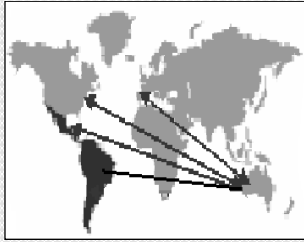


**SPANISH SPEAKING DIABETES & HEART ASSOCIATION OF AUSTRALIA, INC.
ASOCIACIÓN DE HABLA HISPANA PARA LA DIABETES Y EL CORAZÓN, INC.**



minutas
SSDHAA's
newsletter
Office Address:
11 Kenyon Street,
Fairfield NSW 2165
Australia
Ph: 9726 7130



Founded on the 5th April 1996

minutas
Boletín de la SSDHAA©

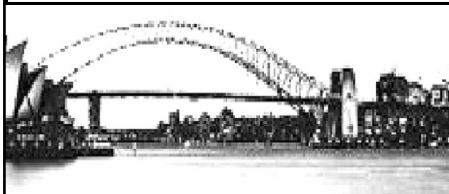
Editor : gladys_hitchen@optusnet.com.au
Correspondencia / Mail to: PO Box 269, Fairfield, NSW 1865 Australia

Vol. 26 No.12 Diciembre 2022



¡FELIZ NAVIDAD Y UN PRÓSPERO Y SALUDABLE AÑO NUEVO 2023!
Demos gracias a Dios por este año que termina, con la esperanza de un nuevo año con salud y alegría. Que sigamos manteniéndonos unidos!!!

26 YEARS SERVING THE COMMUNITY
AÑOS SIRVIENDO A LA COMUNIDAD



Gladys Hitchen, APD, CDE, Directora

JUNTA DIRECTIVA | EXECUTIVE BOARD 2021-2023

Presidencia: Tunia López	Vice-Presidencia: Gladys Riley	Secretaría: Ana Verónica Valle D.	Tesorería: Ana Tudela
Coordinación Bienestar Social Maritza Postigo	Coordinación Actividad Física VACANTE	Coordinación Educación Josefina Llorente	Coordinación Prensa & Propaganda Aura López
VOCAL Heriberto López	VOCAL Lolita Bolaños	VOCAL Susana Suárez	VOCAL Ana Mateluna

Publicación gratuita.
Se aceptan contribuciones de los asociados, previa revisión y aprobación de la editora.
Email:
gladys_hitchen@optusnet.com.au

Lo puede hacer personalmente durante la asamblea mensual en Cabramatta, o en la oficina de Fairfield: 11 Kenyon Street, 2do piso, Fairfield, los martes, u otros días con previa cita al No. 0421979159

CLUB DE LA DULZURA - THE SWEETNESS CLUB
11 Kenyon Street, Fairfield, Upstairs | segundo piso.
Consultas con cita al 0421979159 o al 0413085800.



PRESIDENCIA

Queridos amigos, el sábado 26 de noviembre terminamos nuestras charlas educativas, con la presencia de nuevos amigos que se adhirieron a la sesión, y personas de siempre que retornaron a la reunión. Nuestra querida Gladys nos ofreció un resumen importantísimo de todo lo tratado anteriormente, esto nos sirvió para re-

freshar y reafirmar nuestra formación nutricional e integral. Fue una charla muy completa. Gracias Gladys.

Recordemos que toda la vida es un aprendizaje que solo se interrumpe con la muerte.

Los esperamos el día sábado 10 de diciembre para celebrar nuestra Navidad. Paz y bendiciones, alegría, prosperidad y grandes deseos de salud física y espiritual para el 2023.

A su servicio siempre,

Tunia López, Presidente de la SSDHAA

COORDINACIÓN DE EDUCACIÓN



Apreciados asociados y amigos, les deseo se encuentren bien de salud,

¡Congratulaciones al equipo español que ganó vs Alemania. No les fue fácil a ambos, algunos golpecitos se dieron, ¿pero por qué a Qatar?

¡Por dinero baila el mono, ja ja!. Y bueno señores se nos termina el año y haciendo un resumen de lo que nos tocó vivir en el mundo, entre el virus Covid, violencia doméstica, tormentas, desprendimientos de tierra, todo se ha ido superando más, también lo bueno que nos tocó vivir, y aquí estamos, dispuestos a recibir el "Año Nuevo 2023"

Que este sea para todos ustedes fructífero, que todas nuestras ilusiones y metas, se cumplan que

VICE-PRESIDENCIA

Estimados asociados y amigos, una vez más hemos llegado al final de otro año educativo.

