



REVALORIZAR LO APRENDIDO:

¡CUMPLIMOS

20

edici3nes!

Creemos que embarcarse debe ser una experiencia y no una travesía.
Destacamos las ideas más relevantes de nuestras notas de tapa.

Entrevista con Maritchu Seitún

La psic3loga experta en crianza nos habla de la teor3a del apego y de sus novedades editoriales.

págs. 6 y 7

Cuidar el coraz3n

Las enfermedades cardiovasculares son la primera causa de muerte.
Pautas para prevenir.

págs. 8 y 9

Confundidos y temerosos

Informaci3n y reflexi3n para dejar de estigmatizar a quienes padecen trastornos mentales.

págs. 14 y 15



Obra Social Electricistas Navales

La Obra Social Electricistas Navales, brinda la mejor atención médica en todo el país, respaldados por una cartilla médica de excelencia que incluye a más de mil prestadores a nivel nacional.

OSEN experimentó un crecimiento exponencial, ampliando la cobertura nacional, posibilitando sumar a nuevos beneficiarios al padrón.



Cuidando siempre su salud y la de su familia.

OSEN - Obra Social Electricistas Navales
Uruguay 469 4° "A"
Ciudad Autónoma de Bs. A. (C1015ABJ) - Argentina
(011) 4371 4896
www.osensalud.com.ar / info@osensalud.com.ar



SUPERINTENDENCIA
DE SERVICIOS DE SALUD
0800-222-SALUD (72583)
www.sssalud.gov.ar
R.N.O.S. N° 106609

¡Celebremos 20 EDICIONES!

Cada día es una buena oportunidad para valorar la vida. Para ser agradecidos por lo mucho o poco que tenemos; de los afectos que cosechamos, los logros que acuñamos y los desafíos que nos proponemos.

Desde OSEN, los invitamos a festejar hoy las 20 ediciones de nuestra revista.

Estamos orgullosos de cada número y esperamos que ustedes, los lectores, también. Pero, sobre todo, deseamos que las notas que publicamos los estimulen a mejorar, a pedir ayuda, a reflexionar, a tomar decisiones, a hacer cambios, a prevenir, a buscar nuevas experiencias, a entretenerse y a mejorar su calidad de vida.

El camino recorrido es largo, pero queda mucho por delante. Por eso queremos revalorizar, en la **Nota de Tapa** de esta edición, las ideas, consejos y datos de los artículos principales que desarrollamos en los primeros 19 números. Estamos convencidos de que, para dar pasos firmes, debemos revisar el pasado y sus enseñanzas.

En **Entrevista**, además, compartimos una charla con la psicóloga experta en crianza Maritchu Seitún; en **Salvavidas** hablamos de la importancia de mantener un estilo de vida saludable para cuidar el corazón y, en **La Brújula**, tomamos conciencia de la necesidad de comprender, integrar y no estigmatizar a las personas con trastornos mentales.

Como siempre, tenemos cuenta a las nuevas generaciones y, en consecuencia, en **A Todo Vapor** nos enfocamos en el ejercicio físico para adolescentes; en **GPS** tocamos un tema incómodo, pero de habitual consulta médica: la masturbación infantil, una práctica normal e inocente dentro del desarrollo, aunque también puede indicar un alerta. En **Recreo de Piratas** proponemos nuevos juegos para los lectores más pequeños de la revista.

En **Bitácora de la Marina Mercante** le damos lugar a la fe y, **En Cifras**, a la reflexión.

Muchas gracias por acompañarnos en otro número de Embarcados.



Ricardo R. Iglesias
Presidente

SUMARIO

EN CIFRAS

Datos de referencia para la toma de conciencia.

05

06

ENTREVISTA

Maritchu Seitún. La psicóloga experta en crianza habla de sus libros sobre la teoría del apego y la sexualidad.

SALVAVIDAS

Enfermedades cardiovasculares. Claves para prevenir patologías del corazón.

08

10

NOTA DE TAPA

Celebramos la 20.ª edición. Recordamos los temas principales que tratamos en *Embarcados*.

A TODO VAPOR

Adolescentes en actividad. La importancia de estar en movimiento.

13

Estigma y trastornos mentales. Argumentos para dejar atrás los prejuicios.

14

LA BRÚJULA

16

GPS

En nuestro consultorio, te asesoramos sobre masturbación infantil.

17

BITÁCORA DE LA MARINA MERCANTE

Historia de una virgen.

18

RECREO DE PIRATAS

El espacio de los chicos curiosos.

19

MUNDO OSEN

3N C1FR4S



El **12 %** de los argentinos tienen **intestino irritable**. Sufren, así, molestias como **hinchazón y gases, dolor abdominal, constipación o diarrea**. El estrés, acompañado de una mala alimentación, incrementa la posibilidad de sufrir esta afección crónica.

El **telediagnóstico** aumenta un **40 %** la **detección de enfermedades en poblaciones alejadas**.

Sobre todo, en lo que se refiere al diagnóstico de padecimientos oncológicos, cardiológicos y traumatológicos.



128 denuncias de abusos sexuales a menores se reportaron en 2018

en el Centro de Investigaciones Judiciales (CIJ). **Se cree que este año serán más**. Hay que estar atento a las señales que podrían denotar abuso en niños, como el incremento de sus pesadillas y problemas para dormir, conducta retraída, estallidos de angustia, ansiedad, depresión, rechazo a quedarse solos con una persona en particular, conocimiento inapropiado para la edad acerca de la sexualidad que se manifiesta mediante conductas y lenguaje sexualizados, lesiones genitales y cambios en el rendimiento académico.



Fumar un promedio de **20 cigarrillos por día reduce 10 años la expectativa de vida**.

En la Argentina, las principales causas de muerte relacionadas al consumo de tabaco son **cáncer, EPOC, infarto de miocardio, accidente cerebrovascular y enfermedad vascular periférica**.



El **75 %** de los pacientes que necesitan **trasplante de médula ósea** no tienen un donante compatible en su familia. Por eso es clave la **donación** de la población. Para hacerlo, hay que tener **entre 18 y 55 años, buen estado de salud y pesar más de 50 kilos**. Más información en:

<https://www.argentina.gob.ar/donar-medula>





“Colecho: lo necesita son disponibles;

✍ Por Jesica Mateu

LA PSICÓLOGA EXPERTA EN CRIANZA Y AUTORA DE LIBROS DE ORIENTACIÓN PARENTAL Y DE CUENTOS PARA NIÑOS LANZÓ DOS NOVEDADES EDITORIALES QUE EXPONEN, RESPECTIVAMENTE, LAS VIRTUDES DE LA TERAPIA DEL APEGO Y PAUTAS PARA HABLAR DE SEXUALIDAD.

