

# BOLETÍN DEL PENSIONADO Y BENEFICIARIO HOY Y MAÑANA **BEPS**

Edición 6 / Enero 2020

ENERO 2020



**SALUDO  
DEL PRESIDENTE  
DE COLPENSIONES**

**CONOCE LOS BENEFICIOS  
DE LAS CAJAS DE  
COMPENSACIÓN FAMILIAR**

**EL TRABAJO  
DE CUIDAR**



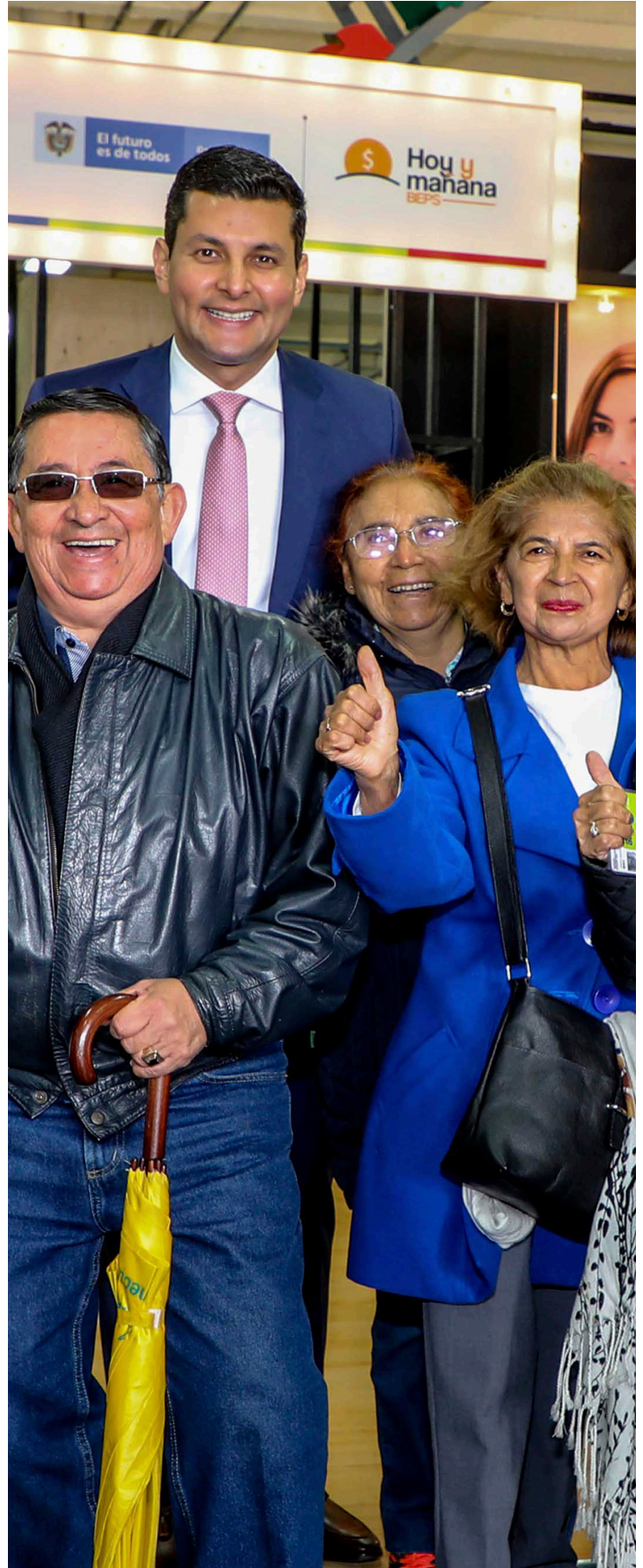
El 2019 fue un año lleno de cambios y buenas noticias para la población mayor de Colombia. El Plan Nacional de Desarrollo - (PND) creó varias alternativas para que los colombianos que no alcanzan a cotizar a pensión puedan acceder a un ingreso para la edad de retiro a través del programa Hoy y Mañana BEPS de Colpensiones.

Quiero contarles que, desde mucho antes de que se sancionara el PND desde Colpensiones, venimos trabajando sin descanso en generar múltiples alternativas para que este programa llegue a todos los colombianos que más lo necesitan.

