



**Corporación  
Oasis F.**

Seriedad en Prevención Familiar



---

# Í N D I C E

---

## INTRODUCCIÓN

### ENTREVISTA AL LIC. ALEXIS CEDEÑO

Una breve entrevista al amigo Alexis Cedeño, presidente de la Corporación Oasis

### CUIDAS TU SALUD MENTAL?

Excelente artículo aportado por nuestro colaborador, el Psicólogo Jhonny Moreno.

#### *10 CONSEJOS*

### PARA SUPERAR EL DUELO

Compartimos contigo algunos consejos para sobrellevar la pérdida de un ser querido.

#### *VENTAJAS*

### DE CAMINAR

.Caminar aumenta la resistencia a los esfuerzos,, fortalece tu corazón y beneficia tu salud psicológica

#### *COMIDA*

### SANA Y SABROSA

En esta sección queremos traerte todos los meses recetas sanas, sabrosas y fáciles de hacer.



## UN REGALO PARA TI...

---

*YA TENEMOS 22 AÑOS ACOMPAÑANDO  
A NUESTROS AFILIADOS EN  
MOMENTOS TAN DIFÍCILES, COMO LA  
PÉRDIDA DE UN SER QUERIDO.  
CON NUESTRA REVISTA DIGITAL  
"OASIS PREVISIÓN" DESEAMOS  
COMPARTIR CONTIGO UN ESPACIO  
LLENO DE CONSEJOS, TIPS Y  
SUGERENCIAS PARA HACER TU VIDA  
MÁS AMENA.  
QUE DIOS TE BENDIGA...*



Corporación  
**Oasis F.**  
Seriedad en Previsión Familiar

**Una empresa dedicada  
a la previsión funeraria**



**Sr. Alexis Cedeño**  
**Presidente de la Corporación Oasis F**

## **Entrevista al Lic. Alexis Cedeño**



**¿QUÉ HAN TENIDO QUE HACER PARA MANTENERSE POR 22 AÑOS CONSECUTIVOS EN EL MERCADO?**

**NOS HEMOS DEDICADO A ATENDER DE UNA MANERA EFICIENTE A NUESTROS CLIENTES A LA HORA DE LA EMERGENCIA, PROCURANDO CON NUESTRA ESMERADA ATENCIÓN, CREAR UN VÍNCULO CON NUESTROS AFILIADOS, QUE SE SIENTAN APOYADOS Y BIEN ATENDIDOS, Y ESTO NOS HA PERMITIDO FIDELIZAR A NUESTRA CLIENTELA.**

**¿POR QUÉ SE HAN CONSTITUIDO COMO UNA EMPRESA SERIA Y DE REFERENCIA EN EL MERCADO?**

**PORQUE NOS HEMOS EMPEÑADOS EN CONOCER Y ATENDER LAS NECESIDADES DE NUESTROS CLIENTES CON EL FIN DE SATISFACERLAS EFICAZMENTE. CREANDO ASÍ UNA SÓLIDA RELACIÓN, LA CUAL NOS HA PERMITIDO PERMANECER Y CRECER EN EL MERCADO DE PREVISIÓN FUNERARIA**

**¿LICENCIADO, QUÉ PLANES TIENE A FUTURO?**

**POSICIONARNOS A NIVEL NACIONAL COMO LA EMPRESA DE PREVISIÓN FUNERARIA MÁS CONFIABLE, APOYADOS SIEMPRE EN NUESTROS PILARES PRINCIPALES QUE SON LA SERIEDAD, UNA EXCELENTE ATENCIÓN PERSONALIZADA A NUESTROS CLIENTES Y FACILIDADES DE PAGO PARA LA CAPTACIÓN DE NUEVOS AFILIADOS. LOS INVITO A CONTACTARNOS Y CONOCER NUESTRAS PROMOCIONES.**



**Lic. Jhonny Moreno**  
**Psicólogo, egresado de la UCV.**

**Especialista en modificación de conducta,  
psicología forense y trastornos del  
neurodesarrollo.**



@psicologojhonnymoreno



@psicologojhonnymoreno



@psicologojhonnymoreno

## **Cuidas tu salud mental?**

**EN MUCHAS OPORTUNIDADES DEDICAMOS TIEMPO PARA TENER UN ESTADO DE SALUD OPTIMO, ALGUNOS HACEN EJERCICIOS, OTROS SE ALIMENTAN DE MANERA BALANCEADA, UN PEQUEÑO GRUPO, ASISTE DE MANERA REGULAR A CHEQUEOS MÉDICOS, PERO ¿REALMENTE ESTAS ATENTO A TU ESTADO DE SALUD MENTAL?**

