



Encuentro Virtual de Filiales: noviembre de 2020

Por *Álvaro Beca*
Página 2

CONTENIDO

Encuentro Virtual de Filiales: noviembre de 2020	2
Mi querida amiga Amelia Vásquez Cole 1940 - 2020	3
Resultados de los proyectos de la Campaña Covid-19	5
El invitado de honor	7
Luiz Arruda Villela: Un amigo y un ejemplo de vida 1955 - 2020	10
Cuando la tormenta pase, valdrá más lo que es de todos	12
El Club del Libro	13
Desde tu Sofá: Programa de eventos virtuales de la Asociación	14
Nuevos miembros	15
Miembros fallecidos	15



Mi querida amiga Amelia Vásquez Cole 1940 - 2020

Por *Marta P. Ruíz de Gamboa*
Página 3

Resultados de los proyectos de la Campaña Covid-19

Por *Miguel Aliaga*
Página 5



El invitado de honor

Por *Gustavo Levy*
Página 7

Encuentro Virtual de Filiales: noviembre de 2020

Por Álvaro Beca*

En los años 2014 en Quito, 2016 en Lima y 2018 en Ciudad de Panamá, la Asociación de Jubilados del BID celebró sendos encuentros de Presidentes de Filiales que resultaron muy exitosos. En el año 2020 la pandemia trajo, con sus importantes cambios tecnológicos, la excelente oportunidad de realizar, con costos mínimos, un evento en el ciberespacio invitando no solo a Presidentes y Vicepresidentes de Filiales, sino, además, a todos los socios residentes fuera de los Estados Unidos.

Los días 10, 11 y 12 de noviembre 2020 se realizó un Encuentro Virtual que resultó un éxito sin precedentes. Cerca de 200 socios se conectaron en algún momento al Encuentro y la asistencia a las sesiones plenarias transmitidas en vivo alcanzó los 120 participantes. El formato de trabajo, a través de un dominio web propio, permitió tener salas de reuniones simultáneas para cada país o grupos de países, efectuar transmisiones en vivo de las sesiones plenarias con un chat para preguntas, revisar las sesiones grabadas el día anterior y otras facilidades.

Se logró un significativo acercamiento a la Administración del Banco, cuyos ejecutivos agradecieron la invitación al Encuentro y expresaron su compromiso de trabajar con la Asociación en una cultura de puertas abiertas. También se logró un importante acercamiento tanto entre los socios de las localidades donde tenemos Filiales como entre estos socios y los miembros del Directorio de la Asociación y los ponentes de los temas tratados.

Los ponentes invitados nos mostraron cifras actualizadas de mucha solvencia en los fondos que interesan a los jubilados del Banco: los activos de los planes de jubilación alcanzaron los US\$1.700 millones; los déficits registrados entre 2013 y 2018 en las reservas del Plan de Salud se revirtieron alcanzando ahora cifras positivas de US\$33 millones; la Cooperativa de Crédito (*Credit Union*) ha superado los US\$650 millones de activos en 2020. Asimismo, las respuestas sobre preguntas previamente enviadas, así como las surgidas desde el chat, fueron debidamente atendidas por los ponentes, excepto las relacionadas con el Plan de Salud sobre las cuales algunos socios consideraron que faltó claridad y se podría haber profundizado más en los problemas y consideración para eventuales cambios en los sistemas.

La sesión sobre la Campaña Covid-19 fue una oportunidad para los Presidentes y Vicepresidentes de Filiales de expresar su agradecimiento a la Asociación por haber autorizado un monto significativo de donaciones y haber tenido la alegría y satisfacción profesional de preparar proyectos, seleccionar ejecutores, identificar necesidades, definir objetivos, metas y estrategias de ejecución, etc. para entregar bienes y servicios que permitieron paliar los efectos de la pandemia en muchos grupos de niños, jóvenes y adultos mayores de las comunidades más vulnerables. ■

*Álvaro Beca reside en Santiago, Chile.

Mi querida amiga Amelia Vásquez Cole 1940 - 2020

Por Marta P. Ruíz de Gamboa*



Amelia Vásquez Cole

Covid-19 se llevó a dos seres muy queridos, Amelia Vásquez Cole y Simón Teitel. Un tercer compañero, Luiz Vilella, fue el primero en sucumbir a la pandemia y, si bien lo recuerdo con afecto como un caballero y profesional respetado, mi relación con él no tuvo la calidez y el profundo afecto que no sólo años sino décadas de amistad y camaradería pueden cementar.

