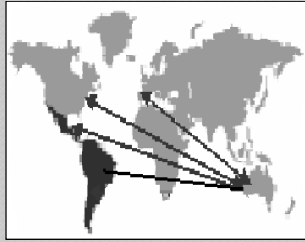




minutas
 SSDHAA's
 newsletter
 Office Address:
 11 Kenyon Street,
 Fairfield NSW 2165
 Australia
 Ph: 9726 7130



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. 27 No.4 Abril 2023



¡FELIZ DIA DE LA MADRE!

Que se celebrará en el mes de mayo en muchos de nuestros países y aquí en Australia. Un cariñoso saludo a todas las madrecitas de esta asociación, rogando a Dios sean colmadas de bendiciones especiales con muy buena salud, alegría y paz en el corazón.

Un recuerdo hermoso y bendecido de todas aquellas madres que un día nos alegraron con su presencia y que ahora disfrutan de la felicidad eterna.

Un recuerdo hermoso y bendecido de todas aquellas madres que un día nos alegraron con su presencia y que ahora disfrutan de la felicidad eterna.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) y la actividad física

¿Qué es la actividad física?

La OMS define la actividad física como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos, con el consiguiente consumo de energía.

La actividad física hace referencia a todo movimiento, incluso durante el tiempo de ocio para

desplazarse a determinados lugares y desde ellos, o como parte del trabajo de una persona. La actividad física, tanto moderada como intensa, mejora la salud.

Entre las actividades físicas más comunes cabe mencionar caminar, montar en bicicleta, pedalear, practicar deportes, participar en actividades recreativas y juegos; todas ellas se pueden realizar con cualquier nivel de capacidad y para disfrute de todos.

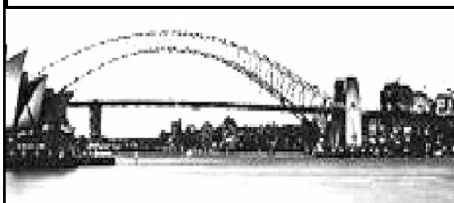
Se ha demostrado que la actividad física regular ayuda a prevenir y controlar las enfermedades no transmisibles, como las enfermedades cardíacas, los accidentes cerebrovasculares, la diabetes y varios tipos de cáncer. También ayuda a prevenir la hipertensión, a mantener un peso corporal saludable y puede mejorar la salud mental, la calidad de vida y el bienestar.

Beneficios de la actividad física

- La actividad física tiene importantes beneficios para la salud del corazón, el cuerpo y la mente. *Pasa a la pág.10.*

27 YEARS SERVING THE COMMUNITY
AÑOS SIRVIENDO A LA COMUNIDAD

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

Gladys Hitchen, APD, CDE, Directora

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,
Que la luz de Cristo Resucitado ilumine nuestro caminar por la vida.
Gracias a nuestra a nuestra Coordinadora de Bienestar Social, Sra. Maritza Postigo, iniciaremos un interesantísimo crucero por la Bahía de Sydney, momentos que servirán para estrechar nuestros lazos de amistad, para mayor información llamar al teléfono



VICE-PRESIDENCIA

Estimados asociados y amigos, espero se encuentren todos bien de salud. Ya estamos llegando al fin de abril, ¡cómo han pasado los meses tan rápido!
Espero verlos a todos el sábado 29.
Cariños



Gladys Riley,
Vice-Presidente SSDHAA

SECRETARÍA

Estimados asociados, con el respeto que cada uno se merece, me dirijo a ustedes deseándoles que: la Paz o Shalom que da el Resucitado, nos conceda vivir en armonía con todos los que nos rodean,



¡Felices Pascuas!

Espero verles a todos en la reunión mensual educativa el día sábado 29 de abril.

Recordándoles que:
"TODOS LOS DIAS, SE APRENDE ALGO NUEVO".

Bendiciones
Ana Verónica Valle, Secretaria, de la SSDHAA

Hoy Domingo de Ramos Día para oír Misa y recibir la Palma bendecida, para nosotros es costumbre dejarla en la ventana, para proteger la casa.