Personalmente estoy agradecida por la hermosa amistad que hemos forjado y por todo lo que he aprendido.

Les deseo a todos lluvia de bendiciones en estas fiestas.

Que el Señor los guíe y prepare para otro año.

Gladys Riley, Vice-Presidente SSDHAA



SECRETARÍA

Estimada Junta Directiva, asociados, amigos y patrocinadores de nuestra Asociación de habla hispana para la diabetes y el corazón.

Este año está llegando a su fin y hoy quiero darle gracias al Señor por todo lo que fue posible y por todo lo que no, por pertenecer y poder servir a esta Asociación, por todas las valiosas enseñanzas educativas que recibimos en cada reunión mensual durante este año, teniendo la oportunidad de aprender, conocer y compartir con cada uno de ustedes, por lo que les expreso mis más sinceros agradecimientos.

Creo que: "El mejor mensaje de Navidad es el que sale del silencio de nuestros corazones y calienta con ternura los corazones de los que nos acompañan en nuestro viaje por la vida, pido a Dios que nunca nos falte un SUEÑO por el que luchar, un proyecto que REALIZAR, algo que APRENDER, un lugar adonde IR y alguien a quien AMAR". ¡FELIZ NAVIDAD Y PROSPERO AÑO NUEVO 2023!

Ana Verónica Valle, Secretaria, de la SSDHAA



nuestra amistad continúe y se mejore. ¡Alcemos las copas y brindemos! ¡Salud Dinero y Amor!!!

Nos vemos si Dios lo quiere, el sábado 10 De diciembre a las 10am como siempre, en Cabramatta Hall.

Josefina Llorente, Coordinadora de Educación SSDHAA

EDITORIAL GRACIAS POR OTRO AÑO DE ACIERTOS

Como les comentaba en el número anterior, este año hemos sentido que se ha ido muy pronto. Puede ser vida tan agitada que se lleva, tan pronto empezamos una semana y vemos que el viernes ya llega. En lo que concierne a la asociación, nuestras actividades son muy dinámicas, y a pesar de que solo nos reunimos una vez al mes, hay mucho que organizar, recoger el correo, pagar a la Municipalidad, llenar formularios, en esta época, hay que pagar el seguro para poder arrendar la oficina y el salón para las reuniones, hay que producir el boletín minutas, preparar el estado de cuentas, documentar todos los gastos, donaciones, y regalos para las rifas mensuales, coordinar los saludos de la Junta Directiva, imprimirlo, preparar el etiquetado de los sobres, y distribuirlo, y así mantenerlos informados a todos los asociados. La preparación del programa que se publica en el diario El Español. Luego tenemos la preparación del refrigerio para la sesión educativa. Todo esto lo incluyo como parte de este editorial deseando informarles todo lo que se hace constantemente durante el año. Ninguna de estas actividades podría llevarse a cabo si la Junta Directiva no trabajase con el ahínco y buena voluntad con que lo hace. A ellos mi profundo reconocimiento.

Quiero remarcar mis muy apreciados asociados y amigos, cuánta es la contribución de cada uno de ustedes que cada mes asisten a aprender para mejorar o mantener su buena salud. Esto incluye, la salud mental y emocional que es tan importante para poder disfrutar de una vida llena de alegría interna que se proyecta en el amor por los demás. Vuestra activa participación voluntaria puede llegar a llenar los vacíos que muchas veces existen y de los cuales muchas veces no nos percatamos. Deseo agradecer a nuestros patrocinadores, como la Farmacia Elías, quien nos apoya con una contribución mensual, a Leny Bolla, de Smithfield Active Physiotherapy, quien generosamente nos donó una caja de bandas de resistencia para realizar la parte de actividad física. A nuestro asociado y amigo fotógrafo José Sergio de Escorpio Video y Fotografía, quien nos alegra con las lindas fotos que captan la alegría de la Navidad. Muchísimas gracias a la Misión Católica en donde hemos impreso nuestro boletín por más de 20 años. Ahora agradecemos la ayuda tan grande por parte de la Asociación de Pensionistas, en la cual imprimiremos gratuitamente el boletín a colores. Al periódico El Español por publicar nuestro programa educativo mensual. Un gran reconocimiento a la generosidad de Jairo Sánchez Rivera por donarnos la construcción total de la webpage o página web que estará operando muy pronto. Todas estas actividades se han realizado con entusiasmo y muchísimo cariño. Necesito



la

COMITÉ DE PRENSA Y PROPAGANDA

¡Feliz cumpleaños a los amigos que celebran su onomástico en los meses de diciembre 2022 y enero y febrero 2023!!!