“Un anhelo de todos los padres es que sus hijos logren armar un vínculo seguro y confiado con el entorno, que alcancen esa íntima confianza de que hay un adulto (mamá o papá) disponible para comprender sus necesidades, calmar sus ansiedades y preocupaciones, para cuidarlos, atenderlos y entenderlos. La teoría del apego nos muestra el camino. Desde esa confianza, el niño puede alejarse y aventurarse al mundo, sabiendo que a la vuelta va a encontrar a esa persona disponible para recibirlo y ayudarlo en lo que pueda necesitar”, así comienza el libro que publicó, en agosto de 2019, la reconocida psicóloga Maritchu Seitún junto con la especialista en la teoría mencionada, Inés Di Bártolo. Titulado *Apego y crianza. Cómo la teoría del apego ilumina nuestra forma de ser padres*, el texto aporta claridad a un tema que suele estar en boca de todos, pero del que poco se sabe en realidad. Además, da pautas y guía respecto al modo en que es posible y recomendable generar un lazo sano y fuerte entre los adultos de referencia y sus niños. Esto ayudará a los pequeños a construir una personalidad y una autoestima basada en la confianza, la seguridad y el cariño. Porque el amor es fundamental. Pero los padres necesitan mucho más que buenas intenciones para ser su mejor versión. De allí que la escucha, el apoyo, los límites, el afecto y demás aspectos clave de la crianza no sólo deben estar presentes, sino también gestionados de un modo adecuado para construir autonomía, madurez, bienestar emocional y relaciones sinceras y amables.

En una entrevista con *Embarcados*, Seitún permite asomarse a ideas y herramientas prácticas y reflexivas –que expone con mayor profundidad en su libro– para mejorar como padres.

El apego le ofrece al niño “una base segura desde donde salir al mundo y, también, un puerto al que va a poder volver cuando lo necesite”.

Se habla bastante, informalmente, de la teoría del apego. Pero ¿cuáles son sus verdaderos conceptos centrales?

John Bowlby fue el primero que habló de la teoría y se refirió al vínculo que el cuidador principal (habitualmente, la mamá) le ofrece a su hijo y a cómo ese vínculo se convierte en el modelo que el bebé va a esperar en futuras relaciones. Es maravilloso cuando es seguro y se complica al no serlo. En esa relación, el cuidador/la mamá ofrece su amor incondicional, seguridad y regulación física y emocional. Es una brújula para el hijo. Lo comprende y lo ayuda a comprenderse; lo respeta y lo delimita teniendo en cuenta las reales necesidades de ese niño. Le ofrece una base segura desde donde salir al mundo y, también, un puerto al que va a poder volver cuando lo necesite.

¿Qué no tiene que ver con la teoría del apego a pesar de lo que muchas personas le atribuyen?

Algunas creen que el contacto físico, la alimentación a libre demanda y el colecho garantizan un apego seguro. No necesariamente es así. No es sólo lo que hagamos, sino el tipo de relación que establezcamos lo que determina la modalidad de apego. Los orientales invitan a soltar y a no



que un bebé padres no pegaditos”

MARITCHU
SEITÚN

7 | Entrevista

aferrarse a personas ni objetos. Pero es un planteo para adultos; no para bebés en desarrollo ni para niños. Para poder desapegarse como adultos, primero tienen que haber tenido un vínculo.

¿Qué opinión tiene del colecho?

La Sociedad Argentina de Pediatría recomienda la cohabitación y no el colecho, por razones de seguridad del bebé, y yo coincido con los pediatras. Lo que un chico necesita es una mamá (o un papá) disponible; no necesariamente pegadita/o. Son decisiones que toma cada familia. Me preocupa también que dejen en manos del niño la decisión de cuándo irse de la cama de los padres. Es mucha responsabilidad y, como en otros temas, no siempre eligen lo que es mejor para ellos. Cuando se demora demasiado la salida del cuarto de los adultos, después cuesta.

¿Qué elementos atentan contra el apego afectivo entre padres e hijos?

El apuro, las preocupaciones, el trabajo y los problemas de pareja complican, pero lo central es la disponibilidad emocional. Para poder ofrecerla, el adulto tiene que ser emocionalmente maduro.

En la práctica, ¿la teoría se aplica en la primera infancia o puede también darse más adelante?

El vínculo de apego se arma durante el primer año de vida. De no haberlo alcanzado se puede reparar en los años siguientes, salvo en casos extremos de abandono o maltrato, que no son fáciles de revertir.

¿Qué es lo que los adultos no pueden dejar de ver cuando pierden la paciencia?

Tendríamos que ponernos en acción antes de perder la paciencia. Los padres somos optimistas (o nos da fiaca) y creemos que la próxima vez nuestros hijos nos van a hacer caso. Cuando eso no ocurre, se nos vuelan los pájaros. Hubiera sido mejor si habríamos sido firmes sin tanto enojo un rato antes. Los chicos son, de algún modo, nuestros rehenes. No pueden defenderse ni irse de nuestro lado, por lo que es nuestra responsabilidad que se sientan confiados y seguros junto a nosotros. No amenazados, humillados o asustados.



APRENDER A RESPONDER

Autora de numerosos libros sobre crianza, Seitún también publicó una colección de cuentos para chicos. Los hizo junto con su hija ilustradora, fotógrafa y diseñadora gráfica, Sofía Chas. Los protagonistas de esas historias son dos hermanitos llamados Coco y Mini. Crecen juntos y experimentan distintos momentos trascendentales.

El mes pasado, Seitún y Chas presentaron *Coco y Mini quieren saber*, una propuesta editorial para padres que tiene como protagonistas a esos chicos. Es un libro que busca ayudar a hablar de sexualidad con los hijos, entendiendo que esta es mucho más que la genitalidad. Surgió, “por un lado, porque había pocos que me gustaran sobre el tema”, explica la psicóloga. Por otro lado, señala que los niños necesitan entender toda esa invasión de estímulos que reciben “desde el mundo externo (películas, publicidades, videos y otros)”. Para asistirlo, Seitún considera que se necesita “información y formación adecuada”. A estas razones, suma la convicción, que, en función de la Ley de Educación Sexual Integral que propone hablar en los colegios sobre sexualidad, asimismo es importante que los padres “lo charlen antes de que lo haga la maestra”.

El mes pasado, Seitún y Chas presentaron *Coco y Mini quieren saber*, una propuesta editorial para padres que tiene como protagonistas a esos chicos. Es un libro que busca ayudar a hablar de sexualidad con los hijos, entendiendo que esta es mucho más que la genitalidad. Surgió, “por un lado, porque había pocos que me gustaran sobre el tema”, explica la psicóloga. Por otro lado, señala que los niños necesitan entender toda esa invasión de estímulos que reciben “desde el mundo externo (películas, publicidades, videos y otros)”. Para asistirlo, Seitún considera que se necesita “información y formación adecuada”. A estas razones, suma la convicción, que, en función de la Ley de Educación Sexual Integral que propone hablar en los colegios sobre sexualidad, asimismo es importante que los padres “lo charlen antes de que lo haga la maestra”.

¿El cambio de paradigma que plantea este libro es que hay que hablar con los niños, incluso antes de que pregunten?