La pérdida de Amelia fue, y sigue siendo, devastadora por lo inesperado y por la fulminante rapidez del desenlace. A la angustia de su internación siguió la relativa tranquilidad de que estaba saliendo adelante. Luego, el final inesperado. Hay tantas preguntas que sin duda quedarán sin respuesta, pero lo concreto, lo que se siente, lo que duele, es que ya no está con nosotros. Y si bien el dolor, la pena de sus hijas Carla y Karen, y de Jim su esposo no

tiene consuelo, ni lo va a tener por mucho tiempo, también está el dolor y la angustia de quienes la conocimos y gozamos de su amistad. Amelia falleció el 8 de abril, a los pocos días de haber sido ingresada al hospital, junto con Jim, su esposo de casi 50 años, quien logró superar la infección.

Amelia ingresó al Banco al poco tiempo de su creación, cuando, al enterarse de que se buscaban secretarías bilingües, viajó desde El Salvador con su amiga María Elena, tomaron examen y entraron en funciones el 17 de septiembre de 1962, con la idea de permanecer en D.C. por sólo dos años.

Tuve el honor de conocer a Amelia a mi llegada al Banco en 1967, cuando fui asignada a la Sección de Joaquín González. Después de muchos años supe que fue Amelia quien insistió ante González para que me diera una oportunidad a pesar de mi juventud.

Luego vinieron años de compañerismo y amistad. Recuerdo la primera Semana Santa que pasé en este país. Vi llegar a



Amelia con las Golden Girls, compañeras jubiladas del BID.

Amelia a la oficina vestida de riguroso luto. Recuerdo su cara de horror cuando le pregunté quién había muerto... En mi defensa le expliqué que, en mi país, o por lo menos en mi familia, no existía esa costumbre.

Después vinieron también los cuentos y emociones de los pololos, los casamientos, las angustias de maridos cambiando de carrera y de trabajo, embarazos compartidos: ella con Carla, yo con Alejandro; ella con Karen, yo con Andrés. Fueron hermosos e inolvidables momentos que también compartimos con Caty, Luisita, Marisabel y Rosa María. ¿Se me olvida alguien ...? Tal vez, pero ya no está Amelia aquí para recordármelo.

Y entre todo esto, la compra de casas y las visitas a los viveros para comprar las azaleas que a las dos nos encantaban, y que eran tan chiquititas que Amelia las llamabas "enanitas", y que ahora, al cabo de más de cuarenta años, son enormes y cubren ventanas.

Amelia nunca olvidaba nada.... Principalmente los cumpleaños. ¡Ah, los

cumpleaños! Recuerdo los payasos, las piñatas, las risas y llantos de niños que eran también parte de esas vivencias compartidas. Las fiestas de Navidad del Banco. Los picnics en Bretton Woods y en Kings Dominion.

Y cuando Amelia se fue del Banco para dedicarse de lleno a su familia hace ya tantos años que no recuerdo cuántos, fundó las "Golden Girls" (GG "for short"). Esa fue su genial forma de mantenernos unidas; fue nuestra roca, nuestro aglutinante, siempre pendiente de que no nos perdiéramos (principalmente aquellas que, como yo, olvidaban fechas o llegaban a la hora equivocada). Siempre paciente, dedicada y preocupada de que todas tuviéramos transporte para poder asistir. Fue el nexo, el hilo conductor que nos mantuvo unidas. Es por eso que la extrañamos, y no estamos seguras de cómo vamos a seguir adelante sin ella.

Ojalá que, cuando esta pesadilla haya pasado, podamos mantenernos unidas gracias a la memoria que todas las GG tenemos de ella, y que siempre albergaremos en nuestros corazones. ■



Amelia con las Golden Girls en una celebración de Navidad.

*Marta P. Ruíz de Gamboa reside en Washington, D.C.

Resultados de los proyectos de la Campaña Covid-19



Proyectos financiados por la Campaña Covid-19.

Por Miguel Aliaga*

Desde principios del año 2020, el mundo ha vivido una crisis sanitaria sin precedentes como resultado de la pandemia del Covid-19. A fines de marzo de 2020, la Asociación de Jubilados del Grupo BID (AJBID) recibió una solicitud de ayuda de emergencia de la Filial de Nicaragua para mitigar, en la medida posible, el impacto de la pandemia a través del Hospital Salud Integral. La AJBID aprobó la ayuda rápidamente y, previendo un número elevado de este tipo de solicitudes, estableció un comité para gestionar una estrategia de respuesta. Además, procedimos a contactar al Banco (BID) y a la Cooperativa de Crédito (IDBG-FCU) para determinar su disposición a aunarse a esta campaña; la respuesta fue muy positiva.

