **FUNDHAINFA** creemos firmemente en lo que es el arreglo de las infraestructuras escolares y en todas las ayudas sociales que estamos llevando. Por ejemplo, gracias a una alianza que hicimos con **Procter & Gamble**, acabamos de arreglar completamente la escuela Pedro Camejo que se encuentra en Los Naranjos rurales. Esa es una escuela muy pequeña, tiene 35 o 40 niños que viven en la zona rural de El Hatillo y nada más atiende a las necesidades de la comunidad, porque el acceso no es fácil.



La **Procter & Gamble** y todo el equipo de **FUNDHAINFA** nos unimos en un día, para entregar una escuela totalmente saneada... pintamos la cancha y las paredes, lijamos los pupitres, hicimos murales preciosos para los niños, entregamos calidad de vida, calidad física, es decir, que ellos no estudien en una cancha que se vea empobrecida, destruida sino, en una cancha útil, bonita.

Empezarlos a motivar a través de las cosas buenas y bonitas que nosotros les podemos dar, es parte de ayudarles a cambiar la forma de ver la vida, además, son las necesidades básicas. No tienes por qué ir a educarte a un rancho, tú no puedes ir a estudiar bajo una mata de mango, tienes que educarte en un sitio que te de oportunidades para progresar. Aquí hay un problema de pobreza, el mundo cada día tiene más pobres, yo no sé si eso es un problema de los gobernantes, no sé de quién es el problema, no sé cuál es la raíz realmente pero sí sé, que en la medida en que haya más gobernantes y más personas comprometidas con el bienestar social de los niños y de las familias carenciadas, el mundo debería ser otro.

PROGRAMAS SOCIALES FUNDHAINFA ES SINÓNIMO DE EFICACIA GERENCIAL.

Parece improbable que una zona como El Hatillo tenga problemas de pobreza extrema. ¿Qué nos puedes decir?

La zona rural presenta una diversidad de pobreza, desde la extrema, la pobreza normal o en situación de necesidad. Sitios como La Libertad, allí viven 40 familias en pobreza absolutamente extrema; hay 8 personas pertenecientes a una sola familia que viven en un espacio físico donde no tienen baño, no tienen gas, tuberías, ni espacios para dormir sino, todos en un mismo sitio. Sus necesidades las hacen en letrina, no tienen una buena vía de acceso para llegar a su casa. La Libertad es el último caserío de Turgua, donde el suelo es tierra pura.

No hay un transporte adecuado para poder llegar al trabajo y la gran mayoría, trabaja por ahí mismo. Los niños prácticamente no estudian, tienen que caminar por más de 1 hora por carretera de tierra para esperar en la parada al transporte que los va a llevar a las escuelas... la realidad de ellos, es una realidad muy triste, porque no tienen cómo salir de allí.



Nosotros hemos colaborado con ellos llevándoles operativos de salud y en diciembre, les entregamos juguetes a los niños. Por supuesto, todos esos niños están mal alimentados, mal nutridos, tienen enfermedades de la piel, en la cabeza, son niños que no tienen ilusiones por vivir y en la zona rural tu ves que hay Leishmaniasis... ¡y esto no es dicho por mí! esto fue comprobado a través de un informe hecho por la **Universidad Central de Venezuela**.



Lo cierto es que, son niños viviendo en condiciones infrahumanas, carentes de valores, en hacinamiento, y todo lo ven normal porque no hay pudor. Los otros casos de pobreza son familias muy humildes que viven en la zona rural, mandan a sus hijos para una escuela de la zona pero que no tienen mayores oportunidades de nada, por eso es que estos programas sociales de **FUNDHAINFA** han llegado tanto a los niños, porque a través de estos tienen una ruta escolar, una merienda escolar, cómo recrearse a través del cine y de los planes vacacionales de **FUNDHAINFA**.

Zonas como Sisipa (aunque forma parte de Baruta y tiene un problema limítrofe con el municipio), Bucarito, El Peñón, Turgua, San Andrés, Sabaneta, La Libertad, Copei, todas, tienen grandes necesidades propias como vivienda, educación, comida, transporte. El problema social de Venezuela, es un problema de educación más que de cualquier otra cosa. Una madre que ha tenido la oportunidad de educarse, va a querer que sus hijos se eduquen pero, una madre que no ha tenido la oportunidad de educarse, no le importa si el muchacho estudia o no, por eso les repito, aquí hay un grave problema social enfocado en educación y valores.

El año pasado entramos en una comunidad que se llama el Bajo Paují, queda subiendo por Plaza Las Américas; es un caserío que está ahí, son niños pobres, no son de pobreza extrema pero nunca nadie les había llevado nada. Nosotros les organizamos una fiesta del Día del Niño, llevamos charlas de salud sexual y reproductiva, llevamos a la Fundación Senos Ayuda para que enseñe el ABC del cáncer de mamas, para que las mujeres de la zona se concienticen de por qué tienen que hacerse sus exámenes médicos.

Hemos llevado campañas preventivas no solo a ese lugar sino a muchos otros, y cada vez que hacemos los operativos de salud, Senos Ayuda es nuestra gran aliada. Procuramos hacer mamografías gratuitas, el seguimiento a esas mujeres que se examinan y por eso te aseguro que **FUNDHAINFA** es un trabajo integral y el brazo ejecutor de los programas sociales de la alcaldía El Hatillo.

¿Hacen alguna evaluación previa para tomar los casos de los niños o de las familias?

Por medio del triaje, que es la evaluación que se le hace al niño para conocer el problema a fondo, quiénes están involucrados, cuál es el alcance. Una vez que tenemos el resultado, lo remitimos a un trabajador social (bien sea psicólogo o psicopedagogo) y una vez que ya está siendo atendido tenemos la escuela para padres, que brinda una atención integral donde los niños pasan a ser apoyados por sus padres.

Muchas veces los problemas no son de los niños sino, de los padres, porque ellos vienen con rabia, con droga, frustración, etc., y los niños se llevan la peor parte. Empiezas a ver a niños que no quieren estudiar, que no

hablan, que no te dicen quién los maltrató y nosotros, en la mayoría de los casos que hemos recibido en el Centro de Atención nos hemos dado cuenta que, la violencia comienza en la casa... son los mismos padres los violentadores de sus hijos, las mismas personas que los cuidan son quienes los violentan. También hemos visto que ha habido un crecimiento importante de violencia escolar ¡pero muchísimo!... violencia escolar no solo entre los mismos compañeros sino, entre compañeros y maestros.



Aquí, cada 2 días muere una mujer por violencia y cada 18 segundos, una mujer es maltratada en el mundo ¡y no hay quienes hagan estas denuncias! En cuanto a los niños, prácticamente en todos los hogares tienen violencia infantil, personas que no saben castigar a sus hijos porque creen que a través de los golpes, maltratos y violencia psicológica van a lograr algo, ¡y es al revés! nada sale de ese trato violento. Nosotros tenemos una lucha en contra de todo lo que es la violencia en los niños, en la mujer y en los animales. Aquí hay gente que maltrata a un animal pensando que no sienten, que son un objeto e igual, con los niños; hay niños que sufren en silencio, porque además les da miedo muchísimas veces denunciar a su agresor, porque aman a su agresor, porque muchas veces es su propio padre o madre, y no desean que se les hagan daño a ellos.

Ahora, con el convenio que tenemos con la **Universidad Central de Venezuela** vamos a empezar con los "Promotores de Salud" unos talleres de escritura para que los niños puedan tener un desahogo, para formar artistas a través de la escritura, que los muchachos lleven el mensaje de cuidarse, de la no violencia, del no embarazo precoz. Aquí vemos lastimosamente en la zona rural, niñas embarazadas desde los 11 años, y tres años más tarde, vuelven a ser madres; son niñas que han dejado las escuelas, que no tienen ninguna preparación en la vida, que no tienen ninguna educación. Pareciera que en vez de ir hacia un mundo de personas más educadas, más formadas, con más valores, pareciera que estamos en retroceso.

