



# Dar De Sí Antes de Pensar En Sí

## **ROTARY C. DE AVELLANEDA** **AUTORIDADES 2005 – 2006**

**PRESIDENTE**  
**ROTARY INTERNACIONAL**  
**CARL-WILHELM STENHAMMAR**  
**GOBERNADOR DISTRITO 4910**  
**JORGE FELIÚ**  
**ASISTENTE DEL GOBERNADOR**  
**JORGE DAFINOTI**

### **JUNTA DIRECTIVA**

**PRESIDENTE**  
**JOSÉ S. PINTIMALLI**

**VICEPRESIDENTE**  
**ENRIQUE TADDEO**

**SECRETARIO**  
**EDUARDO SORBELLINI**

**PROSECRETARIO**  
**SEVERINO ALONSO**

**TESORERO**  
**JOSÉ RAPETI**

**PRO TESORERO**  
**ALBERTO CORRAL**

### **PRESIDENTES DE COMITÉS**

**SERVICIO EN EL CLUB**  
**RAÚL TELESKA**

**S.A.T.O.**  
**CARLOS FERNANDEZ**

**SERVICIO A LA COMUNIDAD**  
**ROBERTO DÍAZ**

**SERVICIO INTERNACIONAL**  
**JUAN I. VALLS**

**MACEROS**  
**JUAN J. SCARRONE**  
**JORGE L. BORRÁS**

**PAST-PRESIDENTE**  
**JUAN I. VALLS**

**PRESIDENTE ELECTO 2006– 2007**  
**EDUARDO SORBELLINI**

**SOCIOS HONORARIOS**  
**JUAN BARGA**  
**J.P. GÚISO R.C.de MALVIN**  
**R.O. del URUGUAY**

### **COMITÉ DE BOLETÍN**

**JOSÉ DIZ**  
**JUAN JOSÉ SCARRONE**  
**RAÚL TELESKA**

## **EDITORIAL**

La juventud es el yacimiento de las organizaciones. Las grandes corporaciones funcionan como una aspiradora que absorben a todo joven talentoso que esté al alcance, y una vez "reclutado" el candidato, es cuando debemos y tenemos que ser más sensibles a la afirmación anterior..

Puede que los especialistas en selección más jóvenes, no terminen de comprender por qué es necesaria esa sensibilidad ante el cambio generacional ya que los candidatos con los que deben trabajar están muy próximos a ellos en edad.

Tras la reflexión, surge la pregunta: ¿sigue siendo útil un mismo método de selección a través de los años? La respuesta es no. Entonces surge una segunda pregunta: los test que se utilizan desde hace diez años, ¿siguen siendo válidos para ese fin? La respuesta vuelve a ser no.

En alguna ocasión he tenido la oportunidad de escuchar a profesionales de Recursos Humanos decir que por fin encontraron las pruebas de selección que mejor se adaptan a su compañía y que no las van a cambiar.

Este error se sustenta en la idea de que los test deben adaptarse a la compañía que los usa y no a los candidatos que los contestan. Y no es así: si los candidatos cambian, los test deben ser revisados en aspectos tales como definición de las variables, fundamentos conceptuales y análisis estadísticos.

Éstos son sólo algunos ejemplos de los aspectos más vulnerables a los cambios generacionales, aunque también se podría hablar de las bases bibliográficas, el contenido mismo del test, la relación número de preguntas/tiempo disponible, etc.

En conclusión, no queda más remedio que recomendar trabajar con herramientas de selección que sean sistemáticamente analizadas, de lo contrario se corre el riesgo de llegar a contrataciones equivocadas que a la larga pondrán en duda la efectividad del departamento de selección.

**Lo anterior, extraído de una publicación especializada en Management de este mes, me parece que fue escrito para los clubes rotarios, solamente debemos cambiar contrataciones por incorporaciones y comenzar aplicar esta simple recomendación.**

**Recopilación J.J.S.**



# Dar De Sí Antes de Pensar En Sí

## ESCUELA ROTARIA

### MODIFICACIONES AL REGLAMENTO DEL CLUB

El tema de hoy es de suma importancia para los clubes pues tiene que ver con el Plan de Liderazgo del Club

"Con el Plan de Liderazgo del Club, la Directiva de R. I. entrega a los clubes una herramienta de gestión de gran valor operativo que les permitirá avanzar hacia las pautas definidas para ser considerados Clubes Eficaces, y consolidar a partir de ello un crecimiento paulatino, permanente y, por sobre todas las cosas, consensuado entre todos los socios.

El ritmo del crecimiento deberá graduarse en base a las características de cada club, de la predisposición de los asociados, de modo de poder mantenerse en el tiempo, más allá de los cambios que se produzcan en su estructura directiva, con la sólida base que provee el consenso y la planificación estratégica..

De los nueve pasos previstos para la implementación del Plan de Liderazgo del Club, la modificación del Reglamento buscando su adaptación a los cambios producidos en sus estructuras administrativas, sería tal vez su etapa más formal.

El texto del nuevo Reglamento Recomendado esencialmente reconoce dos aspectos muy importantes:

1º) En el artículo 8º se declara sin posibilidad de confusión alguna que: **"Las cuatro avenidas de servicio constituyen la base filosófica y práctica de este Club Rotario"**. Esta definición es esencial para disipar toda duda acerca de la supuesta intención de la Directiva de R.I. de eliminar el concepto de trabajo por avenidas, tan caro a las tradiciones de nuestros clubes rotarios. Lo que sucede es que, según la nueva normativa, el Servicio en el Club, el Servicio a Través de la Ocupación, el Servicio en la Comunidad y el Servicio Internacional constituirán la base conceptual del trabajo del club, pero dejarán de ser los cuatro comités permanentes de los que antes dependían, en una inconfundible estructura vertical, una infinidad de otros comités.

2º) En el artículo 9º se define algo esencial: **los comités del club son responsables del cumplimiento de las metas anuales y de largo plazo del club, sobre la base de las cuatro avenidas de servicios**. En otras palabras: la filosofía de acción se basa en el concepto de las avenidas de servicio, pero el trabajo concreto lo llevan a la práctica los nuevos comités permanentes, a saber:

-Cuadro Social. -Relaciones Públicas en el Club. -Administración del Club. -Proyectos de Servicio.- La Fundación Rotaria.

De estos Comités Permanentes podrán depender los comités que el Club considere necesarios para lograr una buena gestión en el año rotario.

El concepto de Comité Permanente está ligado a la permanencia en el cargo de sus responsables y a la continuidad en el tiempo de los objetivos, a corto y a largo plazo, definidos por el Club.



# Dar De Sí Antes de Pensar En Sí

El concepto de continuidad en el liderazgo rotario, en cambio, está ligado al trabajo en equipo del presidente, del ex presidente y del presidente electo, que planearán en conjunto la tarea de estos comités permanentes teniendo en cuenta la conveniencia de que sus miembros permanezcan en los cargos durante un plazo de tres años.