Esta iniciativa contó con el apoyo muy cercano de colegas de las 15 Filiales de la AJBID, quienes se encargaron de la identificación, la solicitud, el seguimiento y el cierre de los 26 proyectos que fueron aprobados por el Directorio de la AJBID. El apoyo de esta colectividad de funcionarios jubilados permitió que esta campaña se llevara a cabo con un alto nivel de profesionalismo, ingenio y esa dedicación que les caracterizó durante su vida profesional en el BID.

En total, se aprobaron 26 proyectos en 15 filiales por un monto total de \$109.157, de los cuales, a la fecha de emisión de este boletín, hemos recibido 21 informes de cierre de operaciones. También podemos reportar que, a la fecha, hemos beneficiado a alrededor

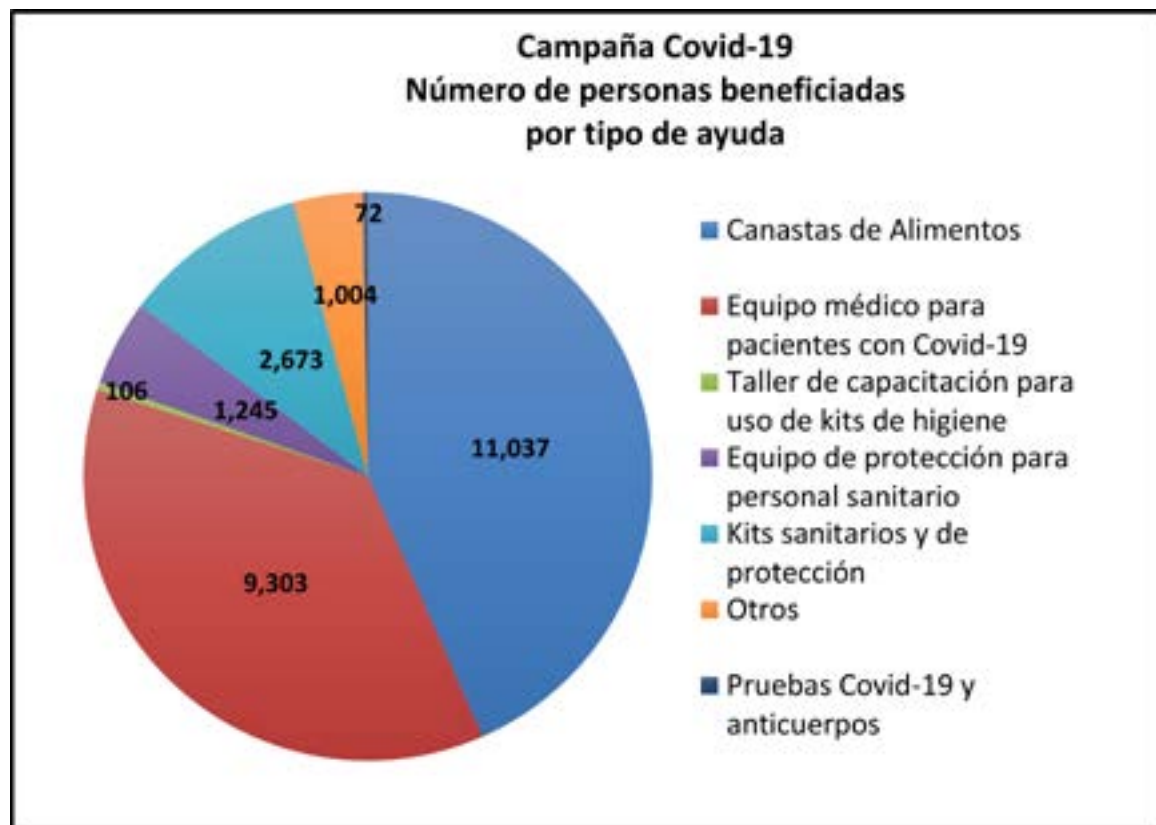
de 25.440 personas, ya sea a través de ayuda alimentaria, kits de protección e higiene, acceso a camas de la unidad de cuidados intensivos (UCI), respiradores portátiles, equipo de protección personal (EPP), pruebas de Covid-19 y otros rubros tan necesarios como ayuda financiera a familias destituidas por la pandemia o la entrega de *tablets* a hogares de ancianos en cuarentena para facilitar la comunicación con sus seres queridos.

Es importante resaltar que, de los 21 proyectos reportados a la fecha, solo uno no alcanzó a cumplir con los objetivos proyectados en la solicitud de donación debido a que, post aprobación, se decidió mejorar el contenido de las canastas alimentarias al costo de beneficiar a un menor número de personas (calidad vs cantidad). Por otro

lado, tuvimos 6 proyectos en los que se excedió el objetivo proyectado en la solicitud de donación; esta incidencia se encuentra mayormente representada en los proyectos dedicados a la compra de equipo médico ya que se pudo usar el equipo donado más frecuentemente que lo proyectado.