DICIEMBRE

10 Norma Carena (en Argentina).

ENERO 2023

5 Hortensia Espinoza
5 Susana Suárez
7 Tunia Lopez
10 Ramon Rivas
16 Amelia Cordero
17 Alberto Gomez
21 Nelis Loustau
29 Mafalda Castillo

FEBRERO

2 Inés Cuadra
10 Lilia Adolfo
20 Carmen Joya



Queridos amigos.
¿Pueden creer que estamos terminando el año 2022? Aunque con luchas y pruebas, pero por la gracia de Dios y la educación en salud impartida por nuestra Dietista Gladys hemos salido adelante. Agradecemos su valiosa cooperación en todo el año para la Asociación, y deseamos que nuestros amigos se mantengan bien. El año está terminando, es tiempo de reflexionar, ¿frecuentan a menudo? ¿Cuándo se reunieron por última vez como una familia? Hay que estar con los seres queridos, así como pudimos leer en la página 8 del número anterior de "minutas".

Aura López,

Coordinadora de Prensa y Propaganda SSDHAA.

decirlo, y es que solo personas que se identifican con las necesidades de salud del ser humano, pueden servir a nuestra comunidad, de la forma en que nosotros a través de esta asociación lo hacemos.

Me queda por ahora, desearles unas hermosas Navidades, y un próspero y saludable Año Nuevo 2023. Que Dios en Su infinita bondad nos permita continuar con esta misión. Un abrazo.

Gladys Hitchen, MPH, Accredited Practising Dietitian, Credentialled Diabetes Educador, Clinical Dietitian - Fundadora y Administradora de la SSDHAA "Que la comida sea tu alimento y el alimento tu medicina". Hipócrates



COMITÉ DE BIENESTAR SOCIAL

Amigos y miembros de esta maravillosa Asociación, con mucho cariño les saludo nuevamente para anticiparles unas Felices Pascuas y desearles un Venturoso y Bienaventurado Año Nuevo 2023.

Un brindis por las cosas buenas que nos han sucedido y por las malas que nos han ayudado a crecer y a ser más fuertes.

Cuando me uní a la Junta Directiva como Coordinadora de Bienestar Social, no sabía los desafíos que tenía que enfrentar; lo que

Sí tenía claro era que No haría más de lo mismo y me propuse la tarea de cambiar y mejorar la calidad de vida de muchos socios y amigos con la ayuda y dirección de nuestra querida Directora y amiga Gladys Hitchen.

Queriendo dar uso a nuestra Oficina en la 11 Kenyon, Fairfield, comenzamos a reunirnos una vez por mes, y aparte de compartir un delicioso refrigerio y amena conversación, como parte de nuestras actividades sociales, hemos aprendido:

- Rejuvenecimiento facial holístico,
- Tejido a palitos y crochet,
- Silla playera para el móvil,
- Cuadro de tulipanes y
- Arreglo floral de abanico.

También dentro de mis tareas como Coordinadora fue la de servir y atender el refrigerio a todos los asistentes a nuestras reuniones mensuales en Cabra-Vale Senior Citizens Centre, que tan dignamente programa nuestra anfitriona, en la que quiero agradecer la aportación de platos y víveres de todas las personas que contribuyen a que se haga posible.

En especial quiero dar las gracias a las personas que colaboran conmigo en la atención de este servicio como son: Lolita Bolaños, Isabel Arellano, Susana Suárez, Marina Ponce y Gladys Riley.

Tenemos muy buenas relaciones con la organización "Wrap with Love"; e inmejorables con la NSW Spanish Speaking Pensioners Association Inc.

Un brindis por este grupo



Estoy profundamente orgullosa de mi cargo y de cómo hemos trabajado en equipo, siendo una clara expresión de nuestra fuerza como Junta Directiva de nuestra querida Asociación de Habla Hispana para la Diabetes y Corazón, Inc.

!FELIZ NAVIDAD Y PRÓSPERO AÑO NUEVO 2023!