Se propone que los Presidentes de cada Comité Permanente hayan integrado previamente el respectivo comité en carácter de miembro.

Sobre el mecanismo previsto para modificar el Reglamento del Club no incursionaremos porque estimamos que es ampliamente conocido.

Resumiendo: A pesar de que pueda considerarse como un acto meramente formal, la actualización del Reglamento del Club al Plan de Liderazgo del Club debería constituir un punto de partida emblemático en cuanto a las intenciones de los socios de encarar esta nueva etapa rotaria con entusiasmo y espíritu positivo.

Encarar este cambio en el Club Rotario significará una clara señal hacia la comunidad de la permanente intención de nuestra Institución de generar los necesarios cambios en su gestión para adecuarse a las exigencias que hoy deben asumir las organizaciones de servicio."

Bibliografía necesaria Plan de Liderazgo del Club:

[http://www.rotary.org/languages/spanish/newsroom/downloadcenter/training\\_club\\_leadership\\_plan\\_sp.pdf](http://www.rotary.org/languages/spanish/newsroom/downloadcenter/training_club_leadership_plan_sp.pdf)

Reglamento que se recomienda a los Clubes Rotarios

[http://www.rotary.org/languages/spanish/newsroom/downloadcenter/bylaws\\_rc\\_s\\_p.pdf](http://www.rotary.org/languages/spanish/newsroom/downloadcenter/bylaws_rc_s_p.pdf)

Estructura de los comités y sub.-comités:

[http://www.rotary.org/languages/spanish/newsroom/downloadcenter/club\\_committee\\_structure\\_sp.pdf](http://www.rotary.org/languages/spanish/newsroom/downloadcenter/club_committee_structure_sp.pdf)

**PDG Carlos D'Amico RC de Belgrano,  
Ciudad de Buenos Aires  
E-mail: [chd@interar.com.ar](mailto:chd@interar.com.ar)**

## EL CAFÉ DEBE SER:

Negro como la noche. Fuerte como el pecado  
Dulce como el amor. Caliente como el infierno

**Los Boletines del Rotary Club de Avellaneda en Internet  
<http://www.egrups.com/files/rotalatio/cruzandoelpuente>**



# Dar De Sí Antes de Pensar En Sí

**BOLETÍN N° 3004**

**REUNIÓN N° 3084 1 de Septiembre de 2005 N° 9 Período 2005 – 2006**

**Presidente:** José Pintimalli

**Secretario:** Eduardo Sorbellini

**Izaron:**

**Banderín de Mesa:** Nilda Bróvida.Jorge Borrás

**Pabellón Nacional;** Carlos Menguez

**Pabellón Rotario;** Roberto Díaz

Para dar comienzo a la reunión, el presidente anuncia que para conmemorar el “Día de la Industria” que es el 2 de setiembre, tenemos como oradora de la noche a la Presidenta de la Unión Industrial de Avellaneda Licenciada Nilda Bróvida, luego solicita a quienes izaron los pabellones.

El camarada Juan Scarrone, en su condición de masero da la más cordial bienvenida a quienes nos acompañaron: Una delegación del R.C. de Gerli encabezada por su Presidente Carlos Menguez y los camaradas Osvaldo Longarela, secretario, Oscar. Martini y Juan C. Acuña.

**SECRETARIA:** El camarada Eduardo informa que sábado 17 de Septiembre a las 14hs se realizará el seminario Distrital de la Fundación Rotaria, en el cual se desarrollaran temas de los distintos programas desarrollados por los fideicomisarios, la reunión se hará en Matheu 77 en Quilmes.

Se ha recibido una nota del Subcomité distrital 1GE donde informan que este año cuentan con viajes a Australia y España y dan a conocer que el plazo para presentar carpetas de aspirantes a integrar los grupos vence el 30 de septiembre.

Luego, Roberto Díaz comenta el evento que se desarrollará el 12 del corriente en el Teatro Roma, un espectáculo de tango, con la orquesta municipal de tango y su cantor Juan Vivas, parejas de baile. Necesitamos lograr un marco digno esa noche para satisfacer las expectativas de nuestro club, que es el organizador, y para responder al apoyo que nos brinda la secretaría de cultura y nos acompañará Julián Hermida en guitarra lograda por el secretario de Cultura profesor Caruso.

Recordamos que la recaudación es una contribución a la Fundación Rotaria, apoyando las obras que a escala mundial se llevan a cabo.

Seguidamente Roberto rinde homenaje a la desaparecida Eladia Blázquez con sentidas palabras de reconocimiento a la labor realizada en el ámbito de la música ciudadana, era oriunda de nuestra ciudad, nacida el 2 enero de 1931. Ella sabía su enfermedad. La habíamos invitado al homenaje a Horacio Ferrer y al de Héctor Negro, pero no pudo concurrir.

Eladia fue compositora precoz. Cantaba canciones españolas y recién en la década de los '60 se dedicó al tango. Tuvo temas muy interesantes como “Primer barrilete”.



## Dar De Sí Antes de Pensar En Sí

Como compositora hizo temas como “Viejo Tortoni”, “Contame una historia”. Como no contamos con la posibilidad de hacer un tema suyo, voy a leer los versos de “Corazón al Sur”.

Ahora vamos a cantar “Como dos extraños” y “Garúa”. El primero es un tango del '40 con versos de J. M. Contursi y música de P. Laurenz y “Garúa” de Cadícamo y música de A. Troilo. Fue escrito en la trastienda del cabaret Tibidabo que estaba en la Av. Corrientes, entre Libertad y Talcahuano.

**DÍA DE LA INDUSTRIA;** La presentación de la oradora estuvo a cargo del camarada José L. Garrido.

Es un gusto para mí, como vicepresidente de la Unión Industrial de Avellaneda presentar hoy a su presidente, la Dra. Nilda Brovida, quien es la primera mujer que ocupa ese cargo en la institución.

La Dra. Brovida agradeció la invitación del Rotary Club Avellaneda para hablar sobre el “Día de la Industria”.

Yo provengo de una familia que tiene una empresa, lo que me da ciertos conocimientos concretos sobre el tema. Esa experiencia me ha demostrado que para que crezca la economía de un país, debe sustentarse en tres patas que deben interconectarse, el mercado, la producción y el sistema financiero, en nuestro país jamás se interconectan. Por otra parte tendrían que estar controlado a través del Estado.

Hace unos años, lamentablemente, lo que hacía la política era destruir el mercado interno y la industria local, y qué bien lo lograron.

Teníamos un sistema impositivo y financiero perverso. Vino la devaluación y, en los primeros meses, se mejoró, hubo una reactivación muy importante porque se cerraron las importaciones y las industrias volvieron a utilizar insumos locales.