El último sábado de febrero, en el salón donde nos reunimos, algo desagradable pasó, dos señoras del grupo, abrieron la puerta del baño, con una persona dentro, que no se dio cuenta de cerrar la puerta bien, pero que ellas sabían muy bien, que alguien había dentro.

Tengan la precaución de asegurarse que la puerta esté bien cerrada.

Con todo mi respeto me despido, de ustedes, y nos vemos si Dios lo permite el sábado 29 de abril en Cabramatta.

Un fuerte abrazo de mi parte,

Josefina Llorente, Coordinadora de Educación

COORDINACIÓN DE EDUCACIÓN

Queridos asociados y amigos,

Les deseo que estén bien de salud, ya que el tiempo casi primaveral nos anima a salir a caminar tomar el sol y también, nos sorprende en cualquier momento, con algunas lluvias, así como es el otoño.



EDITORIAL

EL VALOR DE LA AMISTAD

Siempre pienso que cuando estamos físicamente cansados, pero aún poseemos entusiasmo por lograr completar nuestras actividades, o alcanzar nuestras metas, estamos ganando la batalla emocional en muchas áreas y momentos del día.

Admiro muchísimo a aquellos que despliegan entusiasmo en su diario vivir, no importa si es cocinando, saliendo a caminar, organizando grupos, escribiendo, y tantas otras actividades que se pueden presentar. Lo interesante es que el cansancio físico, muchas veces no es tal, sino la consecuencia de sentirse deprimido, triste, melancólico, interfiriendo en el despliegue de actividades que podrían vencer esos momentos deprimentes, transformándolos en despliegues de entusiasmo y consecuente alegría.

Leyendo acerca de lo valioso que es la amistad, pienso que justamente cuando nos sentimos "caídos", o sin ganas de hacer algo, una posible estrategia sería llamar por teléfono y conversar cosas positivas, recuerdos buenos, proyectos para salir en grupo, probar a hacer alguna receta nueva, salir con los nietos quienes los tengan. Cualquier idea puesta en práctica, aunque sea dándonos "empujones", nos ayudará a vencer el desaliento, la inercia de los días, especialmente cuando estos son muy calurosos o muy fríos. El asunto es que al empujarnos a salir solos o acompañados, o cuando nos encontremos con amigos o familiares, muy pronto nos estaremos olvidando de aquello que nos puso desganados en primer lugar. Pero el mensaje es alejar nuestros pensamientos negativos, no alimentarlos para que crezcan más, y nos atrapen sin siquiera darnos cuenta, siendo casi imposible el escapar.

Estoy escribiendo muchos pensamientos que se agolpan en mi mente, creo que son los ejercicios neuronales, pero es que muy frecuentemente veo a personas que no se dan cuenta del daño que se hacen cuando en vez de sacudirse de sus pensamientos negativos, los acogen sin medida. Últimamente, he presenciado casos de personas cuya salud emocional podría enriquecerse con amigos, familia, buena lectura, buenos programas en donde no los hagan llorar en vez de reír. Mi mensaje después de todo este escrito, es que se alejen de todo lo negativo, y de los negativos, sonrían más, y disfruten de sus amigos.

Gladys Hitchen, MPH, Accredited Practising Dietitian, Credentialed Diabe-



COMITÉ DE PRENSA Y PROPAGANDA

¡Feliz cumpleaños a los amigos que celebran su onomástico en los meses de abril y mayo!



ABRIL

- 2 Zoila Rosa Milani
- 3 Julia Cardena Palomo
- 7 Ana Tudela
- 18 Ana Verónica Valle
- 19 Lucy Yacolca
- 22 Mariela Vargas
- 30 Ramón Infante

MAYO

- 12 Agustín R Torales
- 18 Alberto Jaramillo
- 19 Lilia Infante
- 23 Marta Sergio
- 24 Victoria Monsalve
- 29 Luz García



Estimados asociados, Un saludo cariñoso a todos ustedes esperando se encuentren bien de salud,

ahora que cambio el clima y la hora. El tiempo corre vertiginosamente, ya hemos pasado 3 meses del año que empezó recientemente. Por tanto, debemos poner interés en venir a escuchar a nuestra dietista Gladys y sus charlas educativas para mejorar nuestra salud. La charla del 25 de marzo fue excelente, interesante, educativa y actual, el tema fue del Cáncer y explicado por ella, en nuestro idioma y con gráficos fue mejor. Gracias Gladys.

