



# INFORMATIVO CEBC

## Un CEBC adaptado a los desafíos del momento

El take out o comida para llevar llegó para quedarse

---

Un concierto en IG Live para celebrar el Día de las Madres en el CEBC.

---

Dispensario médico del CEBC mantiene sus puertas abiertas.

---

Katherine Roberts asume como administradora en el CEBC.

---

CEBC ofrece clases virtuales en tiempos de distanciamiento social.

Abril - junio 2020

# CONTENIDO

- 04 Un concierto en IG Live para celebrar el Día de las Madres en el CEBC
- 06 Dispensario médico del CEBC mantiene sus puertas abiertas
- 08 CEBC ofrece servicio de “take out” de alimentos, agua y refrescos
- 10 Katherine Roberts asume como administradora en el CEBC
- 14 CEBC ofrece clases virtuales en tiempos de distanciamiento social
- 17 La buena cocina y la cultura del vino llegan de manera virtual al CEBC
- 18 Receta con el Chef Manu: Maicitos
- 19 Receta de Galletas con chispas de chocolate con Nicole Dominici
- 20 Enología básica con Din Hu Cruz
- 22 Maestro y alumna del CEBC ganan oro en campeonato virtual organizado por España
- 24 CEBC realiza constante mantenimiento a sus instalaciones en tiempo de Covid-19
- 27 Manejo del estrés en los niños ante una pandemia

## **Autoridades y principales funcionarios del Banco Central de la República Dominicana**

Héctor Valdez Albizu, gobernador  
Clarissa de la Rocha de Torres, vicegobernadora  
Ervin Novas Bello, gerente  
José Manuel Taveras Lay, contralor  
Frank Montaña, subgerente general

### **Junta Directiva**

Benigno R. Alcántara Gil, presidente  
Edwin Kadir González Alemany, vicepresidente  
Reynaldo Soler, tesorero  
Perla Ivonne de Moya Aristy, secretaria  
Miguel Frómata, vocal  
Elvis Soto, vocal  
Jonathan Abreu, vocal  
César Augusto Novo Melo, vocal  
Juan M. González Morfa, vocal

Katherine Roberts Carrero, administradora CEBC

### **Redacción**

Jonathan Abreu, director  
María Cristina Rodríguez, editora en jefe  
Satosky Terrero, redactor senior  
Fotografía: Olervi Rodríguez  
Diseños: Jennifer Tejeda Cuesta  
y Olervi Rodríguez  
Diagramación: Jennifer Tejeda Cuesta  
Impresión: Subdirección de Impresos  
y Publicaciones



# Un CEBC adaptado a los desafíos del momento

El Club de Empleados del Banco Central de la República Dominicana (CEBC) estará siempre dispuesto a enfrentar con optimismo los desafíos del momento. Por eso, nos hemos adaptado a la realidad que hoy enfrenta el mundo, reinventándonos con el espíritu de entusiasmo característico de la familia bancentraliana.

En medio de cierres inesperados y del cese abrupto de las actividades normales que rigen a nuestra sociedad, decidimos transformarnos como camaleones para seguir brindando un servicio oportuno, y acompañar con alegría a nuestros bancentralianos durante su cuarentena con ejercicios, clases artísticas, culturales, culinarias y deportivas, aprovechando las diversas plataformas de comunicación

como nuestra página web [www.cebc.do](http://www.cebc.do), la aplicación zoom y nuestras cuentas en Instragram y Facebook. Sabemos que la salud es lo primordial en el ser humano, por eso hemos mantenido las puertas abiertas de nuestro consultorio médico, y seguimos orientando con mensajes educativos para prevenir el COVID-19 y disminuir el estrés en los niños. Continuamos trabajando arduamente para nuestra reapertura gradual, con otros proyectos en respuesta a las necesidades de nuestros socios.

Nos sentimos satisfechos de saber que de alguna manera hemos podido contribuir directa e indirectamente a la salud física y mental de nuestro activo más preciado: **tú**.



Un concierto en  
Instagram **LIVE**  
para celebrar el  
*Día de las Madres*  
en el CEBC



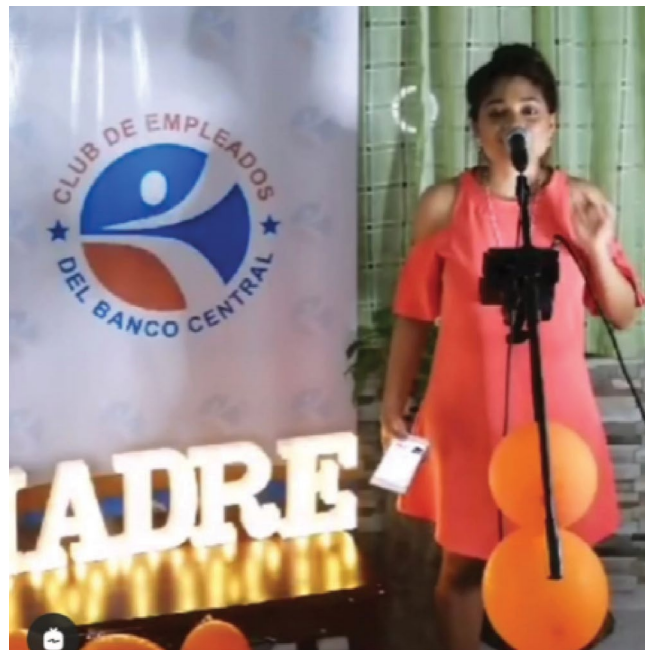
El confinamiento que vive el planeta a raíz del COVID-19 no fue óbice para que el Club de Empleados del Banco Central (CEBC) celebrara el Día de las Madres en República Dominicana.