Maritza Postigo, Coordinadora de Bienestar Social-SDHAA

Del grupo "WhatsApp"

de la Spanish Speaking Diabetes & Heart Association of Australia, Inc. (SSDHAA)

Queridos amigos del Grupo WhatsApp de nuestra asociación, con mucha alegría llego hasta ustedes para agradecerles vuestro entusiasmo y camaradería observada en el grupo durante la interacción diaria ya sea para conversar, o para enviar hermosos mensajes culturales, artísticos, y el saludo matinal de casi todos ustedes que nos siguen. Un gran acierto siguen siendo los ejercicios mentales para mejorar nuestra memoria y mantenernos alertas, aun cuando estamos solos.

Este año ha finalizado, y con ello nuestras actividades. Yo estoy dispuesta a seguir enviándoles los ejercicios de lunes a viernes como lo hacemos regularmente. Me encantaría saber sus opiniones, o si prefieren tener las vacaciones de la asociación que empiezan después de la fiesta de Navidad y terminan el último sábado de febrero. Espero vuestras respuestas.

Felicitaciones a los constantes participantes de los juegos, Isabel y Wilfredo Arellano, Lilia Infante y a veces "consultores", Víctor Zamora, Mercedes Rivera, y Susana Suarez. Me mantengo optimista por ver a aquellos participantes que ocasionalmente resuelven los ejercicios, los hagan más regularmente en el 2023, y que mas entusiastas se adhieran a estos ejercicios.

Los dejo por ahora, esperando verlos el sábado 10 de diciembre para celebrar los esfuerzos de nuestra asociación, dentro del marco de la Navidad.

Un abrazo.

Gladys Hitchen, Dietista Clínica-Educadora en Diabetes

Teléfono 0421 979 159 por si desean unirse al grupo.



Maritza con su querida hermana Diana Postigo, quien reside en Tenerife, España. Ha traído muchísima felicidad a nuestra querida Maritza a la vez de disfrutar de unas lindas vacaciones en familia. ¡Diana, bienvenida a Australia! GH

La diabetes y su organismo

Efectos de la diabetes

Aunque existen muchos efectos a largo plazo de la diabetes, algunos pueden aparecer después de sólo 6 ó 12 meses con altos niveles de glucosa en la sangre. Las complicaciones diabéticas pueden causar problemas serios de salud, como ceguera, enfermedad cardíaca, ataque cerebral e insuficiencia renal.

Niveles altos de glucosa en sangre

El alto nivel de glucosa en la sangre es el factor causal más importante de las complicaciones diabéticas a largo plazo.

El tabaquismo

El tabaquismo es el segundo factor causal más importante de las complicaciones en los ojos, riñones y vasos sanguíneos. Es sumamente raro que a una persona diabética se le ampute una pierna debido a arterias sanguíneas obstruidas, excepto si fuman.

Alta presión arterial

La alta presión arterial acelera la obstrucción de las arterias y aumenta el riesgo de ataques al corazón, ataque cerebral, enfermedad vascular periférica y retinopatía.

Exceso de peso y alto contenido de grasas en la sangre

El alto contenido sanguíneo de grasas y el exceso de peso suelen acelerar la acumulación de grasa en el revestimiento de los vasos sanguíneos, acelerando la obstrucción de los mismos.

El alcohol

El exceso de consumo de alcohol agrava el daño a los nervios y provoca alta presión arterial, alto contenido de grasas en la sangre y aumento excesivo de peso.

Qué hacer durante los días de enfermedad - Diabetes tipo 2

□ Si toma tabletas o insulina para la diabetes, continúe con su dosis usual.

□ Si no puede comer sus comidas usuales, ingiera frecuentemente bocadillos pequeños. Los bocadillos adecuados incluyen: tostadas, galletas, arroz hervido, sopa, banana, o helados o flan de bajo

contenido de grasa.

□ Beba mucho fluido. Los niveles altos de azúcar, los vómitos y la diarrea pueden llevar a la deshidratación.

□ Si el nivel de azúcar en su sangre es de **menos de 15 mmol/L**, beba fluidos como limonada común, jugo de manzana, refrescos (cordial) o té o café azucarados.

□ Si el nivel de azúcar en su sangre es de **más de 15 mmol/L**, beba fluidos sin azúcar como agua, agua mineral, té suave o consomés.

□ Pruebe su nivel de azúcar en sangre más frecuentemente, por ej. cada 2-4 y registre todos los resultados.