Siempre recordamos a las personas que por diferentes motivos han dejado de asistir, esperamos se encuentren bien y si están enfermos pueden contactarse con nosotros y poder ayudarlos en la mejor forma posible.

Próxima reunión del año 2023 será el 29 de abril 10 de la mañana. ¡No somos viejos tenemos juventud acumulada!!

Aura López,
Coordinadora de Prensa y Propaganda, SSDHAA.

Descifra el mensaje

N	T	O	O	O
U	U	S	S	X
N	S	S	R	I
C	L	E	E	D
A	Á	N	P	A
G	G	T	R	N
U	R	I	I	L
A	I	M	M	A
R	M	I	I	V
D	A	E	D	I
E	S	N	O	D
S	L	T	S	A

www.unidaddememoria.es



COMITÉ DE BIENESTAR SOCIAL

Queridos amigos de este maravilloso grupo, en estos días de Semana Santa "Resucitemos la Fe y Esperanza" porque ello nos ayudara a encontrar la paz que tanto necesitamos.

Que Dios les conceda en Semana Santa, un lunes de éxitos, un martes de triunfos, un miércoles de victorias, un jueves de esperanzas, un viernes de paz, un sábado de fe, un

domingo de amor y toda una vida de bendiciones. La Semana Santa, es momento para reflexionar y meditar sobre lo vivido. Es tiempo para agradecer a Jesús por su gran amor y cariño al dar su vida por nosotros.

! ¡Feliz Semana Santa!

Amigos, en la Minuta anterior se les informo sobre un Crucero que realizaremos a bordo del Capitán Cook el día jueves 04 de mayo, 3 horas alrededor de la Bahía de Sydney, disfrutando de un apetitoso menú, servido en mesa, vistas espectaculares y la compañía de grandes Amigos. Los que ya reservaron su Ticket, nos vemos en Circular Quay Wharf 6, a las 11:00 am.

Maritza Postigo

Coordinadora de Bienestar Social de la SSDHAA

Del grupo "WhatsApp"

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

Queridos amigos y asociados,

Deseo se encuentren bien. Les comunico que el grupo necesita activarse más, para que se sientan más acompañados.

Los ejercicios neuronales mantienen el entusiasmo de un promedio de siete personas de las 34 registradas en el grupo. Se necesita una participación más dinámica que refleje vuestro interés.

Felicitaciones a nuestros queridos participantes, Mercedes Rivera, Isabel y Wilfredo Arellano, Lilia y Ramón Infante, Inés Cuadra, Josefina Llorente, Lucio Cordero, Susana Suárez, Alfonso y Elena Molina, Maritza Postigo, Ana Tudela, y Yolanda Rueda.

Traten de hacerlos que son muy beneficiosos para la salud mental.

No es una competencia, sino una forma de mejorar nuestro nivel de alerta, memoria, y emoción.

Para aquellos que están interesados en participar, los invito a comunicarse conmigo, enviándome un texto a mi celular, que yo gustosa lo incluiré inmediatamente. Un abrazo,

Gladys Hitchen, Dietista Clínica-Educadora en Diabetes
Teléfono 0421 979 159 por si desean unirse al grupo.

Tres estudiantes de derecho no estudiaron para un examen y decidieron no presentarlo; elaboraron un plan, se ensuciaron con grasa negra, aceite y residuos del escape de un auto; de esta manera fueron con el docente poniendo caras de inocentes:

"Profe, pedimos disculpas, pero no pudimos venir al examen, pues estábamos en una boda y, de regreso, el carro se descompuso. Por ello, estamos tan sucios, como puede ver."

El docente entendió, accedió y les permitió presentarse en un par de días para que se prepararan bien.

Pasados los dos días, los estudiantes fueron al examen muy bien preparados porque ahora sí habían estudiado.

