

CONECTADOS



OSPOCE Compromiso Médico

MEDICINA

*Un recorrido breve por
la historia del VIH*

pág. 8

TURISMO

Verano 2023

pág. 38

OSPOCE

Un aporte bien hecho

GRUPO EDITOR

Director Hugo Quintana

 Escorpio Producciones Gráficas
Tel. 4790-9464 / 4859-1277
E-mail: escorpiografica@gmail.com

Coordinación Editorial

Andrea Bravo

Diseño Editorial

Jennifer Assaad

OSPOCE Casa Central

Bartolomé Mitre 1523
C1037ABC Capital Federal
Tel. 5510-5000 (líneas rotativas)
E-mail: ospoce@ospoce.com.ar

R.N.P.I. 525276

Los artículos firmados son exclusiva responsabilidad de los autores y no reflejan la opinión de la Institución.

Esta revista es el órgano de difusión de OSPOCE y se distribuye gratuitamente.

La Superintendencia de Servicios de Salud tiene habilitado un servicio telefónico gratuito para recibir desde cualquier punto del país consultas, reclamos o denuncias sobre irregularidades en la operatoria de trasposos. El mismo se encuentra habilitado de lunes a viernes de 10 a 17 hs llamando al 0800-222-72583.

 OSPOCE

Un aporte bien hecho

www.ospoce.com.ar

2023

FELICES FIESTAS



Que nunca falte la salud, un sueño por el que luchar,
un proyecto que realizar y un lugar donde ir.



 OSPOCE
Un aporte bien hecho

 INTEGRAL
compromiso médico

 Monserrat
Salud activa

#SOMOSOSPOCE

04

PSICOLOGÍA

Ser(es) responsables

Lic. Julieta Veloso y Lic. Carolina Boulosa
Depto de Recursos Humanos de Fideisalud



08

MEDICINA

Un recorrido breve por la historia del VIH

Dra. Rosana Cuini
Auditoría Médica OSPOCE

12

BUENOS AIRES

Museo del Agua y de la Historia Sanitaria
Palacio de las Aguas Corrientes

Graciela Sánchez

16

VIDA SALUDABLE

Beneficios del sol

Anita Blanch

18

TERAPIAS HOLÍSTICAS

Constelaciones familiares

Fedra Rosso Remón y María Teresa Remón

24

BIOHUERTO

¿Cuándo regar?

@Keken_plantas



26

RECICLAJE

El reciclaje en la infancia

Luz.M.

28

REDES SOCIALES

El fútbol y el espacio digital unidos por el mundial

Las redes están jugando un rol inclusivo, ya que nos permiten estar más cerca de lo que sucede en Qatar.

Ángela P.

SUMARIO

Revista N° 118 - 6 / Año 2022

34

ARTE

7° Libro de la Colección de Pasaje 17

¿Entre TANTO? - Graciela Taquini

Por séptimo año consecutivo, la Galería Pasaje 17 publica un libro de la obra de una artista argentina de trayectoria.

39

ODONTOLOGÍA

La salud oral y el VIH SIDA

Las personas con VIH/SIDA tiene mayor riesgo de tener problemas con la salud oral debido a que el VIH debilita el sistema inmunitario y hace que sea

Dra. Silvana Sáenz

40

TURISMO

VERANO 2023: Playa mar, montaña, sierra y lago

Tec. Alejandro Saharrea
Turismo AMCI



NOTA DE LAS EDITORAS

Otro año que vuela, dejando casi en el olvido los dos últimos que esperamos no vuelvan.

Conectados de diciembre resalta las campañas de prevención sobre reproducción responsable y VIH. De este último un interesante enfoque desde el punto de vista odontológico. Un recorrido por el Palacio de las Aguas Corrientes, reciclaje para los niños y constelaciones familiares en terapias holísticas.

Alcemos nuestras copas este fin de año agradeciendo la salud y deseando una vida feliz y en paz.

¡Muy felices fiestas!

Susana y Graciela



46

NOTA ESPECIAL

Costumbres de Navidad y sus significados



:Ser(es) responsables

Procreación responsable es un concepto que ya se viene utilizando desde hace algunas décadas y por el cual entendemos en una primera apreciación que radica en un programa de planificación familiar consciente apuntando a la reproducción como un deseo y como algo posible de evitar cuando éste no existe.



Pensar en esto nos lleva a relacionarlo con otro concepto que afortunadamente también está en auge últimamente, que es el de **responsabilidad afectiva**.



El programa Nacional de **Salud Sexual y Procreación Responsable**, promovido por la Ley 25.673, se pone en marcha en nuestro país con el objetivo de promover la igualdad de derechos y de atención integral de la salud sexual y reproductiva de toda la población. Para alcanzar dicha meta se determina en la mencionada ley las pautas para mejorar el sistema de salud (para detección temprana de enfermedades de transmisión sexual y prescripción de métodos anticonceptivos, por ejemplo), capacitación y actualización de información vinculada a la salud sexual para la comunidad educativa y prevención en grupos de riesgos, entre otros pasos a seguir.

A nuestro parecer también hay otros factores importantes a tener en cuenta a la hora de hablar o promover salud sexual y procreación responsable: **llevar una sexualidad sana y responsable también implica poder conocer nuestro cuerpo, ser dueños de decidir qué nos gusta y qué no, cuándo, cómo y con quién, aprender a cuidarnos y también a decir que no. Y además no hay que olvidarse de la responsabilidad para con otro, porque en todos nuestros vínculos sexo-afectivos hay otra persona que está implicada.**

Responsabilidad afectiva significa poder expresar nuestros sentimientos, emociones y expectativas frente a una relación, siendo que su objetivo no es evitar el sufrimiento ajeno ni el propio, sino evitar el sufrimiento innecesario; entendiendo que tanto lo que hacemos o decimos tiene un impacto en los demás con quienes nos relacionamos y que cuando una situación es clara las elecciones que se realicen serán tomadas en consecuencia.

