

BOLETÍN

Colpensiones


Infórmate hoy, disfruta para siempre

Edición No. 16 / Agosto 2023

1. Artículo de bienestar:
Top 3 del autocuidado. *Pág. 2*

2. Colpensiones te cuenta sobre: Pacto de Cajas y
Certificados de pensión *Pág. 7*

3. Los ahorros en BEPS se convierten en semanas para la pensión: conoce el
testimonio de la pensionada
María Teresa Vásquez *Pág. 10*



Top 3 del autocuidado

El autocuidado es *fundamental en todas las etapas de la vida*, pues define el futuro de cada uno de nosotros.

Sin embargo, de forma paradójica, ha sido común que lo veamos como un “privilegio para pocos”, como algo que podemos dejar “para cuando tengamos tiempo” o simplemente diversas condiciones no permiten que parte de la población pueda autocuidarse adecuadamente.



Para dejar atrás estas concepciones es importante iniciar cambios en las rutinas del día a día. Por eso, si eres una persona mayor, te contamos qué tipos de autocuidado existen y de qué forma puedes fortalecerlos.

1. Cuida de Tu salud física:

Es una recomendación común que siempre escuchamos, pero es normal que a muchos nos cueste adaptarla a nuestro diario vivir. La actividad física no implica rutinas exigentes de esfuerzo físico todos los días:

**Caminar,
bailar o salir al parque**

son formas de actividad física que son efectivas y divertidas al mismo tiempo.

Recuerda siempre tener presente tus límites, condición de salud y nivel de esfuerzo. Si te cuesta mantener el hábito de la actividad física prueba hacerla en compañía de amigos o buscar un grupo donde la interacción social te motive a continuar. También puedes premiarte cada vez que cumplas con tu meta de ejercicio físico. Además, recuerda que más allá de la actividad es clave que mantengas una dieta saludable, el exceso de azúcares y sal en tus comidas tienen un impacto negativo en tu salud física y mental.



2. Cuida de tu salud cerebral, cognitiva y emocional:

Nuestro cerebro envejece al mismo tiempo que nosotros, pero esto está muy lejos de ser algo negativo. **Cuidar de nuestro cerebro incluye muchas acciones desde la alimentación hasta realizar actividades cognitivamente estimulantes;** te recomendamos algunas cosas simples que puedes hacer en el día a día para mantener la salud de tu memoria:

A.

Mantén un adecuado patrón de sueño: si tienes dificultades para dormir, prueba con levantarte de la cama un momento y volver a acostarte, pues si continuas en la cama sin poder conciliar el sueño, crearás frustración cada vez que te acuestes.



Top 3 del autocuidado

B.

Aprende cosas nuevas o prueba formas diferentes de hacerlas: no es tarde para aprender esa nueva actividad que dejaste aplazada, iniciar nuevos estudios o retomar ese hobby del pasado.

C.

Evita el aislamiento social: es importante que mantengas vínculos afectivos de calidad que te permitan amar y sentirte amada o amado. Nunca es tarde para conectar.

D.

Valida tus emociones: todas las emociones son necesarias. Date un espacio para sentirlas y procesarlas, sin juzgarte, sin culparte por sentir lo que sientes, solo así podrás gestionarlas para una próxima oportunidad.



3. Participación social:

Crear redes sociales de apoyo participando en grupos sociales te permitirá mantener tu autonomía, funcionalidad y potenciar tus habilidades. Puedes ser parte de comunidades, clubes, organizaciones vecinales o cualquier tipo de grupos asociados a tus habilidades, gustos e intereses.



Desde Versania Cuidado y Vida entendemos que para fortalecer nuestro propio autocuidado necesitamos de apoyo, formación y cambios disruptivos en la forma en que vemos la vejez y nuestro propio proceso de envejecimiento, por eso te invitamos a seguir estas recomendaciones básicas para iniciar ese cambio fundamental que necesitas en tu vida.