El docente los ubicó en aulas separadas y aplicó el examen con EXCLUSIVAMENTE 5 preguntas:

1. ¿Quiénes se casaron?
2. ¿A qué hora se descompuso el carro?



Maritza Postigo y su grupo participante de las actividades mensuales en la oficina de Kenyon Street, Fairfield.

3. ¿Dónde exactamente se descompuso?
4. ¿Cuál es la marca del vehículo?
- 5.- ¿Cuál fue la falla del vehículo?

NOTA: Si las respuestas son idénticas, estarán aprobados con la máxima calificación.

¡Buena Suerte!

Moraleja 1:

Hagas lo que hagas, ¡JAMÁS PRETENDAS engañar a alguien que es:

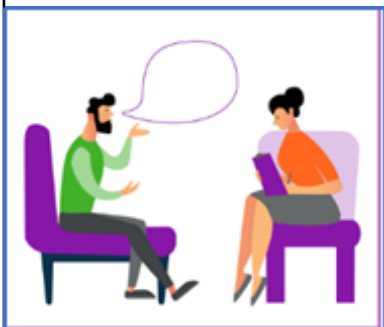
- MÁS VIEJO QUE TÚ
- MÁS LEÍDO QUE TÚ
- MÁS VIAJADO QUE TÚ
- MÁS TRAJINADO QUE TÚ

Moraleja 2:

¿Quieres 10? Te lo pongo, ¡LA VIDA SE ENCARGARÁ DE REPROBARTE Y PONERTE CERO!



Cuándo y cómo me puede ayudar un psicólogo: guía rápida



Puede ser difícil tratar de hacer todo lo que es necesario **para controlar la diabetes**.

A veces, se puede sentir con ansiedad, desánimo o preocupación.

Está bien reconocer que tiene dificultades.

Si la diabetes le está afectando su bienestar,

es importante saber cuándo y cómo pedir ayuda.

¿Cómo sé si un psicólogo me puede ayudar?

Cuándo y cómo me puede ayudar un psicólogo: guía rápida Puede ser difícil tratar de hacer todo lo que es necesario para controlar la diabetes. A veces, se puede sentir con ansiedad, desánimo o preocupación. Está bien reconocer que tiene dificultades. Si la diabetes le está afectando su bienestar, es importante saber cuándo y cómo pedir ayuda. Hablar de sus sentimientos puede ser difícil, pero también puede ser un alivio. Los psicólogos están capacitados para ayudarle motivándole, y con la manera en que piensa y se siente acerca de la diabetes.

Con el tiempo, el apoyo de un psicólogo puede ayudarle a:

- tener una sensación de alivio al compartir sus pensamientos y sentimientos;
- desarrollar maneras para hacer frente o relajarse;
- desarrollar nuevos hábitos y conductas para controlar la diabetes;
- mejorar su confianza;
- establecer mejores relaciones o hacerlas más sólidas.

Algunos motivos para consultar a un psicólogo

- Sentirse agobiado o harto de manejar la diabetes (p. ej. hacer cambios en la dieta, hacerse los controles de glucemia, mantener los niveles de glucemia dentro del rango esperado);
- evitar el autocuidado de la diabetes; desánimo o ansiedad permanentes;

- baja autoestima o autovaloración;
- tener problemas con su alimentación;
- tener problemas con sus relaciones o con su vida sexual;
- sentirse solo o aislado,
- o no querer realizar las actividades que generalmente disfruta;
- atravesar un cambio de vida importante o una situación estresante (p. ej. paternidad/ maternidad, responsabilidades de cuidador, estrés laboral, pérdida de un ser querido);
- vivir con una enfermedad mental.

Buscar un psicólogo

Para encontrar una lista de psicólogos en toda Australia, visite psychology.org.au/FaP.

Usted puede realizar la búsqueda según la ubicación, el interés (p. ej. diabetes) y los idiomas que habla.

Para acceder a un reembolso de Medicare, hable con su médico de cabecera (GP).

Vivir con diabetes es más fácil si tiene un modo de pensar y un apoyo adecuados.