Hoy, después de algunos años desde la devaluación podemos decir que el país se reactivó, pero desde hace unos meses el Estado, lamentablemente, empezó a permitir importaciones que realmente no se justifican, pues si se trata de defender a la industria nacional, podrían poner algún impuesto, el Estado lo está haciendo ahora, aunque en forma desordenada.

Países como China e India, tienen una cierta calificación estratégica. Nosotros viajamos todos los años a China y volvemos temerosos, porque vemos como crecen organizadamente.

Nosotros no tenemos política industrial y parecería que no la vamos a tener por muchos años, todos los países tiene su política de Estado para las importaciones.

Nosotros podemos producir ganado, podemos cultivar.

Un sistema financiero que jamás ayudó a una empresa PYME; para lograr un crédito había que hipotecar la fábrica, y a intereses altísimos, con respecto al mercado internacional.

Vino la devaluación y el sistema financiero no cambió. La industria se autofinancia, o lo hace a través de los proveedores. El Estado piensa que no tiene que meterse en ese tema y sería necesario que lo haga.



# Dar De Sí Antes de Pensar En Sí

Vemos que hay poca disposición al trabajo en la gente. Vienen pocas personas a buscar empleo, frente a los avisos que se publican.

Por otro lado, han desaparecido las Escuelas Técnicas o las que quedaron no tiene recursos.

Hago el comentario de que la mayoría de las empresas de la provincia de Buenos Aires, tienen habilitación condicional. Estamos trabajando en esto. Avellaneda es el municipio que más contribuye al PBI de la provincia con el 9,2%. Queremos un municipio fuerte, una provincia cada vez más fuerte y una nación industrial.

**FIN DE LA REUNIÓN;** José agradece a quienes participaron de la reunión, principalmente a la oradora y a los camaradas del R.C. de Gerli y solicita que arríen:

Banderín de mesa: A. Corral

Pabellón Nacional: J. Garrido

Pabellón Rotario: E. Shearer

## AUMENTO DEL NÚMERO DE SOCIOS.

Teniendo en cuenta que este tema es hoy el mayor desafío que debe enfrentar Rotary para proyectarse a su segundo siglo con la misma mística que posibilitó su éxito durante el primero.

Es una realidad que los Clubes y por ende los Distritos de nuestra zona (Latinoamérica) vienen manteniendo o en el mejor de los casos aumentando muy poco el número de sus socios. Durante el último Instituto Rotario, desarrollado en el Uruguay, el mensaje fue muy claro y la redistribución es algo inminente.

Si analizamos se ve que hay Clubes que a pesar de todo, demuestran que el crecimiento es posible; y es por eso que creo que sería bueno que quienes conozcan la mecánica utilizada por esos clubes para la captación de nuevos y el mantenimiento de los viejos socios compartan sus experiencias con todos nosotros; y aquellos que consideren que el crecimiento no es posible que nos digan el porqué.

Aquí les transcribo una experiencia:

“Hace muchos años ingresé a un Club de 15 socios donde la amistad y el compañerismo era la base de sustentación de ese grupo. Era muy común que nos reuniéramos más de una vez por semana con muchos de ellos y sus familias, pero a la hora de encarar algún proyecto nuevo nos encontrábamos con la realidad de que éramos muy pocos para llevarlo adelante.

Hoy mi Club tiene casi treinta socios y sigue creciendo, y si bien hay algunos a los que conozco menos que otros; hay rotarios que les gusta trabajar por la comunidad, otros que lo hacen con la juventud, o en el servicio internacional y casi sin darnos cuenta estamos involucrados en diferentes proyectos y sin que esto nos demande más tiempo. El Club ya no es el mismo de hace veinte años; pero nosotros y el mundo, también hemos cambiado. ¿Sus Clubes se animan a cambiar? ¿Cómo hicieron los Clubes que crecieron?.

**Recopilación J.J.S.**



# Dar De Sí Antes de Pensar En Sí

**BOLETÍN N° 3005**

**REUNIÓN N°3085    8 de Septiembre de 2005    N° 10 Período 2005 – 2006**

**Presidente:** José Pintimalli

**Secretario:** Eduardo Sorbellini

**Izaron:**

**Banderín de Mesa:** Jorge Borrás

**Pabellón Nacional;** Juan Valls

**Pabellón Rotario;** Antonio Lamanna

José inicia anunciando que nos acompaña nuestra candidata al Intercambio de Grupo de Estudio a España, Ingeniera Agrónoma Cristina C. Ugarte.

**SECRETARIA;** Eduardo nos dice que se ha recibido una nota del comisario Ramón Quiroga de la delegación Avellaneda de la Policía Federal quien nos consulta si este año pueden contar con nuestro reconocimiento para dos miembros de su personal, en la Semana de La Policía Federal, como lo hacemos todos los años.

El R C Malvin envió una nota reafirmando a nuestro camarada José Diz como Socio Honorario de ese club hermano.

El RC Valentín Alsina nos participan del emplazamiento de un busto de Paúl Harris en la intersección de Remedios de Escalada y Paso de Burgos en dicha localidad el día sábado 10 a las 15.30 hs.

**COMPAÑERISMO:** Ángel Burlina nos cuenta que Juan Zamboni cumplió años el 28 de agosto entregando el presente Severino Alonso.

**DÍA DEL MAESTRO:** El camarada Borrás nos brindó el siguiente mensaje:

La historia la hacen los hombres, y los hombres promueven líderes. Los hay de todos los perfiles, en el diálogo como en el enfrentamiento; en los salones políticos y en los campos de batalla; los que usan la palabra encendida, como los que prefieren los gestos, o se hacen fuertes en el silencio.

Uno de los grandes protagonistas de la historia argentina, que, con sus acciones determinó momentos de la vida nacional, dejando a su paso una huella indeleble, caracterizada por su vehemencia, energía y perseverancia, fue Domingo Faustino Sarmiento.

Sanjuanino autodidacta, Maestro de Maestros, llegó a ser presidente de la República Argentina. Figura controvertida y polémica. Unos lo vituperan y otros lo alaban; pero lo indiscutible es que fue una fogosa personalidad que bregó por la educación, destacándose la creación de las Escuelas Normales en la Argentina, para logra la formación de maestros en el país que fueran educadores de generaciones contemporáneas y futuras.

Concibió la educación como el factor prioritario en el proceso de cambio y modernización, y se hizo conocer a través de sus escritos, donde utilizaba las palabras como poderoso recurso de difusión de sus ideas, pues nunca se privó de decir lo que pensaba, con pasión y coraje.



## Dar De Sí Antes de Pensar En Sí

El próximo 11 de setiembre, se cumplen 117 años de su muerte. Algo debe haber aportado para que la fecha de su fallecimiento, haya sido elegida como “Día del Maestro”, con la trascendencia que ese término “Maestro”, tiene. Trascendencia que reconocemos a diario cuando queremos resaltar los valores y ejemplos de quienes merecen nuestro respeto más profundo.