Hace días estaba leyendo, que el Fondo de las Nacio-

nes Unidas emitió un informe donde Venezuela es el primer país de América Latina en embarazos precoces, y eso nos tiene que llamar mucho la atención. Caracas es la tercera ciudad de Venezuela con más embarazos precoces. Estamos en una carencia total de valores, en una carencia de solidaridad, inclusive, con esas muchachas que muchas veces salen embarazadas y que además salen muy jóvenes, que cuando les preguntas el por qué no se cuidaron, ellas te dicen "que para qué, que ellas quieren ser madres porque así no van a la escuela"... es una manera de salir de sus casas, es una manera de enfrentar otra vida.

Cuéntanos de los programas que ejecutan.

Nosotros llevamos varios programas sociales. La merienda escolar como ya les comenté, tenemos una alianza institucional con el **Sistema de Orquestas Juveniles Infantiles de Venezuela** y el **Sistema Nacional de Orquestas** y nosotros tenemos aquí el núcleo El Hatillo. En estos momentos hay 430 niños estudiando música en **FUNDHAINFA**.

Cuando yo llegué a **FUNDHAINFA** y siempre lo digo, teníamos 30 niños y no existía una orquesta en sí. Habían 30 niños que estaban en una coral y hoy, tenemos una orquesta formada con 430 niños; además tenemos una **Orquesta de Enlace**, que son los muchachos más grandes que ya han terminado de hacer su preparatoria en el **Sistema de Orquestas**, entonces ellos tienen una orquesta aparte; son 15 o 20 muchachos que forman parte del núcleo El Hatillo y la mayoría vienen de la zona rural.

Hemos querido hacer muestras didácticas, conciertos, hemos llevado el **Sistema** para los diferentes colegios y escuelas del municipio para captar jóvenes, y para que estos jóvenes se formen en el arte de la música. Esto es absolutamente gratuito, les ponemos los espacios de **FUNDHAINFA**, la ruta escolar para trasladarlos (tanto de la zona rural como de los diferentes sitios del municipio), les armamos la logística completa en sus presentaciones, en sus conciertos, les montamos el sonido, les hacemos la propaganda publicitaria... ¡todo! para que los niños puedan tocar y enseñar qué fue lo que aprendieron durante un año escolar, un año musical dentro de **FUNDHAINFA**.

Por otro lado, tenemos el programa bandera de **FUNDHAINFA** que es el **Centro de Atención Integral** (al lado del ambulatorio Jesús Regetti) donde atendemos a los niños y a las familias a través de especialidades como: psicología, psicopedagogía, terapia del lenguaje y decidimos abrir las tareas dirigidas. Aquí tenemos muchos niños que son maltratados, vejados, violados, niños que tienen que empezar desde cero, porque cada vez que se les somete a una experiencia de estas, comienzan por aprender a hablar nuevamente, ya que su vida le cambió.



Visítanos

Bienvenidos

www.puertaalcielo.com.ve

Virgen del Valle - Isla de Margarita - Venezuela



Departamento Legal: Dra. Guadalupe Vargas.

Depósito Legal: pp200602DC2270

ISSN: 1856-5727

Impresión y distribución: La Mosca Analfabeta, C.A.

Edición: Año 3 - Colección N° 27

Producto de Brain Storm Publicidad, C.A.

Rif: J - 31028130 - 0

Teléfonos: 580414: 248.7701 - 275.2150

Caracas - Distrito Capital. Email: editores@culturisima.com.ve

www.culturisima.com.ve / www.culturisima.com

Twitter: @culturisima2000

Editores: Sully Sujú Torres / Rosaura Cardas Gonzalo.

Colaboradores: Somos Margarita Verde, Isabel Changllo, Irene Chávez, Rosaura Gonzalo, Jackeline González y David Pérez Lazo.

Fotografía: Fundhainfa y Brain Storm Publicidad, C.A.

Diseño, diagramación, producción y montaje: Brain Storm Publicidad, C.A.

Comercialización: Brain Storm Publicidad, C.A.

Se prohíbe la reproducción total o parcial de los textos publicados en este suplemento mensual. Los editores y Brain Storm Publicidad, C.A. no se hacen responsables por las opiniones, comentarios, escritos y/o similares hechos por sus colaboradores directos e indirectos, así como por todos aquellos ciudadanos que deseen participar en la producción del contenido de Culturisima.

Vemos que la actividad de FUNDHAINFA soluciona muchos problemas socioeconómicos para Venezuela.

Al municipio... nosotros llevamos los programas sociales de la alcaldía. Lo que pasa es que hemos actuado de forma más independiente... ¿por qué?, porque cuando tú vas a pedir para un programa social en nombre de un ente gubernamental, siempre se piensa que el ente tiene recursos como mantenerlos y nosotros hemos hecho básicamente alianzas con la empresa privada.

Tenemos un convenio firmado con **FASES** (con la **Facultad de Ciencias Económicas y Sociales de la UCV**) que lo estamos retomando. Es un proyecto que se realizará para formar "Promotores" en materia de salud... promotores que son los mismos muchachos de las comunidades de El Hatillo que se formarán conjuntamente con la **UCV**, esto es gracias a un proyecto con **UNICEF**.

¿De qué se trata ese convenio?

Son muchachos de la misma edad que irán a explicarles a otros, todo lo referente a las enfermedades sexuales, charlas antidrogas... esto es para que sean los mismos muchachos con su forma de comunicarse para que interactúen entre sí, con otros que están involucrados en problemas de este tipo. La idea es para que estos formadores no sean personas adultas sino, que haya un ámbito y entendimiento juvenil entre ellos mismos.

Vimos que FUNDHAINFA tiene ayudas no solo para niños y familias sino también, para animales en abandono. Háblanos de eso.

Nosotros tenemos alianza con la **Red de Apoyo Canino**. En estos momentos les acabamos de dar unos espacios por la cantidad de perros y animales abandonados que hay en El Hatillo. Esta alianza nos permite trabajar en conjunto, incluirlos a ellos en los operativos de salud que nosotros hacemos y que son, 4 grandes operativos durante el año.



Estos operativos cuentan con especialidades médicas como: medicina general, pediatría, odontología, oftalmología e incluimos también el capítulo de los animales, por la cantidad que hay de ellos en estado de abandono en la zona rural; escasamente las personas tienen para darle de comer a sus hijos, y a los animales los cargan en el dolor... entonces hacemos la campaña de vacunación y desparasitación; en la sede que le dimos

a la **Red de Apoyo Canino** se están esterilizando a los perros que se encuentran en situación de abandono.



Se puede decir que FUNDHAINFA tiene varios brazos de trabajo.

¡Así es! además tenemos un convenio muy importante: firmamos desde que llegué aquí con **Cines Unidos** y es un convenio institucional. El programa se llama "**Recreándote con FUNDHAINFA**"; sacamos a los niños de las escuelas municipales y de los colegios del municipio, niños sobre todo carentes de recursos, que en su vida han ido al cine, y les damos la oportunidad para que vayan.



Allí los espera la gente de **Cines Unidos** y **FUNDHAINFA**. Se les da su combo de cotufas y refrescos absolutamente gratuitos, tienen una mañana diferente, una mañana de compartir con sus compañeritos, de recrearse, de ver lo que es el cine, una película. Eso lastimosamente ellos no lo tienen, porque muchos no conocen un centro comercial; esto lo hacemos en el **Centro Comercial Galería Los Naranjos**. En diciembre tuvimos la oportunidad de llevar a los niños que estábamos alfabetizando en **FUNDHAINFA**, 30 niños en condiciones de pobreza extrema, absolutamente extrema, de Tsumare.