Los chicos de cinco años (y menores, también) preguntan. Pero no lo hacen con palabras. A veces, con juegos sexuales entre ellos; otras, espionando o entrando a Internet. El tema es que nos demos cuenta de que esas son preguntas.

Hablar de sexualidad es clave para que los niños aprendan a respetar(se) y a cuidar(se). Pero ¿desde cuándo y cómo recomienda que los padres hablen con ellos para prevenir abusos?

Desde que tienen tres años ya podemos empezar a conversar sobre las diferencias anatómicas. Luego, a medida que crecen, iremos ampliando la información que les brindamos. Al abrirnos a ese tema, también podemos hablar de por qué las partes íntimas son privadas; explicarles que ellos pueden decir no a otros y que no tienen por qué aceptar mantener secretos. Hay que ayudarlos a reconocer lo que les incomoda o los asusta, e invitarlos a pedir ayuda en esos casos.

✍ Por Jesica Mateu

Cuidá tu corazón

PARA PREVENIR ENFERMARSE ES CLAVE MANTENER HÁBITOS SALUDABLES. TAMBIÉN HACER CONTROLES MÉDICOS ANUALES DEBE SER PARTE DE LA RUTINA. RAZONES Y PAUTAS PARA PROTEGER CADA LATIDO.

Las enfermedades cardiovasculares son la primera causa de muerte en el mundo y en la Argentina producen el 34 % de los fallecimientos. Es decir, uno de cada tres argentinos perece por infartos de miocardio, ataque cerebral, paro cardíaco, muerte súbita, edema pulmonar o arritmias.

La patología cardíaca más común es la de las arterias coronarias (debido a acumulación de grasas y colesterol, los vasos sanguíneos se van tapando y el corazón, deteriorando), llamada cardiopatía isquémica. La arterosclerosis (la obstrucción de las arterias que restringen el flujo sanguíneo) también genera problemas cerebrovasculares. Por eso, “si prevenimos una enfermedad, prevenimos las otras”, asegura Oscar Mendiz, director del Instituto de Cardiología y Cirugía Cardiovascular de la Fundación Favaloro.

Todas las patologías del corazón son afecciones ampliamente evitables y, por lo tanto, hay mucho por hacer. El Estado, señala el especialista, “debe colaborar porque prevenir, además de salvar vidas, es más económico que pagar los tratamientos de todas las personas que



sufren estas aflicciones”. Hay que tener en cuenta, asimismo, que “las enfermedades del corazón son incurables”. Por eso, lo que hacen los médicos de la mano de los avances de la ciencia es solucionar los problemas que van apareciendo a partir de que el órgano es afectado.

HÁBITOS SALUDABLES DESDE EL DÍA CERO

La Organización Mundial de la Salud (trabaja, entre otras cosas, en reducir un 25 % la mortalidad prematura por enfermedad cardiovascular para el año 2025. En este sentido, hay que tomar conciencia de que el 20 % de los menores de 30 años tienen las arterias más rígidas de lo esperable para su edad, lo que indica que son más propensos a para sufrir infartos, accidentes cerebrovasculares y trastornos cognitivos. Mendiz advierte, asimismo, que uno de cada cuatro argentinos es hipertenso y que aumentan los pacientes con diabetes adquiridas y obesidad. “La panza no es un problema estético, sino una señal de colesterol y de un posible síndrome metabólico”, advierte.

PASOS PARA HACER RCP

Cuando sucede un paro cardíaco, quien lo sufre se desploma, pierde la conciencia, deja de responder, de respirar normalmente y pierde el pulso. Por eso es clave hacerle respiración cardiopulmonar (RCP) o utilizar un desfibrilador externo automático (DEA), además de llamar al 107. Si quien asiste no hizo curso de RCP, conviene seguir los siguientes pasos:

- ✔ Asegurarse de que la víctima se encuentre sobre una superficie firme.
- ✔ Mover a la persona para ver si responde. De lo contrario, llamar al 107 o al número local de emergencias médicas.

- ✔ Observar si respira con normalidad. Si no lo hace, hay que arrodillarse en forma perpendicular a la víctima (adulto).
- ✔ Poner una mano sobre el centro de su pecho y la otra, por encima. Con los brazos firmes y sin flexionar los codos, realizar compresiones con fuerza, rápidamente y de manera constante (el ritmo y la frecuencia deben ser de, al menos, 100 compresiones por minuto), hasta que la víctima se recupere o hasta que llegue la ambulancia.

Fuente:
Fundación Cardiológica Argentina.



¿Entonces? Es clave hablar de prevención y de la necesidad de adquirir hábitos sanos desde temprana edad. En primer lugar, para que las arterias y el corazón no se vean afectados y, en segundo lugar, porque es más sencillo (y recomendable) mantener una dieta equilibrada y hacer ejercicio cotidianamente desde la infancia. Así, existirán menos chances de tener que lidiar con enfermedades graves.

CÓMO CUIDARSE

Una alimentación saludable es aquella que contiene una amplia variedad de comidas ricas en nutrientes (frutas, verduras, carnes magras, quesos, huevos, lácteos y almidones) y en la que se limita el consumo de grasas saturadas y trans, azúcares agregados, sal y alcohol.

Por eso es importante analizar los menús que se sirven en las escuelas. Y, en el hogar, evitar comidas rápidas y procesadas, así como dedicarle tiempo a la cocina con productos naturales, magros y sin aditivos. El tamaño de las porciones también es un aspecto para tener en cuenta.

Realizar actividad física, por lo menos tres horas por semana, asimismo resulta clave, así como asistir a un control médico anual preventivo completo y no fumar. Medir los factores hereditarios es otra cuestión para considerar. En niños de cinco o seis años con antecedentes familiares de hipercolesterolemia (presencia de colesterol en sangre por encima de los niveles considerados normales) es recomendable realizar un estudio para conocer su estado. Si están sanos, se puede esperar varios años antes de repetirlo.

En definitiva, se debe hacer hincapié en que los chicos necesitan menos pantallas y más actividad física, además de una oferta gastronómica variada, nutritiva y sana. “Cuando no les gusta la fruta hay que insistir, mostrarles diferentes posibilidades, ser creativos y darles platos coloridos, con formas y figuras que les resulten atractivas, e incorporarlas con distintas preparaciones”, sugiere Mendiz.

MUJERES EN RIESGO

Una de cada tres argentinas tendrá un infarto o accidente cerebrovascular (ACV) en algún momento de su vida y muchas van a fallecer, según la Fundación Cardiológica Argentina (FAC). Las mujeres se infartan, en promedio, 10 años más tarde de lo que suelen hacerlo los hombres, más

SEÑALES DE ALERTA DE INFARTO

- Dolor y molestia en el centro del pecho que duran unos minutos y pueden aparecer y desaparecer.
- Dolor o molestia en uno de los dos brazos, espalda, estómago, cuello o mandíbula.
- Falta de aire.
- Mareos, náuseas y sudor frío.