Educar es más que una vocación: es un proyecto de vida. Un espléndido lazo que involucra una mirada plural. Entrega y reto. Reconocimiento, aprendizaje y legado para los que vienen detrás.

Sitio de lucha y ternura, el aula es un horizonte de luz, donde impulso, trabajo y energía transforman la soledad en misión cumplida y solidaria,

Nadie puede negar que hasta detrás del ser más inteligente, del ser más destacado, está la humilde figura de un maestro, de una maestra, tal vez, por aquello que, **“Maestro No Es El Que Más Sabe, Es El Que Más Hace Saber”**.

Llegue en este día nuestro reconocimiento y homenaje a la esforzada y muchas veces ignorada labor del docente, verdadero artífice del destino de grandeza que todos aspiramos.

**CANDIDATA AL IGE:** Juan Valls nos hace la presentación de nuestra candidata al Intercambio de Grupo de estudio a España.

Cristina Cecilia Ugarte, Nacida en la capital Federal el 22 de Septiembre de 1972. Reside en Avellaneda Centro, es casada y tiene una hija.

Título Universitario: Ingeniero Agrónomo

Actualmente está preparando la tesis para el doctorado, cuyo tema es: bases filosóficas de la determinación del peso de los granos y su interacción con el número de granos en condiciones de estrés térmico pre-antesis, en cereales de invierno: trigo, cebada y triticale.

El proyecto de tesis ha sido aprobado por la comisión evaluadora de la escuela para graduados "Alberto Soriano" de la Facultad de Agronomía de la Universidad de Buenos Aires.

Cristina agradece la confianza que el club deposita en ella y que el viaje le serviría para recabar datos que le facilitarían la presentación de su tesis, espera hacernos quedar bien representados.

En un pasaje de la reunión, José nos dice “Hemos participado en la reunión del Rotary Club de Gerli donde nos invitan a participar activamente en la reunión del Teatro Roma, el 12 del corriente, reconociendo lo hecho hasta ahora.

Hace unas horas participé en la entrega de premios en el Salón Tango en el Teatro Roma. El Secretario de Cultura, profesor Caruso, hace llegar cordiales saludos a todos los camaradas de nuestro club.





# Dar De Sí Antes de Pensar En Sí

**TANGOS EN LA NOCHE:** Roberto Díaz hace la presentación del tango canción de E.S. Discepolo, grabado por Gardel en el año 1922 y el tango “Che Papusa Oí” que en 1927 grabó Gardel y luego Azucena Maizani lo cantó en una película. En él, Enrique Cadícano, influido por la moda parisina, utiliza términos franceses, Mishe”, “Chiqué”, ”Prisse”. La música es de Gerardo M. Rodríguez.

**FIN DE LA REUNIÓN:** José anuncia que la reunión del “Día de la Primavera” la realizaremos en su quinta el sábado 24. Luego agradece a los camaradas H. Burlina y J. Denis por su participación en el foro realizado en el Rotary de Lanús. Agradecimientos a los participantes en el programa de la fecha y en la próxima reunión contaremos con la presencia del Dr. Alberto Miragaya.

Arriaron;

Banderín de mesa: S. Alonso

Pabellón Nacional: P. Balcarce

Pabellón Rotario: J. Denis

## AUMENTO DEL NÚMERO DE SOCIOS

Otra opinión sobre este asunto es de veras preocupante y ya perdura en Rotary desde hace algún tiempo.

En pasado reciente era emprendido por los presidentes de Rotary Internacional campañas vigorosas y enfáticas con la finalidad del aumento del cuadro social. A mi ver, resultó en desastre, pues clubes para mantener y obedecer a la meta presidencial comenzaron a admitir indiscriminadamente.

Paradójicamente, recogían la solución del problema exactamente en aquello que era la causa principal de la disminución del número de socios. Los nuevos socios admitidos, sin los cuidados exigidos por la institución, en poco tiempo la abandonaban y, lo que es peor, cargaban consigo socios antiguos que se desencantaban con el club andando para frente con pasos de tortuga, cuando no enganchaban la marcha del retroceder

La solución del problema es lenta pero segura: Necesitamos volver al tiempo en que el distintivo rotario en la solapa era motivo de orgullo para su portador, pues era visto en su comunidad como un hombre correcto, de reputación inatacable y con reconocidos trabajos en beneficio del semejante.

La calidad del socio, he ahí la cuestión. Hombres con las afinidades descritas son los que interesan a la nuestra Organización, pues tenemos certeza que son personas que honran a Rotary, conocen y respetan sus normas, tienen orgullo y placer en ser rotario y, en consecuencia, difícilmente dejarán nuestros cuadros sociales. Esto no significa volver en el tiempo, pero sí valorar el hombre en la estricta dimensión de sus calidades.

Yo soy de los que también piensa que debemos priorizar calidad sobre cantidad, para ello es necesario:

\* Tener a nuestros clubes preparados para recibir socios de calidad.

\* Que cada club tenga objetivos, metas y planes realistas y realizables.

La calidad atrae más calidad y, como sub producto, más cantidad.

**Recopilación J.J.S.**



# Dar De Sí Antes de Pensar En Sí

**BOLETÍN N° 3006**

**REUNIÓN N° 3086 15 de Septiembre de 2005 N° 11 Período 2005 – 2006**

**Presidente:** José Pintimalli

**Secretario:** Eduardo Sorbellini

**Izaron:**

**Banderín de Mesa:** Dr. Alberto Miragaya

**Pabellón Nacional;** Juan C. Espiñeira

**Pabellón Rotario:** Raúl Telesca

José comienza presentado al Dr. Miragaya, quien será el orador de la noche:

**SECRETARÍA:** Eduardo informa que se ha recibido del:

Centro Gallego Avellaneda la información que la comisión directiva del Centro Gallego, en la última reunión aceptó nuestra donación de \$500 mensuales a partir del mes de Agosto.

Breo donde nos invitan al cambio de autoridades que se realizará el Domingo 02 de octubre a las 12.30 hs, en la Sede Social en Ladines 3379. De dicha comisión forma parte nuestro camarada Juan J. Scarrone como Secretario de Actas.

Heriberto Delfino, secretario del Rotary de Sarandí, quien nos agradece en nombre de su Club la noche de tango en el Roma, sabemos el esfuerzo que representa la organización del evento y los felicitamos por contribuir con la L.F.R para lograr los objetivos atribuidos.

**TANGO EN LA NOCHE:** Como ya es costumbre, Jorge hace de bastonero y Roberto la presentación de los tangos:

“A Media Luz”, del año 1925 , es un tema de C. C. Lensi y E. Donato, sus autores eran uruguayos. Escribieron el tango en Motevideo, a pesar de que está ubicado en Buenos Aires. Lo graba C. Gardel en 1926 y lo canta A. Maizani. Ese “Corrientes 348” se convirtió en un local de lustrado de zapatos.

“Ave de Paso”, de E. Cadícamo y Charlo de 1936 fue hecho en un casino de Río de Janeiro.