Les cuento el caso de Tsumare. Nosotros estamos haciendo la Casa Comunal de Tsumare (en Corralito) y allí hay niños que en su vida, han tenido la oportunidad de salir de ese espacio de donde viven. Les llevamos una maestra (que la bajamos en una moto y la pasamos sobre la quebrada de Tsumare) para que pueda alfabetizar a esos 30 niños de la comunidad. También les hemos llevado ayudas puntuales como juguetes, ropa, comida y además, les pusimos todo lo que ellos necesitaban para su campaña de alfabetización: libros, cuadernos, útiles; por supuesto, todos los días se les da su merienda para que puedan estudiar.

DIANA D'AGOSTINO... MUJER LUCHADORA CON VISIÓN REAL SOBRE LO SOCIAL.

¿Cómo llegaste a FUNDHAINFA?

Fui jefa de campaña de Miriam Do Nascimento, y en el momento en que se empezó a conformar el gabinete, ella me preguntó qué quería trabajar. Le dije que yo estaba muy ganada a los programas sociales, porque vengo de realizarlos en otra fundación que creé, **FUNDACREO**, que desde allí montábamos corales infantiles para las comunidades. El trabajo social siempre ha sido lo que más me ha gustado y le pedí a ella que si me iba a dar algún cargo, me permitiera llevar a la Fundación del Niño aquí en El Hatillo, que es lo que estoy haciendo en este momento desde hace 3 años.

¿Siempre has tenido esa sensibilidad social?

¡Siempre! Yo tengo más de 15 años trabajando en el ámbito social, tengo una identificación absoluta con esto. Creo que la actividad social que he venido realizando a lo largo de mi vida, ha sido una cuestión muy personal y creo, que el ser humano debería de apartar un tiempo en su vida para ayudar a los que menos tienen, porque eso es lo único que tú te vas a llevar, las satisfacciones de haber logrado ayudar o salvar a alguna persona en un momento dado, todo lo demás pasa.

La riqueza va y viene, el amor va y viene, las oportunidades van y vienen pero, lo que tú hagas por los demás, no va y viene; lo que hagas por los demás queda de por vida y eso, el tiempo, la misma gente a la que tu ayudaste, tu lo vas a ver, eso no se desaparece, eso está ahí.

Te brillan los ojos cuando hablas de los niños, de FUNDHAINFA.

¡Es que esto es mi vida!, yo aquí me he reído, he llorado, sufrido, he sido feliz. Aquí he caminado por piso 1 y por piso 2, para ver de dónde voy a sacar los recursos. He pasado noches caminando por mi casa para ver qué hago, cómo le levanto el ánimo a un equipo cuando no hay dinero, cómo motivo, cómo llevo los mensajes de esperanza para que la gente siga adelante haciendo un trabajo, aún a pesar de la situación malísima que estamos viviendo en Venezuela... ¡yo esto lo quiero!

Vemos que la experiencia con los niños te lleva hablar con gran sabiduría...

Será porque estoy tan rodeada de niños que aprendo; todos los niños me enseñan, cada niño es un maestro para mí.

¿Lo más satisfactorio y grato que has vivido en la Fundación?

¡Las metas cumplidas! todas las metas que nosotros nos imponemos durante el primer trimestre del año son cumplidas a cabalidad.

¿Cuál es la experiencia que más te ha marcado con los niños?

Lo más duro fue un día que le dije a un niño que estábamos alfabetizando, le pregunté: "¿por qué no has regresado a las clases, por qué no has ido a la escuela?", entonces me dijo: "no he ido porque no tengo cómo ir. Yo no tengo unos zapatos, no tengo un short ni una franela y tampoco, tengo comida... ¿para qué voy a ir? ¡voy a perder mi tiempo!".

¡A mí eso me mató! y a raíz de ese momento empezamos a llevar los ponqués de merienda, les conseguí unas franelitas con **MRW** y ahora, les vamos a dar unos monitos. Yo prefiero que me den las especies que el dinero, porque tú tomas fotos y sabes que los recursos son utilizados para lo que son. ¿Qué otra cosa me llamó la atención?... Los niños que de repente van a estudiar música y dicen: "¡no, no puedo, esto es muy difícil, agarró el violín y no puedo!..." y después los ves en 3 semanas agarrando su violín, como lo tienen que agarrar, y empezando a tocar.

Yo aquí tengo muchas satisfacciones, son más las satisfacciones, de verdad, que los problemas que yo he encontrado. Aquí hay un solo problema, la falta de recursos, de resto ¡todo se puede solucionar!

¿Lo más difícil que has visto?

Lo más difícil ha sido sacar a los niños adelante, a los niños que han sido violentados. Ha sido una experiencia muy difícil y muy triste, sin embargo lo hemos logrado. Nosotros les hemos dado de alta a pacientes de 5 a 6 años, de 7 años, que han tenido una niñez muy dura, una vida muy dura.

Niños que son maltratados en reiteradas oportunidades por sus padres, por sus hermanos, por sus maestros, por sus amigos... sacarlos de ahí, es muy difícil, sin embargo ¡lo hemos logrado!

¿Cuánto tiempo tarda un niño o sus padres en recuperarse de ese círculo de violencia?

En el caso de los niños para darle de alta en el **Centro de Atención FUNDHAINFA**, es un logro. Con los padres, es un poco más difícil porque son personas que tienen un esquema de vida, y para sacarlos de ese esquema, te cuesta un poco.

Siento que los programas sociales han beneficiado a un número importante de niños y de padres, porque el hecho de que un programa como "**Recreándote con FUNDHAINFA**" que es netamente para los niños, el poderlo disfrutar con tu hijo, tú como padre, ya estas participando en un hecho positivo que los abriga a los dos.

El niño que se forma bajo el **Sistema de Orquestas** ya está teniendo una oportunidad que tú, monetariamente, no se lo puedes dar... entonces, el beneficio también es para los dos, porque estás criando a un niño alejado de vicios y eso para un padre, es muy enriquecedor y satisfactorio.

Tienes mucha fe.

Sí, con la ayuda de Dios... la fe nunca la pierdo, eso sería lo último.

¿Qué dice tu familia con respecto a FUNDHAINFA?... porque es una labor que absorbe.

Mi familia es muy respetuosa de esto y mis hijos son muchachos que tienen hasta un compromiso conmigo y con el municipio El Hatillo, porque ellos saben que en la medida en que yo esté generando para esos niños, vamos a tener menos delincuentes, vamos a tener niños formados y para ellos el compromiso es ese. Mis hijos son muy respetuosos de esto, más bien les encanta que ayudemos a otros y ellos si se pueden involucrar y ayudarme en cualquier evento, lo hacen.

Siempre les he dicho que en la medida de que ellos sean más generosos con los demás, van a tener más ellos, porque la vida no es del egoísta, la vida es del generoso. Si tú puedes ayudar a alguien, ayúdalo, no te quedes con eso. En la medida que tu entregues a los demás, tu siempre vas a tener más, eso es una ley divina... yo no sé si será mucho o poco, tú no puedes calificar eso ni hacer un esquema de cuánto diste pero, recibirás el beneficio que otorgaste.

Hoy por ejemplo les puedo decir que nosotros tenemos miles de niños beneficiados en el municipio El Hatillo... ¿cuánto dimos? no lo sé, pero sé que se generó en diversos programas sociales abundancia para esos niños, felicidad para esos niños, oportunidades, inclusión, todo lo que los niños merecen.

FUNDHAINFA, EL FUTURO Y DIANA D'AGOSTINO.**¿Cuál es la mayor preocupación de Diana como presidente de la Fundación y como persona pública que día a día trabaja en El Hatillo?**

Lo más grave que tiene el municipio es el capítulo de la violencia, el capítulo de la desnutrición en la zona rural, la falta de escolaridad.

¿Cuánto tiempo te queda como Presidenta de FUNDHAINFA?