Fuente: Versania Cuidado y Vida



Colpensiones *Te cuenta sobre:*

Pacto de *Cajas*



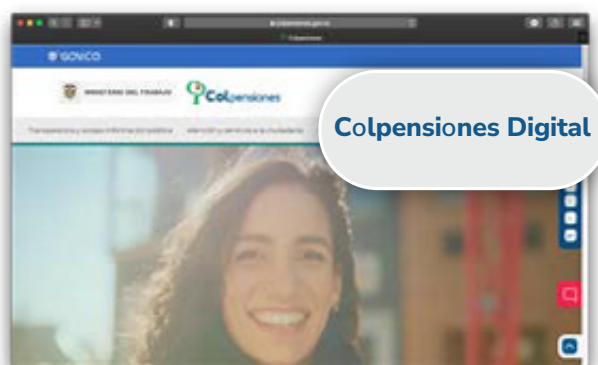
El Ministerio del Trabajo y las Cajas de Compensación Familiar firmaron un pacto con el fin de contribuir con el bienestar, la calidad de vida y el envejecimiento activo de las personas mayores, de tal forma que puedan beneficiarse con los servicios y programas que ofrecen las cajas de compensación.

Desde Colpensiones hacemos una invitación para que pensionados, pensionadas y personas mayores se acerquen a su caja de compensación familiar preferida, consulten el portafolio y se vinculen para que disfruten de los beneficios producto de este pacto.

Colpensiones *te cuenta sobre:*

Certificados de **Pensión**

Sin necesidad de desplazarte a los Puntos de Atención Colpensiones (PAC), podrás descargar cada mes tus certificados. Sigue estos pasos:



1.

Ingresa a nuestro portal web **www.colpensiones.gov.co**
En el costado superior derecho encuentras la opción de **“Colpensiones Digital”**



2.

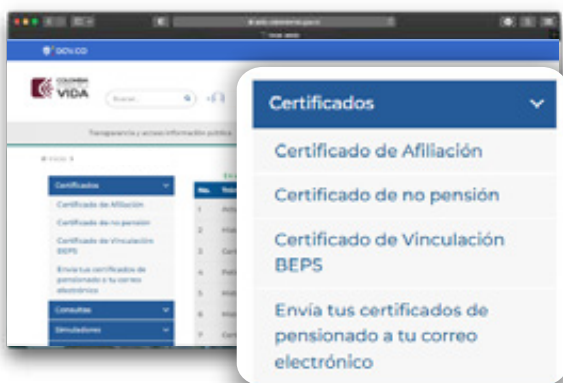
Selecciona **Sede Electrónica**
y luego **Certificados de pensionados**.

Colpensiones *te cuenta sobre:*



3.

Accede a nuestra Sede Electrónica con tu número de cédula y contraseña. Si no la tienes debes registrarte siguiendo los pasos que allí se indican.



4.

Una vez hayas ingresado, en el costado izquierdo, ubica la casilla de **“Certificados”** donde encuentras el de pensión, EPS, ingresos y retenciones, deducidos y devengado.



En la misma página, puedes elegir el envío de los documentos al correo electrónico que tienes registrado con Colpensiones.



Testimonial Equivalencias BEPS

María Teresa Vásquez, pensionada
mediante Sistema de Equivalencias

En Medellín vive **la primera pensionada por Colpensiones, mediante el Sistema de Equivalencias BEPS**; María Teresa tenía aportes previos a pensión, se vinculó al programa BEPS de Colpensiones en 2016 y completó ahorros cercanos a los 3 millones de pesos que se convirtieron en 116 semanas que le faltaban para alcanzar las 1.300 reglamentarias para pensionarse.

“Yo me puse a trabajar independiente, trabajar para tener para ahorrar; yo ni les decía casi a los hijos que era para ahorrar, sino que yo me las ingeniaba, yo ahorraba como fuera. Ya tengo mi pensión, ya vivo más contenta, ya no tengo preocupaciones, me cambió la vida la pensión”. Esta Antioqueña de 66 años, envía un mensaje a todas las personas que hoy ahorran en el programa: “Yo los invito para que el que ahorre en BEPS deje esa platica allá, no la saque para nada, antes, entre más ahorre, más bueno vive con esa platica, porque eso le puede servir para una pensión y mire, una vejez digna tiene usted”.

Conoce más sobre el Sistema de Equivalencias
BEPS en www.colpensiones.gov.co/beps



VIGILADO
SUPERINTENDENCIA FINANCIERA
DE COLOMBIA



www.colpensiones.gov.co
Línea Gratuita: 018000 410 909

f @ColpensionesOficial
t @Colpensiones