**Dr. ALBERTO MIRAGAYA:** El presidente hace la presentación del orador: Presenta al orador.

Luego de agradecer la invitación del club, por intermedio de José, tocó el tema: “Factores de riesgo de las enfermedades cardiovasculares”

Factores e riesgo: stress, tabaquismo, obesidad, alteraciones metabólicas, alcoholismo, hipertensión arterial, herencia.

Stress: Acarrea consecuencias deletéreas que ocasionan un bombardeo incesante sobre las arterias de diferentes sustancias que elevan la presión arterial, la glucemia, etc.

Tabaquismo: Los fumadores tiene el doble riesgo de presentar enfermedades cardiovasculares que los no fumadores.

Obesidad: Eleva la tensión arterial; la resistencia a la acción de la insulina produciendo diabetes y arteriosclerosis.



# Dar De Sí Antes de Pensar En Sí

Alteraciones metabólicas: La diabetes, es una de las principales alteraciones metabólicas que afectan el normal funcionamiento del aparato cardiovascular.

El alcohol ocasiona enfermedades del músculo cardiaco, hipertensión, etc.

Hipertensión arterial; Osler decía: La edad biológica de los seres humanos es la “edad de las arterias”.

Por cada año de hipertensión, las arterias en pacientes no tratados envejecen el doble que los pacientes tratados.

Herencia: Los factores genéticos tienen una incidencia notable sobre el desarrollo de las enfermedades cardiovasculares.

Conclusiones:

Los factores de riesgo cardiovasculares constituyen una gama importante de condicionantes y por lo tanto está en nosotros tomar conciencia de todo ello y poner en la balanza de la vida y la muerte. Y si vale la pena seguir jugando al gato y al ratón,, con la seguridad de que al final de este juego perverso la muerte nos acogerá en sus brazos.

**FIN DE LA REUNIÓN:** José nos recuerda que el comité del SATO recibe sugerencias para encontrar el candidato a Persona Destacada en la Comunidad por su actividad del año 2005.

Agradece al Dr. Miragaya por su disertación. Al camarada Traverso quien nos ha invitado con el vino que hemos tomado en la cena. Y nos recuerda que la reunión del día 22 pasa al 24 en la quinta del presidente.

Ir buscando alguna persona para distinguirla, dentro de la comunidad, por sus servicios a la misma.

Arriaron:

Banderín de mesa: Rapetti

Nacional: Sorbellini

Rotario: Burlina

Solución del mes de Agosto

7	4	6	1	2	8	9	5	3
9	5	2	6	7	3	1	4	8
3	1	8	5	9	4	7	6	2
1	8	3	4	6	5	2	7	9
2	7	4	8	3	9	6	1	5
6	9	5	7	1	2	3	8	4
5	6	9	3	4	1	8	2	7
8	3	1	2	5	7	4	9	6
4	2	7	9	8	6	5	3	1

Para ir pensando

9		1		7				9
3			5		6	2	4	
6				3				8
	9	7		1		5		
	4				2		8	
		3	4	6		1	2	
7			9					6
	1	5	6		7			2
9				4		3		5

La solución en el mes de octubre



# Dar De Sí Antes de Pensar En Sí

**BOLETÍN N° 3007**

**REUNIÓN N°3087 22 de Septiembre de 2005 N° 12 Período 2005 – 2006**

Se realizó una reunión hogareña en la casa- quinta de la familia Pintimalli, celebrando la llegada de la primavera.

Contamos con la presencia de nuestras esposas que acompañaron la llegada de la estación del amor.

Estuvieron presentes, las señoras:

Cristina Duré	Adriana de Balcarce
Marta de Bruno	Alicia de Denis
Elvira de Diz	Ana María de Espiñeira
Ilda de Lamanna	Liliana de Lliteras
Nélida de Pascarelli	Beatriz de Pintimalli (la dueña de casa)
Liliana de Rapetti	Rosita de Sorbellini
Alejandra de Taddeo	Ángela de Valls
Chela de Zamboni	Elda de Borrás

Patricia de Telesca, y los jóvenes hijos, Ximena, Rodrigo y Agustina.

Pese a los malos antecedentes del día viernes, el sol y el buen tiempo se hicieron presentes para disfrutar la camaradería rotaria y para degustar el muy buen asado con pluralidad de ensaladas y rociado con buen y abundante vino. No faltaron los postres, donde nuestras esposas mostraron su habilidad para el arte culinario, a los que hemos hecho los correspondientes honores.

Entrando la tarde, algunos camaradas se prendieron en desafío de truco, mientras que otros mostraron sus dotes en el juego de tejo. Los resultados de las “tenidas” fue lo de menos, lo más importante fueron las “cargaditas” que le dedicaban los vencedores a sus ocasionales vencidos.

Al promediar la tarde, se hicieron presentes, nuestro gobernador F. Felliú y el secretario de la gobernación, camarada Oscar Robolli quien también se prendió en el desafío truquero.

Entre postre y postre, y entre café y café se fue perdiendo la apacible tarde de sábado, llegando las primeras sombras, empezaron los preparativos para degustar unas ricas pizzas, que la familia Pintimalli había pre elaborado el día anterior. No podían fallar y los presentes, pese a sus reiterados anuncios de plenitud, por lo ingerido durante el día, se prendieron (nos prendimos) a saborear los distintos gustos de pizzas, acompañados con gaseosas y vino.

Todo ello, en un clima de distendida camaradería y amistad, y recién después de los últimos cafés, siendo la medianoche, dejamos las instalaciones de la casa Pintimalli, con la amenaza ¡Volveremos!.

Debemos destacar y agradecer infinitamente, la buena onda de los dueños de casa, que se brindaron como ellos saben hacerlo, una vez más. Sinceramente: ¡Gracias familia Pintimalli!



# Dar De Sí Antes de Pensar En Sí

## LA CITA

Después de 21 años de matrimonio, descubrí una nueva manera de mantener viva la chispa del amor. Desde hace poco había comenzado a salir con otra mujer, en realidad había sido idea de mi esposa.

Tú sabes que la amas, me dijo un día, tomándome por sorpresa,. La vida es muy corta, dedícale tiempo. Pero yo te amo a ti. Lo sé. Pero también la amas a ella.

La otra mujer, a quien mi esposa quería que yo visitara, era mi madre, viuda desde hacía 19 años, pero las exigencias de mi trabajo y mis 3 hijos hacían que solo la visitara ocasionalmente.

Esa noche la llamé para invitarla a cenar y al cine.-¿Qué te ocurre?¿Estás bien?

Creí que sería agradable pasar algún tiempo contigo, le respondí, los dos solitos. Reflexionó sobre ello un momento. Me gustaría muchísimo, dijo.

Ese viernes mientras conducía para recogerla después del trabajo, me encontraba nervioso, era el nerviosismo que antecede a una cita... y ¡Por Dios, cuando llegué a casa, advertí que ella también estaba muy emocionada.