Oscar Mendiz, director del Instituto de Cardiología y Cirugía Cardiovascular de la Fundación Favalaro, aclara que esos indicios están relacionados con el esfuerzo. Si se dan en reposo, pueden tener más que ver con problemas cervicales y contracturas.

Si alguien experimenta esos síntomas cuando está realizando algún esfuerzo o actividad física es importante llamar al **107 (SAME)** o al número de emergencias médicas para que puedan enviar una ambulancia.

en forma crónica que aguda. Y luego de los 65 años, tienen una mortalidad 15 veces mayor. En ellas, el impacto del estrés resulta cada vez más grande. En la actualidad, una de cada tres mujeres se va a morir del corazón.

Por su parte, el especialista de la Fundación Favalaro coincide y advierte que “la enfermedad coronaria es la principal causa de muerte en las mujeres”. Explica, además, que “durante el período fértil, los estrógenos las protegen de sufrir infarto, pero, luego, con la menopausia, están más expuestas; por lo que se deben cuidar tanto como los hombres. Los médicos también tenemos que prestar más atención porque, muchas veces, los síntomas de ellas no resultan tan claros como los de ellos”, a pesar de que son los mismos. Las mujeres con antecedentes familiares o que durante el embarazo hayan padecido presión arterial o glucemia elevada, así como las que tuvieron o padecieron sobrepeso, son una población de riesgo.

REVALORIZAR LO APRENDIDO

 Por Jesica Mateu

CREEMOS QUE EMBARCARSE DEBE SER UNA EXPERIENCIA Y NO UNA TRAVESÍA. EN ESTA EDICIÓN DESTACAMOS LAS IDEAS MÁS RELEVANTES DE LAS NOTAS DE TAPA DE NUESTRA REVISTA.



19- LA NUEVA REVOLUCIÓN DEL TRABAJO

El universo laboral vive una transformación que, como el ritmo de vida, parece estar más acelerado que nunca. A los cambios tecnológicos que se producen y generan esta revolución laboral hay que acompañarlos con los culturales. En la práctica, implica adquirir nuevas herramientas y desarrollar competencias ligadas al aprendizaje continuo, la gestión de la información, el trabajo y el liderazgo en red, la comunicación y los contenidos digitales, y la visión integral, según enumera Lina Zubiría, facilitadora de transformaciones organizacionales e individuales.



18- TECNOLOGÍAS CONTRA EL ESTRÉS Y A FAVOR DE LA SALUD

Los electrodomésticos y robots ya no sólo logran entretener, sino también hacer más simples y sanas las tareas domésticas y las rutinas. La clave está en perder menos tiempo en las actividades poco estimulantes –pero siempre necesarias–, con el fin de invertirlo en disfrutar de los vínculos, el descanso o el ocio. Además, la mayor

parte de las innovaciones tienen en cuenta el uso eficiente de los recursos para impactar de manera positiva en la salud y el medio ambiente.



17- VIAJES Y ESTILO

Cada viaje es una aventura dinámica que, en la actualidad, se planifica acorde con el ritmo y las herramientas que impone la tecnología, la cual motivó un gran cambio en los hábitos de los turistas, así como en sus elecciones. Hoy, por ejemplo, es más sencillo obtener recomendaciones de un público masivo a través de redes

sociales y plataformas digitales, así como metabuscadores que ofrecen la posibilidad de recibir alertas de ofertas o buenas oportunidades para viajar. También existen sitios de Internet que permiten reservar todo tipo de alojamientos y compararlos entre sí para elegir la opción más adecuada para cada turista.



16- REALIDAD ENRIQUECIDA, LA REVOLUCIÓN DE LAS TECNOLOGÍAS INMERSIVAS

Ellas son la realidad virtual (RV), la realidad aumentada (RA), la realidad mixta (RM) y los hologramas tienen sus características particulares y son herramientas cada vez más útiles para generar experiencias enriquecedoras a nivel científico, cultural y recreativo. La industria de los videojuegos es de las que más aprovechan estos recursos. Pero, asimismo, la de la moda, el arte, el entretenimiento y la salud.



15- APRENDER A PENSAR

Es necesario fortalecer la educación y el estímulo de capacidades y herramientas para formar ciudadanos que puedan generar y participar de un verdadero debate con la información precisa, habilidad de análisis, honestidad intelectual y argumentación sólida. La filosofía puede ser una aliada a la hora de desarrollar un pensamiento propio.

Además, “nuestro cerebro asimila información cuando esta nos sirve para desempeñarnos en el mundo. Cuando el conocimiento se vuelve activo, conocemos de forma más integrada, podemos asociar procesos cognitivos y redes para un pensamiento crítico. Pero si el aprendizaje es pasivo, se es vulnerable a la hora de saber si ese pensamiento o aprendizaje resulta útil, serio o verídico”, señala Agustín Ibáñez, director del Instituto de Neurociencia Cognitiva y Traslacional (INCYT) del INECO, Fundación Favaloro y Conicet.



14- EL DESAFÍO DEL ORDEN

Empezar por objetivos pequeños: regalar, donar o vender lo que hace más de un año no se utiliza, no queda bien o no es algo que en verdad les guste a los habitantes del lugar. Aprovechar y reutilizar cajas y recipientes para mantener el orden y hacerlo en función de categorías; dejar los elementos a la vista porque lo que no se ve,

no se usa; y por cada cosa nueva que entra otra debe salir, son algunos de los consejos que aportan las expertas en la materia consultadas por *Embarcados*.



13- PLANETA FEBRIL, EL DESAFÍO DE REMEDIAR EL CALENTAMIENTO GLOBAL

No se debe continuar con el nivel de emisiones de gases que los hombres, las industrias y los países exponen a la atmósfera, ya que tiene que frenarse el incremento de la temperatura de la Tierra, tal como explica el ingeniero Daniel Perczyk, especialista en cambio climático e investigador

de la Fundación Torcuato Di Tella. El desafío es utilizar la energía de manera más eficiente y producir una más limpia. Además, deberían desarrollarse políticas que obligaran a las empresas a invertir en energías renovables –eólica y solar, entre otras-. Y alentar la utilización del transporte público, los vehículos eléctricos y la bicicleta. Conviene, además, utilizar el aire acondicionado a unos 24 grados, no despilfarrar el agua y adquirir electrodomésticos con uso energético eficiente, entre otras conductas individuales que siempre suman.



12- LLAMADO DE ATENCIÓN

Los síntomas de la adicción al celular son, entre otros, poca participación en reuniones sociales, chequeo constante del aparato sin importar el contexto, falta de concentración y ansiedad. Existen individuos que deben estar más atentos a estas alertas, según advierte Paula Arburúa, coordinadora asistencial

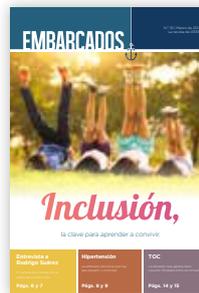
de la Fundación Buenos Aires: “En general, personas ansiosas o que han padecido algún otro tipo de adicción son las más afectadas, así como quienes han tenido problemas relacionados con el control de los impulsos. La dificultad de aceptar la espera, la baja tolerancia a la frustración y la búsqueda de respuesta inmediata facilita que el sujeto utilice el celular como una herramienta que alivia estas cuestiones, aunque sea momentáneamente”.