***Este año también tuvimos el gusto de lanzar nuestro Modelo de Bienestar para pensionados y beneficiarios del programa Hoy y Mañana BEPS, esto lo hicimos en el marco de la primera feria de productos y servicios dedicada exclusivamente para personas mayores. ¡Qué gran oportunidad! Vivimos 3 días de sonrisas y agradecimiento hacia nuestros abuelos, esos que desde muy pequeños nos han entregado lo mejor de ellos, esos por los que queremos seguir generando más y mejor opciones, porque nuestra labor no termina en pagar sus mesadas y administrar sus ahorros para la vejez.***

En nombre de la Empresa Administradora de Pensiones, Colpensiones, quiero extender a todos nuestros pensionados y beneficiarios un caluroso saludo de Año Nuevo, deseando que las fiestas de Navidad hayan sido esa oportunidad para recibir de sus seres queridos todo el amor que merecen. Contarles que desde nuestra Entidad honramos su historia y todo lo que nos han aportado como seres humanos y como país.

***El 2020 nos recibe con múltiples retos y compromisos que no vamos a descuidar, por ustedes, nuestras personas mayores de Colombia, pero también por todas aquellas personas que algún día, como ustedes, anhelan llegar a la edad de retiro con un ingreso digno que les brinde tranquilidad y bienestar.***





¡Conoce y aplica a los beneficios que las cajas de compensación familiar tienen para ti!



### ¿Sabías que...?

**Los pensionados tienen la oportunidad de disfrutar de los beneficios de las cajas de compensación familiar.**

Dentro de sus funciones de seguridad social y servicios sociales, estas entidades deben brindarte su oferta en materia de recreación, deporte, cultura, educación y capacitación.

**Si recibes hasta un salario mínimo y medio (1.5 SMMLV), podrás acceder de manera gratuita a la afiliación de la caja de compensación familiar. Tu afiliación permite acceder a servicios y tarifas especiales.** En caso de recibir un monto superior, puedes afiliarte voluntariamente aportando un 0,6% sobre tu mesada pensional, o un 2% para acceder a más servicios como crédito social, vivienda y subsidio de vivienda. (excepto la cuota monetaria).

### Algunos beneficios de las cajas de compensación:

- Acceso gratis a actividades de recreación para pensionados que acrediten 25 o más años al Sistema de Cajas de Compensación Familiar.
- Planes especiales para viajes en pareja, familiares o con amigos.
- Agenda de eventos culturales (teatro, conciertos, cine foros, cinemas y actividades artísticas, entre otras).
- Actividades de entretenimiento que contribuyan a tu bienestar físico y mental (jugar cartas, caminar y debatir sobre temas de interés, entre otros, para compartir tiempo con tus amigos).

### ¡Recibe más bienestar!

Acércate a la caja de compensación familiar de tu preferencia y pregunta por los planes para pensionados a los que puedes acceder.





WILSON DANIEL OSSA PÉREZ.

Filósofo Pontificia Universidad Javeriana; Psicólogo de la Universidad Nacional de Colombia; especialista en Administración en Salud Pública y máster en Salud Pública. Fundador de Lazos Humanos y actual director global del Programa Adulto Mayor y Cuidados Keraltty (Sanitas Internacional).



**H**ace ya algún tiempo, Colombia fue consciente del acelerado ritmo de envejecimiento poblacional por el que estamos atravesando, un ritmo que hará que a la vuelta de 10 años, casi el 20% de las personas que habitan este país sean denominadas adultas mayores.

Algo menos visible, aunque igualmente cierto, es que un número significativo de estas personas (cerca del 60%) tienen algún tipo de situación que los hace depender de una u otra forma de otros; en tanto que entre el 15% y el 20% de estas personas, si no cuentan con cuidados en el día a día, sencillamente no podrían vivir porque no tendrían la posibilidad de alimentarse, vestirse, bañarse, etc.

**Lo anterior es tan solo la mitad de la historia:** la del punto de vista de las personas mayores. Pero hay una historia menos conocida y muchas veces más difícil y dramática, es la historia de los cuidadores familiares.

**Un 95% de estos cuidadores son mujeres**, por lo que sería apenas justo llamarlas cuidadoras. Muchas de ellas son hijas, nueras, hermanas o esposas que, ante una necesidad de responder a la situación de personas a las que aman o son cercanas, renuncian a sus trabajos u ocupaciones para dedicarse por entero a cuidar. Por supuesto, esto las afecta porque dejan de percibir un salario, haciéndose económicamente dependientes de la pensión de la persona a la cual cuidan o de la ayuda que venga de los demás integrantes de la familia.

Es muy común que, por el nivel de exigencia del cuidado representado, sobre todo por el gran número de actividades en las que cuentan con poco apoyo, más la cantidad de tiempo que dedican a diario, estas personas experimenten un elevado nivel de estrés que las lleva a desarrollar algo conocido como **Síndrome del cuidador quemado**.

## ¿Cómo prevenir que los cuidadores lleguen a esta lamentable situación?

El camino es doble. En primer lugar, estas personas deben contar con una formación que les dé las herramientas, habilidades y hábitos necesarios para cuidar de una manera adecuada. Es decir, es necesario que aprendan a movilizar, a responder en momentos de crisis, a dar primeros auxilios, etc.