**LA ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD LA DEFINE COMO: «UN ESTADO DE COMPLETO BIENESTAR FÍSICO, MENTAL Y SOCIAL, Y NO SOLAMENTE LA AUSENCIA DE AFECCIONES O ENFERMEDADES». QUIZÁS LE HA PASADO A USTED QUE FÍSICAMENTE SE SIENTE BIEN, PERO EN SU MENTE HAY UN TORBELLINO DE PENSAMIENTOS Y EMOCIONES, ES POSIBLE QUE ANTE UNA DETERMINADA SITUACIÓN SU RESPUESTA HAYA SIDO INADECUADA, PROBABLEMENTE ESTE ATRAVESANDO UNA CONDICIÓN DIFÍCIL A LA CUAL NO LE ENCUENTRA SOLUCIÓN O CÓMO MANEJARLA Y ESTÁ ENTORPECIENDO SU RUTINA DE TRABAJO O SU RELACIÓN CON SUS SERES QUERIDOS. DEBEMOS ESTAR ATENTOS A NUESTROS SENTIMIENTOS, CÓMO NOS MANEJAMOS EN NUESTRO ENTORNO, SI DESCUBRE QUE TIENE DIFICULTADES, ENTONCES SU SALUD MENTAL QUIZÁS NO ANDA BIEN. ¿PODEMOS MEJORAR LA SALUD MENTAL? DEFINITIVAMENTE SI, EL PRIMER PASO ES ACEPTAR LA SITUACIÓN PROBLEMÁTICA, SEGUNDO VERIFICAR DE QUÉ MANERA LE ESTÁ AFECTANDO Y POR ULTIMO ENCONTRAR LA POSIBLE SOLUCIÓN.**

**SU ESTADO DE SALUD MENTAL ES SENSIBLE, POR LO TANTO CUÍDELO, EVITE DISCUSIONES INNECESARIAS, NO SE PREOCUPE POR SITUACIONES QUE AL MOMENTO NO PUEDE SOLUCIONAR, DESGLOSE LA SITUACIÓN PROBLEMÁTICA EN PEQUEÑOS PASOS PARA NO RECARGARSE MÁS DE LO DEBIDO, DISFRUTE DE LAS PEQUEÑAS COSAS QUE LE HACEN FELIZ, SI NO LAS TIENE A LA MANO, BÚSQUELAS, EN OPORTUNIDADES LA FELICIDAD ESTÁ AL ALCANCE DE UN ABRAZO.**



## 10 CONSEJOS PARA SUPERAR EL DUELO

---

**EL DUELO ES UN PROCESO DE ADAPTACIÓN A UNA NUEVA SITUACIÓN DESPUÉS DE UNA PÉRDIDA. AUNQUE TRADICIONALMENTE SE HA ENTENDIDO EL DUELO COMO UN PROCESO DE TRISTEZA ASOCIADO A LA MUERTE DE ALGUIEN CERCANO, HOY EN DÍA SE SABE QUE TODAS LAS SITUACIONES QUE CONLLEVAN UNA PÉRDIDA ESTÁN ASOCIADAS A UN PROCESO DE DUELO, COMO POR EJEMPLO: QUE TE DESPIDAN DEL TRABAJO, QUE TE DEJE TU PAREJA, QUE TUS HIJOS SE VAYAN DE CASA.**

- Deseamos compartir contigo estos pequeños consejos para que te sea más fácil superar tu duelo poco a poco.
- Acepta el proceso de duelo: el duelo es un proceso necesario cuando sufrimos una pérdida. Debes intentar superarlo poco a poco, pero mientras estés en el proceso no te culpes por estar triste, decaído, o por no tener fuerzas.
- Acepta tus sentimientos: no todo el mundo siente tristeza ante una pérdida. Puede ser que te sientas enfadado, ansioso o que te parezca que no estás tan triste como deberías. No hay un manual que explique cómo se vive el duelo. Acepta los sentimientos que sobrevengan y no te juzgues.





- **Comunica lo que sientes:** la pena compartida es menos. No sientas vergüenza o miedo al qué dirán. Comunica lo que sientes, los pensamientos que te pasan por la cabeza, con una persona de confianza que te pueda comprender y apoyar. En caso de tener hijos, no les escondas tu dolor. Tengan la edad que tengan será un buen aprendizaje emocional para ellos ver que su madre o su padre son capaces de mostrar sus sentimientos sin temor ni vergüenza.