11- LA LITERATURA ES COSA DE CHICOS

“Los jóvenes de hoy tienen más acotado el universo lingüístico. Menos palabras dicen más cosas. Hay repetición de vocablos, utilizan muchas abreviaturas y siglas, y juegan con la escritura de modo tal que transgreden las reglas ortográficas. Utilizan muchas adjetivaciones, pero poca descripción.

Es que acotar las formas de comunicación en cantidad de caracteres hace que la descripción vaya perdiendo lugar y, como resultado, la riqueza expresiva también se debilita”, reflexiona Betina Cositorto, de la Feria del Libro Infantil y Juvenil. De allí que sea esencial estimular y acercar la literatura a los niños desde la primera infancia.



10- INCLUSIÓN, LA CLAVE PARA APRENDER A CONVIVIR

Tanto el síndrome de Down como el trastorno de Ásperger y el trastorno del espectro autista (TEA) no son enfermedades, sino condiciones que afectan la forma en que uno ve, siente y procesa la información que proviene del mundo. Como explica Matías Cadaveira, jefe de la clínica de Ásperger de INECO y especialista en TEA, hay

que entender que “todos los chicos tienen dificultades. Hoy es Pedro con ásperger el que necesita atención especial, pero mañana será Juanita porque se separaron sus papás”. Por eso, toda la sociedad –incluidas las instituciones, entre las cuales la escuela es fundamental– debe comprometerse para integrar a los más pequeños más allá de su condición. En definitiva, ellos tienen derecho “a una educación que desarrolle su personalidad, aptitudes y capacidad física y mental hasta su máximo potencial”, según afirma la Convención sobre los Derechos del Niño.



9- RECREATIVOS, CÓMO POTENCIAR LA CAPACIDAD DE INVENCION

Hay que atreverse. Inspirarse al tomar un camino distinto para ir al trabajo, leer libros diferentes, hablar con gente nueva y tener una actitud más proactiva en lugar de la eterna queja. Además, no hay que suponer que un pensamiento es absurdo. Néstor Braidot, en su libro *Neurociencias para la vida*, explica que “la inteligencia creativa encuentra su mejor caldo de cultivo cuando se desarrolla a partir del pensamiento relajado, desenfocado, de tipo contemplativo”.

Por eso, resulta clave darse tiempo de descanso.



8- AGUA SEGURA

La ONU señala que, per cápita, se necesita un mínimo de 50 litros diarios para los usos domésticos, como beber, bañarse y cocinar. Sin embargo, una de cada seis personas no tiene acceso a esa cantidad. De hecho, muchas no poseen ni la mínima gota potable para hidratarse, por lo que

beben agua estancada o contaminada, con inevitables resultados nocivos para su salud a corto o mediano plazo. La recomendación médica indica beber entre 1,5 y 2 litros cada día e incrementar el consumo en época de altas temperaturas. Además, no hay que esperar a tener sed para tomar agua.



7- ARTE Y BIENESTAR

La música, la plástica, la danza y el teatro pueden no sólo conmover y dar lugar a la reflexión, sino también rehabilitar al cerebro, disminuir la ansiedad y el estrés, fortalecer la autoestima, desarrollar el lenguaje, mejorar los vínculos y trascender las propias fronteras. Para realizar arteterapia no es requisito tener habilidad ni experiencia.



6- MASCOTAS, LA RESPONSABILIDAD DE ADOPTAR A UN AMIGO

Para decidir si se está en condiciones de dar ese paso hay que saber que los animales necesitan cuidados en función de sus características individuales. Y se debe contemplar cuál es el más adecuado según la situación personal y familiar. Si uno vive solo, lo ideal es tener un gato; si se trata

de una familia con niños, un perro puede aportar muchas enseñanzas a los más pequeños. Lo importante es que los padres elijan razas amigables o mestizos que resulten ser verdaderamente afables. Amor, espacio, aseo, alimentación, paseos al aire libre, cuidados para la salud y seguridad es todo lo que una mascota necesita.



5- CLAVES PARA UNA COMUNICACIÓN EFECTIVA

“Los conflictos de hoy son el resultado de la mala comunicación que existió en el pasado”, explica el especialista en liderazgo Bernardo Bárcena. Para resolverlos, hay que animarse a entablar una conversación importante en la cual nunca se debe atacar a la persona, sino al problema.



4- EL FENÓMENO DE LAS NEUROCIENCIAS

“Son un conjunto muy heterogéneo y diverso de disciplinas científicas que tienen en común el estudio de la organización y las funciones del cerebro. Cuentan con enormes desafíos por encarar”, explica el neurocientífico Lucas Sedeño, del Instituto de Neurología Cognitiva (Ineco). El descubrimiento más importante es

el concepto de neuroplasticidad. Con cada aprendizaje, se forman nuevos circuitos y conexiones neuronales. Mientras más datos incorpore, el cerebro más plástico será”, revela el director general del Instituto de Neurociencias de Buenos Aires (Ineba).



3- EL ABC DE LA CATA SIBARITA

Embarcados conversó con tres especialistas que aportan explicaciones y consejos para cuidar y consumir tres productos delicados:

- El vino se guarda idealmente en cava eléctrica, entre 22 y 18 grados –si está abierto, taparlo con bomba de vacío por un máximo de cuatro días–. Para beberlo, sacarlo un rato antes de la heladera y servirlo en la copa con el fin de que vaya tomando temperatura ambiente y se neutralicen los sabores.

ladera y servirlo en la copa con el fin de que vaya tomando temperatura ambiente y se neutralicen los sabores.

- A los quesos, también hay que conservarlos en la heladera: a los duros y semiduros, en el cajón inferior y con papel film; a las mozzarelas, en el líquido que las contiene –consumirlas en menos de dos días una vez abiertas–. Los quesos muy blandos o frescos deben permanecer en el envase; y los que tienen mohos, envueltos en papel aluminio. Los duros y semiduros, también se pueden *freeze*ar.

- Al chocolate hay que guardarlo en un lugar fresco, seco y oscuro. Ni en la heladera ni en ámbitos cálidos e invadidos de sabores y aromas, como lo es la cocina. Siempre debe conservarse bien cerrado y protegido de la luz natural o artificial.



2- CHICOS SOBRECARGADOS

La exigencia es beneficiosa cuando se aplica a medida. Cuando no tiene en cuenta las posibilidades y capacidades del exigido, puede resultar contraproducente y dañina. “Más exigencia no siempre implica más aprendizaje. El estrés va en contra de las funciones ejecutivas: cuesta más reflexionar y

pensar”, advierte Liliana Fonseca, psicóloga supervisora del Equipo de Psicopedagogía del Hospital de Niños Ricardo Gutiérrez. Además, la psicoanalista Nora Korembli, especialista en niños y adolescentes y miembro de la Asociación Psicoanalítica Argentina (APA), afirma que “la imposibilidad de jugar y el exceso de responsabilidades, muchas veces, va en contra de las necesidades específicas de los chicos y de realizar actividades saludables para su psiquis”.