Esto les dará una mejor sensación de control de la situación, lo cual disminuye el estrés que genera la incertidumbre al no saber si están cuidando de forma adecuada.

En segundo lugar, es necesario que cuenten con la orientación, acompañamiento y espacios para autocuidarse. Para ello deben contar con espacios de

respiro representados, entre otros, en talleres para el manejo de estrés y la ansiedad o lugares donde puedan sentirse parte de un grupo de apoyo. También es necesario darles la posibilidad de ser relevados, al menos una vez a la semana, por cuidadores confiables y capacitados que les permitan tomar un momento para sí mismos.

En América Latina, el número de cuidadores se ha visto duplicado y se proyecta que cada vez sean más los familiares, amigos y conocidos, los que tengan bajo su cuidado al menos a una persona. Por la premura y urgencia de las necesidades de cuidados, es hora de empezar a implementar acciones que tengan como objetivo cuidar de los que cuidan.





**JOSÉ FRANCISCO MORENO MORENO****64 años - Pensionado**

*"Pienso que es más motivación de uno mismo la de encontrar el apoyo en otros, como Colpensiones. Hay entidades que nos ayudan mucho a que nos unamos, compartamos con otros y sigamos realizando nuestros sueños, porque ser viejos no es tener mucha edad, algunos piensan que es dejar de soñar. Y en esa medida, pienso que Colpensiones ha jugado un papel importantísimo en nuestras vidas, porque nos ayudan a seguir planteando metas y nuevos sueños".*

**Recuerda:**

En nuestra página web y aplicación móvil puedes descargar tu certificado de devengados y deducidos y certificado de pensión.

**FORMADORES DE CORAZÓN,**  
un programa de nuestro Modelo de Bienestar

Con una participación de más de 70 personas, propiciamos espacios de intercambio generacional con el piloto de nuestro programa Formadores de Corazón, que en alianza con Sacúdete, estrategia de Colombia Joven liderada por la Primera Dama de la Nación, nos permite contribuir al intercambio de valores, experiencias, habilidades y conocimiento entre nuestros adultos mayores y las nuevas generaciones de jóvenes emprendedores.

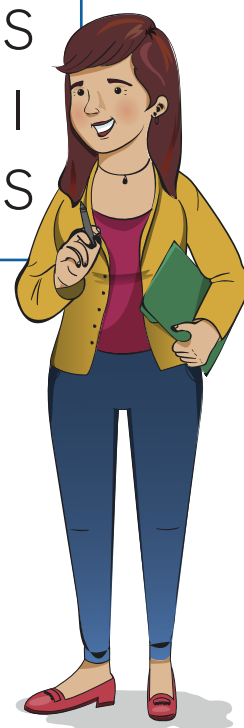


S A P B I E N E S T A R T I P  
A D F F E L I C I D A D U F V  
V D E A U T O C U I D A D O R  
A M A P O L A C A M I S A T U  
C O M O O R I S A H S O L O D  
A V I O N R S A L U D A I T U  
C A R R O S T A L L A F M U H  
I M A N T E O E D U M H E I A  
O I E J E R C I C I O S N U B  
N R F A M I L I A P A I T O I  
E P A D E S C U L T U R A L T  
S I C U I D A D O R E S C G O  
R E C R E A C I O N M A I P S  
C A J A S F U I L A S A O V I  
D E P E N S I O N A D O N I S

*Encuentra estas quince palabras*

- ☐ BIENESTAR
- ☐ HÁBITOS
- ☐ PENSIONADO
- ☐ RECREACIÓN
- ☐ DEPORTE
- ☐ CULTURA
- ☐ VACACIONES

- ☐ CUIDADORES
- ☐ SALUD
- ☐ ALIMENTACIÓN
- ☐ EJERCICIO
- ☐ AUTOCUIDADO
- ☐ PRIMA
- ☐ FELICIDAD



# 2020

*Que el nuevo año  
siga trayendo alegría  
y los mejores momentos  
para tu vida.*



## RECUERDA

Puedes hacer uso de un instrumento de gran importancia diseñado para ti: la **Participación Ciudadana**. Consulta nuestros informes de gestión y reportes de control.

Visita

[www.colpensiones.gov.co](http://www.colpensiones.gov.co)  
Pestaña Gestión y Control.

### CANALES DE ATENCIÓN

Línea Nacional **018000 41 09 09**

Bogotá **(57+1) 489 09 09**

Medellín **(57+4) 283 60 90**

[www.colpensiones.gov.co](http://www.colpensiones.gov.co)