□ Consulte con su médico o vaya al Departamento de Emergencia de algún hospital inmediatamente si: su nivel de azúcar en la sangre sigue a más de 15 mmol/L por más de 24 horas

Fuente: ndss



Estudios para conocer la salud del corazón

Estudio	Descripción
Electrocardiograma	Mide la actividad eléctrica del corazón y permite conocer tanto el ritmo como el funcionamiento del músculo cardíaco. Detecta cambios en los latidos a través de pequeños discos de metal que se colocan en la piel, electrodos, y los registra mediante trazos en hojas de papel.
Radiografías del tórax.	Se obtienen imágenes de los órganos y estructuras que se encuentran dentro del pecho, entre ellos el corazón, los pulmones y los vasos sanguíneos.
Ecocardiograma	Permite a los médicos visualizar muchas de las estructuras del corazón. En ocasiones, cuando pulmones, costillas o tejidos corporales impiden el funcionamiento adecuado de las ondas sonoras, se requiere la aplicación de una pequeña cantidad de material de contraste vía intravenosa a fin de obtener imágenes más nítidas.
Prueba de esfuerzo físico.	Permite conocer el funcionamiento del músculo cardíaco durante el ejercicio. Para su realización se colocan discos de metal en el pecho (electrodos) que se conectan a un medidor que registra la actividad eléctrica del corazón en una pantalla.

Fuente: <http://www.saludymedicinas.com.mx> y <https://www.nhlbi.nih.gov/health-spanish/health-topics/temas/hdw/diagnosis>

Comer en familia

Comer, como tantas otras necesidades de nuestro cuerpo, se puede satisfacer de varias maneras: a solas, como mera necesidad fisiológica; socialmente, ajustándose a las normas de la urbanidad; finalmente, en familia, como cristianos, como conviene a hijos de Dios que saben y confiesan que el Padre del cielo es quien nos da el pan nuestro de cada día. Comer es una necesidad de nuestro organismo. La auténtica tradición judeocristiana le encontrará a la necesidad orgánica de comer una forma que satisface los tres niveles: el orgánico, el social y el cristiano:



comer en familia. Es casi un sacramento,

vale decir, una forma de hacer presente a Jesús resucitado en medio de nosotros. Comer en familia, al menos una vez al día, eleva esa necesidad material de comer a un acto social y cristiano; se convierte en una sinfonía de arpegios y melodías prácticamente celestiales.

Comer en familia: No se trata ya de un acto privado y egoísta de engullir rápidamente alimentos como quien en contados minutos llena el tanque de su automóvil, sino de poner en artística ejecución a la orquesta más humana y divina que haya creado Dios: la familia. El comedor era y debería volver a serlo, el lugar más importante de la casa. El centro del hogar, que recoge bajo un mismo techo y alimenta con un mismo pan a todos los miembros de una familia. La vida moderna, con sus distancias entre oficina, colegio y hogar; sus múltiples faenas y ruidos, su caótica escala de intereses, acaba con el comedor, con la comida en familia y, lamentablemente, va acabando hasta con la familia.

Cada hogar, si quiere volver a ser tal, deberá imponerse el deber de sentarse todos los días a la mesa, por lo menos, una vez al día y, ciertamente, en fin de semana. Todos sentados al tiempo, sin afares, sin radio ni televisión. Por supuesto, sin estar pendientes del smartphone, ni de las redes sociales o del whatsapp, sin partidos de fútbol, prensa ni revista que distraigan la atención ni el ritmo de la vida en familia. Todos sentados a la mesa aprendiendo cultura y urbanidad, oyendo las tradiciones familiares, y oyéndose mutuamente lo que cada uno hace, sufre y goza. Allí, sentados a la mesa, se deben hacer las deliberaciones y tomar las grandes y pequeñas decisiones de familia. Así, los hijos aprenden a deliberar y decidir, y a caer en la cuen-

ta de que son importantes en la familia. La vida en familia da seguridad a los hijos, los aparta de los vicios y las malas compañías, les ayuda a despejar sus dudas religiosas y morales, les compensa las fatigas del día. Recuerden cómo fuimos educados los que ya peinamos canas. Comimos juntos y crecimos juntos. Al calor de los "viejos" bebimos tradiciones, cultura y amor. Comimos y oramos juntos antes de lanzarnos a la vida, como hombres, a cumplir la misión que nos asignó el Señor. Jamás se nos ocurrió la fuga hacia el licor, la droga, la calle o la perdición. El hogar, el dulce hogar, nos educó y nos defendió. Padres de familia: si quieren formar hijas e hijos seguros, libres de todo mal, educados y valiosos, vuelvan a comer en familia.