Todos los días, haga algo que disfrute.

Conéctese con la familia y amigos que le pueden dar apoyo.

Hable con su familia, amigos y médico sobre cómo se siente para que le ayuden.

EI NDSS y usted

Se encuentran disponibles una amplia gama de servicios de apoyo a través del **NDSS** para ayudarle a manejar su diabetes. Esto incluye información sobre el tratamiento de la diabetes mediante la línea de ayuda y el sitio web del NDSS. Los productos, servicios y programas de educación disponibles pueden ayudarle a mantenerse informado de su diabetes.

La versión original en inglés de la presente guía fue elaborada junto con el Centro Australiano para la Investigación Conductual en materia de Diabetes (Australian Centre for Behavioural Research in Diabetes), una asociación para mejorar la salud entre Diabetes Victoria y la Universidad Deakin (Deakin University). Revisado por Gladys Hitchen, CDE



In Memoriam

Con profundo pesar les hacemos partícipe del fallecimiento de nuestra querida asociada

Sra. Lilia Adolfo

quien fue al llamado del Señor en Brisbane, el día 21 de marzo 2023, mientras dormía.

La señora Lilia, nació en Santiago del estero, Argentina. Fue una compañera muy querida para quienes tuvimos la alegría de conocerla. Estuvo muy enfermita, y falleció mientras dormía. Nuestras más sentidas condolencias a sus seres queridos.

En nombre de nuestra Junta Directiva. Gladys H., SSDHAA



In Memoriam

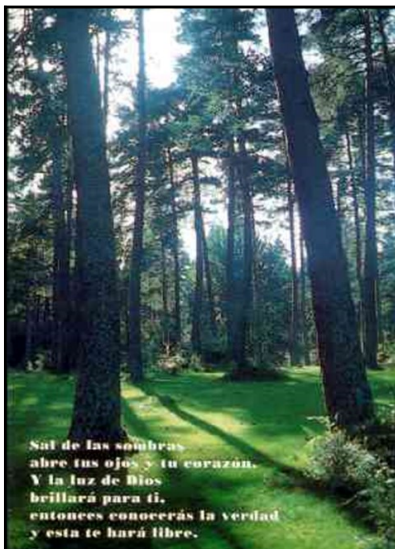
De nuestro amigo y compañero asociado

Don

Guillermo Ortega

Quien partió a la vida eterna en el mes de marzo 2023 en la ciudad de Sydney. Nació en Ecuador, esposo de nuestra amiga Nelis Loustau. Fue un gran amigo y excelente persona

quien valientemente hizo frente a las adversidades de la salud. Que Dios lo tenga en Su reino.



Decálogo para recordar Sanamente

- ◆ No te lamentes de las oportunidades perdidas. Mientras lo haces, quizás esté pasando el último tren por delante de tu casa, tal vez está amaneciendo de nuevo, acaso alguien esté llamando a tu puerta.
- ◆ No sigas castigándote por los errores cometidos. Es como repetir siempre la misma asignatura. De este modo, nunca aprenderás la lección del amor que Dios te regala cada día, ni el arte

de conjugar la vida. El pasado pasó. ¡Desahoga en Él tus afanes!

- ◆ Vive agradecidamente el presente: es tu tiempo y tu tarea. De lo contrario, tu futuro puede convertirse en una vana ficción.
- ◆ En la adversidad y en la debilidad haz también memoria: reaviva energías que ya usaste, despierta recursos que conoces, desempolva entusiasmos que ya gozaste. Saborearás de nuevo la vida.
- ◆ No uses de tu pasado como pretexto compensatorio, como arma arrojada contra alguien, como acumulador de resentimientos: terminará por ser más fuerte que tú.
- ◆ La nostalgia es actitud de necios. Lo mejor, lo más interesante, lo nuevo (incluso cuando la soledad parece cegarte) es tu presente: acógelo, sácale partida.
- ◆ Si ya no tienes objetivos, ilusiones y esperanza aterrizarás forzosamente y peligrosamente en el pasado. Deja, por tanto, que por algún resquicio de tu alma o de tus ventanas, entre un poco de aire que mantenga vivo el rescoldo.
- ◆ Mira siempre agradecido a tu pasado. No te faltan motivos para ello. Descubrirás que, a pesar de todo, ha valido la pena haber sido escogido desde la eternidad de Dios para la aventura maravillosa de la vida.
- ◆ Vive cada día como una nueva oportunidad. En el pórtico de