Esta campaña ha sido un éxito a la fecha y ha demostrado la capacidad de la AJBID de responder rápida y eficazmente a una crisis de esta magnitud y lo mucho que se puede lograr con el trabajo en equipo de todos los involucrados.

Les invitamos a apreciar con más detalle todos los proyectos beneficiados por esta campaña en la página web que, para este propósito, la AJBID ha puesto a disposición. (<https://www.ajbid.org/campana-covid-19/>). ■



*Miguel Aliaga reside en Vienna, VA.

El invitado de honor

Por Gustavo Levy*

Samanta anotó lo que quería comprar en el supermercado, el más fino de Isla Rowena — Isla Rowena está situada en el estado de Oregón, al noroeste de Estados Unidos—. La lista incluía setas, alcachofas, cerezas, centolla, quinua roja. Ella eligió cuidadosamente cada producto, ya que todo tenía que ser de primera calidad. De mi parte, compré los mejores vinos que pude encontrar para la cena que estábamos preparando: un Silver Oak Napa Valley, de California; un francés Chateau Guirau; un Antinori Tignatello de Italia; y un australiano Clarendon Hills Astralis Syrah.

Dado que nos sentíamos obligados a recibir a Rudolph Rucht y su esposa, mi mujer y yo estábamos preocupados, lo que era entendible. Rudolph, un miembro importante de la junta directiva, venía a Rowena desde Europa. Su opinión sería decisiva para extender mi contrato.

La fama de Rudolph no podía ser peor. Era *vox populi* su rudeza, arrogancia y tendencia a humillar con comentarios negativos. También se le conocía como especialmente exigente en materia de vinos.

Además de él y su esposa, habíamos invitado a una pareja de grandes amigos: Alberto, y Bernarda, ambos dentistas.

Eran las siete de la tarde del sábado y nuestros amigos doctores ya habían llegado. Tuvimos que esperar una hora hasta que Rudolph llegara con su mujer. El era alto, rubio, macizo y ruidoso. Podría haber sido el "malvado" en una película de James Bond. Ella era pequeña con amable expresión. Rudolph mostró de inmediato su talento para incomodar. "Usted tiene una casa bonita, pero no

está situada en el mejor vecindario de la ciudad", expresó tan pronto entró, y continuó, "debería cambiarse a un lugar más elegante para proyectar una mejor imagen de nuestra compañía".

Disimulando mi molestia le respondí que apreciaba su consejo. -De todos modos, por el momento, trataremos de que se sienta lo más cómodo posible.

El bruto desplegó una ancha sonrisa, que me dejó bastante incómodo. Su esposa, por el contrario, dijo que ella apreciaba la invitación.

Comenzamos con los aperitivos; fue cuando Rudolph confirmó su fama comiendo el doble de la suma de todos los demás. Devoró el queso *brie* (de cabra), las espanakopitas (empanaditas de espinacas) y los rellenos de trufas. También probó sin interrupción el whisky Johny Walker etiqueta negra, el vodka y el ron.

Para la cena, mi esposa había preparado algo especial: el primer plato contenía corazones de alcachofas rellenas con centolla y aguacate, el plato principal era salmón horneado en salsa de frambuesa, acompañado por puré de frijoles negros, cubiertos con yogurt griego. Como postre, desplegó pastel de queso en mousse de mango, con salsa de chirimoya. En la mesa también había una abundante ensalada y cuatro botellas de vino.

Excepto Rudolph, el resto alabó las alcachofas. El prepotente señaló que preferiría un buen ceviche en vez de ese exótico vegetal.

No obstante, a Rucht le gustó tanto el salmón, que pidió dos veces repetición,

obligando al resto a contener su apetito. La otra pareja no se veía contenta.

Algo similar ocurrió con el mousse, y dijo que le gustaba el postre, mostrando el interior de la boca con el trozo a medio comer. Emitió un eructo tan pronto como terminó.

Después, Rucht extendió su largo brazo para alcanzar una botella de vino, se sirvió un trago y puso mala cara. "Creo que alguien hizo este vino en su cobertizo", comentó. Luego se bebió toda la botella. "Hay peores", observó, tomando otra botella y bebiéndose la mitad. Se quedó diciendo que el otro vino era mejor.

El médico comentó, delicadamente, que ambos vinos eran buenos. El invitado de honor le lanzó una mirada despectiva.

