



PINITOS

SALUDABLES

Boletín informativo y educativo de la Cooperativa Médica de Santiago

Enero-junio 2025



COOPMEDICA
Protegiendo tu futuro



FUTUSOL
1 DE AGOSTO DE 2016 · COOPMEDICA

Contenido

Editorial.....	3
Liderazgo y sostenibilidad en la Cooperativa	5
Educación financiera para la vida	8
«Plan financiero inteligente»	12
«Cuida tu corazón, cuida tu vida»	14
Jornada de educación y seguridad vial	16
«Patria viva» Un viaje interactivo por la independencia dominicana	21
«Organiza tu negocio»	25
«Humanización en los servicios de salud»	28
«Trabajo en equipo»	30
Mujer que emprende, mujer que transforma	32
Taller de resolución de conflictos para el personal de enfermería.....	36
«Cuidándome para cuidar Bienestar emocional y salud mental en acción»	39
«Dando lo mejor de mí»	40
«Hipertensión arterial: Conócela y contrólala»	42
«Madres que dejan huella: El arte de servir con amor»	44
«Una dosis de amor propio»	50
COOPMEDICA Joven	54
«Constructores de sueños».....	58
Celebrando el liderazgo cooperativista	62
Taller «Plan de emergencia comunitaria».....	68
«Conoce tu cooperativa»	70
Taller de emprendimiento en jabones artesanales	71
COOPMEDICA presente en la Feria de Cooperativas y Asociaciones Aliadas de la Fundación Reservas del País	75
«Ahorro por la Patria»	78
COOPMEDICA presente en la Semana Económica y Financiera del Banco Central	82
Donación de alimentos y ropa para la Fundación Sendero de Amor y la Parroquia Nuestra Señora de la Altagracia ...	87
Inicio de la tercera versión del Programa de Prevención y Seguimiento al Embarazo en Adolescentes (PRESEA)	89
«Decisiones que transforman».....	95
Día Mundial del Síndrome de Down	96
Día Mundial de Concienciación sobre el Autismo	97
Taller de autodiagnóstico ambiental	98
Gestión responsable de residuos y compromiso ambiental	103
«Camina y corre por tu salud».....	104
La envidia	109

Dirección

Comisión de Educación

Coordinación

Alba Espinal Cruz y Kiara Castro

Impreso en los talleres gráficos de Editora Búho SRL. Santo Domingo, República Dominicana.

Corrección y edición

Piero Espinal Estévez

Diagramación

Juan José Vásquez

Editorial

En *Pinitos Saludables* creemos firmemente que la educación, la prevención y la solidaridad son las semillas que construyen comunidades más seguras, conscientes y prósperas. Durante este primer semestre del 2025 COOPMEDICA, a través de sus departamentos de Educación y Captaciones, ha impulsado diversas iniciativas que reflejan nuestro compromiso con el bienestar integral de la sociedad.

A través de jornadas de educación vial hemos llevado charlas y exposiciones en las calles, entendiendo la importancia para la República Dominicana debido a los altos índices de accidentes de tránsito que afectan a miles de familias cada año.

Esta iniciativa permite llegar directamente a la población en los espacios donde se producen los mayores riesgos, generando conciencia sobre la seguridad y la responsabilidad al conducir, caminar o desplazarse en la vía pública, contribuyendo a la prevención de accidentes y salvar vidas, así como también fomentar una cultura ciudadana de respeto a las normas de tránsito, al peatón y al medio ambiente.

Desarrollamos talleres de educación financiera y emprendimiento, herramientas claves para que jóvenes y adultos fortalezcan sus capacidades en la gestión de recursos y la creación de proyectos sostenibles.

Con orgullo celebramos nuestra identidad nacional en la actividad «Patria viva», un viaje interactivo por la independencia dominicana, y reafirmamos el valor de la salud mediante jornadas preventivas que beneficiaron a cientos de personas. Los niños y adolescentes también han sido protagonistas en este período, participando en actividades diseñadas especialmente para fomentar en ellos valores, conocimientos y hábitos saludables desde temprana edad.

Con nuestra fundación Futuro Solidario (FUTUSOL), durante el primer semestre del 2025, se desarrolló un conjunto de iniciativas orientadas al bienestar y la formación de la comunidad.

Cada acción emprendida refleja nuestro propósito: sembrar en cada persona el deseo de crecer, aprender y compartir. Hoy celebramos los logros alcanzados y renovamos el compromiso de seguir trabajando por una comunidad más unida, solidaria y consciente de que el verdadero cambio comienza desde cada uno de nosotros.



Departamento de Educación



Liderazgo y sostenibilidad en la Cooperativa

Cultivando bienestar y propósito en la alta dirección



En su firme compromiso con la formación continua y el fortalecimiento del liderazgo institucional, el Departamento de Educación de COOPMEDICA desarrolló la capacitación «Liderazgo y sostenibilidad en la Cooperativa», dirigida a los directivos centrales de la institución.

Este taller se llevó a cabo en la ciudad de Santiago y estuvo a cargo de la destacada facili-

tadora Licda. Margie Aquino, especialista en desarrollo humano y liderazgo consciente.

La iniciativa tuvo como propósito fomentar un espacio de reflexión profunda, donde los participantes pudieran reconectarse con su propósito personal y profesional, reconociendo la importancia de integrar el bienestar integral en su vida diaria y en el ejercicio de sus funciones directivas.



En un entorno cooperativista, donde el valor humano es el eje de toda acción, promover el liderazgo consciente y sostenible es clave para generar impactos positivos tanto en la organización como en la comunidad.

Durante el desarrollo del taller, la Licda. Aquino abordó temas fundamentales como el autoconocimiento, la gestión emocional, la conexión con los valores personales y organizacionales, la toma de decisiones conscientes y la creación de hábitos que favorezcan una vida plena y equilibrada.

La metodología empleada combinó exposiciones teóricas con espacios de diálogo, dinámicas prácticas y ejercicios de introspección, lo cual permitió a los directivos conectar de manera auténtica con los contenidos y aplicarlos a su realidad profesional.

Esta jornada marca un paso significativo en el fortalecimiento del liderazgo institucional de COOPMEDICA, colocando al ser humano en el centro de toda estrategia y promoviendo una cultura organizacional donde el bienestar, la sostenibilidad y el propósito son pilares esenciales.

Con actividades como esta, el Departamento de Educación de COOPMEDICA reafirma su compromiso de acompañar a los líderes de la cooperativa en su crecimiento integral, convencido de que una dirección saludable y consciente es la base para construir un futuro cooperativo más fuerte, humano y trascendente.



Educación financiera para la vida

COOPMEDICA promueve el bienestar económico en sus asociados y comunidades

Consciente de que una buena salud financiera es clave para el bienestar integral de las personas y las familias, el Departamento de Educación de COOPMEDICA ha impulsado a lo largo del año una serie de charlas y talleres sobre finanzas personales, desarrollados en diversos puntos del país donde la cooperativa tiene presencia.

Estas actividades han sido diseñadas con el objetivo de brindar prácticas y estrategias efectivas para desarrollar un plan financiero inteligente, que permita a los participantes tomar decisiones informadas y responsables sobre la gestión de sus ingresos, gastos, ahorros y deudas.

Estas jornadas educativas han impactado a un sinnúmero de personas, quienes han podido acceder a conocimientos fundamentales para su estabilidad económica, como:

- Elaboración de presupuestos personales y familiares
- Control de gastos y hábitos de consumo consciente
- Importancia del ahorro y la inversión responsable



*Estas actividades han sido diseñadas con el objetivo de **brindar prácticas y estrategias efectivas para desarrollar un plan financiero inteligente***



- Manejo de deudas y uso inteligente del crédito
- Planificación financiera a corto, mediano y largo plazo

Estas acciones forman parte de la misión de la cooperativa de acompañar a sus socios y comunidades no solo en el acceso a servicios financieros, sino también en el desarrollo de competencias que fortalezcan su bienestar personal, económico y social.

«Plan financiero inteligente»

Fortaleciendo la salud financiera de nuestros líderes

Con el interés de seguir fortaleciendo las capacidades personales y financieras de su cuerpo directivo distrital, el Departamento de Educación de COOPMEDICA realizó el taller «Plan financiero inteligente», dirigido a los directivos distritales de la cooperativa. El taller fue facilitado por la Licda. Yudelka Taveras, experta en educación financiera y planificación personal.