Aquí llego hasta el 5 de diciembre de este año, Dios mediante, porque es un cargo político pero, la Fundación no lo es. Nosotros aquí como **FUNDHAINFA** no le ponemos color político a ninguno de los programas sociales que llevamos, por el contrario, beneficiamos, incluimos y les damos oportunidades a todos los niños y familias del municipio El Hatillo que tienen necesidades especiales como son las carencias económicas, de salud, bajos recursos, desnutrición, etc.

Si les puedo decir que el alcalde que gane encontrará una fundación sana, bella, que además de no ser conocida por nadie por ser muy local, ahora es una institución que mucha gente conoce, que sabe existe y trabaja gracias al esfuerzo de todos nosotros.

Llegue quien llegue a la alcaldía de El Hatillo, si te dicen para que continúes, ¿aceptas?

¡Claro, estoy totalmente a la orden! así como también para explicarle a la nueva persona que venga, todo el mecanismo y manejo de los programas sociales. Nosotros tenemos el *know house* de esto hoy en día. Darle transporte a 3.200 niños en el municipio no es fácil, y aquí tenemos todo el conocimiento de cómo se han realizado los programas sociales, además, programas sociales exitosos. Hemos conversado con la empresa privada para ver si podemos darle esa merienda a las 5 escuelas municipales, sin embargo, por la misma merma que han sufrido las empresas privadas por el factor político, están muy temerosas hoy en día de ayudar.

De no continuar en FUNDHAINFA, ¿has pensado incursionar en la política?

Siempre he dicho que estoy a la orden de mi país, y no me cierro a nada que sea ayudar y formar parte de un cambio social en Venezuela. Cuando tu trabajas en un organismo gubernamental, tienes la oportunidad de hacer algo por los demás y estos puestos son claves para todos los que quieren trabajar por un cambio, de hecho, a mí me encanta y estoy formando parte de ese cambio a través de **FUNDHAINFA**, lastimosamente sin recursos pero, sí lo hemos hecho con el corazón.

Si a mí, mi país me da la oportunidad de estar frente a una alcaldía, de estar frente a una gobernación ¡pues ahí yo voy a estar!; aquí los políticos y las personas que llegan a los cargos no se han dado cuenta de que el país o la porción del país que los eligió, fue para que resolvieran unos problemas de un municipio o de un estado... ¿Y qué pasa?, que el gobernante se aleja, el poder aleja al gobernante de los ciudadanos, de los problemas, entonces te empiezas a inmiscuir en una serie de burocracias y te aíslas de los conflictos que tiene el municipio, el estado, así que donde el país me quiera ¡ahí voy a estar!

Si tengo la oportunidad de ser alcalde, ¡lo voy a hacer!... si no tengo la oportunidad sino, de quedarme aquí en **FUNDHAINFA**, para mí es más importante que cualquier alcaldía y gobernación, porque desde aquí he ayudado a más gente que las que se han ayudado a través de alcaldías y gobernaciones. Todo lo que sea ayudar y dar oportunidades a los demás desde cualquier cargo que yo esté, ¡lo voy a hacer!

¿Te ves trabajando fuera de El Hatillo y de la Fundación?

Yo nunca voy a abandonar al municipio El Hatillo. Pase lo que pase, venga el alcalde que venga o llegue el nuevo presidente de **FUNDHAINFA** que llegue, yo siempre estaré a la orden para asesorar a las personas que estén aquí, además de que he hecho vida durante años en El Hatillo. Mi día a día es aquí.

Yo al municipio El Hatillo lo quiero, no lo voy a abandonar. Pase lo que pase, siempre voy a ser una persona abierta a apoyar aquel que me necesite. No hago planes a futuro porque un día puedes estar aquí y mañana, no sabes a dónde

vas a estar... muchas veces el tiempo o Dios, te cambia los planes.

No me veo en una empresa, no me veo en un negocio, me veo siempre ayudando a las personas que menos tengan. Donde Dios quiera, es que yo voy a estar, donde Dios me ponga; quizás me tome un año para mí, pero siempre estaré a la orden del municipio El Hatillo y de las familias necesitadas.

¿Cuáles son los próximos pasos de la Fundación?

Nosotros todos los años nos imponemos unas metas, metas anuales. Este año ya tenemos todo lo que es el cronograma hasta el día 16, 17 de diciembre, que es cuando cerramos la fundación porque nos vamos con las vacaciones de los niños. Sin embargo, el resto del año no nos paramos y con las vacaciones de agosto, tenemos nuestros planes vacacionales. Hay varias actividades puntuales como los operativos de salud, el Día del Niño, de la Madre, los diversos conciertos que hacemos.

Este año se me acercó la gente de la escuela Emmanuel Alberto López, la gente de Olguita López, que es una escuela privada de música donde nosotros ya hicimos un concierto con los niños; **FUNDHAINFA** con el **Sistema de Orquestas** y ellos, trabajamos para fusionar lo que es la música con la cultura del municipio El Hatillo. Este año ellos quieren crear el premio a la "Excelencia de El Hatillo" y quieren que los niños del **Sistema de Orquestas** participen.

Además de eso, tenemos una ruta social que apoya a los vecinos del municipio El Hatillo con una tarifa solidaria, vale decir, de Bs. 1,50. También, la tradicional fiesta que hacemos a todos los niños de las escuelas municipales de El Hatillo, 1.200 muchachos; en diciembre cerramos con una fiesta maravillosa gracias a una alianza que tenemos con la gente del **Paseo El Hatillo Centro Comercial**. Ellos disfrutaron de momentos maravillosos con magos, y **MRW** nos apoyó también, así como los comerciantes hatillanos que colaboraron a través de la comida y los cotillones.

Nuestro próximos pasos... pues seguir con el trabajo en el **Centro de Atención de FUNDHAINFA**, quizás ese es el trabajo más duro que tenemos, porque allí es donde nosotros recibimos los casos realmente de violencia que se generan aquí en el municipio. También estamos atendiendo casos de otros municipios, como Sucre y Baruta, son pocos pero los atendemos, porque las tarifas de nosotros son demasiado solidarias. Antes trabajábamos totalmente gratuitos y sin embargo, el mismo hecho de que nos tengamos que autogestionar, nos obliga a cobrar una tarifa muy solidaria, pero lo estamos haciendo.

Este año abrimos las tareas dirigidas de forma gratuita en su mayoría, porque hay muchos niños que no podrían pagarlas por ser de la zona rural, entonces, tratamos de hacerlo gratuitamente. Nosotros evaluamos el caso, hay otros que lo que pagan son Bs. 10 la hora y nos buscamos los mejores profesores, vale decir, la directora de la escuela Pedro Camejo, la profesora Teresa Torres, que

además de ser profesora tiene Maestría en Educación; Irma es otra de nuestras colaboradoras... tenemos un equipo muy bueno para las tareas dirigidas.

¿Qué más queda por hacer en FUNDHAINFA?

Con recursos yo pudiera hacer muchas cosas pero, no los tengo... tengo sueños hermosísimos para los niños del municipio El Hatillo, me encantaría que **FUNDHAINFA** no solo funcionara aquí sino que se extendiera por toda Venezuela, porque hay otros estados y municipios que no tienen una fundación como la de nosotros.

Me reuní con la Primera Dama de Porlamar, la Dra. Lennys Malavé; ella quiere implementar una ruta escolar como la que tenemos en **FUNDHAINFA**, ella quisiera tener un **Sistema de Orquestas** como la que tenemos nosotros. Cuando tu lo llevas fuera de Caracas, como en Valencia, Barquisimeto, etc., te das cuenta que allá tienen muchas más carencias que las nuestras. Si hubiéramos tenido recursos, pudiéramos haber hecho muchísimas más cosas y que ya hemos podido hacer, con los recursos dados por la empresa privada.