Esta fecha tan especial generó algo especial. Un concierto virtual a través de un “live” por la cuenta de Instagram del CEBC se llevó a cabo este pasado domingo, una actividad en el que los socios seguidores, especialmente las madres bancentralianas, disfrutaron de la hermosa voz de Clara González, quien interpretó una larga lista de canciones en honor al ser que es la mitad de la humanidad y madre de la otra mitad.

González comenzó su recital con una canción que se ha convertido en el himno latino durante esta situación de pandemia y el confinamiento que ha generado: “Color Esperanza”, del artista argentino Diego Torres, que básicamente fue el introito perfecto de este concierto a las madres.

González, además de deleitar con su hermosa voz y de mostrar versatilidad en distintos géneros musicales, también supo interactuar con la audiencia conectada en vivo a través de Instagram. Muchos en ese “time line” no sólo apreciaron y elogiaron la calidad interpretativa de González, sino que también aprovecharon para pedir sus canciones favoritas. La cantante, directamente desde la comodidad de su hogar y con un escenario decorado para la ocasión, interpretó “Señora, Señora”, “Gracias Mamá”, “Amapola”, “Mi Niña Bonita”, “Mi Bendición”, “Te Ofrezco”, “Para Siempre”, entre otros conocidos números, y terminó con un ritmo movido en la canción “Tusa” de Karol G y Nicky Minaj.

“Excelente voz”, comentó la seguidora Belkis Pérez en la grabación del concierto que se mantiene en el “feed” de la cuenta @clubemoleadosbc. “Gracias por este maravilloso regalo del Día de las Madres”, escribió la dama.





# Dispensario médico del CEBC mantiene sus puertas abiertas

Como parte de las medidas de prevención ante la pandemia de COVID-19, el Club de Empleados del Banco Central (CEBC) se ha mantenido cerrado por espacio de casi tres meses.

No obstante, con el objetivo de asegurar un retorno seguro y eficiente para cuando se levanten las medidas, el CEBC mantiene una reducida fuerza de trabajo que da seguimientos a los proyectos en las distintas áreas.

Sin embargo, el dispensario médico del CEBC, por la naturaleza de sus funciones y por ser este un ente de atención primaria, se ha mantenido brindando servicios de manera habitual, aunque con una leve reducción en sus horas de trabajo y adoptando algunas medidas adicionales de control. La familia bancentraliana en sentido general podrá seguir contando con este centro de atención médica, que cumple con los protocolos de salud establecidos por la Organización Mundial de la Salud (OMS) y por las autoridades sanitarias del país. Estas medidas y protocolos de prevención se hacen sentir desde la misma entrada de las instalaciones del club.

A la entrada, los miembros de la seguridad toman la temperatura corporal y verifican el uso de mascarillas a quienes vienen al dispensario, los cuales son los únicos autorizados a entrar a la instalación, pues las demás áreas permanecen cerradas al público. Una vez dentro, nadie puede acceder al dispensario sin su respectiva mascarilla, y además, debe mantener la distancia física recomendada por las autoridades sanitarias, la cual está delimitada entre un asiento y otro.

De lunes a viernes en horario de 9:00 de la mañana a 3:00 de la tarde, el cuerpo médico del dispensario ofrece consultas generales, autorizaciones de tratamiento continuo, prescripciones, estudios, control y campaña de vacunación, entre otros servicios. Los doctores Fabián Cruz, William Maldonado, Emilia Burgos y Randy Carrasco son los encargados de brindar atenciones médicas a la familia bancentraliana. Estos profesionales de la salud trabajan apegados a los protocolos sanitarios vigentes para garantizar que las visitas y consultas de los socios se realicen en un ambiente seguro y controlado.



## DISPENSARIO MÉDICO

### Horario temporal

Lunes a viernes:  
9:00 a.m. a 3:00 p.m.

Sábados y domingos:  
cerrado

# El CEBC ofrece servicio de “take out” de alimentos, agua y refrescos

Con rotundo éxito se desarrolla el programa “take out”, la iniciativa con la que Club de Empleados del Banco Central (CEBC) brinda sábados y domingos servicio de alimentos y bebidas no alcohólicas a sus socios y allegados, obedeciendo fielmente los protocolos sanitarios en procura de evitar la propagación del COVID-19. El CEBC primero montó un plan piloto con el fin de experimentar y familiarizarse con el sistema, y al mismo tiempo obedecer todos los estándares de calidad, higiene, distanciamiento social que amerita en este tipo de servicios, en este tiempo de pandemia.