El objetivo principal de esta actividad fue brindar herramientas prácticas y estrategias efectivas que permitan a los dirigentes optimizar la gestión de sus finanzas personales, fortaleciendo así su estabilidad económica y su capacidad de tomar decisiones responsables en todos los ámbitos de su vida.

Durante el taller, los participantes abordaron temas clave como la elaboración de presupuestos personalizados, el control consciente de gastos, la planificación del ahorro, la organización de metas financieras y la toma de decisiones inteligentes en el uso del crédito.

La facilitadora empleó una metodología dinámica y participativa, enfocada en las necesidades reales de los líderes cooperativistas.



La jornada fue también un espacio de reflexión y crecimiento personal, en el que los directivos compartieron experiencias, inquietudes y desafíos relacionados con la administración de sus recursos. Este intercambio permitió fortalecer el sentido de comunidad y responsabilidad compartida, principios fundamentales en el movimiento cooperativo.

Con iniciativas como esta, COOPMEDICA continúa apostando por la educación como motor de transformación, convencida de que un liderazgo consciente, informado y financieramente preparado es clave para construir una cooperativa sólida, humana y sostenible.



«Cuida tu corazón, cuida tu vida»

Una jornada para prevenir y vivir mejor



En un esfuerzo por promover el bienestar integral de las comunidades donde tiene presencia, el Departamento de Educación de COOPMEDICA desarrolló la charla «Cuida tu corazón, cuida tu vida», en la ciudad de La Vega, dirigida a socios y ciudadanos interesados en mejorar su salud cardiovascular.

La jornada fue impartida por la Dra. Rafaelina Concepción, quien compartió información clara, actualizada y motivadora sobre la importancia del cuidado del sistema cardiovascular, abordando de forma práctica

los factores que influyen en su buen funcionamiento y prevención.

El objetivo principal de la actividad fue concientizar a los participantes sobre cómo sus hábitos diarios impactan directamente en su salud cardíaca y cómo pequeñas acciones sostenidas en el tiempo pueden marcar una gran diferencia en la prevención de enfermedades del corazón.

Durante la charla se enfatizó en la necesidad de adoptar un estilo de vida saludable, basado en tres pilares fundamentales:

- Alimentación balanceada, rica en nutrientes y baja en grasas saturadas y azúcares procesados.
- Práctica regular de actividad física, adecuada a cada edad y condición.
- Manejo del estrés, como clave para mantener una buena salud emocional y cardiovascular.

La participación y el interés mostrado por los asistentes reafirmaron el valor de este tipo de encuentros, que combinan educación en salud, prevención y empoderamiento personal.

El objetivo principal de la actividad fue concientizar a los participantes sobre cómo sus hábitos diarios impactan directamente en su salud cardíaca y cómo pequeñas acciones sostenidas en el tiempo pueden marcar una gran diferencia





Jornada de educación y seguridad vial

Llega a Santiago, San Francisco de Macorís, San Pedro de Macorís y La Romana

Con el objetivo de fomentar una cultura de prevención, respeto y responsabilidad en las vías públicas, el Departamento de Educación de COOPMEDICA, con el apoyo de la Fundación Tú Eres el País, llevó a cabo la «Jornada cultural: Educación y seguridad vial», desarrollada en las ciudades de Santiago, San Francisco de Macorís, San Pedro de Macorís y La Romana.





Esta iniciativa forma parte de los esfuerzos de la cooperativa por contribuir al desarrollo de comunidades más seguras e informadas, especialmente en temas que impactan directamente en la calidad de vida y la seguridad ciudadana.

La jornada incluyó charlas educativas y dinámicas culturales a través de presentaciones artísticas

interpretadas por un grupo de mimos orientados a crear conciencia sobre las normas de tránsito y el comportamiento responsable en las vías públicas.

Esta combinación de educación y arte permitió llegar a un público amplio de manera efectiva, despertando conciencia cívica desde edades tempranas.

*Esta iniciativa forma parte de los esfuerzos de la cooperativa por contribuir **al desarrollo de comunidades más seguras e informadas***

«Patria viva»

Un viaje interactivo por la independencia dominicana

Con el propósito de fomentar el conocimiento y el orgullo por nuestra identidad nacional, el Departamento de Educación de COOPMEDICA realizó la actividad «Patria viva», una innovadora experiencia educativa y cultural desarrollada en el Museo a los Héroes de la Restauración, en la ciudad de Santiago.

Esta iniciativa tuvo como objetivo crear una experiencia interactiva que permitiera a los visitantes aprender sobre la historia de la República Dominicana y los héroes que forjaron la patria, mediante un formato dinámico y memorable: el «museo viviente».

Durante el recorrido, los asistentes, entre ellos más de 700 estudiantes y turistas, pudieron sumergirse en los acontecimientos históricos más relevantes de nuestra historia independentista y restauradora a través de representaciones en vivo, dramatizaciones, vestuarios de época y exhibiciones culturales, cuidadosamente diseñadas para conectar al público con la emoción y el valor de aquellos tiempos.

Además de las representaciones teatrales, el evento incluyó estaciones interactivas, música en vivo, arte y espacios de reflexión histórica, donde los participantes pudieron hacer preguntas, compartir ideas y reafirmar su identidad nacional.





Uno de los aportes más significativos realizados por COOPMEDICA en el marco de esta actividad fue la donación de folletos educativos al Monumento a los Héroes de la Restauración, los cuales son utilizados a diario durante los recorridos guiados que se ofrecen en el museo. Estos materiales representan una herramienta fundamental para enriquecer la experiencia de los más de 60 000 visitantes que recibe el monumento cada año, brindándoles información accesible, didáctica y valiosa sobre nuestra historia nacional.

«Patria viva» fue un recorrido por el pasado, una invitación a valorar el presente y a asumir el compromiso de ser ciudadanos activos, conscientes y orgullosos de sus raíces. Fue también una expresión tangible de cómo la cooperación puede ser vehículo para la educación, la cultura y el fortalecimiento de la identidad dominicana.

A través de esta y otras iniciativas, COOPMEDICA continúa sembrando valores, construyendo ciudadanía y acompañando a las comunidades en su crecimiento no solo económico, sino también humano y cultural.



«Organiza tu negocio»

Herramientas contables para emprendedores que quieren crecer

En el marco de su compromiso con el desarrollo económico sostenible y el empoderamiento de los emprendedores locales, COOPMEDICA, a través de su Departamento de Educación, ha estado llevando a cabo una serie de capacitaciones bajo el título «Organiza tu negocio», dirigidas a microempresarios y pequeños comerciantes que buscan mejorar la administración y el control financiero de sus emprendimientos.





Esta charla-taller surge como respuesta a una necesidad identificada de manera constante en las visitas comunitarias y espacios formativos: la dificultad que enfrentan muchos emprendedores para manejar adecuadamente la contabilidad de sus negocios. La falta de conocimientos básicos en este aspecto limita el crecimiento de sus emprendimientos y pone en riesgo su sostenibilidad a largo plazo.

«Organiza tu negocio» se ha diseñado como una experiencia formativa práctica, cercana y adaptable a la realidad de los participantes, con el objetivo de brindarles las herramientas contables esenciales para organizar de manera efectiva sus documentos comerciales, como facturas, recibos e inventarios y así facilitar la toma de decisiones informadas y el crecimiento ordenado de sus actividades económicas.

El enfoque de cada capacitación ha sido participativo, permitiendo a los microempresarios compartir sus experiencias, hacer preguntas específicas sobre sus negocios y aplicar de inmediato lo aprendido mediante ejercicios prácticos. Además, se ha puesto especial énfasis en demostrar cómo la contabilidad no tiene por qué ser un tema complejo o exclusivo de grandes empresas, sino una herramienta accesible y útil para todos.

Estas jornadas también han servido como espacios de motivación y conexión, donde los asistentes descubren que no están solos en sus desafíos y que formar parte de una cooperativa les permite acceder a formación continua, acompañamiento y herramientas financieras que fortalecen sus capacidades.

«Humanización en los servicios de salud»

Más allá del tratamiento, una atención con alma

Conscientes de que la calidad de los servicios de salud no se mide únicamente por la tecnología o la precisión médica, sino también por la calidez, la empatía y el trato humano que recibe cada paciente, el Departamento de Educación de COOPMEDICA realizó en la ciudad de Santiago la charla titulada «Humanización en los servicios de salud», una jornada formativa dirigida especialmente a profesionales del sector salud.