1- UNA CUESTIÓN DE ACTITUD

A fin de año, “la gente hace grandes evaluaciones de todo lo que logró y lo que no logró durante los meses previos. Esto es un error. Llegamos tarde. Las evaluaciones tienen que ser diarias y semanales”, propone Bernardo Stamateas, el reconocido psicólogo y autor de libros de autoayuda. “A los errores hay que ponerles un guardapolvo y transformarlos en docentes”. Por su parte, la psicoanalista Adriana Guraieb admite que, si bien el balance se torna imprescindible, “tiene que ser realista. En una hoja podemos anotar todo lo que se hizo en el año y en otra, lo que quedó pendiente. Ese es el proyecto. Puede haber uno, dos o tres; lo ideal es plantearlos como de corto, mediano y largo alcance. Hay que ser conscientes de que los cambios no se van a producir si no es uno el que los activa”.

no se van a producir si no es uno el que los activa”.

Adolescentes en acción

PARA PREVENIR ENFERMEDADES NO TRANSMISIBLES Y GENERAR BIENESTAR FÍSICO Y MENTAL, ES IMPORTANTE ESTAR EN MOVIMIENTO. EN LA ACTUALIDAD, LOS JÓVENES TIENDEN AL SEDENTARISMO. RAZONES Y PAUTAS PARA LEVANTARSE DEL SILLÓN.

No hacer actividad física resulta ser un problema serio, ya que el sedentarismo es considerado por la Organización Mundial de la Salud (OMS) el cuarto factor de mortalidad en el mundo.

Es por eso que se recomienda realizar, por lo menos, 30 minutos diarios de actividad física; es decir, cualquier movimiento corporal producido por los músculos del esqueleto que exija gasto de energía. También, andar en bici, subir y bajar escaleras, caminar de casa al trabajo o al colegio –en lugar de usar el transporte público–, o salir a correr. Todas ellas son algunas de las opciones que valen la pena realizar de manera habitual.

Años atrás, los niños y adolescentes eran quienes estaban más activos por contar con más posibilidades de ocio y un mejor estado físico, además de vivir una etapa evolutiva propicia para el movimiento. Hoy sufren el sedentarismo por, entre otras causas, pasar más tiempo con la tecnología y en actividades escolares y extraprogramáticas. Se considera que el 80 % de ellos no realizan suficiente actividad física.

Desde el Instituto de Neurociencias de Buenos Aires (Ineba), Carlos Reguera –médico cardiólogo y jefe del Área de Medicina Preventiva– advierte que “la actividad física no debe confundirse con el ejercicio”. La primera abarca a este último. El ejercicio es una actividad “planificada,

estructurada, repetitiva y realizada con un objetivo relacionado con la mejora o el mantenimiento de uno o más componentes de la aptitud física”. Otras alternativas que permiten mantenerse saludablemente activos son las acciones que se realizan “como parte de los momentos de juego, del trabajo, de las tareas domésticas y actividades recreativas”, informa el especialista.

EN LA PRÁCTICA

Por su parte, Fabio Da Silva Gomes –asesor regional en Nutrición y Actividad Física de la OMS y la Organización Panamericana de Salud– advirtió recientemente que “en los últimos 30 años se multiplicó por cinco la cantidad de niños y adolescentes con obesidad”.

Por eso, a los menores de 17 años se les recomienda practicar al menos 60 minutos diarios de actividad física moderada o intensa. Aunque si lo hacen por más tiempo obtendrán más beneficios; sobre todo si incluyen movimientos que “fortalezcan los músculos y huesos, como mínimo, tres veces por semana”.

Finalmente, Reguera destaca que no se necesita realizar grandes esfuerzos, con estar “más activos a lo largo del día de forma relativamente simple podemos alcanzar sin dificultad los niveles recomendados de actividad física”.

CHEQUEO MÉDICO

Es importante visitar a profesionales de la salud antes de iniciar una actividad física para conocer cuáles son las características, posibilidades y riesgos de cada uno. Algunas preguntas sobre el presente del paciente y sus antecedentes, así como un examen físico y ciertos análisis, como el electrocardiograma y la prueba de esfuerzo, forman parte del testeo que permitirá detectar problemas por tratar o aspectos por considerar.



Confundidos y temerosos

 Por Jesica Mateu



ASÍ ES COMO SE SIENTEN ALGUNAS PERSONAS FRENTE A LOS TRASTORNOS MENTALES QUE SUFREN OTRAS. ES NECESARIO CORRER EL VELO DE LOS MIEDOS Y PREJUICIOS PARA EMPEZAR A CONTENER, COMPRENDER E INTEGRAR A QUIENES ESTÁN ENFERMOS.

Los trastornos mentales (depresión, bipolaridad, esquizofrenia, ansiedad...) generan un sufrimiento muy grande en quienes los padecen. Lo profundiza, además, el estigma que imprime en ellos la sociedad, probablemente, por ignorancia, falta de empatía y/o miedo a lo desconocido, entre otros factores.

Los prejuicios afectan directamente a los pacientes tanto a nivel emocional como fáctico. Por su condición, tienen menos acceso a la salud, a la educación y al empleo. Por eso, es imprescindible trabajar, por un lado, con el enfermo y su familia para que, una vez superada su situación aguda, pueda reinsertarse en su medio, actividades y responsabilidades cotidianas. También con la sociedad, para que sepa que los trastornos mentales pueden tratarse con muy buen pronóstico, y que las neurociencias están realizando grandes avances en este punto.

“El concepto ‘estigma’ abarca las creencias estereotipadas y negativas que las personas sostienen, así como prácticas discriminatorias e inequitativas resultantes. El estigma y la discriminación se dan tanto a nivel individual, a través de la interacción interpersonal, así como a nivel de las estructuras sociales, mediante políticas, prácticas y leyes injustas”. Cita de un artículo de la Asociación Mundial de Psiquiatría tomada por *El estigma de la enfermedad mental y la psiquiatría*.





Profesionales como el psiquiatra y director médico de Ineco Marcelo Cetkovich –“por la forma en que me identifico con el quehacer de la psiquiatría”– trabajan en ayudar, no sólo a los pacientes, sino también al resto de la población, a tomar conciencia de que nadie está enfermo por elección.

La necesidad de comprensión y compromiso con quienes tienen patologías mentales no sólo corresponde porque todas las personas cuentan con derecho a ser respetadas e integradas, sino también porque “uno de cada cuatro argentinos tendrá un trastorno mental a lo largo de su vida”, tal como asegura Cetkovich en la entrevista con *Embarcados* y en su libro *El estigma de la enfermedad mental y la psiquiatría*. Es decir, nadie está exento de padecer o de tener un familiar o un amigo con ansiedad, depresión, adicción, esquizofrenia, trastorno obsesivo compulsivo (TOC) y demás problemáticas de mayor o menor gravedad que, al mismo tiempo, son una de las principales causas de incapacidad en el mundo.