La fundación es un ente donde tu trabajas para regalar, para dar oportunidades, para generar abundancia, felicidad, tranquilidad a otras personas, no es para hacerte rico... y eso es precisamente lo que tenemos aquí, solo trabajo y esfuerzo porque **FUNDHAINFA** es un sentimiento. Somos 40 personas comprometidas desde el lunes hasta el domingo con todo lo que hacemos, se trabaja todo el año porque siempre hay actividades, sobre todo, las que llevamos a las zonas rurales.

Si vienen fundaciones de diferentes estados ¿las ayudarían?

¡Por supuesto, 100%! Nosotros de hecho tenemos una alianza con la **Fundación Santiago Mariño** que es de la alcaldía de Margarita, porque ellos trabajan con niños especiales.

¿Cómo se contacta FUNDHAINFA?

Desde la página de **FUNDHAINFA** de la alcaldía... sin embargo nos pueden escribir a través de **fundhainfa@gmail.com**, llamar por los teléfonos **(0212) 961.3323 / 963.2737 / 963.1994** o seguirnos a través de **@fundhainfa_** y **@dianadagostino_**

Nosotros estamos abiertos a cualquier propuesta, a cualquier ayuda, a cualquier apoyo.

Tengo que agradecerles a ustedes porque es la segunda vez que vienen. He visto que han crecido, que han logrado lo que han querido con mucho esfuerzo y trabajo, que han hecho su periódico, y de verdad, me contento mucho.

Les deseo todo el éxito del mundo y que sigan adelante, porque ustedes también forman parte de este cambio, de hacer país... de hacer país de una manera diferente que no es únicamente a través de un cargo político sino, dándonos una oportunidad a todas las personas que estamos haciendo algo, de que se conozca la labor que hacemos a través de **Culturísima**.

UNA GRAN RAZÓN PARA CELEBRAR EN LA GRAN CARACAS

1^{ER} Aniversario

La Máquina, tu brújula del aire celebra junto a ti su primer año de éxitos surcando el cielo de la Gran Caracas, ofreciéndote toda la información oportuna y veraz a través de sus emisiones diaras desde el aire con **Alejandro Cañizales** a las **8:30 AM, 11:30 AM y 3:30 PM**

Sigamos construyendo juntos una ciudad más humana y transitable para así tener en el futuro miles de razones por las cuales seguir celebrando.



J-20023541-5

COMERCIALIZADORA EXCLUSIVA



EN AUDIO REAL VIA grupo **Lorini**

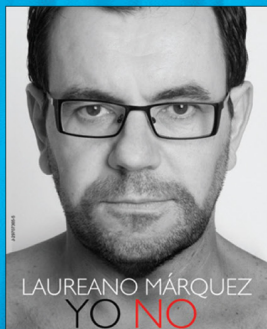
J-31490765-4

MEDIA CENTER Telfs.: (0212) 959.04.05 / 959.93.36 / 327.13.27

RIF.: J-29847069-3

TEATREX LEVILBEX

ABRIL



LAUREANO MÁRQUEZ
YO NO
¡ÚNICA FUNCIÓN!
LAUREANO MÁRQUEZ
YO NO
MARTES 03 DE ABRIL
9:00 P.M.
Entrada general: 190 Bs.



MI PAÍS, TU PAÍS
STAND UP COMEDY
George HARRIS
José Rafael GUZMÁN
Laci VARRIA
José Rafael BRICENO
Desde el 7 de Marzo
TODOS LOS MIÉRCOLES
A LAS 9 PM
FUNCIONES ESPECIALES
www.teatrex.com.ve
facebook: TEATREX @TEATREX
C.C. Paseo El Hatillo, Piso 3. (0212) 211.53.11
más info: 0212.418.9061 @mpaistupais
El Chigüire Bipolar @lpatillo



El Show de BOBBY COMEDIA
del 16 DE MARZO VIE Y SAB A LAS 8PM
al 6 DE MAYO DOM A LAS 6PM
MAS INFORMACION: 0424.240.9076
Presentador: ELIAS MUÑOZ
www.teatrex.com.ve
facebook: TEATREX @TEATREX
C.C. Paseo El Hatillo, Piso 3. (0212) 211.53.11



EL SHOW DE DOMINGO MONDONGO
PRESENTA: ALEGRIA DE ALEGRAR
TEATREX - EL HATILLO
ABRIL MAYO
SÁBADOS - 6 PM
0414.237.47.17
DOMINGOMONDONGO.COM



PRESENTA:
IMPROVISTO
-14-
del 16 de Marzo - Mayo
TEATREX / EL HATILLO
VIERNES / SÁBADO 10 PM
DOMINGOS 8 PM
usa condones



HERCULES
La gran aventura
SÁBADOS Y DOMINGOS 4PM
www.teatrex.com.ve
facebook: TEATREX @TEATREX
C.C. Paseo El Hatillo, Piso 3. (0212) 211.53.11

¡Funciones especiales los días jueves y viernes de SEMANA SANTA!

COMPRA TUS ENTRADAS POR TELÉFONO, INTERNET O EN LA TAQUILLA DEL TEATRO. TAMBIÉN EN LAS TIENDAS ESPERANTO (SAN IGNACIO, PASEO LAS MERCEDES Y EL RECREO) Y TIENDAS CONFETTI (SAMBIL).

C.C. Paseo El Hatillo. (0212) 211.53.11

www.teatrex.com.ve



@TEATREX



TEATREX

EL NUEVO TEATRO DEL CCCT

ENTRADAS A LA VENTA EN WWW.TICKETMUNDO.COM



urban
Cuplé

CCCT, Nivel C2

Programación Teatral disponible de MARTES A DOMINGOS
A PARTIR DEL 29 DE MARZO

Información:
Teléfono: (0212) 9591164
twitter: @UrbanCuple
e-mail: urbancuple@gmail.com



SE LE PASÓ EL TREN...

TRILOGIA ACTORAL

@TrilogiaActoral

CULTUR!SIMA
¡QUE TEN SUPLEMENTO!

Abril 2012

Info: 0414-8091002

Clairet Hernández · Escrito y Dirigido por Francisco Cardozo

NESTOR NAVA
PHOTOGRAPHY
@NavaFotografia
flickr.com/nesje

Salud, gusto y nutrición.

¿CÓMO VENCER AL ESTREÑIMIENTO?

Por: Lic. Isabel Changllo (Nutricionista)
Móvil: 0424-254.2188
@chaodietas

El estreñimiento es considerado como un desorden de la función o hábito evacuatorio que se caracteriza por períodos prolongados entre evacuación y evacuación, donde las que ocurren de forma interdiaria ya se consideran como estreñimiento. Algunos especialistas establecen un cuadro de estreñimiento cuando la frecuencia de las evacuaciones son menos de 2 por semana. Estas evacuaciones pueden ser duras, dolorosas, se pueden acompañar de cólicos o dolor abdominal, pujo, a veces con sangrado y sensación de evacuación incompleta.

La mayor parte de los casos de estreñimiento son ideopáticos y un porcentaje muy mínimo se debe a fallas orgánicas. Algunos estudios demuestran que el estreñimiento prevalece más en mujeres que en hombres. Las causas que llevan a instaurar el estreñimiento pueden ser inducidos por factores que alteran la motilidad intestinal que afecta la excreción de las heces, estos pueden ser de origen:

- **Alimenticio:** poca ingesta de agua (menos de 3 vasos al día), baja ingesta de alimentos con alto contenido de fibra (frutas, vegetales y cereales), consumo de una alimentación alta en proteínas, deficiencias de vitamina B1 (la cual se encuentra en carnes, frutos secos, granos, cereales, vegetales) y, desorden en los horarios de la alimentación.
- **Emocional:** situaciones de estrés, ansiedad y depresión; circunstancias que afectan la tranquilidad del acto evacuatorio (uso de baños en oficinas o no disponer de un baño cercano) y ,estilos de vida que eviten tener un horario fijo y el tiempo, para realizar las evacuaciones.
- **Medicamentoso:** el uso de suplementos de hierro, calcio y, abuso de laxantes.