Esta capacitación fue impartida por la Licda. Yvetsy Marte, quien compartió con los participantes valiosas reflexiones y herramientas para mejorar la experiencia de quienes acuden en busca de atención médica.

El objetivo de la jornada fue sensibilizar y capacitar al personal de salud sobre la importancia de brindar una atención más humana, cercana y empática. Formar a los profesionales de la salud en competencias técnicas, pero también emocionales y comunicativas, es una apuesta por una medicina más compasiva, más cercana y efectiva.





«Trabajo en equipo»

Una jornada para fortalecer el crecimiento

Convencido de que el verdadero éxito institucional se construye desde la colaboración y el entendimiento mutuo, el Departamento de Educación de COOPMEDICA llevó a cabo en la ciudad de Santiago una enriquecedora jornada formativa titulada «Trabajo en equipo», dedicada a potenciar las habilidades de trabajo en equipo entre los colaboradores del Hospital Docente SEMMA.

La actividad fue facilitada por la Licda. Miguelina Pérez, especialista en desarrollo humano y cultura organizacional, y tuvo como propósito fortalecer la colaboración, la comunicación y la confianza entre los participantes, fomentando una cultura de cooperación y sinergia en los distintos espacios de trabajo.

A través de ejercicios vivenciales, dinámicas de integración y reflexiones guía-

das, los participantes pudieron adquirir nuevas herramientas, vivir la experiencia de trabajar en equipo desde la empatía, el respeto y la responsabilidad compartida.

Fomentar espacios donde se practiquen la cooperación, la comunicación y la confianza es sembrar una cultura organizacional más saludable, más eficiente y profundamente humana.





Mujer que emprende, mujer que transforma

Talleres de empoderamiento durante el Mes de la Mujer

Durante el mes de marzo, y en conmemoración del Día Internacional de la Mujer, el Departamento de Educación de COOPMEDICA desarrolló una serie de talleres prácticos de emprendimiento dirigidos a mujeres en distintas comunidades donde la cooperativa tiene presencia. Esta iniciativa tuvo como propósito impulsar el empoderamiento económico femenino, fomentar la creatividad y brindar herramientas para la generación de ingresos desde el hogar, a través de propuestas accesibles, sostenibles y con potencial comercial.

Los talleres se impartieron de forma presencial en diferentes provincias del país, con una excelente acogida por parte de las participantes, quienes no solo aprendieron nuevas habilidades, sino que también compartieron experiencias, ideas y sueños de crecimiento personal y colectivo.

«Luz que emprende».

Taller de velones (Puerto Plata)

Este taller ofreció a las participantes la oportunidad de aprender el proceso de elaboración artesanal de velones decorativos y aromáticos, explorando técnicas de color, aroma y presentación, con el fin de convertir esta actividad en una opción de emprendimiento.

«Manos que crean».

Taller de charcutería (Moca)

En este espacio se enseñaron las bases de la charcutería con el objetivo de brindar a los participantes los conocimientos teóricos y prácticos necesarios para la elaboración, conservación y presentación de productos de charcutería, promoviendo la creatividad y el desarrollo de habilidades culinarias.





«Imprime tu idea».
Taller de sublimación
(Laguna Prieta)

Este taller introdujo a las participantes en el mundo de la sublimación textil y de artículos promocionales, una alternativa de negocio moderno que permite estampar productos con diseños personalizados, ideales para regalos, eventos y ventas por redes sociales.

«Sabores que emprenden».
Taller de picaderas frías
(San Francisco de Macorís)

Con recetas prácticas, técnicas de presentación y conservación, este taller brindó herramientas para que las participantes pudieran ofrecer servicios de catering o venta de picaderas en eventos sociales, generando ingresos desde su propia cocina.

«Arte natural».
Taller de jabones artesanales
(Santiago)

Este segundo taller de jabones, con un enfoque más decorativo y sensorial, permitió a las asistentes explorar texturas, formas y combinaciones únicas, promoviendo la creatividad y la diferenciación del producto final para fines comerciales.

A través de estos espacios, COOPMEDICA reafirma su compromiso con el desarrollo integral de la mujer, creando oportunidades de aprendizaje que impactan de forma directa en su bienestar, autoestima y autonomía económica. Cada taller fue, además, un punto de encuentro donde florecieron ideas, colaboraciones y nuevas metas de negocio.

Taller de resolución de conflictos para el personal de enfermería



Conscientes de que el clima laboral y la calidad del servicio en salud están directamente relacionados con la capacidad de manejar los retos interpersonales de forma positiva, el Departamento de Educación de COOPMEDICA llevó a cabo en la provincia de Barahona un taller titulado «Resolución de conflictos», dirigido al personal de enfermería del hospital Dr. Jaime Mota.

La jornada fue facilitada por la Licda. Yinet Josefina Morillo, experta en desarrollo humano y gestión de relaciones laborales, y tuvo como objetivo dotar a los participantes de estrategias y herramientas efectivas para identificar, abordar y gestionar los conflictos de manera constructiva y empática.

El enfoque práctico y participativo permitió que los profesionales de la enfermería pu-

dieran reconocer situaciones reales del día a día y explorar nuevas formas de abordarlas desde una postura más abierta, reflexiva y profesional.

Esta iniciativa forma parte del compromiso continuo de COOPMEDICA de apoyar la formación y el bienestar emocional del personal de salud, reconociendo el valor humano detrás de cada uniforme blanco. Un equipo que sabe comunicarse, resolver diferencias y colaborar desde el respeto mutuo es también un equipo que cuida mejor a sus pacientes.

Con espacios como este, el Departamento de Educación sigue apostando a la construcción de una cultura organizacional más humana, consciente y cooperativa.





«Cuidándome para cuidar Bienestar emocional y salud mental en acción»

La salud emocional de quienes cuidan a otros es una prioridad que, por mucho tiempo, ha estado en segundo plano. Sin embargo, en la actualidad, cada vez más instituciones reconocen que el bienestar mental no solo es necesario, sino esencial para ofrecer servicios de calidad, especialmente en el sector salud. Con esta visión clara, el Departamento de Educación de COOPMEDICA, en colaboración con el Centro Proyecta, llevó a cabo

la charla titulada «Cuidándome para cuidar: Bienestar emocional y salud mental en acción», dirigida al personal del hospital José María Cabral y Báez, ubicado en la ciudad de Santiago.

Esta jornada educativa fue diseñada con el firme propósito de brindar herramientas prácticas de autocuidado emocional y estrategias para la gestión del bienestar mental, buscando que los colaboradores fortalezcan su resiliencia, encuentren

equilibrio entre su vida personal y laboral y promuevan una cultura institucional más saludable, empática y humana.

Frente a esta realidad, «Cuidándome para cuidar» se convirtió en un espacio de respiro, reflexión y fortalecimiento. Durante varias horas los participantes tuvieron la oportunidad de detenerse y enfocarse en sí mismos, algo que pocas veces se permite en el contexto de la rutina hospitalaria.



«Dando lo mejor de mí»

Inspiración, compromiso y autenticidad en el entorno de la salud

El compromiso con la calidad humana y profesional de quienes integran el sector salud es uno de los pilares que sostiene el trabajo del Departamento de Educación de COOP-MEDICA. En este contexto, se desarrolló con gran éxito la charla titulada «Dando lo mejor de mí», impartida por la Licda. Yvetsy Marte en las instalaciones del hospital Dr. Federico Leopoldo Lavandier, ubicado en la ciudad de San Francisco de Macorís.

Esta charla fue concebida con el propósito de inspirar y motivar a los participantes a desarrollar su máximo potencial personal y profesional, promoviendo una actitud proactiva, el compromiso con la excelencia y el fortalecimiento de valores fundamentales como la responsabilidad, la perseverancia y la autenticidad.

El día a día en los centros de salud está marcado por la prisa, la carga emocional y la presión constante. En medio de estas exigencias resulta fácil perder de vista el propósito que motiva a cada colaborador a dar lo mejor de sí. La charla «Dando lo mejor de mí» llegó como una pausa oportuna para reconectar con esa fuerza interior que impulsa a servir, crecer y transformar.