La prueba salió de maravilla y muchos socios y allegados que disfrutaron del servicio no esperaron para mostrar su complacencia a través de las redes sociales.

Una vez se realizaron esos pilotos, el CEBC afinó los detalles para su puesta a punto final, que ha seguido con el respaldo masivo de socios y allegados. Todos quedaron impresionados con la puntualidad y variedad en los alimentos, pero más que eso, con la presentación de la comida, cuyo sabor y calidad recibió grandes elogios.







Lic. Benigno Radhamés Alcántara,  
presidente Junta Directa CEBC



También se introdujeron cambios en el menú para incluir platos como lasaña, tagliata, salmón y la ensalada César, que han tenido una gran salida. Las pizzas y la carne a la parrilla tuvieron una asombrosa acogida. De hecho, se integraron dos nuevas variedades de pizza: la Alfredo Especial y Súper Club. Cada semana se recomendará una especialidad del chef de la casa. Las medidas de higiene y el distanciamiento social se obedecen al pie de la letra, lo que genera mucha confianza entre los bancentralianos que pagaron mediante tarjeta de crédito o código de empleado.

Para la etapa oficial se ha incorporado un método de pedidos diferente.

Contrario a los días del programa piloto, los pedidos, que se realizan a través del número teléfono 809-533-4181 extensiones 4234 y 4236, vía whatsapp por los números 829.257.7115 y 809.390.2939 y por el correo [vgomez@bancentral.gov.do](mailto:vgomez@bancentral.gov.do), deben hacerse con un mínimo de 24 horas de antelación entre las 10:00 de la mañana y 4:00 de la tarde. Al momento del retiro de su pedido, el socio debe permanecer en su vehículo y debe usar mascarilla.



# AERÓBICOS

Desde casa con

**Vicenta Payano (La Poderosa)**

Martes y jueves

5:30 p.m.

Desde nuestra cuenta de Facebook

**@clubempleadosbc**



**KATHERINE ROBERTS,**

posicionada como nueva  
administradora del CEBC

Durante un encuentro con su personal, el Club de Empleados del Banco Central (CEBC) presentó a su nueva administradora, la señora Katherine Roberts. La actividad de presentación tuvo lugar en el techado de baloncesto y fue encabezada por el presidente de la Junta Directiva del CEBC, Benigno Alcántara, y Bienvenido Contreras, director administrativo del Banco Central de la República Dominicana (BCRD).

**“Primeramente agradecer a Dios, luego a las autoridades del Banco Central, a nuestro presidente de Junta Directiva, el señor Benigno Alcántara y al Arq. Bienvenido Contreras, director Administrativo por esta cordial bienvenida; para mi es un honor estar aquí hoy formando parte de esta gran familia bancentraliana”;** dijo Roberts en su discurso.

“Estamos atravesando un tiempo difícil debido a la pandemia, pero creo que unidos como equipo podemos convertirlo en un momento de oportunidad para comenzar a transitar el camino de la excelencia y llevar nuestro club a otro nivel, destacando todas esas bondades que poseemos. Mi profesión es la administración hotelera y tengo más de 20 años trabajando en el sector turismo, lo que me hace tener una marcada cultura de servicio. Sobre mi perfil les comparto que soy orientada a los resultados y al trabajo en equipo, lo cual es vital para obtener la excelencia que toda organización busca y que nosotros también queremos alcanzar para nuestro club”, agregó.



Creo que todos aquí somos excelentes y la manera más eficaz de mostrar la excelencia es a través de nuestra identificación y compromiso con la marca (CEBC), esta fórmula lleva al colaborador a ser apasionado y defensor de la empresa a la cual pertenece. Roberts reafirmó que como buena precursora del trabajo en equipo, está abierta a escuchar sugerencias o inquietudes siempre y cuando sean en busca de mejoras para nuestro CEBC.

Este encuentro de presentación guardó todas las recomendaciones de las autoridades de salud a propósito de evitar el COVID-19. Todos los asistentes estuvieron sentados a una distancia prudente y fue obligatorio el uso de mascarillas. El señor Alcántara abrió la actividad para dar la bienvenida a nombre del BCRD y del CEBC y exhortó a todos a continuar observando las medidas de higiene para evitar el contagio de este virus al tiempo de motivar a los empleados a poner mucho más ahínco en sus tareas.

**“Estamos aquí para oficialmente posicionar a Katherine Roberts como la nueva administradora de este club. Queremos enviar un mensaje a todos ustedes en este momento que es trascendental, pues estamos haciendo una transición durante un período de excepción”;** afirmó el presidente de la JD del CEBC.





Lic. Benigno Radhamés Alcántara



Arq. Bienvenido Contreras

**“Las autoridades están complacidas con su trabajo aquí, pero queremos que pongan aún más amor en el club, pues este no es sólo su centro de trabajo, es un espacio de recreación de la familia bancentraliana y por ende debemos trabajar para que todos los socios se sientan bien a gusto cuando vengan. Quiero que pongan su máximo esfuerzo en sus áreas y que expresen cualquier sugerencia a la nueva administradora para que el club salga fortalecido de todo esto”;** expresó Alcántara.