(Reflexión basada en el texto de Alfonso Llano Escobar, S. J.)

No es peso si hay amor

Un arqueólogo fue al Himalaya de peregrinación. Por aquél entonces, los templos antiguos situados a gran altura eran muy complicados de alcanzar y mucha gente simplemente ya no volvía. Se llegaba a través de pequeños senderos al borde de precipicios extraordinariamente profundos, con nieves perpetuas. Tan sólo un pequeño resbalón y todo habría acabado. Ahora los caminos están en mejores condiciones, pero en el tiempo del que hablamos eran muy difíciles.



El arqueólogo iba cansado, aún llevando muy poco equipaje (porque llevar mucho equipaje a esas alturas se hace imposible). Además, según se asciende, se hace más difícil respirar.

Delante de él, vio a una niña que no tendría más de diez años, cargando a un niño, muy gordito, sobre sus hombros. Ella iba sudando, respirando pesadamente, y cuando el hombre pasó a su lado le dijo: Niña, debes de estar muy cansada. Llevas mucho peso sobre ti.

La niña le respondió: Usted es quien lleva peso, esto no es un peso, esto es mi hermanito.

Moraleja: Muchas veces pensamos que no podemos presentarnos ante Dios por miedo a que seamos una carga para Él, pues pensamos que al igual que el nuestro, el amor de Dios es limitado y condicionado. El amor de Dios es tan grande que no lo podemos entender, solamente aceptar. Siempre que el enemigo te haga pensar que Dios no tiene tiempo para ti y que eres una carga para Dios, debes recordar que Dios no lleva "cargas", te lleva a ti que eres su creación, y en cuanto al tiempo es solamente una limitación de nosotros los humanos.

Afortunadamente el amor de Dios es permanente...

De la Página de Javier, España. Enviado por Nimia Haydée Guanilo Paredes, Lima, Perú



Amado Nervo

(27 de agosto 1870, Tepic, México - 24 de mayo 1919, Montevideo, Uruguay)

Su nombre real fue Juan Crisóstomo Ruiz de Nervo Ordaz, poeta y prosista mexicano, perteneciente al movimiento modernista.

Fue miembro de la Academia Mexicana de la Lengua, no pudo ser miembro de número por residir en el extranjero.

A él se le define como modernista por su estilo y su época.

Sus últimas obras reflejan el misticismo y la tristeza del poeta, allí recurrió a combinaciones más complejas de palabras terminadas en "-ismo", mostrando sentimiento religioso y melancolía.

Entre sus atributos están el manejo de la rima y la elegancia en ritmos y cadencias.

El primer beso

Yo ya me despedía... y palpitante
cerca mi labio de tus labios rojos,
«Hasta mañana», susurraste;
yo te miré a los ojos un instante
y tú cerraste sin pensar los ojos
y te di el primer beso: alcé la frente
iluminado por mi dicha cierta.



Andrés Eloy Blanco
(6 de agosto de 1896, Cumaná, Venezuela – 21 de mayo de 1955, México, D.F., México).

Fue un poeta, escritor, abogado, humorista y político venezolano. Perteneció a la Generación del 28. Aunque su

trayectoria política fue más reseñada que su obra literaria, él siempre tuvo clara su doble vocación de poeta por un lado, y abogado y diputado por la otra.

Su poema *Píntame angelitos negros* es considerado por muchos hispanoamericanos como un himno en contra de la discriminación racial.

El poema fue publicado en vida de su autor y fue incluido también en una recopilación póstuma (1959) titulada *La Juanbimbada*, que recoge muchas poesías dispersas de distintas épocas de su vida.

Píntame angelitos negros

Pintor de santos de alcoba,
pintor sin tierra en el pecho,
que cuando pintas tus santos
no te acuerdas de tu pueblo,
que cuando pintas tus Vírgenes
pintas angelitos bellos,
pero nunca te acordaste
de pintar un ángel negro.
Pintor nacido en mi tierra,
con el pincel extranjero,
pintor que sigues el rumbo
de tantos pintores viejos,
aunque la Virgen sea blanca,
píntame angelitos negros.



♦ *He aprendido que el valor no es la ausencia de miedo, sino el triunfo sobre él. El hombre valiente no es el que no siente miedo, sino el que lo domina - Nelson Mandela*

♦ *Solo puede ser feliz siempre el que sabe ser feliz con todo - Confucio*