E speranza y **Compasión**

Hoy vengo una vez más a darte gracias Dios mío, por este despertar, porque me has permitido ver la luz de un nuevo día. Por favor Bendíceme hoy con tu poder, del pecado, de

las tentaciones y de los peligros líbrame Dios mío y permíteme servir y servirte con amor. Que, durante este nuevo día, mis palabras, mis pensamientos y mis acciones sigan el ejemplo de tus enseñanzas. Concédeme brindar una **palabra de aliento** al que está afligido. Concédeme ofrecer palabras de **ánimo** al que está triste o a aquel que ha perdido la **esperanza** y la fe. Que en mi pensamiento siempre estés Tú. Permíteme olvidarme un poco de mí y pensar un poco más en mi prójimo.

Enviado al Grupo WhatsApp, por Mercedes Rivera Colombia), Sydney, Australia.

la Vida que te ha sido prometida, ya puedes decir (con modestia, claro): Confieso que he vivido.

- ◆ "Haz memoria de Jesucristo, resucitado de entre los muertos". La fe de los cristianos tiene su origen en la historia de Aquél que "pasó entre nosotros haciendo el bien. Pero no pasó. Sigue vivo. Ser y hacer memoria de Él es apuntarse a la mejor conjugación: He vivido, vivo y... viviré.
- ◆ Recuerda la frase de San Agustín: "Dios no manda cosas imposibles, sino que, al mandar lo que manda, te invita a hacer lo que puedas y pedir lo que no puedas y te ayuda para que puedas."

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



Alfonsina Storni



Alfonsina
Storni
1892- 1938

Alfonsina Storni una gran poetiza argentina originaria de Suiza de donde llegó a Argentina recién nacida. Fue profesora rural y luego se trasladó a Buenos Aires. Cuando muy joven, tuvo un hijo cuyo padre ya tenía familia; como madre soltera sufrió el estigma de esos tiempos, y tal vez fue esto lo que la llevó a escribir en una dirección altamente feminista.

Fue altamente reconocida como poeta a nivel internacional, contando con la amistad de grandes escritores de la época como Amado Nervo, Gabriela Mistral y Juana de Ibarburu.

Sus obras reflejan su vida que, aunque era glamorosa en apariencia, cargaban la tristeza de una vida personal de soledad, especialmente cuando su compañero más querido Horacio Quiroga se suicidó. Ella sufrió de constantes episodios de depresión lo que la llevó también al suicidio. Una gran escritora y periodista.



Hombre pequeñito

Hombre pequeñito, hombre
pequeñito,
Suelta a tu canario que
quiere volar...

Yo soy el canario, hombre
pequeñito,
Déjame saltar.

Estuve en tu jaula, hombre
pequeñito,

El clamor

Alguna vez, andando por la vida,
por piedad, por amor,
como se da una fuente, sin reservas,
yo di mi corazón.

Y dije al que pasaba, sin malicia,
y quizá con fervor:
-Obedezco a la ley que nos gobierna:
He dado el corazón.

Y tan pronto lo dije, como un eco
ya se corrió la voz:
-Ved la mala mujer esa que pasa:
Ha dado el corazón.

De boca en boca, sobre los tejados,
rodaba este clamor:
-¡Echadle piedras, eh, sobre la cara;
ha dado el corazón!

Ya está sangrando, sí, la cara mía,
pero no de rubor,
que me vuelvo a los hombres y repito:
¡He dado el corazón!



Hombre pequeñito que jaula me das.
Digo pequeñito porque no me entiendes,
Ni me entenderás.

Tampoco te entiendo, pero mientras tanto
Ábreme la jaula que quiero escapar;
Hombre pequeñito, te amé media hora,
No me pidas más.

Alfonsina Storni