Contreras, director administrativo del BCRD, también tomó la palabra antes que Roberts y resaltó las cualidades como ser humano y como profesional que adornan a la dama que cuenta

con 20 años de experiencia en el sector hotelero. “Katherine es una persona jovial y con experiencia, que tiene toda la pasión de trabajar con todos aquí y cuenta con el apoyo de la autoridades del BCRD”, declaró. “En nuestra familia cuando nos enfocamos en un proyecto, todos los departamentos se enfocan en ese proyecto. Ese es el sentimiento que quiero transmitirles a todos ustedes, ese espíritu de compromiso para que apoyemos a Katherine. Estaremos siempre dándole la mano a ella para mejorar todo aquí”, dijo Contreras.

En la actividad estuvieron presentes todos los colaboradores de la Junta Directiva, además del personal administrativo y encargados de secciones con sus respectivos equipos de trabajo.





# Recomendaciones ante el COVID-19



Use mascarilla  
al salir de casa

Las mascarillas caseras  
no deben usarse en niños  
menores de 2 años



Mantenga el  
distanciamiento  
social

En caso de presentar  
síntomas, no se  
automedique



Evite tocarse los ojos,  
la nariz y la boca



Quédese en casa  
tanto sea posible

Orientese por las  
vías oficiales y medios  
acreditados



## CEBC ofrece clases virtuales en tiempos de distanciamiento social

El Club de Empleados del Banco Central (CEBC) se ha mantenido en constante actividad a pesar de la difícil situación generada por el COVID-19 en República Dominicana. Nuestras puertas han estado cerradas para el público, pero el CEBC ha tenido una iniciativa que ha beneficiado a la familia bancentraliana. A través de las plataformas de redes sociales, el CEBC ha seguido de manera normal su plan de clases para el disfrute de todos.

Las clases virtuales han sido un paliativo a esta crisis sanitaria que tiene confinados en sus hogares a los dominicanos. Ante la necesidad de contribuir con la salud física y mental de toda la familia bancentraliana, en nuestras redes sociales se ofrecen clases de zumba, aeróbicos, bellidance, ejercicios funcionales, pilates y taekowondo. Exclusivamente, los profesores del CEBC usan las plataformas del club en Instagram Live y Facebook Live, aunque las prácticas de taekowondo se brindan mediante la red Zoom. La respuesta de los socios y usuarios del club ha sido entusiasta, tanto que hay un flujo constante

de comunicación y más de uno reporta actividad con fotografías y vídeos. La profesora Risori Merán imparte la zumba los jueves a partir de las 10:00 de la mañana por Instagram Live y los jueves ella imparte Street jazz juvenil e infantil por Zoom a las 3.00 p.m. Los aeróbicos se dan los martes a las 5:30 de la tarde por Facebook Live al mando de la instructora Vicenta Payano, mejor conocida como La Poderosa.

Los ejercicios funcionales llegan través de Instagram Live todos los miércoles a las 10:00 a. m. con la entrenadora Karla Demorisi, mientras que a las 4:00 p. m. la profesora Graciela Coiscou se adueña de la misma plataforma virtual para mover todo el cuerpo con sus clases de bellidance. El importante pilates nos llega a través de Max Rosario los lunes a las 5: 00 de la tarde y también los jueves a las 10: 00 de la mañana. Usted puede conocer más sobres nuestras clases virtuales y sus horarios visitando nuestra página web [www.cebc.do](http://www.cebc.do) y las redes sociales en Instagram y Facebook (@clubempleadosbc).

# Clases virtuales taekwondo Cadet por Zoom

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Blanco y puntas 4:00 a 5:00 p. m.	3 a 6 años Blancos 4:00 a 5:00 p. m.	Blanco y puntas 4:00 a 5:00 p. m.	3 a 6 años Blanco 4:00 a 5:00 p. m.	Blanco y punta 4:00 a 5:00 p. m.
Amarillo y naranja 5:00 a 6:00 p. m.	Amarillo, naranja, verde y morado clase poomsae 5:00 a 6:00 p. m.	Amarillo y naranja 5:00 a 6:00 p. m.	Amarillo, naranja, verde y morado clase poomsae 5:00 a 6:00 p. m.	Amarillo y naranja 5:00 a 6:00 p. m.
Verde, morado y azul 6:00 p. m.	Marrón, rojo y negro clase poomsae 5:00 a 6:00 p. m.	Verde, morado y azul 6:00 p. m.	Marrón, rojo y negro clase poomsae 5:00 a 6:00 p. m.	Verde, morado y azul 6:00 p. m.

Para recibir el enlace de acceso a esta clase escribe al WhatsApp 829-587-8688



Instagram LIVE

## Pilates

Desde casa con Max Rosario

Lunes • 5:00 p.m.  
Viernes • 10:00 a.m.

Desde nuestra cuenta de Instagram  
@clubempleadosbc



www.cebc.do @clubempleadosbc





Instagram **LIVE**

# Ejercicios funcionales

Desde casa con **Karla Demorizi**

Miércoles • 10:00 a.m.