Otras de las causas incluyen, enfermedades sistémicas, neuromusculares y anomalías anatómicas. Hay algunas personas que recurren a la automedicación para resolver el estreñimiento, sin embargo, su uso se relaciona con la solución rápida de este problema sin conocer sus verdaderos efectos sobre nuestro intestino.

Existen varios tipos de laxantes:

- **Osmóticos:** están compuestos por azúcares que no son absorbidos por el intestino como manitol, sorbitol, lactulosa, lactilol, polietilenglicol. Al no ser absorbidos, estos azúcares son fermentados en el cólon, formando ácidos grasos de cadena corta, lo cual estimula los movimientos colónicos. Está contraindicado en casos de megacólon. Causa flatulencias.
- **Salinos:** a base de hidróxido de magnesio, sulfato o citrato de magnesio o sulfato sódico, su uso causa dolor abdominal y una urgencia evacuatoria.
- **Emolientes o reblandecedores de heces:** en este grupo tenemos el uso de aceites minerales, compuesto muy poco usado en la actualidad por sus efectos secundarios y el ducusato.

• **Estimulantes:** actúa sobre el plexo mesentérico, aumentando los movimientos del cólon. En este grupo están la cáscara sagrada, el sen y las cápsulas de sábila o preparados con aloe vera. El uso indiscriminado de estos productos produce pérdida en la fuerza de las contracciones del cólon, siendo a largo plazo, motivo de estreñimiento severo.

Si bien es cierto que en el tratamiento del estreñimiento los especialistas suelen prescribir algún laxante, no se debe olvidar que es para desimpactar nuestro intestino y luego el mantenimiento del ritmo evacuatorio se apoya en educación nutricional, incorporación gradual de fibra, ingesta de líquidos, combinar tratamiento dietético y farmacológico con un estricto monitoreo. Hay casos donde el estreñimiento comienza a mejorar en poco tiempo (a partir de la tercera semana) y hay otros donde se debe monitorear el hábito evacuatorio en periodos hasta de un año.

Desde el punto de vista alimenticio podemos recomendarle:

- Consumir su alimentación de forma fraccionada (3 comidas principales y 2 meriendas), cada alimentación estimulará los movimientos del intestino grueso.
- Incorpore alimentos ricos en fibra a su alimentación, pero realícelo de forma paulatina para no generar gases y distensión abdominal. Los alimentos más recomendados son frutas con su cáscara como durazno, ciruelas, peras, naranjas y mandarinas por la fibra que rodea cada gajo de estas frutas. La piña también es útil en casos de estreñimiento. Prefiera las frutas enteras, ya que si las licúa, las aspas destruyen la fibra. Los vegetales consúmalos crudos o en preparaciones con cortos tiempos de exposición al calor (salteado, escalfados, blanqueados). En el caso de los cereales, se recomiendan la avena y cebada, los cuales cocidos activan al máximo los efectos de la fibra soluble, la cual también se encuentra en las semillas de linaza. Puede usar las ciruelas a las cuales se le atribuyen un efecto laxante por su contenido de sorbitol e hidroxifenilxantina.
- Ingera de 6 a 8 vasos de agua para lograr hidratar la fibra que se consume y aumentar el volumen fecal, lo que incrementa los movimientos del intestino facilitando las evacuaciones.
- Evitar alimentos ricos en sal, ya que producen un descenso del magnesio y potasio, minerales que ayudan a los movimientos intestinales.
- Consuma por lo menos 1 yogurt al día, ya que regenera la flora intestinal y ayuda con la producción a nivel del cólon, de ácidos grasos libres que actúan como un lubricante natural para facilitar la evacuación.

Lograr unas evacuaciones diarias, blandas y sin dolor, dependerá de la constancia y perseverancia para seguir el tratamiento, al igual, se deben realizar cambios en los hábitos evacuatorios.

¿CÓMO SE DICE, CÓMO SE ESCRIBE?

Jacqueline González Rincones
Cuenta en Twitter: @Jacogori



Como ya hemos comentado, tenemos décadas oyendo y viendo redundancias, barbarismos, mal uso del lenguaje en radio, prensa, TV., y en cualquier clase de medios, los cuales son “repetidos y copiados”. Insisto, periodistas, escritores, locutores, comunicadores sociales y otros, deben entender que todo lo que escriban y digan llega a muchas personas. Por ello, seguiremos en esta entrega, señalando los términos cuya pronunciación o grafía, presentan algún tipo de incorrección.

Funcionario. Quien desempeña un empleo público. Empleado jerárquico, particularmente estatal. No diga: “funcionario público”. Es redundante.

“Ahora es cuando”. Expresión coloquial, para referirse al momento decisivo de un proceso. No diga “ahora es que”.

Diabetes. Es palabra llana: [diabétes], aunque en algunos países de América se oiga a menudo como esdrújula: [diábetes]. Tildes en corchetes para orientar (no se acentúan).

Yendo y no “iendo”. Terminación verbos: aer, eer, uir, el gerundio se escribe con y. Ejemplos: concluir ~ concluyendo, caer ~ cayendo, ir ~ yendo.

Has. Segunda persona del presente del verbo haber. Ej. “Tú has estudiado leyes”. ¿Has visto a Pedro? Haz, con z, imperativo verbo hacer. Ej. Haz tu tarea. Haz bien y no mires a quién / Haz como yo

digo y no como yo hago. Haz, también significa: atado de leña/haz de luz/cara o rostro.

Cónyuge. Consorte. Marido y mujer, respectivamente. Común en cuanto al género; la cónyuge/el cónyuge. No diga, ni escriba “cónyugue”.

Camuflar (camuflado). Disimular, engañar (armas, tropas, material de guerra, barcos, etc.). Ni camuflar, ni camuflajeado.

“Permisología”. Muy usada en Venezuela como “conjunto de permisos para un trámite”, no está registrada en DRAE y no es de uso común en ningún otro país hispanohablante, aunque la Fundación del Español Urgente (Fundéu), la acepta como válida.

Delante. En frente, a la vista, en presencia. Adelante: más allá, tiempo futuro/Interjección que permite a alguien entrar a alguna parte, andar, hablar, etc. No es correcta “alante”. Por favor, sáquela de su vocabulario.

Para el género, evite el uso de (@). Ej. tod@s. Todos incluyen a todas también, niños (a las niñas), amigos (a las amigas), etc. La arroba (@) no es un signo lingüístico.



ENCUENTROS

Por: Rosaura Gonzalo.
www.puertaalcielo.com.ve

Buscamos diariamente... siempre motivados, a veces por la necesidad, otras por el temor, con un anhelo que se dispersa en la nada, y buscamos, y buscamos.

Pasan los días y pareciera que estuviéramos envueltos en un hacer mucho, que realmente, no llega a nada. Y sorpresivamente, cual gota que cae sobre una hoja, entra un alerta en tu mente y te das cuenta que todo pasa, que nada queda, y aquello por lo que diariamente buscamos y buscamos, deja de ser importante cuando descubres con motivaciones (a veces de dolor, cuando un ser querido se te va) que la vida continúa sin cambios en una aparente tranquilidad dissociada de la realidad, y te preguntas: ¿qué es lo que estoy buscando? Analizas tus metas y parecieran no tener fin, siempre hay algo más que desear, siempre hay algo más que pedir.

Cuando se va un ser querido te aferras a los recuerdos hermosos y revives esos instantes. Si hay algo que he aprendido en ese encuentro maravilloso de la fe, es que sé que ellos cruzaron el umbral de la armonía y de la paz. Vivimos envueltos en una constante diaria de saber qué está pasando, qué tan importante es el último acontecimiento y nos refugiamos en los horrores de las noticias, sintiendo una necesidad de buscar el sufrimiento ante la imposibilidad de poder dar; y así transcurren los días lentamente, hasta que hay un despertar, un encuentro maravilloso que nos lleva a ser más generosos, a comprender el miedo y las angustias, las ambiciones y las tristezas, aún las alegrías. ¿Qué sería de nosotros si no tuviéramos ese hermoso refugio? Es el saber que Dios está, que existe, solo que no tenemos tiempo para Él.