La esposa de Rudolph manifestó que su esposo era famoso por ingerir montones de vino sin emborracharse. "Me parece que él tiene un riñón de más", lo dijo con una mezcla de admiración y justificación.

En ese momento, nuestro gato apareció en la sala y se metió bajo la mesa, restregando su cabecita en los pantalones de Rudolph. Su reacción fue instantánea, lo pateó mientras murmuraba: ¡estúpido animal!

Samanta le explicó que nuestra mascota le estaba mostrando cariño, pero Rudolph replicó que el gato ya debería estar entrenado.

La dentista agregó que nunca se debe castigar a un gato. Comentó que sólo lo pone más nervioso.

"Yo sé tratar toda clase de animales y le sugiero que usted se dedique exclusivamente a asuntos dentales", refunfuñó Rudolph.

Visiblemente molesto, el doctor se levantó y manifestó que debían irse porque él y su esposa tenían que atender asuntos urgentes.

A Rudolph pareció no importarle. Se volvió hacia mí y me pidió otra botella de vino.

"No tengo otra", respondí.

El invitado de honor se puso furioso y se quejó: "estoy seguro de que usted ha escondido vinos mejores, como el francés Domaine Guillaume Pinot Noir o el californiano Clos du Vall Cabernet Sauvignon, porque los otros que bebí eran mediocres".

Su esposa lo regañó delicadamente: "eres injusto Rudolph. Los vinos estuvieron excelentes".

"Es hora de irse", anunció Rudolph, agregando: "si vienen a Europa, será un placer invitarlos".

Yo ya estaba a punto de explotar y mandar al diablo a tan desagradable individuo cuando Samanta me miró con ese gesto que me advertía ser cuidadoso con lo que iba a decir. Entonces envolví mi furia con palabras más suaves, aun sabiendo que pondría en peligro mi trabajo.

"Mis disculpas a su encantadora esposa, pero no tengo ningún deseo de encontrarme nuevamente con usted. Ni aquí ni en Europa. Su comportamiento ha sido tan odioso, por decirlo cortésmente, que usted ha arruinado toda la cena. Aún más, ha roto seriamente nuestra amistad con la otra pareja".

Me corrió un sudor frío después de emitir esas palabras.

Rudolph enrojeció y parecía a punto de golpearme.

"Muy serio e insultante lo que usted dice. Si se disculpa, aún puede salvar su trabajo en nuestra compañía".

Miré el rostro de Samanta, que revelaba el deseo de que yo asintiera. Reflexioné un segundo, evaluando mi situación.

Un torbellino de opciones invadió mi mente. De una parte, al disculparme yo conservaría el puesto. No obstante, mi dignidad personal se iría al suelo al aceptar su oferta. ¿Qué sería más conveniente: preservar mi autoestima o retener mi trabajo? ¡Qué dilema!

Una sardónica expresión se pintó en la faz de Rudolph. Samanta no aguantó la tensión y abandonó el cuarto.

Finalmente, y aparentando seguridad, manifesté: "prefiero perder mi empleo antes de excusarme por decir algo que realmente siento".

No sé cómo pude mantener la compostura. Por dentro, estaba deshecho. La dureza impresa en el rostro del

huésped se transformó inesperadamente en una sonora carcajada. "Excelente, Víctor. Ha mostrado un gran dominio propio durante toda la cena y fue capaz de ventear su ira de modo muy maduro. Incluso mantuvo su convicción cuando le parecía que estaba al borde de perder su trabajo. Esta es exactamente la habilidad que necesitamos para nuestra compañía. Voy a recomendar una extensión de su contrato y, además, una promoción. Que tengan ambos muy buenas noches".

Samanta regresó, sin haber oído el tenso intercambio entre el huésped y yo. Estaba asombrada de ver a Víctor tan compuesto después de todo el incidente.

"¡Qué terco e irresponsable eres! Te ves tan calmado después de que te despidieran".

Después, preguntó "¿Estás de veras cesante?"

Sólo esbocé una sonrisa triunfal. ■



Gustavo Levy en Villarica, Chile.

*Gustavo Levy reside en Rockville, MD.

Luiz Arruda Villela: Un amigo y un ejemplo de vida 1955 - 2020

Por Claudino Pita*



Luiz Arruda Villela

Para llevar adelante dicha labor, consideré necesario reforzar el equipo a cargo de la dirección, coordinación y ejecución de los cursos incorporando a nuevos profesores en forma permanente. Para tales efectos, solicité el apoyo de Fernando Rezende, quien inmediatamente me recomendó a Luiz Villela. Fernando destacó a Luiz como un excelente alumno suyo que estaba terminando su Maestría en Política Fiscal. Luego de entrevistar a Luiz, tuve la certeza de que él contribuiría al éxito de nuestra labor.