Desde nuestra cuenta de Instagram  
**@clubempleadosbc**

Si puedes ten a mano:  
Galón lleno, botellas de agua, mochila  
llena de libros y cuerda de saltar



[www.cebc.do](http://www.cebc.do) [@clubempleadosbc](https://www.instagram.com/clubempleadosbc)



Instagram **LIVE**

# ZUMBA

Desde casa con **Risori Merán**

Jueves • 10:00 a.m.

Desde nuestra cuenta de Instagram  
**@clubempleadosbc**



[www.cebc.do](http://www.cebc.do) [@clubempleadosbc](https://www.instagram.com/clubempleadosbc)







*Chef*  
**Nicole Dominici**



*Chef*  
**Manu**



*Lic. Din*  
**Hu Cruz**

## **La buena cocina y la cultura del vino llegan de manera virtual al CEBC**

No sólo las actividades físicas tienen lugar de manera virtual en el Club de Empleados del Banco Central (CEBC) durante este tiempo de confinamiento social en el país.

El COVID-19 ha obligado a la familia dominicana a quedarse en casa. Es por eso que las plataformas digitales del CEBC han estado activas para llevar sano entretenimiento y recreación a los bancentralianos en este tiempo de distanciamiento social.

Después de lograr un masivo respaldo con las clases virtuales de taekwondo, zumba, ejercicios funcionales, aeróbicos, bellidance y pilates, el CEBC introduce el renglón alimentación y bebidas a su programa de actividades digitales. A través de la plataforma de Instagram, los chefs, Manuel Méndez y Nicole Dominici (quien realizó un trabajo de asesoría temporal para CEBC) prepararon fáciles y atractivas recetas que ya tienen buena acogida dentro del público femenino bancentraliano. Méndez presentó “maicitos” y Dominici posteó “galletas con chispas de chocolate”, ambos platos de fácil realización y con ingredientes asequibles. Fuera de la cocina, Din Hu Cruz llega también a Instagram para compartir sobre “enología básica”, una iniciativa que busca enseñar a los interesados sobre la cultura del vino.



# RECETA FÁCIL CON EL CHEF MANU

## MAICITOS (pan de maíz)

1/3 taza de mantequilla derretida  
1 taza de harina de maíz  
1 taza de harina de trigo  
1 cucharada de polvo de hornear  
1 cucharada de azúcar blanca

1/2 cucharadita de sal  
1 taza de leche evaporada  
1 cucharada de miel  
2 huevos

### Manus a la obra

1. Precalentar el horno a 200°C
2. En un bowl mediano combinar harina de maíz, la harina de trigo cernida, harina de maíz, nel polvo de hornear, la azúcar y la sal.
3. Derrite la mantequilla por 30 segundos en el microondas.
4. Bate en un bowl la mantequilla derretida, la leche evaporada, la miel y los huevos. Agréga esta mezcla sobre la mezcla anterior y mezcla con ayuda de una espátula. No mezcles más de lo necesario.
4. Engrasar con mantequilla derretida o manteca vegetal un molde para horno, tipo muffin. Hornea de 12-15 minutos y prueba que el palillo salga limpio. Nos gustaría que luego nos envíen fotos y nos cuenten qué tal les fue con la preparación.

A los niños les encantará.

¡Buen provecho!



# Galletas con chispas de chocolate

Por la chef Nicole Dominici

---

2 tazas de harina blanca  
1 cucharadita de polvo de hornear  
1 cucharadita de sal  
1 taza de mantequilla temperatura ambiente  
3/4 de taza de azúcar morena

2/3 de taza de azúcar blanca  
2 cucharadas de vainilla  
1 huevo  
2 tazas de chocolate chips  
Sal para finalizar


Mezclar la mantequilla con los azúcares.

Agrega el huevo poco a poco hasta que se incorporen bien.

Mezcla todo los ingredientes secos y ve agregándolo a la masa.

Añade tus chispas de chocolate y haz tus bolitas.

Usa papel encerado para hornear tus galletas 350 F 12 minutos sacar cuando los bordes estén dorados.



# ENOLOGÍA BÁSICA

## Consejos sobre vino

Por Din Hu Cruz

**La enología es la ciencia que estudia el vino. Hay unas 2,000 clasificaciones de uvas. ¿Sabías que las uvas se reproducen por medio de astillas. Es decir, para cosechar uvas, no se usan semillas, se usan estacas?.**

## COLOR DEL VINO

Vino tinto: se hace con uvas rojas.

Vino blanco: se hace con uvas verdes/blancas

Vino rosado: se hace con uvas rojas, siguiendo el proceso de uvas blancas.