Con un enfoque fresco, humano y profundo, la Licda. Yvetsy Marte ofreció un espacio lleno de inspiración, cargado de mensajes que tocaron fibras sensibles y despertaron en cada participante una reflexión genuina sobre su papel dentro del sistema de salud y en su vida personal.

Uno de los ejes centrales de la charla fue la necesidad de mirar hacia adentro para poder ofrecer lo mejor hacia afuera. A través de dinámicas participativas los asistentes exploraron aspectos clave como la autovaloración, el reconocimiento del propio potencial, el poder de la actitud positiva frente a los desafíos cotidianos y la importancia de la autenticidad en el trabajo y las relaciones.

Este enfoque permitió a los participantes salir del rol meramente operativo para verse como agentes de cambio, como personas con una historia, un propósito y una misión más allá de la función técnica que desempeñan.



«Hipertensión arterial: Conócela y contrólala»

Una jornada de salud preventiva para transformar vidas

En un esfuerzo continuo por promover el bienestar integral y fomentar una cultura de prevención entre la ciudadanía, el Departamento de Educación de COOPMEDICA desarrolló la jornada educativa y de concienciación «Hipertensión arterial: Conócela y contrólala». Esta significativa actividad tuvo lugar en el parque Ercilia Pepín, en la ciudad de Santiago, y logró reunir a decenas de personas interesadas en mejorar su salud cardiovascular y adquirir conocimientos claves para el manejo y pre-

vencción de una de las enfermedades crónicas más prevalentes en el país.

Con esta jornada se buscó crear espacios donde los participantes pudieran experimentar un cambio en su estilo de vida, comprender los riesgos asociados a la hipertensión arterial (HTA) y asumir la responsabilidad de su propio bienestar.

Durante la jornada, profesionales del área de la salud ofrecieron orientaciones prácticas, revisiones de presión arterial, recomendaciones de alimen-



tación saludable y rutinas de ejercicios simples, que pueden ser integradas fácilmente a la vida diaria. Los participantes valoraron altamente la posibilidad de acceder a información clara, confiable y personalizada, en un ambiente cercano y participativo.

La hipertensión arterial es reconocida como una «asesina silenciosa», pues muchas veces no presenta síntomas evidentes hasta que ya ha causado un daño significativo. Por ello, educar a la población sobre sus riesgos y sobre

cómo prevenirla no es solo importante, sino urgente. Esta jornada representó un paso firme en esa dirección.

El equipo de COOPMEDICA, en colaboración con profesionales voluntarios del área médica y educativa, hizo hincapié en la importancia del control periódico, especialmente en personas mayores de 40 años, aquellas con antecedentes familiares o con factores de riesgo como el tabaquismo, la obesidad, el sedentarismo o una dieta alta en sodio.



«Madres que dejan huella: El arte de servir con amor»

En conmemoración del Día de las Madres, el Departamento de Educación de COOPMEDICA organizó una conmovedora conferencia titulada «Madres que dejan huella: El arte de servir con amor», concebida como un tributo a esas mujeres que, desde el silencio cotidiano, construyen hogares, sostienen comunidades y lideran con ternura, convicción y entrega.

La actividad tuvo lugar en el emblemático Centro León, de la ciudad de Santiago, un espacio que sirvió de escenario para conectar profundamente con el significado del rol materno en sus múltiples dimensiones. La facilitadora fue la destacada Licda. Indira Zarzuela, conferencista, coach motivacional y reconocida por su estilo cercano, empático y profundamente humano, quien supo guiar a las asistentes por un recorrido de reflexión, fortalecimiento personal y celebración del ser mujer y madre.



Madres que dejan Huellas

El arte de servir con Amor



La conferencia «Madres que dejan huella: El arte de servir con amor»

fue una vivencia de transformación, un espacio donde las participantes pudieron verse reflejadas, acompañadas, valoradas y empoderadas.



Desde el primer momento, la jornada estuvo impregnada de calidez, sensibilidad y contenido inspirador. La Licda. Zarzuela abordó con lucidez y profundidad la figura de la madre en la sociedad actual, destacando su papel como formadora de valores, generadora de vínculos y líder en múltiples entornos: el hogar, el trabajo, la comunidad y la vida pública. A través de historias, dinámicas y mensajes poderosos, cada madre presente fue invitada a redescubrir su valor, abrazar su identidad con amor y renovar su compromiso con su bienestar emocional.

Uno de los momentos más emotivos de la conferencia fue la proyección de un video sorpresa realizado por los colaboradores de COOPMEDICA, quienes prepararon con mucho cariño un mensaje audiovisual para homenajear a sus madres. Las palabras sinceras, los recuerdos compartidos y el tono íntimo del video conmovieron profundamente al público, provocando lágrimas y sonrisas.

La conferencia «Madres que dejan huella: El arte de servir con amor» fue una vivencia de transformación, un espacio donde las participantes pudieron verse reflejadas, acompañadas, valoradas y empoderadas.

Con iniciativas como esta, la cooperativa continúa cumpliendo su misión de acompañar integralmente a sus socias y colaboradores, no solo desde lo técnico o financiero, sino también en su dimensión emocional, afectiva y espiritual, reconociendo que el bienestar de una madre repercute en todo su entorno.





«Una dosis de amor propio»

Reconectar desde el bienestar emocional

El bienestar emocional no es un lujo ni una meta lejana, sino una necesidad urgente, especialmente para quienes día a día entregan lo mejor de sí en el cuidado de los demás. Conscientes de esta realidad, el Departamento de Educación de COOPMEDICA llevó a cabo la charla «Una dosis de amor propio», en las instalaciones del hospital Dr. Toribio Bencosme, en la ciudad de Moca.

Esta iniciativa formativa fue dirigida al personal femenino del centro de salud, con el objetivo de ofrecerles un espacio íntimo de reflexión, reconexión y crecimiento interior.

La jornada fue impartida por la Licda. Ana Ovalles, conferencista reconocida por su enfoque cálido, cercano y profundamente humano en el trabajo de fortalecimiento personal. Su participación aportó conocimiento





técnico para abrazar el valor del autocuidado emocional.

La charla invitó a las participantes a realizar una pausa en medio de sus rutinas, para reencontrarse consigo mismas, reconocer sus propias necesidades y cultivar hábitos de bienestar emocional. Este enfoque permitió que muchas de las participantes reconocieran cómo, en su afán por cuidar a otros, habían descuidado aspectos esenciales de su propia salud mental, postergando el descanso, ignorando señales de agotamiento o normalizando estados de tristeza o ansiedad.

Desde el Departamento de Educación de COOPMEDICA se mantiene firme la visión de ofrecer una formación que trascienda lo meramente técnico, integrando el cuidado del ser en todas sus dimensiones. La charla «Una dosis de amor propio» es un claro ejemplo de cómo pequeñas acciones conscientes pueden sembrar transformación, impulsar cambios significativos y fortalecer a quienes, día tras día, entregan lo mejor de sí en sus entornos.

*La charla invitó a las participantes a realizar una pausa en medio de sus rutinas, **para reencontrarse consigo mismas, reconocer sus propias necesidades y cultivar hábitos de bienestar emocional.***



COOPMEDICA Joven

Impulsa el emprendimiento con feria innovadora en La Vega

Con la firme convicción de que los jóvenes son agentes de cambio capaces de transformar sus comunidades, COOPMEDICA llevó a cabo una enriquecedora jornada formativa con el grupo piloto del proyecto COOPMEDICA Joven, centrada en el desarrollo del espíritu emprendedor. Esta iniciativa culminó con la realización de la primera Feria COOPMEDICA Joven, un evento lleno de creatividad, entusiasmo y compromiso, celebrado en la ciudad de La Vega, sede del grupo que inició este proyecto.

El objetivo principal de esta feria fue fomentar el espíritu emprendedor en los jóvenes participantes, brindándoles un espacio seguro y motivador para presentar ideas, produc-

tos y servicios diseñados por ellos mismos, resultado del proceso de formación que incluyó capacitaciones sobre innovación, liderazgo, trabajo en equipo y educación financiera.

Durante varias semanas los jóvenes fueron parte de una serie de talleres y encuentros educativos diseñados para despertar su creatividad, fortalecer su pensamiento estratégico y dotarlos de herramientas prácticas para llevar sus proyectos desde la idea hasta la ejecución. A través de metodologías activas y colaborativas, cada sesión promovió el conocimiento técnico, la confianza personal, la toma de decisiones éticas y la conciencia del impacto social del emprendimiento.