Por otra parte, el especialista asegura que esos pacientes “se enferman más del corazón y tienen menor expectativa de vida”. Hay estudios genéticos complejos que indican que existen genes que predisponen, al mismo tiempo, para trastornos mentales y cardiovasculares.

DESTERRAR LOS PREJUICIOS

A pesar del imaginario popular, “la cantidad de actos violentos que cometen personas con trastornos mentales es ínfima. De hecho, tienen muchas más chances (11 veces) de ser víctimas”, destaca el psiquiatra de Ineco. Y explica que el estigma produce una conducta por segregación, una distancia social además de un sentimiento de culpa y vergüenza que el enfermo no merece. “Los manicomios existieron porque las sociedades los crearon. Hará unos 40 años que nos dimos cuenta de que no es la solución y existen métodos eficaces de tratamiento. Claro que internaciones agudas especializadas vamos a necesitar, pero nunca permanentes”, advierte.

También afirma que la incomprensión y la tendencia generalizada a opinar sobre teorías, causas y tratamientos como si la psicología y la psiquiatría fueran disciplinas que se adquirieran por sentido común, no es un mal con sello argentino, sino global.

El estigma tiene tres elementos, tal como explica Cetkovich: estereotipo, prejuicio y discriminación. Así, hay que desterrar los prejuicios que, por caso, indican que es cuestión de actitud o de fuerza de voluntad salir adelante cuando se sufre, por ejemplo, de depresión. O la creencia de que el que está enfermo es porque algo hizo mal. También “se debe romper con la idea de que por

estar o haber estado bajo tratamiento psiquiátrico los enfermos no pueden trabajar”. Hay empleados y profesionales que, a pesar de ser altamente capacitados y eficientes en las tareas para las cuales fueron contratados, son apartados sin razones objetivas. “Se debe aprender a acompañar a las personas con trastornos y no empujarlas al fracaso afectivo, social y laboral porque eso sólo las encierra más en sí mismas”.

ESTAR CERCA ES BUENO PARA TODOS

Si bien hablar de estos temas resulta fundamental, así como difundir en qué consiste cada enfermedad y transmitir esperanza basada en la evidencia sobre posibilidad de tratamiento y recuperación; lo cierto es que lo más efectivo es la concientización que se logra con la proximidad. Es decir, tener un contacto directo con quienes padecen trastornos mentales es clave para generar comprensión, empatía y desterrar fantasías, miedos y suspicacias. “De ahí lo importante de la integración comunitaria”, destaca el reconocido psiquiatra.



DESTERRAR LA IGNORANCIA

El estigma de la enfermedad mental y la psiquiatría es un libro repleto de datos concretos, investigaciones relevantes, experiencias y casos. También ofrece explicaciones claras, sencillas y completas sobre las emociones, su significado social y los distintos trastornos; así como información sobre el desarrollo de la ciencia en pos de nuevos enfoques, tratamientos y herramientas para entender y dar mejores soluciones a los pacientes con estas patologías. En definitiva, ilumina un tema tan amplio como complejo para que pueda ser abordado y comprendido por todos.

ANDRÉS RASCOVSKY



Médico psicoanalista.
Exmiembro de la
Asociación Psicoanalítica
Argentina.

La búsqueda de placer genital en los niños

INCOMODA. SORPRENDE. ASUSTA. PERO NENAS Y NENES DE ENTRE CUATRO Y SEIS AÑOS SUELEN FROTARSE Y TOCARSE SUS PARTES ÍNTIMAS PORQUE EXPLORAN Y DESCUBREN SU PROPIO CUERPO Y LA SATISFACCIÓN RESULTANTE. UN ESPECIALISTA AYUDA A ENTENDER Y A DIFERENCIAR LOS COMPORTAMIENTOS ESPERABLES DE LOS QUE PREOCUPAN Y POR LOS QUE HAY QUE CONSULTAR.



¿ES NORMAL LA MASTURBACIÓN INFANTIL?

Toda persona va descubriendo su cuerpo y experiencias placenteras con él. La masturbación no es solamente lo fálico-genital, sino cualquier situación de placer a partir de distintas zonas corporales. Comienzan con la boca, el chupete y todo lo que no esté ligado a la alimentación. Es la masturbación oral. Así, el chico va explorando su cuerpo, la diferencia anatómica entre el hombre y la mujer; y, a medida que lo hace, encuentra también la satisfacción fálico-genital. Eso se da entre los cuatro y los seis años.



¿PODRÍA FUNCIONAR COMO UN MODO DE DESCARGA DE TENSIONES?

Hay que diferenciar la experiencia de búsqueda de placer de la actitud compulsiva. La masturbación infantil puede darse, además de lo expuesto anteriormente, como descarga tensional a la que subyacen conflictos que se evacúan a través de sintomatología infantil. Podría ser producto de disputas con los hermanos, celos entre ellos, peleas en su familia y otras cuestiones cotidianas que le generan angustia al niño y que, mediante la masturbación, puede liberar. Incluso, podría ser una estrategia para compensar la falta de atención parental. No es lo mismo, por ejemplo, un niño al que se lo mimaba y al que se le lee un cuento antes de que se vaya a dormir, que uno al que lo dejan solo para que se duerma. Sin embargo, también podría tratarse de un comportamiento de quien ha recibido hiperexcitación producto de abusos. Estos generan confusión e interrogantes en los chicos que ellos no son capaces de responder. A menudo, reproducen sobre sí mismos lo que han padecido. En esos casos, no se trata de un espacio de juego o de relajación, sino de una obsesión a partir de la cual se practica la masturbación con mucha

intensidad o frecuencia. Además, hay otros síntomas que acompañan, como angustia depresiva, retracción, evitación de vínculos con amigos, miedos y fobias, tendencia a no querer salir e inhibiciones en el juego.



LOS NIÑOS, SOBRE TODO ANTES DE LOS SEIS AÑOS, SUELEN TOCAR SUS PARTES ÍNTIMAS EN PÚBLICO. ¿QUÉ DEBEN HACER LOS ADULTOS FRENTE A ESTA SITUACIÓN?

Regular. Hay que explicarles a los chicos que eso no se hace frente a otras personas y que, además, pueden lastimarse. Tiene que haber una cuestión educativa en referencia a la diferencia del cuerpo del hombre y de la mujer; aunque tampoco hay que adelantarse demasiado, sino ir respondiendo en función de la investigación del niño. Aparte, se debe conversar acerca de lo público y lo que forma parte de la intimidad. No todo vale, sino que existen normas para respetar. Cierta nivel de represión de la conducta es necesario, pero no tiene que darse un castigo. No es bueno ser padres exageradamente represores de cualquier conducta placentera, pero tampoco permitir todo.



¿CUÁNDO COMIENZA A CAMBIAR LA CONDUCTA?