## PROCESO DE ELABORACIÓN DE VINO

1. Selección de uvas
2. Desramado de uvas, solo se utiliza la uva perce
3. Prensado de las uvas (Evitando que se rompan las semillas, puesto que las mismas amargan el vino)
4. Maceración (Reposa el resultado del prensado: cascaras, semillas y pulpas.
  - a.Vino tinto 5 a 30 días
  - b.Vino rosado 0.5 a 2 días
5. Se procede a colar el vino
6. Embotellado o barricas

## PROCEDENCIA

- Viejo mundo: Europa suelen tener más sabor
- Nuevo mundo: América suelen tener más aroma

## NOTAS EN EL VINO

El vino se añeja en barricas, que por lo general, están hechas de roble. El alcohol ataca la madera y la madera al vino soltando resinas y aceites esenciales, lo que da toques de sabor al vino.

## AÑEJAMIENTO

- Roble – 6 meses en barrica
- Crianza – 12 meses en barrica (12 botellas)
- Reserva – 12 meses en barrica (24 botellas)
- Gran reserva – 24 meses en barrica (36 botellas)

## CURIOSIDADES DE LA BOTELLA

- Fondo cóncavo: significa que el vino debe guardarse. Preferiblemente con la boca de la botella hacia abajo. Para que el vino respire por medio del corcho. La etiqueta indicará por cuanto tiempo guardar.
- Fondo plano: es un vino joven que no requiere guardarse (Tomar en como mucho 1 año)
- Corcho hacia arriba: estuvo en un lugar húmedo. Por el contacto abundante con el oxígeno, saca el corcho. Un vino oxidado, toma sabor a vinagre.
- Corcho hacia abajo: había poca humedad, el corcho se encoge y bajo, lo que dio paso al oxígeno.
- Corcho bien conservado, se mantiene al ras de la botella.



## Maestro y alumna del CEBC ganan oro en campeonato virtual organizado por España

El master Milton Pérez y la niña María Lizardo ganaron sus preseas en el Segundo Campeonato Internacional Abierto. Es un hecho que extraordinariamente ocurre en el deporte, ya que no siempre el profesor y el alumno coinciden en competir juntos. Eso sucedió con dos miembros de la familia bancentraliana, que no sólo tuvieron ese honor, sino que además salieron airoso y por la puerta grande de ese compromiso.

Milton Pérez, profesor de taekwondo en el Club de Empleados del Banco Central (CEBC), y su alumna María Lizardo, lograron sendas medallas de oro en el Segundo Campeonato Internacional Abierto Poomsae, realizado de manera virtual del 8 al 10 de este mes de mayo. Pérez conquistó su presea en la categoría +50 años, mientras que Lizardo se impuso en la división de 12-15 años. Este evento fue organizado desde España y contó con la participación récord de 1,300 atletas, incluidos españoles, de México, Colombia,

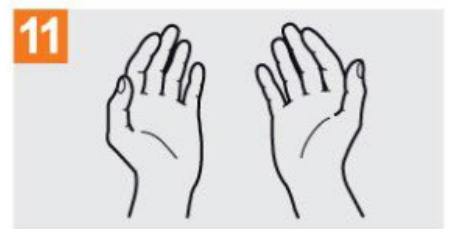
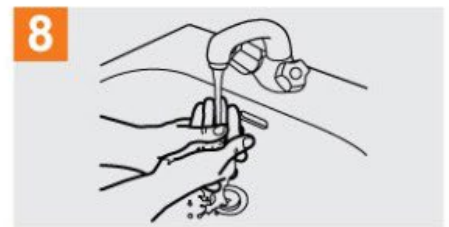
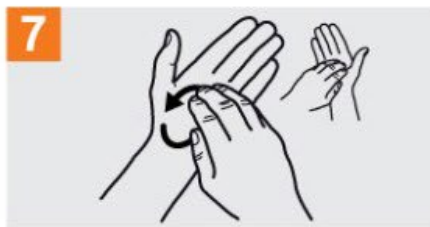
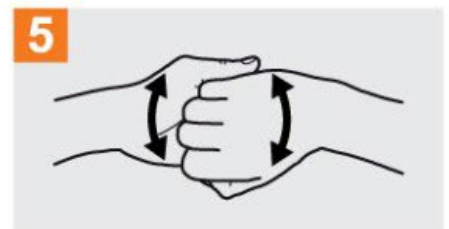
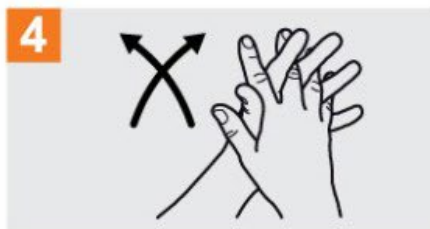
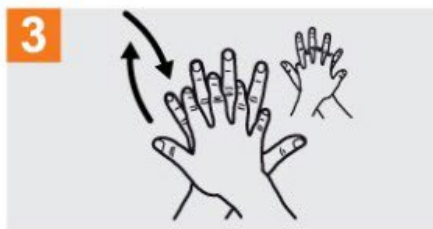
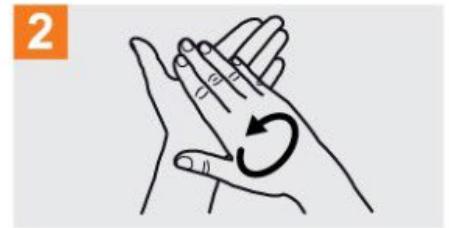
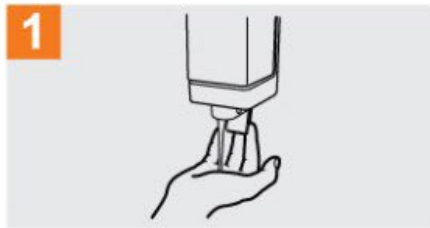
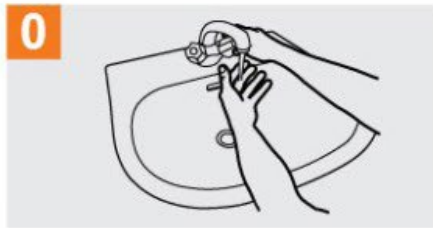
Nicaragua, Cuba, Aruba, República Dominicana, entre otras naciones. Poomsae es un estilo que combina defensas y ataques, ejecutados en una línea de movimientos contra varios adversarios imaginarios. Muestran la esencia y el arte del taekwondo. A través de la práctica de los poomsae, los estudiantes llegan a aprender las aplicaciones de varias técnicas de taekwondo. Pérez es el director de las clases de taekwondo del CEBC y Lizardo es miembro de dicha selección.