Así iniciamos Luiz y yo una convivencia laboral diaria que duró más de diez años, la cual me permitió apreciar y admirar sus destacados dotes humanos y profesionales. El entusiasmo con el que Luiz realizaba todas sus tareas, analizaba y discutía aspectos técnicos y políticos vinculados a los temas que le correspondían, desarrollaba y publicaba minuciosos y rigurosos estudios en el área fiscal, y volcaba lo mejor de sus conocimientos y reflexiones en sus actividades docentes, puso de manifiesto su constante compromiso con la búsqueda de la excelencia en todos sus aportes profesionales, ya sea como experto, analista, investigador o docente.

Luiz siempre estaba dispuesto a trabajar en equipo, dando oportunidad y cabida a las opiniones de sus colegas y contrapartes. Cuando trabajaba en equipo, generaba un ambiente muy positivo de colaboración y comprensión

A medida que dejamos atrás el Año 2020, sentimos una extraña sensación de alivio, debido a la dificultad de comprender los tiempos que nos ha tocado vivir. Para la mayoría de nosotros son tiempos de profundo impacto emocional que han significado la privación de cosas muy importantes, en especial cuando dicha privación consiste en la pérdida de seres queridos, como es, en nuestro caso, la de un amigo entrañable: Luiz Arruda Villela.

Conocí a Luiz a principios de 1980. En esa época, yo trabajaba en la reestructuración de cursos en el área fiscal, elaborados por la Escuela Interamericana de Administración Pública de la Fundación Getulio Vargas de Brasil y patrocinados por el Programa Conjunto de Tributación OEA-BID.

mutua y, mejor aún, de sincera colaboración y amistad.

Además de su excelente perfil profesional, nuestra convivencia como colegas y la estrecha amistad que nos unió me permitieron conocer otros aspectos de su naturaleza humana. Así pude constatar su gran orgullo y admiración por sus padres. Su padre, Aníbal Villela, fue un reconocido economista con vasta experiencia internacional, y su madre fue un ejemplo de abnegación y de formación moral y profesional para sus hijos. También fui testigo de su incondicional amor por su esposa, Jacqueline, su gran amiga y compañera, y de la inmensa felicidad que le prodigaba e inspiraba su matrimonio, al igual que sus dos hijos, Luiz Fernando y Luciana.

El entorno cálido y humano en que se desarrolló Luiz solo podía generar como resultado seres inolvidables y gratificantes de recordar para quienes compartimos gratos momentos de nuestra vida con Luiz y su esposa. La amistad y empatía que siempre se encuadraban en las actitudes y acciones de Luiz me permitieron reafirmar, con su ejemplo, lo importante que es preocuparse y ser solidarios con quienes nos rodean y tener como base valores que orientan nuestras acciones y que practicamos con convicción.

En definitiva, podría decirse que Luiz orientó su vida en torno a la célebre frase del gran poeta Fernando Pessoa: "Coloque tudo o que você é no mínimo que você faz." (Pon todo lo que eres en lo mínimo que hagas). ■



Luiz Arruda Villela y su esposa Jacqueline.

*Claudino Pita reside en Madrid, España.

Cuando la tormenta pase, valdrá más lo que es de todos

Por María A. Cabezas*

Me gustaría compartir dos poemas con un mensaje positivo durante estos tiempos difíciles de la pandemia. Uno se titula "Esperanza", del escritor cubano Alexis Valdés. Cierra el libro "Soñemos Juntos", del Papa Francisco, publicado en diciembre de 2020. El otro se titula "Y la gente se quedó en casa" (*And the People Stayed Home*), de la maestra norteamericana jubilada Catherine (Kitty) O'Meara de Madison, Wisconsin. Ambos han sido gran fuente de inspiración para quienes los han leído.

Esperanza

Por Alexis Valdés, 2020

Cuando la tormenta pase
y se amansen los caminos
y seamos sobrevivientes
de un naufragio colectivo.

Con el corazón lloroso
y el destino bendecido
nos sentiremos dichosos
tan sólo por estar vivos.

Y le daremos un abrazo
al primer desconocido
y alabaremos la suerte
de conservar un amigo.

Y entonces recordaremos
todo aquello que perdimos
y de una vez aprenderemos
todo lo que no aprendimos.

Ya no tendremos envidia
pues todos habrán sufrido.
Ya no tendremos desidia.
Seremos más compasivos.

Valdrá más lo que es de todos
que lo jamás conseguido.
Seremos más generosos
y mucho más comprometidos.