La Feria COOPMEDICA Joven fue el escenario donde todo ese aprendizaje cobró vida. Con stands decorados con ingenio y autenticidad por ellos mismos, los jóvenes compartieron con el público sus propuestas: desde productos artesanales, servicios tecnológicos hasta ideas de negocios sociales con fuerte enfoque comunitario.

La energía que se vivió durante el evento fue el reflejo de una juventud que cree en sus capacidades, que apuesta por la innovación y que desea aportar al bienestar colectivo desde lo que sabe hacer y desde lo que sueña construir.

Familiares, docentes, miembros de la cooperativa y representantes de distintas organizaciones de la provincia La Vega se dieron cita en la feria, eviden-

ciando el respaldo de la comunidad a esta nueva generación de emprendedores cooperativistas. Más allá de una exposición de ideas, la feria se convirtió en un espacio de inspiración y diálogo intergeneracional, donde los jóvenes sintieron el reconocimiento y el valor de su esfuerzo.

Este proyecto, que comenzó como un plan piloto en La Vega, ya muestra resultados tangibles en la vida de los participantes. Muchos de ellos, al finalizar la jornada, compartieron cómo su percepción sobre el trabajo, el dinero, el liderazgo y la responsabilidad personal ha cambiado positivamente y cómo ahora visualizan su futuro con más claridad, autonomía y sentido de propósito.





«Constructores de sueños»

Juventud que imagina, planea y transforma

Como parte del fortalecimiento del Proyecto COOPMEDICA Joven, el Departamento de Educación desarrolló el taller «Constructores de sueños», una jornada formativa y vivencial impartida por la Licda. Elizabeth Barro, psicóloga y facilitadora especializada en procesos grupales con enfoque juvenil. Esta actividad, realizada en la ciudad de La Vega, reunió a los jóvenes del proyecto piloto con un propósito claro: construir en comunidad una visión compartida de futuro.

El objetivo de este encuentro fue fomentar el sentido de pertenencia e identidad de los participantes con el proyecto COOPMEDICA Joven, consolidando los lazos dentro del grupo, reforzando habilidades de trabajo en equipo y, sobre todo, promoviendo su participación en la planificación colaborativa de las próximas etapas del proyecto.



A través de dinámicas participativas, juegos cooperativos, lluvia de ideas guiadas y espacios de reflexión profunda, los jóvenes se convirtieron en protagonistas de una experiencia en la que se sintieron escuchados y valorados. Cada propuesta, inquietud, visión o sueño fue recibido como una pieza clave en el diseño del camino que recorrerán juntos. El taller fue un laboratorio creativo en el que se construyó con voces múltiples, emociones compartidas y compromiso colectivo.

*El taller fue un laboratorio creativo en el que se **construyó con voces múltiples, emociones compartidas y compromiso colectivo.***

El título de la actividad no pudo ser más acertado. «Constructores de sueños» reflejó con claridad el espíritu que marcó la jornada: un grupo de jóvenes ideando, soñando y diseñando las acciones que desean vivir y liderar dentro de COOPMEDICA Joven. Desde ideas para futuros eventos, propuestas de impacto comunitario hasta nuevas formas de comunicación, el resultado fue una lluvia de ideas ricas en propósito y valor social.

La facilitadora, Licda. Elizabeth Barro, acompañó con sensibilidad y profesionalismo cada momento del proceso, guiando a los participantes a través de preguntas poderosas, ejercicios de introspección y prácticas de escucha activa. Su enfoque centrado en el joven como sujeto de cambio generó un ambiente de confianza, donde todos se sintieron parte esencial del proyecto, sin jerarquías ni distancias.

Este taller marca una etapa importante dentro del desarrollo del plan piloto en La Vega y sienta las bases para que el proyecto COOPMEDICA Joven siga creciendo con sentido, participación y propósito. A cada paso estos jóvenes están dejando huellas de transformación en sus vidas y en la historia cooperativista que juntos estamos escribiendo.





Celebrando el liderazgo cooperativista

Graduación de formación para dirigentes cooperativistas

En un ambiente colmado de orgullo, alegría y compromiso con los ideales cooperativos, se llevó a cabo la graduación del diplomado Formación Integral para Dirigentes Cooperativistas, una experiencia formativa desa-

rollada por COOPMEDICA e impartido por FENCOOP con el propósito de fortalecer las competencias de liderazgo de sus representantes asociados.

El acto solemne tuvo lugar en el Centro de Convenciones y Cultura UTESA, en la ciudad de Santiago, y congregó a autoridades institucionales, facilitadores, familiares y, por supuesto, a los protagonistas de la jornada: los graduandos.

Esta ceremonia marcó la culminación exitosa de un proceso educativo profundo y transformador, orientado a dotar a los socios de herramientas teóricas y prácticas para el ejercicio de un liderazgo ético, participativo y comprometido con los principios fundamen-

tales del cooperativismo: la solidaridad, la equidad, la responsabilidad social y la ayuda mutua.

Cada uno de los participantes recibió su certificado con evidente emoción y sentido de logro. El diplomado representó un compromiso académico donde se combinaron conocimientos técnicos, reflexión crítica, formación en valores y desarrollo de habilidades blandas como la comunicación asertiva, el trabajo en equipo y la toma de decisiones responsables.

Durante el acto se destacaron los aportes individuales y colectivos de los graduandos, reconociendo el esfuerzo y la disciplina que mantuvieron a lo largo del proceso formativo, así como la importancia de seguir fortaleciendo una dirigencia que sea verdaderamente representativa, cercana a sus comunidades, y capaz de liderar con visión y coherencia los procesos cooperativos en sus respectivos distritos.

Por su parte, varios de los graduandos expresaron su gratitud hacia COOPMEDICA por brindarles la oportunidad de aprender, crecer y compartir con otros líderes cooperativos. Hubo espacio para testimonios, anécdotas y emotivos agradecimientos a los facilitadores, quienes acompañaron con entrega y profesionalismo cada módulo del programa. La presencia de familiares y seres queridos añadió una dimensión aún más significativa al acto, transformándolo en un momento inolvidable.



El diplomado representó un compromiso académico donde se combinaron conocimientos técnicos, reflexión crítica, formación en valores y desarrollo de habilidades blandas como la comunicación asertiva, el trabajo en equipo y la toma de decisiones responsables



El evento cerró con un emotivo llamado a seguir construyendo juntos un cooperativismo vivo, dinámico, participativo y transformador, porque en cada dirigente formado COOPMEDICA invierte en futuro, un futuro donde el liderazgo se ejerce con humildad, cercanía y un profundo sentido de propósito.



Taller «Plan de emergencia comunitaria»

En un mundo cada vez más vulnerable a eventos naturales, accidentes y situaciones de riesgo la preparación comunitaria se convierte en una herramienta esencial para proteger la vida, reducir el impacto de los desastres y garantizar una respuesta eficaz. Con esta visión clara, el Departamento de Educación de COOPMEDICA desarrolló el taller «Plan de emergencia comunitaria», una jornada formativa que tuvo como eje central la capacitación de líderes comunitarios y ciudadanos comprometidos con la seguridad de su entorno.

Esta iniciativa educativa tuvo como objetivo fortalecer la capacidad organizativa y de respuesta de las comunidades ante emergencias o desastres, fomentando la cultura de la prevención y el trabajo en equipo.

Durante el taller los participantes adquirieron conocimientos técnicos que les permitió comprender la importancia de actuar con

conciencia, preparación y responsabilidad frente a situaciones de crisis.

A lo largo de la jornada se abordaron temas clave como la identificación de amenazas y vulnerabilidades locales, el mapeo de riesgos, los recursos disponibles en la comunidad, la elaboración participativa de planes de evacuación, primeros auxilios básicos y la organización de brigadas de respuesta. Se promovió la reflexión activa sobre las condiciones reales de cada localidad y la urgencia de construir redes solidarias de apoyo mutuo, capaces de hacer frente a lo inesperado con organización y eficiencia.

Este taller forma parte del compromiso de COOPMEDICA de aportar a la construcción de comunidades más seguras, organizadas y solidarias, apostando a la formación ciudadana como una herramienta fundamental para enfrentar los desafíos del presente y del futuro.