Al empezar la represión familiar; sobre todo, materna. A medida que se educa, el aprendizaje involucra normas ligadas a la socialización. Y esa energía que se depositaba en la búsqueda de placer genital deriva al placer por el conocimiento. La energía y la búsqueda se transforman en algo intelectual. Cuando se pone cierto límite a la investigación sexual y se descubre que hay un sexo distinto, aparece la investigación intelectual.

QUIÉN DIJO QUE TODO ESTÁ PERDIDO

LA VIRGEN DE FÁTIMA ES PROTAGONISTA DE OSEN. NO NOS PREGUNTAMOS LA RAZÓN; LO IMPORTANTE ES QUE LLEGÓ PARA QUEDARSE EN NUESTRA SEDE Y QUE, DESDE ENTONCES, NOS PROTEGE.

Dicen que nada es casualidad. En OSEN, nos gusta creer que es así. Sobre todo, después de que un encuentro con la Virgen de Fátima en nuestra sede nos hiciera sentir reconfortados y esperanzados.

Sucedió en momentos difíciles de transición, cuando comenzamos con la restauración de nuestra casa. Encontramos a la Virgen abandonada, sin que nadie supiera por qué estaba allí. No dudamos en rescatarla del olvido y recuperarla para que estuviera en las condiciones en las que se encuentra hoy.

Desde entonces, la cobijamos (o ella a nosotros) en OSEN; y a partir de ese mismo momento nos ha traído muchas bendiciones. Por eso, a pesar de que no es una virgen ligada a los océanos o la navegación, la adoptamos como lo que sí seguro es: nuestra protectora.

En 2017 reinauguramos la sede, justo cuando se cumplían 100 años desde la aparición de la Virgen María en Fátima, Portugal, frente a tres pastorcitos (Lucía, Francisco y Jacinta). Para conmemorar aquel evento, el papa Francisco se acercó al lugar.

Nada es casualidad.



ORACIÓN A LA VIRGEN DE FÁTIMA

(Escrita por el papa Francisco)

Bienaventurada María, Virgen de Fátima, con renovada gratitud por tu presencia maternal unimos nuestra voz a la de todas las generaciones que te llaman bienaventurada.

Celebramos en ti las grandes obras de Dios, que nunca se cansa de inclinarse con misericordia hacia la humanidad, afligida por el mal y herida por el pecado, para curarla y salvarla.

Custodia nuestra vida entre tus brazos; reaviva y alimenta la fe; sostén e ilumina la esperanza; suscita y anima la caridad; guíanos a todos nosotros por el camino de la santidad.

Enséñanos tu mismo amor de predilección por los pequeños y los pobres, por los excluidos y los que sufren, por los pecadores y los extraviados de corazón: congrega a todos bajo tu protección y entrégalos a todos a tu dilecto Hijo, el Señor nuestro Jesús, Amén.

¡Estamos de CUMPLE!

EMBARCADOS CELEBRA SU 20.º ANIVERSARIO. ESTAMOS PENSANDO ALGUNAS IDEAS PARA FESTEJAR. Y TENEMOS UNA TORTA QUE AÚN NO SABEMOS CÓMO DECORAR. TE PROPONEMOS QUE LA DIBUJES Y LA PINTES COMO MÁS TE GUSTE. ¿TE ANIMÁS?



Deshojando margaritas

Con la llegada de la primavera, las flores muestran su belleza. Como verás, aquí hay tres margaritas con ganas de jugar y hacer cuentas. En la primera, tenés que sumar todos los números de los pétalos y poner el resultado en el que está en blanco. En la segunda, pintarla como más te guste (puede ser con los colores del país, con tus preferidos, con los de tu equipo de fútbol o los que tu creatividad te sugiera). En la tercera, te pedimos que dibujes los pétalos que faltan y los pintes según indica la secuencia.



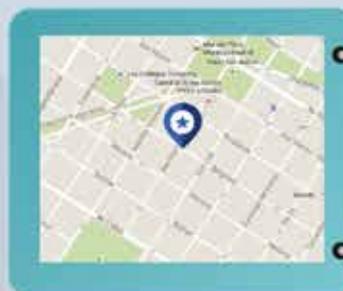


Mundo OSEN

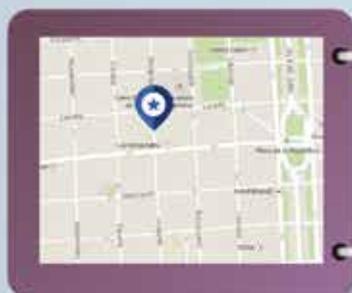
LA OBRA SOCIAL ELECTRICISTAS NAVALES PRETENDE BRINDAR UNA EXCELENTE ATENCIÓN MÉDICA EN TODO EL PAÍS. POR ESO, ADEMÁS DE UNA CARTILLA CON MÁS DE MIL PRESTADORES A NIVEL NACIONAL, POSEE DELEGACIONES EN ALGUNAS DE LAS PRINCIPALES CIUDADES ARGENTINAS. A CONTINUACIÓN, LES RECORDAMOS DÓNDE ENCONTRARLAS Y SUS DATOS DE CONTACTO. OSEN ESTÁ CERCA.



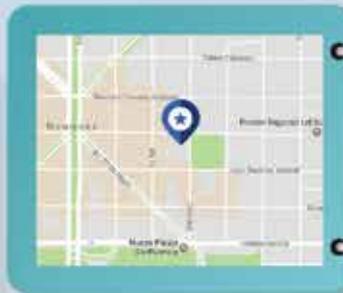
BAHÍA BLANCA
Peatonal Drago 26
1º, Of. 7
0291-4306080



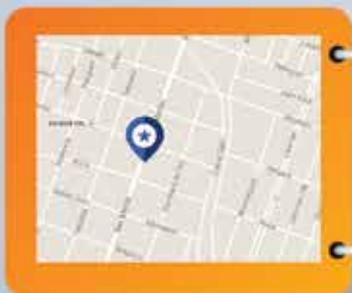
MAR DEL PLATA
Belgrano 2797 1º,
Of. E
0223-4958563



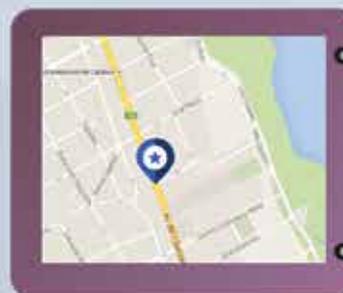
CENTRO
Uruguay 469 4º A
4371-4896



NEUQUÉN
Ministro González
291 - P.A. - Of. 3
0299-4487474



MENDOZA
Peatonal Sarmiento
45 1º - Of. 55
0261-4238143



VICENTE LÓPEZ
Av. San Martín
1091
4837-9472



TUCUMÁN
Maipú 419 1º A
0381-4219734



JUNTO A VOS,
EN CADA PASO DE TU VIDA

0810-999-2706
www.privamedsa.com

 **PRIVAMED**
COBERTURA EN SALUD
Medicina Privada al Alcance de Todos