Entenderemos lo frágil
que significa estar vivos.
Exudaremos empatía
por quien está y quien se ha ido.

Extrañaremos al viejo
que pedía un peso en el mercado,
de quien no supimos el nombre
y que siempre estuvo a tu lado.

Y quizás el viejo pobre
era tu Dios disfrazado.
Nunca preguntaste el nombre
porque estabas apurado.

Y todo será un milagro
y todo será un legado
y se respetará la vida,
la vida que hemos ganado.

Cuando la tormenta pase
te pido, Dios, apenado,
que nos devuelvas mejores,
como nos habías soñado. ■

Y la gente se quedó en casa

Por Kitty O'Meara, 2020

Y la gente se quedó en casa. Y leyeron libros, y escucharon, y descansaron, y ejercitaron, y hicieron arte, y jugaron con juegos, y aprendieron nuevas formas de ser, y estuvieron quietos. Y escucharon más profundamente. Algunos meditaron, algunos rezaron, algunos bailaron. Algunos encontraron sus sombras. Y la gente comenzó a pensar de manera distinta.

Y la gente sanó. Y, en ausencia de personas que viven de manera ignorante, peligrosa, sin sentido y sin corazón, la tierra comenzó a sanar.

Y cuando pasó el peligro y la gente se unió nuevamente, se afligieron por sus pérdidas, y tomaron nuevas decisiones, y soñaron nuevas imágenes y crearon nuevas formas de vivir y de sanar la tierra por completo, tal como ellos fueron sanados.

*María A. Cabezas reside en Washington, D.C.

El Club del Libro

Libros recientemente publicados para mejorar tu salud y calidad de vida

Por María A. Cabezas*

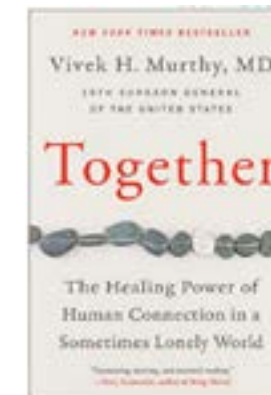
Como parte del Club del Libro, compartimos con ustedes un breve resumen de dos libros publicados recientemente sobre temas de interés, que ayudan a mejorar la salud y calidad de vida.



El Placer de los Baños Forestales (*The Joy of Forest Bathing*) es una interesante introducción a la técnica de relajación japonesa de "baños forestales" que gana adeptos en el mundo. Mejor conocida como **shinrin yoku**, que significa "absorber

la atmósfera del bosque", consiste en pasear por el bosque, contemplando con tranquilidad cada detalle que inunda el ambiente. Sus resultados son sorprendentes en la mente y el cuerpo. Según estudios científicos japoneses, el impacto de los baños forestales en la salud es claro: bajan la presión arterial, fortalecen el sistema inmunológico, reducen las hormonas relacionadas con el estrés y la incidencia de infartos.

Autor: Melanie Choukas-Bradley es una reconocida autora de libros sobre la naturaleza y es guía titulada de terapia natural y forestal.



Juntos (*Together*) es un libro que trata sobre la importancia de la conexión humana, el impacto subrepticio de la soledad sobre la salud y el poder social de la comunidad. Vivek Murthy revela que existe una epidemia de soledad en la vida moderna y ofrece, junto con sus

conocimientos médicos especializados, una serie de remedios para contrarrestarla. Afirma que nada reemplaza una auténtica conexión humana, incluso en la era digital.

Autor: Vivek Murthy, médico condecorado y científico investigador, fue cirujano general de los Estados Unidos y es un experto en materia de salud pública. ■

El Club del Libro

- Si deseas recomendar o compartir tu opinión sobre libros, publicaciones, artículos, eventos culturales, obras de arte o lugares que visitar, envíanos una pequeña reseña y la publicaremos en este segmento del CLUB DEL LIBRO.
- También puedes averiguar, a través de esta página, sobre libros o temas culturales o recreativos que te interesen. Los transmitiremos a los lectores de EnContacto.
- Escríbenos a retirees@iadb.org, con copia a macabezasbio@gmail.com.



*María A. Cabezas resides in Washington, D.C.

Desde tu Sofá: Programa de eventos virtuales de la Asociación

Por Claudia D. Perazza*



Tiziano, El Greco, Vermeer, Rembrandt, Salvador Dalí y Alexander Calder, entre muchos otros. La visita concluyó con una animada sesión de preguntas y respuestas.