«Conoce tu cooperativa»

Fortaleciendo el sentido de pertenencia cooperativo

El conocimiento genera pertenencia y la pertenencia fortalece el compromiso. Con esta convicción, COOPMEDICA, a través de su Departamento de Educación, llevó la charla «Conoce tu cooperativa» a la comunidad de Laguna Prieta, con la firme intención de acercar aún más a sus socios y miembros de la comunidad al corazón de la institución que los une: su cooperativa.

La actividad fue concebida como un espacio formativo y vivencial, donde los participantes pudieron adentrarse en el funcionamiento interno de la cooperativa, comprender su estructura organizativa, conocer sus principios y valores

fundacionales, así como explorar de manera clara y cercana los beneficios y responsabilidades que implica ser parte activa de este modelo de economía solidaria.

Durante la charla se abordaron de forma didáctica aspectos esenciales del cooperativismo: el significado de la asociación voluntaria, el principio de ayuda mutua, la gestión democrática, la equidad en la distribución de beneficios y el compromiso con la comunidad. Temas que, aunque muchas veces se dan por entendidos, requieren ser constantemente reforzados para mantener viva la esencia y el propósito de una cooperativa comprometida con su gente.

La actividad también permitió reforzar el rol que cada socio tiene dentro de la estructura cooperativa, promoviendo una cultura de participación informada y comprometida. Se insistió en la importancia de ejercer el derecho al voto, de asistir a las asambleas, de proponer ideas y de involucrarse en las decisiones que construyen el presente y el futuro de la institución.

A través de acciones como esta la educación cooperativa deja de ser un discurso para convertirse en una práctica viva y cercana, que siembra conciencia, cultiva pertenencia y cosecha participación genuina.



Taller de emprendimiento en jabones artesanales

Una oportunidad para emprender con propósito desde la inclusión y la innovación

Con el firme compromiso de promover la autonomía económica, la creatividad y la cultura emprendedora COOPMEDICA llevó a cabo un significativo taller de emprendimiento en jabones artesanales para la Fundación Voz para Sordos, en la ciudad de La Vega.

Esta actividad tuvo como propósito brindar a los participantes los conocimientos y habilidades necesarias para iniciar su propio negocio en la elaboración y comercialización de jabones artesanales, incorporando prácticas sostenibles, principios de diseño creativo y una visión clara sobre la gestión eficiente del emprendimiento. Más que un taller, fue una

experiencia de empoderamiento personal y colectivo.

El escenario de esta capacitación fue especialmente simbólico: la Fundación Voz para Sordos, una entidad que representa la inclusión, la equidad y la posibilidad de construir oportunidades reales para personas con discapacidad auditiva. Allí, un grupo entusiasta y diverso de participantes se sumergió en un proceso de aprendizaje práctico, guiado por una facilitadora especializada que, con sensibilidad y experiencia, supo conectar con las necesidades y talentos de cada uno de los presentes.



Durante el desarrollo del taller los asistentes aprendieron sobre los fundamentos de la elaboración de jabones: selección de ingredientes naturales, técnicas de preparación, combinaciones de esencias y colorantes, procesos de curado y presentación final del producto. A cada paso se promovió la innovación, el cuidado del medioambiente y el aprovechamiento responsable de los recursos disponibles.

Para COOPMEDICA cada acción educativa es una semilla de futuro. Iniciativas como este taller de jabones artesanales proporcionan competencias técnicas que cultivan la confianza, la autoestima y la posibilidad real de construir un proyecto de vida con sentido y con impacto positivo en la comunidad.



Captaciones



COOPMEDICA presente en la Feria de Cooperativas y Asociaciones Aliadas de la Fundación Reservas del País

El pasado sábado 28 de junio COOPMEDICA participó en la Feria de Cooperativas y Asociaciones Aliadas, organizada por la Fundación Reservas del País, un espacio creado para promover el cooperativismo y fortalecer los lazos con el sector solidario.

Como parte del programa de actividades, nuestra coordinadora de Captaciones, Licda. Rosabel E. Germosén, impartió una charla abierta al público sobre la importancia de las cooperativas y del hábito del ahorro, resaltando cómo estas entidades contribuyen al desarrollo económico, la inclusión financiera y el bienestar colectivo.



Durante el evento también se aprovechó la oportunidad para invitar a microempresarios y emprendedores vinculados a nuestra institución, motivándolos a seguir creciendo bajo el modelo cooperativo y a aprovechar los servicios y beneficios que este ofrece.

La feria tuvo lugar en el pasillo central de la plaza Sambil, primer nivel Kennedy, en Santo Domingo, y contó con la asistencia de visitantes de todas las edades que pudieron conocer más sobre el papel de las cooperativas en la economía nacional, así como interactuar con representantes de diversas entidades aliadas.





«Ahorro por la Patria»

Un paseo que celebra el compromiso y la educación financiera

Como parte de las iniciativas educativas del Departamento de Captaciones, cada año en el mes de febrero se celebra el esperado paseo «Ahorro por la Patria», una actividad que busca fomentar la cultura del ahorro desde las aulas, reconociendo el esfuerzo y compromiso de los centros educativos que forman parte del programa de cooperativas escolares.





En esta edición el reconocimiento fue otorgado al centro educativo Profesor Ramón Grullón Martínez, ubicado en la comunidad de Guayabal, Santiago, y perteneciente a la oficina de Laguna Prieta. Este centro resultó ganador tras alcanzar el mayor índice de ahorro acumulado durante el período comprendido entre el 1 de septiembre de 2024 y el 31 de enero de 2025.

Como premio a este logro, los estudiantes participaron en un paseo educativo sorpresa, donde tuvieron la oportunidad de visitar El Sendero del Cacao, en San Francisco de Ma-

corís. Los participantes pudieron conocer de cerca el proceso de producción del cacao, uno de los principales productos de exportación del país, fortaleciendo así su vínculo con el emprendimiento, la sostenibilidad y el orgullo por lo nuestro.

«Ahorro por la Patria» es más que una competencia: es un espacio para inspirar a las nuevas generaciones a tomar decisiones responsables con sus finanzas, valorar el esfuerzo colectivo y reconocer que pequeños hábitos pueden generar grandes cambios.





COOPMEDICA presente en la Semana Económica y Financiera del Banco Central

En el mes de marzo, el Departamento de Captaciones de COOPMEDICA participó con entusiasmo en la Semana Económica y Financiera organizada por el Banco Central de la República Dominicana, un evento que reúne a instituciones, expertos y público general con el propósito de fortalecer la educación financiera en nuestro país.

Durante esta edición nuestra cooperativa estuvo presente tanto en Santo Domingo como

en Santiago, acercando a los visitantes información valiosa sobre la importancia del ahorro, la planificación financiera y los beneficios del modelo cooperativo.

La jornada fue una oportunidad única para compartir conocimientos, responder inquietudes y motivar a la comunidad a desarrollar hábitos financieros responsables que contribuyan a su bienestar económico y al desarrollo colectivo.



Agradecemos a AIRAC por la invitación y por permitirnos ser parte de este importante espacio de aprendizaje e intercambio, reafirmando nuestro compromiso con el crecimiento y la estabilidad financiera de nuestros asociados y de toda la sociedad.

 **PINITOS**
SALUDABLES

FUTUSOL



Donación de alimentos y ropa para la Fundación Sendero de Amor y la Parroquia Nuestra Señora de la Altagracia

El pasado 16 de enero de 2025, desde la Fundación entregamos una significativa donación de cajas con alimentos con más de 30 productos esenciales, así como ropa en buen estado a la Fundación Sendero de Amor (SENDA) y a la Parroquia Nuestra Señora de la Altagracia.

Esta acción estuvo orientada a aliviar las necesidades básicas de familias y personas que enfrentan enfermedades catastróficas, muchas de ellas provenientes de comunidades alejadas de los centros de salud.

Nuestra intervención busca no solo suplir necesidades materiales, sino también llevar alivio, dignidad y amor. Estas entregas representan una manifestación del compromiso genuino que FUTUSOL mantiene con los más vulnerables. En cada caja entregada, en cada prenda donada, se encuentra el espíritu solidario de una institución que camina junto a su gente.