Muchas veces, porque las circunstancias son agobiantes, porque el quehacer diario no te da tiempo ni siquiera para pensar, a veces metido en un carro, en una cola, con la ansiedad de un teléfono donde se pueden leer las noticias y... ¿dónde está la paz? Y en el carro, sorpresivamente te toca la corneta el que va atrás, que está más desesperado que tú en llegar a no sabe dónde, y así transcurren las horas y pasan los días, y nos volvemos miedosos y nos acobardamos.

Si solo buscáramos en un momento que el Espíritu Santo se posara sobre nosotros, como lo hizo con los Apóstoles, hombres temerosos que hasta lo negaron, se escondieron, dejándolo solo, más ese toque maravilloso del Espíritu Santo los hizo hombres fuertes, invencibles, iluminados, transmitiendo un mensaje donde la palabra principal era amor al prójimo. Cada quien debe buscar en sí mismo el por qué de esa soledad, que a pesar de tener todo lo material, se siente solo y busca llenar su vida con actuaciones y cosas que sabe realmente, no lo hacen feliz.

Dios hizo todo para que seamos felices, el aire que respiramos, el agua que tomamos, la sonrisa de un niño, en fin, son tantas y tantas las cosas hermosas que deberíamos aprender simplemente a verlas, vivirlas, sentir las; como dice la **Santísima Virgen María**: "las señales están dadas, dichosos aquellos que puedan verlas". Ese es mi deseo para todos.



ODONTÓLOGOS

La sonrisa de Hollywood ya llegó a Venezuela.

snapon
smile™



J-29978555-5

Brain Storm Publicidad

¡La innovadora solución dental que cambiará la vida de tus **PACIENTES!**

- **No** tiene ganchos.
- **No** necesita paladar.
- **No** requiere de tallado.
- **No** causa dolor y puede usarse mientras se ingiere alimentos.

Snap On Smile regalará una sonrisa de estética insuperable, a precios asequibles en comparación a tratamientos más prolongados.

13 años de experiencia avalan los resultados en usuarios y odontólogos.

Contacte a NECONSA C.A, representante exclusivo de SNAP ON SMILE en Venezuela.

Visite www.snap.com.ve



Snap On Smile



@snapvenezuela

CCCT, Torre A, Piso 9, Oficina 910

Teléfonos: 0426 - 530.0777 / 0414 - 133.1502

Responsabilidad Social Empresarial.

GENERAR CAPITAL SOCIAL A TRAVÉS DE REDES DIGITALES.

Por: Lic. Irene Chávez G.
@irenehavezg / @fundameta

A finales del año pasado en la isla de Margarita, Venezuela, aconteció un hecho que alarmó a sus pobladores, principalmente a aquellos activos en la protección de los animales. Por orden del ente nacional, en materia de sanidad pública, se inició una campaña sanitaria para desaparecer perros callejeros en la ciudad de Porlamar.

Apenas iniciado el procedimiento exterminador, vecinos denunciaron vía *Twitter* la medida oficial y expresaron su rechazo, exigiendo la inmediata paralización de estas acciones. En pocos minutos estaban conectados ciudadanos de la Isla, de Caracas, de otras ciudades del país e incluso, de otros países. Todos aborrecían esta medida y exigían respuestas inmediatas de los entes gubernamentales locales, regionales y nacionales que llevaran a detener tan lamentable práctica en pleno siglo 21.

El primer ente en responder, además por ser el primer acusado, fue la alcaldía de Mariño, ciudad de Porlamar. El alcalde directamente informaba vía *Twitter*, que dicha medida de sanidad pública provenía del nivel nacional que, por demoras burocráticas, su despacho no estaba en conocimiento pero, que inmediatamente detendría el desarrollo de esas acciones no acordes con sus propias políticas locales en materia de salud pública.

Además, invitaba por esta misma red digital, a todos los interesados (especialmente a las organizaciones sociales de protección de animales en Porlamar) a una reunión para coordinar acciones de prevención y protección de animales, a fines de fortalecer una política pública en esa materia.

A la fecha, el municipio de Mariño implementa acciones para crear hogares de perros, donde puedan ser atendidos debidamente, promover la adopción y con ello, prevenir enfermedades que pudieran padecer y transmitir a la población. Las organizaciones y voluntarios involucrados velan porque se cumplan los acuerdos surgidos a partir de la situación denunciada por *Twitter*, y que les permitió conocerse entre ellos y con las autoridades locales.

Y lo más importante, ahora forman una red social en la isla de Margarita, conectados con otras redes nacionales e internacionales que amplía y hacen más eficientes sus objetivos en materia de protección de animales.

Lo narrado nos dice de cómo se puede crear y fortalecer el Capital Social, haciendo uso oportuno y pertinente de las redes sociales digitales. Según Putman, "Capital Social es el conjunto de redes y normas que facilitan la cooperación y coordinación de la comunidad, favoreciendo (directamente o indirectamente) el logro de sus beneficios". Es fundamental para articular procesos cooperativos en la sociedad, que a su vez fortalecen las relaciones de confianza entre todos los actores que interactúan en diferentes espacios (hogar, familia, vecindario, ciudad, empresa, trabajo...)

Sería una ceguera imperdonable obviar la importancia y utilidad que nos proporciona la revolución de la información que estamos viviendo hoy día, y que nos lleva a conectarnos con millones de pobladores a millones de kilómetros de distancias en fracciones de segundos, para alcanzar no solo conexión sino, comunicación en pro del desarrollo humano sostenible.

Las empresas constituyen un agente social más en la promoción, creación y fortalecimiento del Capital Social, no solo presencial, sino cada vez más en el ámbito de las redes digitales. Basta decir que en la anécdota narrada tuvo una especial participación a través del *Twitter*; grupo de trabajadores voluntarios de una empresa emblemática de la isla de Margarita, Sigo S.A, que sensibilizados con la protección de animales, se apoyaron en su plataforma de intranet para compartir inquietud, generar reflexión y acciones, a favor de los perros callejeros.

Las empresas cuentan con tecnologías de información, que además de atender las necesidades propias, pueden facilitar la generación de Capital Social ampliando la conexión y comunicación necesaria para la formación de valores, prácticas cooperativas, más y mejores relaciones de confianza a lo interno y en su entorno social.

Ecología y país.

CICLOVÍAS... UNA REALIDAD QUE ANDA SOBRE RUEDAS

Por: Patricia Chalbaud.

En **Somos Margarita Verde** consideramos que las ciudades "activas", donde los ciudadanos dedican tiempo a desarrollar actividades deportivas, entrar en contacto con la naturaleza, hacer prácticas que garanticen la salud y el relax ante las condiciones de estrés que vivimos, son un camino abierto para desarrollar la conciencia y abrir alternativas al verdadero cuidado del medio ambiente.

Satish Kumar, sabio budista y ecologista dijo acertadamente: "solo podremos cuidar de la Tierra y la sociedad, si cuidamos el alma"; para comenzar a cuidar nuestra Tierra debemos empezar por cuidar de nosotros mismos. Por eso estamos ahora más enfocados que nunca, en promover y apoyar iniciativas que nos movilicen al despertar de esta conciencia que sabemos, un día será colectiva. Una de esas iniciativas que mueven hacia la conciencia y la evolución social, es la implementación de espacios para ciclovías.