La visita al Museo Metropolitano de Arte de Nueva York también la dirigió una guía del Museo. Durante la visita, tuvimos la oportunidad de conocer obras maestras de varias culturas y períodos, lo cual destacó la diversidad y el alcance de la vasta colección del Museo, que abarca un periodo de más de 5000 años. Se concluyó la visita con una sesión de preguntas y respuestas. El comité continuará ofreciendo eventos virtuales durante la pandemia. En los meses de enero y febrero ofreceremos los siguientes dos eventos:

- **Enero 2021:** Charla con un experto en el tema de seguros de cuidados de largo plazo (long-term care insurance).
- **Febrero 2021:** Visita guiada a las obras maestras de los Claustros del el Museo Metropolitano de Nueva York.
- **Marzo 2021:** Charla con un experto sobre como invertir en la tercera edad. ■

*Claudia D. Perazza reside en Bethesda, MD.

¡Agradecemos sus sugerencias sobre temas y actividades que son de interés para nuestra comunidad de jubilados!

El programa de eventos virtuales que lanzó en octubre el Comité de Actividades Sociales, Culturales y de Voluntariado de la Asociación ha sido un éxito. Ya se han realizado tres eventos en los cuales participaron un promedio de 40 jubilados residentes en Washington, Florida y en la Región. Todos los eventos han sido muy bien evaluados por la mayoría de los participantes.

En noviembre y diciembre se realizaron visitas virtuales de la Galería Nacional de Arte en Washington, D.C., y al Museo Metropolitano de Arte de Nueva York. La visita a la Galería Nacional de Arte, que se llevó a cabo en noviembre, fue dirigida en español por una docente de la Galería, quien nos presentó las obras de arte más importantes del Museo. Se incluyeron obras de Fra Angélico, Fra Filippo Lippi, Leonardo da Vinci, Giorgione, Giovanni Bellini,

NUEVOS MIEMBROS

Miembros afiliados entre noviembre de 2020 y enero de 2021

- Patricia Arauz
- Christopher Barton
- Ana B. Campos Ramírez de Barragán
- Thomas Ryan Kauffman
- Jenny Lizano Solano
- Carmiña Moreno Rodríguez
- Teodoro C. Noel Rodríguez
- Juan Adriano Poveda Almeida
- Dolores Subiza
- Raquel Teitel

MIEMBROS FALLECIDOS

Miembros y conyuges fallecidos entre noviembre de 2020 y enero de 2021

Los obituarios de las siguientes personas que fallecieron entre noviembre de 2020 y enero de 2021 no se pudieron completar debido al cierre de las oficinas del Banco por la pandemia. Se elaborarán una vez que se puedan solicitar los archivos correspondientes al Departamento de Recursos Humanos:

Miembros fallecidos

- Carlos Brezina 01/13/2021
- Gloria Lucy Cordero 10/28/2020
- Elsa Dolores Delgado 11/08/2020
- Javier García Agreda 12/20/2020
- Jerome I. Levinson 11/18/2020
- Blanca Mantilla 12/05/2020
- Carlos G. Menafrá Núñez 11/24/2020
- Francis O'Hara (jubilado) 12/22/2020 (esposo de Mirza O'Hara, socia)
- Cristóbal Silva Gamboa 12/05/2020
- Victor Toth 12/11/2020
- Maurice Thomae 01/09/2021
- Mario Fernando Villamizar 01/15/2021
- Jorge Zelaya 12/20/2020

Cónyuges fallecidos

- Jane Pomeroy 11/27/2020 (esposa de Robert W. Pomeroy III)
- Delfín Ramos 09/08/2020 (esposo de Ingrid Ramos)
- Carla Watson 04/05/2020 (esposa de Roy Walsh, deceased)

Recopilado por Eliane Dias Boechat, Oficina de la Asociación de Jubilados.

EnContacto

Comité de Comunicaciones

Coordinadora

Patricia Meduña

Editora Jefe

Patricia Meduña

Oficina de la AJ-BID

Coordinadora

Angela Rivera Saettone

Asistente

Eliane Dias Boechat

Colaboradores

Miguel Aliaga

Álvaro Beca

María A. Cabezas

Gustavo Levy

Claudia D. Perazza

Claudino Pita

Marta P. Ruíz de Gamboa

Correctoras de Texto

María A. Cabezas

Patricia Meduña

Diseñadora Gráfica

Angela Rivera Saettone

Traductoras

María A. Cabezas

Patricia Meduña



AJ-BID

Asociación de Jubilados del
Banco Interamericano de Desarrollo

1300 New York Avenue, N.W.
Stop W-0424
Washington, D.C. 20577
Teléfono: (202) 623-3035
Fax: (202) 623-3083
E-mail: retirees@iadb.org
Página web: www.ajbid.org