Inicio de la tercera versión del **Programa de Prevención y Seguimiento al Embarazo en Adolescentes (PRESEA)**

Conscientes de la creciente preocupación por los altos índices de embarazo en adolescentes, en FUTUSOL realizamos con éxito la tercera versión del programa Prevención y Seguimiento al Embarazo en Adolescentes (PRESEA).

Esta versión inició con una charla el jueves 20 de febrero de 2025, dirigida a un grupo de más de 60 jóvenes, con el objetivo de empoderarlos con herramientas para la toma de decisiones responsables e informadas sobre su vida y su cuerpo.

Durante esta nueva entrega del programa contamos con la psicóloga clínica y de la salud Dafne Núñez.



Centros educativos visitados

Centro Educativo Cristiano Nuevo Amanecer, sucursal COOPMEDICA Colinas Mall (20-2-2025).

Politécnico Mercedes Altagracia Cabral, sucursal COOPMEDICA Laguna Prieta (04-3-2025).

Colegio Gotita de amor, sucursal COOPMEDICA Plaza Ulloa (7-3-2025).

Colegio Padre Emiliano Tardif, sucursal COOPMEDICA Vicente Estrella (20-3-2025).

Colegio Alic, sucursal COOPMEDICA Puerto Plata (1-4-2025).

Liceo Juan Antonio Alix, Jacagua Arriba (9-4-2025).

Escuela Profesor Rafael María Peralta Sosa (7-5-2025).

Centro Educativo Cristiano Nuevo Amanecer, Colinas Mall (8-5-2025).



En nuestra continua labor educativa hemos visitado diversos centros educativos, impactando a un total de aproximadamente 500 estudiantes adolescentes, con un rango de edad entre 11 y 19 años.



En nuestra continua labor educativa hemos visitado diversos centros educativos, impactando a un total de aproximadamente 500 estudiantes adolescentes, con un rango de edad entre 11 y 19 años. Durante estas visitas abordamos temas esenciales para el desarrollo integral de la juventud, entre los que se incluyen autoestima y valor propio, relaciones saludables, salud sexual y reproductiva, métodos anticonceptivos y responsabilidad parental.

Nuestra metodología de trabajo se caracteriza por ser participativa y cercana, creando un ambiente de confianza y apertura en cada centro educativo que visitamos. De esta manera los adolescentes pueden expresar sus inquietudes y compartir sus experiencias de manera libre, sin miedo al juicio ni prejuicios.

A cada estudiante se le entrega un material de apoyo con consejos prácticos y útiles sobre cómo prevenir el embarazo adolescente. Este programa está diseñado para proporcionar información clara y accesible, ayudando a los jóvenes a tomar decisiones informadas sobre su salud y bienestar. Además, a los maestros de cada institución educativa se les entregan pines con el mensaje «Apoyamos la prevención del embarazo en adolescentes», como símbolo de su compromiso y apoyo en la tarea de sensibilizar y educar a los jóvenes sobre este importante tema.

Estamos comprometidos con la educación preventiva y seguimos trabajando para que los adolescentes tengan las herramientas necesarias para tomar decisiones responsables que impacten positivamente su futuro.



«Decisiones que transforman»

Con el objetivo de sembrar conciencia y responsabilidad en las nuevas generaciones, FUTUSOL, en colaboración con la sucursal de COOPMEDICA en Moca, llevó a cabo la enriquecedora charla «Decisiones que transforman». Esta jornada educativa reunió a más de 100 estudiantes del centro educativo en artes Domingo Faustino Sarmiento, en una dinámica participativa que buscó motivarlos a construir un futuro desde la reflexión y la autodeterminación.

Durante el encuentro se abordaron temas clave como el valor de la educación, la construcción del carácter, la autodisciplina y la visión a largo plazo. Se hizo énfasis en cómo cada decisión tomada hoy influye directamente en el rumbo de la vida mañana. A través de ejemplos prácticos, testimonios y herramientas de desarrollo personal se inspiró a los jóvenes a elegir caminos que impulsen su crecimiento y bienestar.

Esta charla es reflejo de una verdad esencial para FUTUSOL: la transformación social comienza por la juventud.





Día Mundial del Síndrome de Down

Un gesto de apoyo y solidaridad

En el marco de la conmemoración del Día Mundial del Síndrome de Down desde la Fundación FUTUSOL y COOPMEDICA nos unimos a esta significativa causa mediante un gesto simbólico cargado de sentido: el uso de medias dispares por parte de nuestros colaboradores. Este sencillo acto representa nuestro apoyo y solidaridad con la comunidad con síndrome de Down y busca visibilizar la importancia de la inclusión, la diversidad y el respeto por las diferencias.

Con esta iniciativa reafirmamos nuestro compromiso de fomentar un entorno en el que cada persona se sienta valorada, apoyada y empoderada para alcanzar su máximo potencial. Creemos en una sociedad más justa, donde la igualdad de oportunidades y la dignidad de cada ser humano sean una prioridad.

Celebramos las capacidades, abrazamos la diversidad y construimos un futuro más inclusivo.



Día Mundial de Concienciación sobre el Autismo

Un gesto por la inclusión y la aceptación

En el marco del Día Mundial del Autismo, en FUTUSOL y COOPMEDICA utilizamos una prenda como símbolo de apoyo y solidaridad con la comunidad autista.

Al vestir de azul no solo demostramos nuestro compromiso con la inclusión, sino que también abrazamos la diversidad, fomentamos el respeto y reafirmamos nuestro deseo de construir un entorno donde todas las personas se sientan valoradas y aceptadas.

Hicimos de este día una verdadera oportunidad para generar conciencia, sensibilizar y promover un ambiente más inclusivo para todos.



Taller de autodiagnóstico ambiental

Como parte de nuestro compromiso con el desarrollo sostenible y el fortalecimiento de capacidades comunitarias, realizamos en el mes de abril un taller de autodiagnóstico ambiental, una jornada formativa y participativa dirigida a líderes comunitarios del sector Curabo.





Con estas acciones abordamos las problemáticas medioambientales desde un enfoque participativo, promovimos la conciencia ambiental en sus comunidades e impulsamos iniciativas locales que surgieron desde la propia comunidad, fortaleciendo la participación ciudadana y el sentido de pertenencia.



Gestión responsable de residuos y compromiso ambiental

Como parte de nuestro compromiso con el cuidado del entorno y en coherencia con nuestro eje de medioambiente, en FUTUSOL desarrollamos diversas acciones que promueven la cultura del reciclaje y la gestión responsable de los residuos. En esta ocasión nos llena de satisfacción compartir los resultados de nuestras jornadas de recolección, que reflejan el esfuerzo conjunto de colaboradores, aliados y comunidad.

Durante estos siete meses logramos recolectar:

- 200 libras de botellas plásticas, contribuyendo así a la reducción de desechos que afectan nuestros espacios naturales.
- 290 kilogramos de papel triturado, fomentando la reutilización y evitando el desperdicio de recursos.
- 3310 libras de tapitas plásticas, como apoyo a la campaña Tapitas x Quimio, uniendo el compromiso ambiental con la ayuda a quienes más lo necesitan.

Estas acciones reflejan nuestro firme propósito de aportar a la sostenibilidad, sensibilizar sobre el cuidado del medioambiente y generar un impacto positivo tanto en la naturaleza como en la vida de las personas beneficiadas por estas iniciativas.



El objetivo general fue fortalecer el liderazgo comunitario en la gestión ambiental, mediante la identificación de problemáticas locales y la propuesta de soluciones sostenibles para la protección y mejora del entorno. Capacitamos a estos líderes en el uso de herramientas y metodologías que les permitan identificar y analizar críticamente los desafíos ambientales que afectan a su comunidad.

Asesoramos y acompañamos en el diseño e implementación de acciones concretas que contribuyan a la mitigación y solución de los problemas ambientales detectados, desarrollando dinámicas donde los participantes trabajaron en equipo para identificar y expresar los principales problemas ambientales que afectan su entorno y luego visualizar solucio-

nes a través de acciones positivas y sostenibles.

Con estas acciones abordamos las problemáticas medioambientales desde un enfoque participativo, promovimos la conciencia ambiental en sus comunidades e impulsamos iniciativas locales que surgieron desde la propia comunidad, fortaleciendo la participación ciudadana y el sentido de pertenencia.