Las ciclovías son sin duda sinónimo de evolución social, incentivar el uso de la bicicleta como medio de transporte para rutas cortas y de recorrido cotidiano, nos trae incuantificables beneficios no solo para la salud, sino que además promueve la inclusión social, debido a que no tiene restricciones de costo, clase social, edad o preferencias recreativas. Permite la interacción social, apropiación y experimentación de la ciudad a partir de un escenario en el que se recupera el espacio público. Impulsa la reactivación económica de las comunidades, contribuye a mejorar la calidad del aire y proteger el medio ambiente, al disminuir el número de vehículos automotores y los niveles de ruido, además hace posible el mejoramiento de la convivencia, comunicación y cohesión social.

Ante tantos beneficios, en **Somos Margarita Verde**, estamos complacidos por los logros alcanzados en la implementación del proyecto impulsado por el periodista Daniel Delgado: Ciclovías para la vida. La semana pasada la alcaldía de Manerio aceptó hacer una ruta piloto que parte desde el Centro Comercial Rattan Plaza, pasando la Av. Aldonza Manrique en playa El Ángel, playa Moreno hasta el casco histórico de Pampatar.

Esta es una oportunidad para plantearse objetivos que pueden impactar de forma muy positiva nuestra vida cotidiana actual, al tener acceso a una Ciclovía por experiencia en otros países, puede considerarse el alcance de objetivos para el bien común de los que integramos esta sociedad, como son:

- Ofrecer un espacio gratuito para el aprovechamiento del tiempo libre con actividades, tales como actividad física, recreación, el arte y la cultura y, la ciencia y la tecnología.
- Recuperar las calles para el encuentro ciudadano.
- Favorecer la adquisición de hábitos de vida saludables.
- Contribuir en la lucha contra las enfer-



<http://somosmargaritaverde.blogspot.com/>

medades crónicas mediante la promoción de la actividad física.

- Contribuir a promover la equidad social.
- Generar valores de convivencia ciudadana incluyendo valores democráticos, como la tolerancia, respeto y la paz.
- Como ya dijimos, disminuir la contaminación ambiental y los niveles de ruido.

La idea de crear ciclovías permite además, proteger a la gran cantidad de ciclistas que al día de hoy hacen vida en las calles de Margarita. Estos pocos km iniciales de ciclovías esperamos que sirvan como plan piloto para que se hagan una gran realidad kilómetros y kilómetros de "Ciclovías para la vida".

Somos Margarita Verde, plegada a este proyecto, apoya su implementación con la promoción de campañas educativas que promueven el uso de la bicicleta y las ciclovías. Para mayor información pueden visitar el blog ecoscopioweb.blogspot.com o contactar a nuestro correo ong@somosmargarita.com

Iniciativa setentosa.

Las primeras Ciclovías Recreativas de las que se tiene registro aparecieron en los años setenta. A partir de los años setenta, la iniciativa se ha extendido paulatinamente a lo largo del continente, especialmente en las ciudades latinoamericanas. El mayor crecimiento tuvo lugar a partir del nuevo milenio. Actualmente, la Ciclovía Recreativa de Bogotá, que inició en 1974 y se conoce como Ciclovía, es considerada pionera en las Américas e inspiración para otras poblaciones que actualmente gozan de este beneficio ciudadano.

Buenos resultados: Caso Guadalajara.

La "Vía Recreativa" como fue llamada, inició en 2003, gracias al interés de un grupo ciudadano llamado "Ciudades Públicas", ante lo cual el ayuntamiento de Guadalajara, a través del Consejo Municipal del Deporte, se dio a la tarea de desarrollar el programa. Su propósito se fundó en la recuperación de espacios públicos para la práctica deportiva, la recreación y las actividades culturales.

Una vez planteado y aprobado el proyecto, en mayo de 2004 se inició su planeación, organización y ejecución. Inició con una extensión de 11.7 Km, un año después pasó a ser de 21.5 km. La extensión actual es de 25 Km y cuenta con 450 empleados y un amplio número de asistentes 180.000 (2009). Los municipios de la zona interurbana han desarrollado sus propios programas que se interconectan entre todos 64 Km para 250.000 usuarios.

"Queremos ciclovías para la vida", únete a este proyecto y comencemos a hacer uso de la voz colectiva que hace realidad las ideas y conceptos que mejoran su calidad de vida.

Escuche por: **ROR**
750 Radio Caracas Radio
Rif.: J-00104450-7
LA BICHA
& **LA CURIMA**

BRAIN STORM
PUBLICIDAD

Servicio integral publicitario.

Redacción creativa.
Diseño gráfico.
Todo tipo de impresión y más...
Teléfonos: 0212-762.69.04
brain.publicidad@gmail.com



J-31028130-0

Por AM de Lunes a Viernes
de 11.00 a.m. a 12:00 m.

Pastelería

La Ducal

Rif.: J-31354626-7

Telfs.: (0212) 763.0056
762.10.12 - fax: 763.61.13
www.pastelerialaducal.com.ve

**PUBLICA
TU AVISO AQUÍ**

* **Tarifas sin competencia**

* **Descuentos y más...**

iContáctanos!

 **CULTURISIMA**

EL ENCARTE QUE DESPIERTA TU INTERÉS

0414 - 275.2150 / 0414 - 248.7701

revistaculturisima@gmail.com - www.culturisima.com - @culturisima2000

MECÁNICAMENTE HABLANDO.

Algunos consejos para alargar la vida de tu carro... ¡y ahorrar combustible también!

Por: David Pérez Lazo
davidperez.lazo@delvolante.com - @perezlazo / @delvolante



Para ahorrar en combustible, organiza tu día.

• Planificar las rutas que seguiremos en nuestros desplazamientos, buscando siempre las más cortas o menos congestionadas, sobre todo en nuestras ciudades, donde el tráfico se ha convertido en un caos y tenemos que reinventar todos los días para conseguir la ruta que más desplace o, que nos lleve en el menor tiempo posible a nuestro destino, sea este el trabajo, la universidad o nuestra casa.

Comenzar el día planificando la ruta que vas a realizar, puede ser una excelente opción al momento de ahorrar tiempo y dinero. Sobre el tiempo es muy sencillo, ya que de él depende todas nuestras diligencias del día, sobre todo cuando muchos de los sitios a visitar están dispuestos a atendernos en un horario determinado. Si tienes que hacer varias diligencias en el día, busca comenzar por la que te quede más lejana o complicada de llegar, de modo que aproveches el salir temprano de tu casa u oficina y estar a buena hora en la primera visita.

Y para que esto te sea más efectivo, busca la mejor forma de saber cómo está el tráfico a través de los programas de radio que prestan el servicio del tránsito, inclusive, con vistas desde el aire o con las herramientas de redes sociales con sus canales de tráfico que te permiten chequear, como está el comportamiento de la ciudad. Pero recuerda que debemos ser precavidos con el uso de las redes sociales a través de nuestros teléfonos inteligentes, antes de que seamos nosotros los causantes de la tranca por chocar, al estar escribiendo mientras conducimos.

Recuerda también que la ruta más corta no siempre es la más rápida y es aquí donde viene el factor de ahorrar dinero. Primero que el vehículo consume más combustible cuando está estacionado en una tranca mientras, que si vas desplazando, el consumo es menor y el sistema de enfriamiento del motor lo mantiene a una mejor temperatura. Y este punto es sumamente importante, ya que en la medida que el carro está detenido en una tranca, el motor está en pleno funcionamiento y con este, todos sus fluidos también; se van produciendo desgastes mayores, ya que el calor dentro del motor es más intenso y esto hace deteriorar rápidamente las piezas que por lo general sufren desgastes en tiempos más extensos.

Sé que muchas veces es inevitable estar metido en una tranca pero es importante que conozcas cada vez más, sobre tu carro, para que te dure el tiempo que el fabricante destinó en cada una de las piezas del mismo y no, antes de ese tiempo. Conducete bien para tener una mejor calidad de vida y además, ahorra tiempo y dinero siguiendo estos pequeños consejos.