- **Llora:** el llanto tiene un efecto analgésico que provoca esa sensación de liberación que nos inunda después de derramar las lágrimas. No te impidas llorar, el llanto es la expresión de la tristeza y reprimirlo sólo te provocará más ansiedad, tristeza e irritabilidad.

- **Rodéate de gente:** quizás no te apetezca ahora mismo, pero haz un esfuerzo e intenta no estar solo mucho tiempo seguido. Explícales a tus amigos o familiares cómo te sientes y pídeles que te hagan compañía en casa hasta que estés preparado para empezar a salir de nuevo.





- **Evita sobreocuparte:** una estrategia que lleva a cabo mucha gente en proceso de duelo es intentar superarlo a través de múltiples actividades encadenadas. Sin tiempo para pensar, reflexionar y aceptar los sentimientos, el proceso de duelo se alargará mucho más y corre el riesgo de quedarse enquistado.
- **No te deshagas de los objetos** que te recuerdan al motivo del duelo. Aunque resulte una opción tentadora, si lo haces, además de estar huyendo del problema, más adelante te arrepentirás. Esa persona y esos objetos son parte de tu historia.
- **Cuídate:** aunque no tengas ganas de hacerlo. Intenta mantener una rutina de cuidados personales que incluyan la higiene tanto como la actividad física ligera. No es necesario ir a un gimnasio, simplemente levántate y camina por casa, activa tus músculos haz algunos pequeños ejercicios de estiramiento. No te olvides de cuidar también tu alimentación, si estamos bien alimentados somos más capaces de sobreponernos al dolor.



- **Tómate tu tiempo:** no tengas prisa, no te presiones. No hay una fecha límite para finalizar el duelo. Poco a poco te irás sintiendo mejor.
- **Busca un grupo de apoyo:** los grupos de apoyo están normalmente formados por personas que están pasando por diferentes situaciones de duelo. En ellos se habla sobre los sentimientos y las emociones y permiten normalizarlos en un contexto concreto.

**A PESAR DE SEGUIR ESTOS CONSEJOS, HAY VECES EN QUE EL PROCESO SE ALARGA DEMASIADO EN EL TIEMPO O LA AFECTACIÓN EN LA VIDA NORMAL DE LA PERSONA ES MUY EXTREMA. EN ESTAS OCASIONES LA RECOMENDACIÓN GENERAL ES BUSCAR APOYO PSICOLÓGICO POR PARTE DE UN PROFESIONAL.**



# YA CONOCES NUESTROS PLANES DE PREVISION FUNERARIA?

---

*VISITA NUESTRA PÁGINA WEB:*



*CORPORACIONOASISF.COM*

*O SÍGUENOS EN NUESTRAS REDES SOCIALES...*



*@OASISPREVISION*



*@OASISPREVISION*



*@OASISEGUROS*

*TAMBIÉN PUEDES LLAMARNOS O ESCRIBIRNOS  
POR WHATSAPP AL 0414-309 57 12*



# LAS VENTAJAS DE CAMINAR

---

*CAMINAR AUMENTA LA RESISTENCIA A LOS ESFUERZOS, A CANSARNOS MENOS Y MÁS TARDE. TAMBIÉN LA SALUD PSICOLÓGICA SE VE BENEFICIADA: LA DEPRESIÓN, EL ESTRÉS, EL INSOMNIO Y MUCHOS OTROS PROBLEMAS EMOCIONALES Y MENTALES PUEDEN SOLUCIONARSE CON ESTE MARAVILLOSO EJERCICIO NATURAL.*

Caminar una hora diaria tiene una influencia notable sobre el sobrepeso y la obesidad. El gasto calórico que genera es de unas 200 calorías por hora, y aunque no es una cifra elevada, si se suma diariamente y se acompaña de una alimentación discretamente hipocalórica, ayuda a regular el peso corporal de forma eficaz, natural y persistente.

Ayuda a controlar la tensión arterial. Caminar diariamente es una de las actividades más beneficiosas para mejorar todas las funciones del aparato cardiovascular, controla la hipertensión, induce el descenso de las cifras altas y ejerce un efecto preventivo sobre el infarto y el ictus cerebral.

Las enfermedades reumáticas, la artrosis y las enfermedades degenerativas de las personas mayores se benefician de caminar diariamente, pues mejoran los síntomas y retrasa la progresión. Beneficia la actividad del aparato respiratorio tanto de las vías aéreas superiores como de los pulmones.

Caminar mejora la memoria y reduce del riesgo de padecer enfermedad de Alzheimer.

El cansancio que genera una hora andando puede ser una buena terapia para aquellas personas que tengan insomnio u otros trastornos del sueño. Cansarse es una premisa fundamental para dormir bien.