“Fueron las únicas preseas doradas para la República Dominicana”, reveló Pérez. “Y además esto muestra que las clases de taekwondo “on line” que se están impartiendo a los estudiantes del club están surtiendo sus frutos”, agregó. Lizardo compitió en una categoría en la que había 15 atletas representantes de diferentes países y el Master Pérez lo hizo en una llave de ocho maestros internacionales.

# ¿Cómo lavarse las manos?

¡Lávese las manos solo cuando estén visiblemente sucias! Si no, utilice la solución alcohólica

Duración de todo el procedimiento: 40-60 segundos



Fuente  
Organización  
Mundial de la Salud

[WWW.CEBC.DO](http://WWW.CEBC.DO) @ClubEmpleadosBC



# CEBC realiza constante mantenimiento a sus instalaciones en tiempo de COVID-19

Durante todo el proceso de “cuarentena” que ordenó el Poder Ejecutivo, las instalaciones del Club de Empleados del Banco Central (CEBC) se han mantenido cerradas, exceptuando el consultorio médico.

Cualquier planta física se deteriora por uso, desuso y por la falta de mantenimiento. No es

el caso de nuestro club, donde los trabajos preventivos y de corrección no han cesado en este tiempo de COVID-19, la pandemia que tiene al planeta en confinamiento social. Las autoridades del CEBC implementaron un plan tendente a cuidar todas sus áreas a los fines de que cuando llegue la luz verde para reabrir, todo esté en completo orden.





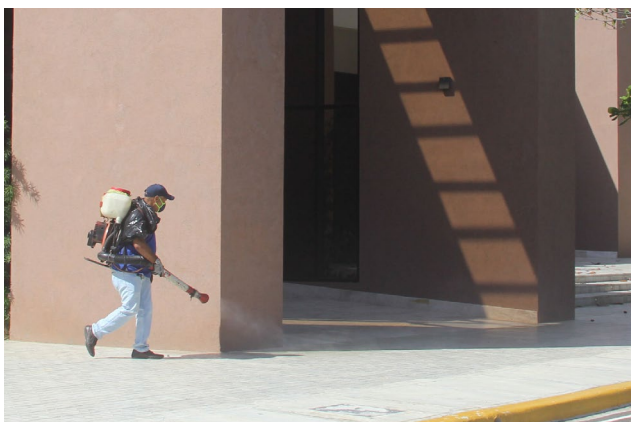


El programa de mantenimiento se realiza con un personal preseleccionado cuyos principales requisitos son que resida en las cercanías del CEBC, además de no sobrepasar los 60 años de edad. Este personal, que cumple con todos los requerimientos sanitarios y de distanciamiento, limpia diariamente el consultorio médico y las garitas de la instalación bancentraliana. Estas acciones de desarrollaron en una primera etapa. Un poco después, la brigada de limpieza se amplió en su cifra de miembros, pues se incorporaron trabajos de mantenimiento rutinarios y generales.

Entre los trabajos estuvieron la limpieza de techos de edificios, con especial atención a los desagües para evitar inundaciones por el taponamiento de los mismos en caso de lluvias, además de la limpieza y control de calidad del agua en piscinas.

Se riegan las plantas ornamentales, se limpian con barrido o aspirado las hojas en zonas de mayor tránsito. Se hacen además labores de mantenimiento en el estadio de softbol. El desuso del club provocó algunos daños que igual fueron corregidos de manera urgente como fugas de agua, reparaciones de bombas de agua, reparación y soldadura de la verja perimetral y fumigación contra plagas comunes.





# STREET JAZZ

Infantil y juvenil

Desde casa con **Risori Merán**

Jueves • 3:00 p.m.