Me esperaba en la puerta con su viejo abrigo puesto, se había rizado el pelo y usaba el vestido con el que celebró su último aniversario de bodas, su rostro sonreía, irradiaba luz como un ángel.

Les dije a mis amigas que iba a salir con mi hijo, y se mostraron muy impresionadas. -me comentó mientras subía a mi auto. - No pueden esperar a mañana para escuchar acerca de nuestra velada.

Fuimos a un restaurante no muy elegante, sí muy acogedor, mi madre se aferró a mi brazo como si fuera "La Primera Dama de la Nación". Cuando nos sentamos, tuve que leerle el menú. Sus ojos sólo veían grandes figuras. Cuando iba por la mitad de las Entradas, levanté la vista ; mamá estaba sentada al otro lado de la mesa, y me miraba. Una sonrisa nostálgica se le delineaba en los labios.

Era yo quien leía el menú cuando eras pequeño. ¿Recuerdas?

Entonces es hora de que te relajes y me permitas devolver el favor - respondí.

Durante la cena tuvimos una agradable conversación; nada extraordinario, sólo ponernos al día con la vida del otro. Hablamos tanto que nos perdimos el cine.

Saldré contigo otra vez, pero solo si me dejas invitar, dijo mi madre cuando la llevé a casa, asentí, la besé, la abracé-

¿ Cómo estuvo tu cita? - quiso saber mi esposa cuando llegué aquella noche-Muy agradable, gracias. Mucho más de lo que imaginé, le contesté.

Días más tarde mi madre murió de un infarto masivo, todo fue tan rápido, no pude hacer nada.



# Dar De Sí Antes de Pensar En Sí

Al poco tiempo recibí un sobre del restaurante donde habíamos cenado mi madre y yo, y una nota que decía: "La cena esta pagada por anticipado, estaba casi segura, de que no podría estar allí, pero igual pagué para dos, para tí y para tu esposa, jamás podrás entender lo que aquella noche significó para mí. ¡Te amo! "

En ese momento comprendí la importancia de decir a tiempo "TE AMO" y de darles a nuestros seres queridos el espacio que se merecen; nada en la vida será más importante que Dios y tu familia, dales tiempo, porque ellos no pueden esperar.

**Recopilación J.J.S.**

## **POR TODO ESTO ES QUE LE AGRADEZCO A DIOS:**

Por mis hijos que no limpian sus cuartos, pero están viendo la tele, porque significa que están en casa y no en las calles

Por el desorden que tengo que limpiar después de una fiesta, porque significa que estuvimos rodeados de seres queridos.

Por las ropas que me quedan un poco ajustadas, porque significa que tengo más que suficiente para comer.

Por mi sombra que me ve trabajar, porque significa que puedo salir al sol.

Por el césped que tengo que cortar, ventanas que necesito limpiar, cañerías que arreglar, porque significa que tengo una casa.

Por las quejas que escucho acerca del gobierno, porque significa que tenemos libertad de expresión.

Por los gritos de los chicos, porque significa que puedo oír.

Por la ropa que tengo que lavar y planchar, porque significa que me puedo vestir.

Por el cansancio al final del día, porque significa que fui capaz de trabajar duro.

Por el despertador que suena temprano todas las mañanas, porque significa que ¡¡estoy vivo!!.

Y finalmente, por la cantidad de mensajes que recibo, porque significa que tengo amigas y amigos que piensan en mí.

## **FRASES CÉLEBRES**

El que te habla de los defectos de los demás, con los demás hablará de los tuyos.

El hombre más feliz es el que hace la felicidad del mayor número de sus semejantes.

Engullimos de un sorbo la mentira que nos adula y bebemos gota a gota la verdad que nos amarga.



# Dar De Sí Antes de Pensar En Sí

**BOLETÍN N° 3008**

**REUNIÓN N° 3088 29 de Septiembre de 2005 N° 13 Período 2005 – 2006**

## **REUNIÓN CONJUNTA CON EL R..C. DE TÉMPERLEY**

**Presidente:** José Pintimalli

**Secretario:** Eduardo Sorbellini

**Izaron:**

**Banderín de Mesa:** Juan. C. Salvia

**Pabellón Nacional;** Alberto Corral

**Pabellón Rotario:** José L. Garrido

José da la bienvenida a los camaradas de Témperley encabezados por su presidente Juan C. Salvia, el secretario Alejandro Montoya y los camaradas Gino Peña, Carlos Puebla, Héctor Rimoldi y Carlos Oddi, a esta reunión conjunta ofició de orador el camarada Garrido quien nos disertara sobre los puertos

Presidente inicia la reunión e Invita a izar los pabellones.

**SECRETARIA:** Eduardo nos informa que se han recibido notas de:

Comité de Relaciones Públicas recibimos una nota informando del seminario, que se realizará el sábado 1° de Octubre a las 14.30 hs en el Rotary Club de Gerli. Donde los expositores sugerirán la utilización de aquellas herramientas de uso común en el ejercicio de las relaciones públicas y promoverán participación interactiva de los asistentes, quienes integrarán los grupos de trabajos prácticos.

Rotary Club de Don Bosco: recordamos la cita con la charla- debate sobre la medición prejudicial. Es el próximo viernes 30 de septiembre a las 19.30 hs. En el auditorio del diario “El Sol”

Edgardo Di Giorno adjunta a su mensaje el listado de los proyectos que los clubes generaron el período anterior, a los efectos de que evalúen la posibilidad de unirse bajo una única solicitud, proyectos que se encuentren vinculados por su misma descripción o concepto. Aquellos clubes que estén en condiciones de formalizar sus proyectos en una única solicitud de subvención compartida los invitamos a contactarse para avanzar en el tema.

**TESORERÍA:** El camarada Rapetti Informe sobre el resultado económico de la reunión realizada el día 12 en el teatro Roma, de donde surge un monto para aportar a la FRI de \$3176.

**ENTREGA DE PAUL HARRIS:** Nuestro presidente explica que son distinciones que comenzaron en la década del 60, con aportes pequeños siendo hoy de U\$S 1000, como contribución a la Fundación Rotaria. En este caso se utilizaron fondos innominados que tenía el club y se completó con aportes de los socios.

Las distinciones fueron para: J. C. Zamboni, entregó el camarada A. Corral. J.J. Valls se la entrega su padrino J. Borrás. E. Sorbellini le entrega su padrino O. Lliteras. Finalmente a J. Pintimalli se la entrega su padrino E. Taddeo..

**AGRADECIMIENTO:** E. Taddeo, en representación de los socios que hemos asistido agradece a José Pintimalli y su esposa Beatriz la hermosa reunión que organizaste en tu quinta, el sábado 24 del corriente.



## Dar De Sí Antes de Pensar En Sí

**TANGOS EN LA NOCHE:** Como siempre a cargo de Roberto y Jorge , se interpretó “Confesión” y “Qué tango hay que cantar”.