Este tipo de iniciativas refuerzan el compromiso de la Cooperativa y su brazo social FUTUSOL con el desarrollo integral y sostenible de nuestras comunidades, promoviendo un modelo de cooperación que genera impacto real y duradero.

«Camina y corre por tu salud»

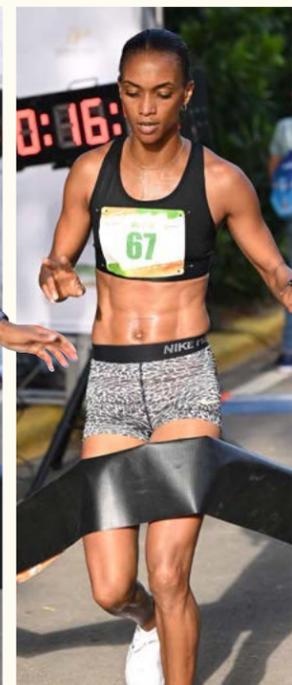
5K, tercera versión

El domingo 29 de junio de 2025, en el Jardín Botánico de Santiago, se celebró la carrera «Camina y corre por tu salud» 5K, tercera versión, una actividad que trascendió lo deportivo para convertirse en una verdadera expresión de energía, solidaridad y propósito. Fue una jornada que permanecerá en la memoria de quienes participaron y en el corazón de quienes apoyaron esta causa.

La actividad reunió a más de 400 participantes, entre corredores, caminantes y familias, quienes compartieron un día lleno de entusiasmo, compañerismo y compromiso social.

Durante el evento, 12 corredores destacados fueron reconocidos y premiados por su desempeño. Se realizaron rifas y dinámicas que animaron la jornada y se vivió un ambiente acogedor, diseñado para el disfrute de personas de todas las edades.





Esta carrera se organizó pro fondo al programa PRESEA (Prevención y Seguimiento del Embarazo en Adolescentes), reafirmando así el compromiso de nuestra institución con el bienestar integral de los jóvenes.

Cada paso recorrido, cada kilómetro completado, representó un aporte real y significativo a una causa que busca transformar vidas y ofrecer nuevas oportunidades a nuestra juventud.

Este evento no solo nos llena de orgullo, sino que también nos inspira a seguir trabajando con entusiasmo en iniciativas que impacten positivamente a nuestra comunidad.

«Camina y corre por tu salud» 5K 2025 fue una experiencia única que nos impulsó a continuar fomentando valores de integración, responsabilidad social y promoción de la salud en beneficio de todos.



Artículo

La envidia Un cáncer incurable



Frank Espino

¿Qué es la envidia? La envidia es un sentimiento o estado mental en el cual existe dolor o desdicha por no poseer uno mismo lo que tiene el otro, sea en bienes, cualidades superiores u otra clase de cosas tangibles e intangibles.

La Real Academia Española (RAE) la ha definido como tristeza o pesar del bien ajeno o como deseo de algo que no se posee.



«Un envidioso jamás perdona el mérito».

Pierre Corneille

La envidia es considerada por la Iglesia católica como un pecado capital porque genera otros pecados. El término «capital» no se refiere a la magnitud del pecado sino a que da origen a muchos otros pecados y rompe con el amor al prójimo que proclama Jesús.

Es difícil entender que independiente de lo humano (porque pensamos), que hemos adquirido una profesión o no, que estamos en un medio empresarial, religioso, político, deporte, universitario, social o científico, existe la envidia.

¿Saben qué? Nunca le he tenido miedo. La razón es que nunca hemos aspirado a pretensiones que no puedo alcanzar. Somos firmes en nuestros conceptos y preceptos. Agradezco a Dios todo lo que he alcanzado con firmeza, esfuerzo, confianza y estudios constantes. Sin proponérmelo hemos ocupado sitios en círculos junto a intelectuales nunca soñados, con amigos que han alcanzado puestos nun-

ca esperados empresariales, políticos, religiosos, sociales, en las comunicaciones y me han ofrecido su distinción.

Por eso no me extraña que cuando usted admite que puede desempeñar un cargo público o privado no faltan los «asesores» que nos dicen: «No sabes lo que te espera». Es lo más lógico. El pensamiento del que piensa así está sujeto a su pensamiento de que no se puede hacer las cosas bien sin lastimar, corregir, derribar barreras. Todo lo contrario. El que está en la cima, el que dirige, debe saber que no todo será admiración ni tolerancia cuando las cosas se hacen según la ética y la profesionalidad.

Lo más fácil es hacer las cosas sin dejar estrellas, sin amor, consideración, sin las aptitudes requeridas, sin principios y sin que a nadie importe.

Así que la envidia, cuando lo persiga a usted, tranquilo, siga su trayectoria.

Hay algunas frases que respetamos y creo en nos sirven de ejemplo: «Los envidiosos morirán, pero la envidia es inmortal» (Molière). «Donde reina la envidia no puede vivir la virtud ni adonde hay escaseza la liberalidad» (Cervantes).

Finalmente, hay una expresión que completa este artículo. Esta es la frase más contundente de Martín Lutero: «Poseo tres perros feroces: ingratitud, soberbia y envidia. Cuando estos tres perros muerden la herida es muy profunda».

El autor es médico, escritor y profesor universitario.



COOPMEDICA
Protegiendo tu futuro

REGION NORTE

Gurabo

Carretera Luperón núm. 10. Santiago de los Caballeros.

Teléfono: (809/829) 582 5010

Ext. 2521

Vicente Estrella

Calle Vicente Estrella No. 57, Los Pepines. Santiago de los Caballeros.

Teléfono: (809/829) 582 5010

Ext. 2121

Sabana Larga

Calle Sabana Larga No. 156. Santiago de los Caballeros.

Teléfono: (809/829) 582 5010

Ext. 2221

Bella Terra

Plaza Bella Terra Mall, módulo 113, primer nivel. Av. Juan Pablo Duarte, Santiago de los Caballeros.

Teléfono: (809/829) 582 5010

Ext. 2621

Colinas Mall

Plaza Colinas Mall, módulo 233, segundo nivel. Av. 27 de Febrero, Santiago de los Caballeros.

Teléfono: (809/829) 582 5010

Ext. 3021

Plaza Ulloa

Plaza Ulloa, módulo 202. Av. Circunvalación. Santiago de los Caballeros.

Teléfono: (809/829) 582 5010

Ext. 3721

Laguna Prieta

Carretera Puñal-Laguna Prieta, casi próximo a la escuela Laguna Prieta. Santiago.

Teléfono: (809/829) 582-5010

Ext. 2321

Moca

Calle Duarte núm. 43, Moca.

Teléfono: 809 578 4000 / 4001

Ext. 2421

Puerto Plata

Plaza Amapola. Av. Luis Ginebra. Puerto Plata.

Teléfono: 809 291 0203

Ext. 2821

La Vega

Plaza Azura, primer nivel. Av. Pedro A. Rivera, km. 0. La Vega.

Teléfono: 809 277 1365

Ext. 3121

San Francisco de Macorís

Plaza Route 19. Av. Presidente Antonio Guzmán Fernández núm. 13. San Francisco de Macorís.

Teléfono: 809 290 0156

Ext. 3521

REGION ESTE

Santo Domingo

Plaza Alexandra. Av. Abraham Lincoln núm. 609, Ensanche Piantini. Santo Domingo.

Teléfono: 809 475 0107

Ext. 2921

Santo Domingo Este

Plaza Lama. Carretera Mella. Santo Domingo Este.

Teléfono: 809 475 0107

Ext. 3621

San Pedro de Macorís

Av. Independencia núm. 28. San Pedro de Macorís.

Teléfono: 809 339 0237

Ext. 3221

La Romana

Plaza Lama. Calle Francisco Richiez. La Romana.

Teléfono: 809 349 0463

Ext. 3421

Bávaro

Plaza Progreso, primer nivel, local 9. Av. Estados Unidos, Friusa. Bávaro.

Teléfono: 809 933 3127

Ext. 3321

Higüey

C/ Juan Ponce de León, esq. C/ Amapola, Plaza Don Ernesto, Higüey.

Teléfono: 829 292 8120

Ext. 3921

REGION SUR

Barahona

Zull Plaza. Calle Luis W. del Monte esq. José D. Matos. Barahona

Teléfono: 809 582 5010

Ext. 3821

www.coopmedica.com

   @coopmedica