ID de la reunión 761 3256 7740  
contraseña danzaclub

[www.cebc.do](http://www.cebc.do) @clubempleadosbc





# Manejo del estrés en los niños ante una pandemia

El giro que ha dado abruptamente la humanidad para adaptarse a las condiciones impuestas por el COVID-19, ha provocado mucho estrés en los adultos pero también en los niños. Estos últimos forman parte de la población vulnerable. Los niños no solo se enfrentan a las amenazas de esta enfermedad, también sufren el encierro, el distanciamiento físico y social de sus amigos. De repente dejaron de interactuar con sus compañeros de aula y de recibir las enseñanzas personalmente de sus maestros.

Para la psicóloga, terapeuta individual, familiar, de parejas y especialista en violencia intrafamiliar, Mabel Mejía, una manera de enfrentar esta crisis es incluir tiempo para relajarnos junto con los niños, crear espacios de juegos en la casa, como búsquedas del tesoro, el escondite, el teatro e incentivar las lecturas lúdicas en voz alta.

“Es importante explicar a los niños de forma clara, sin mencionar estadísticas de contagios ni muertes, que lo que nos viene con las pandemias, es peligroso; e inmediatamente pasar a las soluciones. De esta manera, podemos hablarles del aislamiento social y la importancia de lavarnos las manos” contó la profesional de la conducta. “Dependiendo la edad podemos desarrollar actividades como cantar al lavarnos las manos o dibujar bacterias para ser coloreadas” es otra de las recomendaciones de

Mejía, quien además considera que los adultos deben plantear situaciones hipotéticas, de qué pasaría si el niño u otro miembro de la familia se contagian, explicar que habría que ir al hospital o ver al médico. En esto último la profesional aconseja explicar también lo importante de ser saludables, y dependiendo la edad del niño, hacer cuentos infantiles como “Juancito va al hospital”. Piensa que es una manera de que todo el tema sea manejado de forma relajada pero atendiendo a una situación real.

## Otras recomendaciones de la licenciada Mabel Mejía:



- Mantener las mismas rutinas de sueño, de cuidado personal, y de alimentación, de manera que el ritmo de vida aun estando en la casa no se vea afectado.
- Incluir y tener presente las demostraciones de amor y afecto. Se sabe que los abrazos y los besos a los niños dan seguridad y fortalecen la autoestima a la vez que es compartir bienestar de doble vía.
- No es recomendable que se separen los niños de sus cuidadores habituales, y de ser así por hospitalización o aislamiento, mantener el contacto vía telefónica.



## Cómo ayudar los niños ante el estrés por **COVID-19**

- Muéstrese comprensivo
- Escuche sus preocupaciones y ofrézcale más amor
- Dedíqueles más tiempo y atención
- Recuerde hablarles con amabilidad y tranquilizarles
- Organice momentos de juego y relajación
- Trate de mantener los niños cerca de usted
- En caso de separación por hospitalización, mantenga el contacto si es posible
- Creen juntos actividades escolares y de aprendizaje
- Explique lo que ha pasado en función de su edad

Fuente: OMS

[WWW.CEBC.DO](http://WWW.CEBC.DO) @ClubEmpleadosBC





## PRECAUCIONES DIARIAS PARA PREVENIR EL CORONAVIRUS



Lavarse las manos con agua y jabón o con un gel a base de alcohol de manera frecuente.



Al estornudar o toser, cúbrase la boca y nariz con el antebrazo o un pañuelo de papel, que deberá ser desechado.



Evite estar cerca de personas que tengan síntomas de gripe o resfriados.



Si estás enfermo se recomienda llamar a su médico o dirigirse a un centro de salud para evitar infectar a otros.

### Fuentes:

Organización Mundial de la Salud

Ministerio de Salud Pública de República Dominicana

[www.cebc.do](http://www.cebc.do) @ClubEmpleadosBC



# Clases virtuales

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
		Ejercicios funcionales 10:00 a. m. 	Zumba 10:00 a. m. 	Pilates 10:00 a. m. 
			Street Jazz infantil y juvenil 3:00 p. m. 	
Pilates 5:00 p. m. 	Aeróbicos 5:30 p. m. 	Belly dance 6:00 p. m. 	Aeróbicos 5:30 p. m. 	

Instagram **LIVE**

## BELLY DANCE

Desde casa con **Graciela Coiscou**

Miércoles • 6:00 p.m.

Desde nuestra cuenta de Instagram  
**@clubempleadosbc**



[www.cebc.do](http://www.cebc.do) @clubempleadosbc



Compartimos el mes de julio de nuestro calendario 2020, inspirado en plantas del CEBC, y en respaldo a la Declaratoria de la Organización de las Naciones Unidas, ONU, que promueve la sanidad vegetal.

Puedes encontrar el calendario 2020, versión digital, diseñado con fotos inéditas de nuestro club en la página web [www.cebc.do](http://www.cebc.do)



## Trinitarias

*Conocida también como buganvilla, camelina, veranera, brisa y Santa Rita, esta flor nace en los bosques tropicales húmedos de América del Sur.*

7  
26- Día de los padres

JULIO

D	L	M	M	J	V	S
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	



# INFORMATIVO CEBC

Abril - junio 2020

[www.cebc.do](http://www.cebc.do) @clubempleadosbc