**HOMENAJE:** El presidente de Temperley agradece la hospitalidad y el buen momento que pasamos y comentó, como homenaje, que compartió jornadas con uno de los científicos, Augusto Tiband, que perdió la vida en los hielos antárticos, al caer en una grieta.

Uno de sus comentarios fue sobre los riesgos, las vicisitudes y el aislamiento que deben afrontar y que son muy difíciles de sobrellevar para cualquiera.

Yo llegué a conocerlo como excepcional ser humano. Allá, se está aislado de la familia, lejos de todos y de todo. Quiero rendirle un modesto homenaje a mi amigo y recordar que la Antártica es el yacimiento de agua potable más grande del mundo..

**LOS PUERTOS DE LA PROVINCIA DE BUENOS AIRES.** El camarada José Luis comenzó dando unas estadísticas sobre los puertos de la provincia: “Comparar los períodos del 2000 al 2004. El movimiento de mercaderías, comparativo de los puertos de la provincia de Buenos Aires. El puerto de Darsena Sud es el más importante de 2004 en el movimiento de mercaderías, con más de 1.400.000 toneladas que representa el 24% del total, seguido por el de Bahía Blanca. Tuvo el 43% del movimiento de buques seguido por el de La Plata con el 13%.

Entre 2000 y 2004 con 60.000.000 de toneladas el 1ª puerto es el Dock Sud. La incidencia es del 22%, seguido por Bahía Blanca con el 17% del total del movimiento de mercaderías.

En la navegación (2000/2004) Dock Sud tiene preponderancia notable, con 15.000 buques. Le sigue campana con 3600 buques. (Dock Sud representa el 44% del total).

Las exportaciones han sido de 15.000.000 toneladas entre 2000 y 2004. Primero, el puerto de Bahía Blanca (32%) y tercero el de Dock Sud (14 % del total).

Importaciones. Total 45.400.000 toneladas. Primero el de San Nicolás (38%), segundo Dock Sud 27,7 % y tercero Campana (27.7%).

El puerto de Dock Sud, tiene 7 km de muelles. Dársena de propaneros-pretoleros, en 1994 es el más moderno de Latinoamérica. El canal Dock Sud tiene 2 km con muelles a ambos lados. Total 7 km de longitud, su mejor movimiento es el de “removidos”. El 58,5 % son combustible, con derivados. En los 2 últimos años tuvo un gran aumento.

El puerto de Buenos Aires es quizá el de mayor movimiento del país.

**FIN DE LA REUNIÓN:** José expresó: El sábado 17 hemos participado, con J. Valls, H. Burlina y E. Sorbellini, de la inauguración de una plazoleta dedicada al escultor Julio César Bergotini. Nos agradeció la presencia el secretario de Cultura A.H. Caruso.

Luego continuamos hacia el Rotary Club de Quilmes, a donde se realizó un simposio de la FRI.





## Dar De Sí Antes de Pensar En Sí

El viernes A. Corral representó al club en la presentación del libro “Si bajan las banderas”, cuya autora es Mónica Capellini”.

Después anuncia la próxima reunión conjunta con Rotary Club de Domínico, el próximo martes 4 de Octubre.

Saludo de caballería rotaria honor de los camaradas de Temperley, dirigido, como siempre, por J. C. ”Cacho” Zamboni.

Agradecimientos, especialmente los camaradas de Témperley y al orador.

Arriaron:

De mesa: Zamboni

Nacional: J. Diz

Rotaria: J. Borrás

### **¿LO MÁS IMPORTANTE QUE HAS HECHO EN TU VIDA?**

En cierta ocasión, durante una charla ante un grupo de profesionales, me hicieron esta pregunta: ¿"Qué es lo más importante que ha hecho en su vida?".

En mi calidad de ingeniero industrial, sabía que los asistentes deseaban escuchar anécdotas sobre mi trabajo, entonces les respondí: "Lo más importante que he hecho en la vida, tuvo lugar el 8 de octubre de 1990.

Comencé el día jugando golf con un amigo mío al que no había visto en mucho tiempo. Entre jugada y jugada me contó que su esposa y él acababan de tener un bebé. Mientras jugábamos, llegó el padre de mi amigo, que consternado, le dijo que al bebé se lo habían llevado de urgencia al hospital En un instante, mi amigo se subió al auto de su padre y se marchó.

Por un momento me quedé donde estaba, sin saber qué debía hacer. ¿Seguir a mi amigo al hospital? Mi presencia allí, me dije, no iba a servir de nada, pues la criatura estará al cuidado de médicos y enfermeras, y nada de lo que yo hiciera o dijera iba a cambiar las cosas. Brindarle mi apoyo moral? Eso, quizás, pero tanto él como su esposa provenían de familias numerosas, y sin duda estarían rodeados de parientes, que les ofrecerían el apoyo necesario. Lo único que haría yo sería estorbar. Así que decidí ir más tarde al hospital a visitar a mi amigo.

Al poner en marcha mi auto, me percaté que mi amigo había dejado su camioneta con las llaves puestas, estacionada junto a las canchas. Decidí pues, cerrar el auto e ir al hospital a entregarle las llaves. Como supuse, la sala de espera estaba llena de familiares. No tardó en presentarse un médico, que se acerca a la pareja y, en voz baja les comunica que su bebe había fallecido.

Los padres se abrazaron y lloraron, mientras todos los demás los rodeamos en medio del silencio y el dolor. Al verme mi amigo, se refugió en mis brazos y me dijo: "Gracias por estar aquí".

Durante el resto de la mañana, permanecí sentado en la sala de urgencias del hospital, viendo a mi amigo y a su esposa sostener en brazos a su bebe y despedirse de él.



# Dar De Sí Antes de Pensar En Sí

Esto, es lo más importante que he hecho en mi vida", y aquella experiencia me dejó tres enseñanzas:

Primera: lo más importante que he hecho en la vida, ocurrió cuando no había absolutamente nada que yo pudiera hacer. Nada de lo racional que aprendí en la universidad, ni el ejercicio de mi profesión, me sirvió en tales circunstancias. A dos personas les sobrevino una desgracia y lo único que pude hacer fue acompañarlos y esperar. Pero estar allí, era lo principal.

Segunda: aprendí que al aprender a pensar, casi me olvido de sentir.

Tercera: aprendí que la vida puede cambiar en un instante. Así hacemos planes y concebimos nuestro futuro como algo real, y olvidamos que existen infinidad de sucesos que pueden alterar ese futuro en un abrir y cerrar de ojos.

Desde aquel día, busqué un equilibrio entre el trabajo y la vida; aprendí que ningún empleo compensa perderse unas vacaciones, romper con la pareja o pasar un día festivo lejos de la familia. Y aprendí que lo más importante en la vida, no es ganar dinero, ni ascender en la escala social, ni recibir honores. Lo más importante en la vida, es el tiempo que dedicamos a cultivar una amistad.