Mejora el estado de ánimo y aumenta la secreción de endorfinas. Caminar solos o en compañía es una actividad relajante y divertida que en muchas ocasiones nos pone en contacto con la naturaleza. Nos aísla y nos relaja y es una terapia muy eficaz para tratar el estrés.

Comida sana  
y sabrosa...



## Pasticho de berenjenas

### *INGREDIENTES:*

*5 BERENJENAS MORADAS  
1 TAZA DE LECHE LÍQUIDA  
¼ KILO DE CARNE MOLIDA  
3 DIENTES DE AJO TRITURADOS  
1 LATA DE TOMATES  
1 CEBOLLA PICADA EN CUADRADITOS  
1 TAZA DE QUESO BLANCO  
ORÉGANO AL GUSTO  
SAL Y PIMIENTA AL GUSTO  
QUESO PARMESANO AL GUSTO  
ACEITE C/N*



# Preparación

*LO PRIMERO QUE DEBES HACER ES LAVAR Y CORTAR LAS BERENJENAS EN LONJAS A LO LARGO. LUEGO SUMÉRGELAS EN LECHE POR UNOS DIEZ MINUTOS PARA QUITAR PARTE DEL AMARGOR.*

*SEGUIDAMENTE, LÁVALAS CON AGUA Y SAL Y SÉCALAS. INMEDIATAMENTE, PON A CALENTAR UNA SARTÉN CON UN POQUITO DE ACEITE, COLOCA LAS LONJAS DE BERENJENAS Y SÉLLALAS POR AMBOS LADOS. RESERVA.*

*POR OTRO LADO, PON A CALENTAR OTRA SARTÉN Y VIERTE UN CHORRITO DE ACEITE. CUANDO HAYA SUBIDO LA TEMPERATURA, AÑADE EL AJO, LA CEBOLLA Y LA CARNE. MEZCLA TODO MUY BIEN Y DEJA COCINAR POR UNOS 5 MINUTOS.*

*SEGUIDAMENTE, AGREGA EL TOMATE, EL ORÉGANO, SAL Y PIMIENTA AL GUSTO, COCINA HASTA QUE LA CARNE ESTÉ LISTA.*

*AHORA, EN EL MOLDE COLOCA UNA CAPA DE BERENJENAS Y OTRA DE SALSAS. ADICIONA UN POCO DE QUESO. REALIZA ESTE PASO 3 VECES. POR ÚLTIMO, AÑADE UN POCO MÁS DE LA SALSAS Y POR ENCIMA ESPOLVOREA QUESO PARMESANO Y UN POQUITO DE ORÉGANO. LLEVA A UN HORNO PRECALENTADO A 180°C POR 40 MINUTOS.*

*RETIRA Y SIRVE BIEN CALIENTITO.*





Corporación  
**Oasis F.**  
Seriedad en  
Previsión Familiar

## **PLAN MEDIO \$20 AL MES**

- **8 BENEFICIARIOS  
(FAMILIARES O NO)**
- **COBERTURA \$1.200**
- **SERVICIO FUNERARIO**
- **SERVICIO DE CREMACIÓN**
- **GASTOS DE CEMENTERIO**
- **COBERTURA Y TRASLADOS  
A NIVEL NACIONAL**
- **DILIGENCIAS DE LEY**
- **INDEMNIZACIÓN POR  
MUERTE ACCIDENTAL DEL  
TITULAR \$1.800**
- **PENSIÓN POR VIUDEZ  
\$1.200**

*ADQUIERE UNO DE NUESTROS  
PLANES DE PREVISIÓN Y SIENDE  
LA TRANQUILIDAD DE NUESTRO  
RESPALDO.*

---

# BIBLIOGRAFÍA Y COLABORADORES

---

## BIBLIOGRAFÍA

[HTTPS://WWW.SIQUIA.COM/BLOG/DIEZ-  
CONSEJOS-SUPERAR-DUELO/](https://www.siquia.com/blog/diez-consejos-superar-duelo/)

[HTTPS://WWW.SANITAS.ES/SANITAS/SEGURO  
S/ES/PARTICULARES/BIBLIOTECA-DE-  
SALUD/ESTILO-VIDA/SAN004984WR.HTML](https://www.sanitas.es/sanitas/seguros/es/particulares/biblioteca-de-salud/estilo-vida/san004984wr.html)

## COLABORADORES

- LIC. JHONNY MORENO, PSICÓLOGO
- VICTOR ASCANIO, CONSULTOR DE  
MARKETING DIGITAL.



**Corporación  
Oasis F.**

Seriedad en Prevención Familiar