Cuando pienses que todo en la vida te va mal, lee esto otra vez. Yo lo hago de vez en cuando.

**Recopilación J.J.S**

## SEAMOS ANTÍDOTOS

¿Quieres ser amado?, ¡Ama!

¿Quieres recibir una sonrisa? ¡Sonríe!

¿Quieres cariño?. Dá ternura hasta no aguantar más.

¿Quieres atención? ¡Sé atento!

Tal vez no funcione inmediatamente, pues este es un remedio que necesita de tiempo para comenzar a surtir efecto.

Pero, cuando estés curado interiormente, vas a ser otra persona, de forma tal que será imposible no recibir en retorno la felicidad que repartiste.

Tenemos la manía de querer comprar todo. Pero muchas cosas en la vida necesitamos plantarlas, cuidarlas y cosechar con nuestras propias manos.

No todo se vende y se compra y el afecto hace parte de esas raras cosas. Entonces, vivamos de manera que podamos ser los primeros en dar afecto, amor, solidaridad y comprensión..

Seamos los antídotos del odio y de la indiferencia. Todo lo que venga después, será compensación y estaremos contribuyendo así para una sociedad más humana, más justa y más equilibrada.

**Letícia Thompson**



# Dar De Sí Antes de Pensar En Sí

## LA VIDA NOS PONE NORMAS

He recibido un e-mail que dice que nadie establece normas, salvo la vida. Al principio, estuve de acuerdo. Pero luego de una lectura más cuidadosa empecé a dudar.

Coincido en que la vida, sin ciertas normas pierde la forma, se vuelve anárquica, pero las formas no se pierden si nos abrimos al prójimo.

Pero abrirnos no quiere decir actuar sin pensar y que tratar de buscar el equilibrio, no significa que somos tibios. Que si bien no está prohibido amar, tampoco está prohibido odiar, pues tanto el amor como el odio son sentimientos y el hombre es el único ser que los posee.

Si amar es abrir puertas y por contrapartida, odiar es cerrarlas, tenemos el derecho de hacerlo, como el de construir muros que nos separen de aquello que no nos gusta o construir puentes que nos una a lo que nos produce gozo.

Que nadie da lo que no tiene, pero que tampoco es malo pedir lo que necesitamos. Y que pedir no es rebajarse, sino ascender, porque reconocemos que no somos perfectos.

Que nadie es honesto sólo porque no robe, porque hay otras formas de deshonestidad. Que decir la verdad a medias es peligroso, porque cuando digamos la otra mitad ¿quién nos creará? Pero no está mal suavizar la verdad cuando es demasiado cruda, puede lastimar y dejar cicatrices que perduran.

Que si sólo buscamos el placer en las cosas nos mentimos a nosotros mismos. Que vivir no quiere decir no pensar en la muerte, pues por dolorosa que sea forma parte del ciclo de la vida. Y que a veces, se puede estar muerto en vida, y lo que es peor sin saberlo.

Que no sólo hay que mirar y oír, sino también ver y escuchar. Que dar marcha atrás, no siempre significa retroceder, como avanzar no siempre quiere decir progresar. Que la vida, con las normas que dicta, a veces nos pone trampas, en las que caemos pensando que cumpliendo con las normas saldremos airosos.

Que a veces las normas deben romperse sin que por ello traicionemos nuestros principios.

Que de vez en cuando la vida, según el poeta catalán, nos invita a tomar café y es en ese momento cuando nos da permiso para cuestionarla. Y que si no lo aprovechamos, no sabemos si tendremos otra chance de hacerlo.

Porque nadie establece normas, salvo la vida, pero a veces, juega dándonos una segunda oportunidad que si no estamos dispuestos a aceptarle el juego, nos quedaremos solos, sometidos a las normas.

Entonces la vida se levantará de la mesa del bar y nos dejará la cuenta para que la paguemos nosotros.

**Ana María Romero**



# Dar De Sí Antes de Pensar En Sí

## CALIDAD DE VIDA

El instituto francés de ansiedad y estrés, en Paris, tiene veinte reglas de vida que dicen los expertos que si consigue asimilar diez de ellas, con seguridad aprenderá a vivir con calidad interna:

\* Haga una pausa de 10 minutos por cada 2 horas de trabajo, a lo máximo. Repita estas pausas en su vida diaria y piense en usted, analizando sus actitudes.

\* Aprenda a decir no, sin sentirse culpable, o creer que lastima a alguien. Querer agradar a todos es un desgaste enorme.

\* Planee su día, pero deje siempre un buen espacio para cualquier imprevisto, consciente de que no todo depende de usted.

\* Concéntrese en apenas una tarea a la vez. Por más ágil que sean sus cuadros mentales, usted se cansa.

\* Olvídense de una vez por todas que usted es indispensable en el trabajo, casa, o grupo habitual. Por más que eso le desagrade, todo camina sin su actuación, a no ser usted mismo

\* Deje de sentirse responsable por el placer de los otros. Usted no es la fuente de los deseos, ni el eterno maestro de ceremonia

\* Pida ayuda siempre que sea necesario, teniendo el buen sentido de pedírsela a las personas correctas.

\* Separe problemas reales de los imaginarios y elimínelos, porque son pérdida de tiempo y ocupan un espacio mental precioso para cosas más importantes.

\* Intente descubrir el placer de cosas cotidianas como dormir, comer y pasear, sin creer que es lo máximo que puede conseguir en la vida.

\* Evite involucrarse en ansiedades y tensiones ajenas, en lo que se refiere a ansiedad y tensión. Espere un poco y después retorne al diálogo y a la acción.

\* Su familia no es usted, esta junto a usted, compone su mundo pero no es su propia identidad.

\* Comprenda que principios y convicciones inflexibles pueden ser un gran peso que evite el movimiento y la búsqueda.

\* Es necesario tener siempre alguien en quien confiar y hablar abiertamente.

\* Conozca la hora acertada de salir de una cena, levantarse del palco y dejar una reunión. Nunca pierda el sentido de la importancia sutil de salir a la hora correcta.

\* No quiera saber si hablaron mal de usted, ni se atormente con esa basura mental. Escuche lo que hablaron bien de usted, con reserva analítica, sin creérselo todo.

\* Competir en momentos de diversión, trabajo y vida entre pareja, es ideal para quien quiere quedar cansado o perder la mejor parte.

\* La rigidez es buena en las piedras no en los seres humanos.

\* Una hora de inmenso placer sustituye tres horas de sueño perdido.

\* El placer recompensa más que el sueño. Por eso, no pierda una buena oportunidad de divertirse.

\* Tenga presente siempre sus tres grandes e invaluable amigos: **intuición, inocencia y fe.**

**Entienda de una vez por todas, definitivamente y en conclusión  
que usted es lo que usted haga de usted mismo**

**Recopilación J.J.S.**