Llevar esto a cabo puede generar dificultades cuando el vínculo es desparejo, o cuando se hace desde la obligación y no desde el deseo personal, o cuando nos hacemos cargo de las emociones de los demás postergando las nuestras. Lo ideal será que ambas partes involucradas puedan sentirse igual de validadas ante la expresión de sus sentimientos sin tender a desplazar lo propio ni a la sobreprotección.

Será primordial en una relación donde se da lugar a la responsabilidad afectiva la presencia

de una excelente comunicación, límites expresados de común acuerdo, cuidados mutuos, escucha, comprensión y empatía. Se trata de expresar qué queremos, qué nos molesta y qué sentimos, de una manera directa, clara y honesta, sin herir los sentimientos de los demás, ser asertivos.

Porque la asertividad es justamente eso, el punto de equilibrio entre una comunicación pasiva en donde no respetamos nuestros derechos ni opiniones, y una comunicación agresiva en donde lo no respetado son las opiniones del otro.

Llegado a este punto, nos es significativo aclarar que si bien tendemos a asociar todo lo planteado para una relación de pareja, lo mismo vale para cualquier tipo de vínculo; en las relaciones familiares, amistades e incluso en relaciones laborales la responsabilidad afectiva debe llevarse a cabo desde el inicio.

Sabemos que en estos tiempos de conectividad, vínculos más frágiles y emociones exacerbadas lograr responsabilidad afectiva es cada vez más difícil, pero también es importante señalar que la asertividad es una habilidad que se puede aprender, practicar e incorporar. Y si bien no existe programa nacional ni ley que se vaya a implementar con el objetivo de fomentarla, lograr esto garantiza sin dudas nuestra salud bio-psico-social, e incorporarla en nuestro día a día será un capital incalculable para toda la vida.

Lic. Julieta Veloso
Lic. Carolina Boullosa

Psicología

Depto. de Recursos Humanos y Fideisalud

UN APOORTE BIEN HECHO



OSPOCE
Un aporte bien hecho

INTEGRAL


Centro Médico
Monserrat

...
Un recorrido breve
por la historia del
VIH



Haciendo un repaso por la historia de la infección por el **Virus de Inmunodeficiencia humana (VIH)**, desde el diagnóstico de los primeros casos al inicio de los 80 hasta la actualidad, quienes nos dedicamos a la atención de pacientes que viven con el virus (PVVIH) hemos atravesado un sin número de cambios y modificaciones en nuestra mirada y abordaje de los pacientes.

En los comienzos de la pandemia ingresaban a las internaciones pacientes con una patología desconocida, para la cual no teníamos herramientas terapéuticas. Nuestro papel era ver y describir la evolución natural de la enfermedad con un lamentable desenlace fatal.

Por el contrario, al día de hoy, aquellos pacientes que tienen una buena adherencia al tratamiento antirretroviral (TARV) lo llevan adelante como cualquier otra patología crónica.

Al inicio de los 80 comenzaron a aparecer algunas drogas que combinadas poco ayudaban al tratamiento y tenían altos niveles de toxicidad. En los 90 aparecieron los TARV de alta eficacia (HAART), combinaciones de 3 drogas que llevaban al paciente a lograr que su carga viral fuera indetectable y mejorara su nivel de células CD4. Inicialmente elegíamos para tratar a los pacientes según sus niveles de CD4. Luego se planteó como estrategia el tratamiento para todos, como parte del plan de erradicar el virus, descubriendo recientemente que quien tiene la carga viral de VIH indetectable en plasma no lo transmite en las relaciones sexuales. Es decir, indetectable = intrasmisible (I=I); pasando, además, de un gran número de píldoras a algunas pocas, con menos restricciones dietarias y efectos adversos. Y llegamos a los 2000 con la aparición de la píldora única que combina las drogas necesarias para un óptimo TARV.

Actualmente, están en estudio tratamientos con intervalos de tomas mensuales, dispositivos implantables de liberación de drogas, tratamientos para la erradicación del virus, etc.

Es decir que se trata de una de las patologías en las que más ha avanzado la ciencia médica desde su conocimiento, solo superada por la última pandemia de COVID 19.

... Sin embargo, pese a los notables avances alcanzados en el tratamiento, ¿debemos preguntarnos si esto ha sido así en todos los otros órdenes del abordaje del VIH de la misma manera? Creo que no...

En el 1990 se sancionó la **Ley Nacional de Sida N°23.798** de "Declaración de interés nacional a la lucha contra el mismo, estableciendo medidas para la detección, investigación, diagnóstico y tratamiento". Este año se sancionó una nueva ley, la N°27675 "Ley Nacional De Respuesta Integral Al VIH, Hepatitis Virales, Otras Infecciones De Transmisión Sexual -ITS- Y Tuberculosis -TBC-".

Pero lamentablemente, a pesar de lo logrado sigue habiendo muchas personas que no comparten su diagnóstico. Unos apenas con algunos amigos o familia cercana, pero que temen contarle en el trabajo...

¿Entonces, si estamos haciendo todo desde la ciencia para lograr la cura y al día de hoy es una patología crónica como tantas otras, porque no trabajamos en la sociedad para que esto cambie? Esto debe ser un trabajo de todos...

Es fundamental que como sociedad dejemos de estigmatizar a PVVIH para poder lograr ganar esta batalla.

Desde el 17 de enero de 2017 quien desea hacerse un test de VIH puede concurrir a un efector de salud y solicitar la prueba sin orden médica, recordemos que **el diagnóstico y tratamiento precoz de la infección mejoran el pronóstico de la enfermedad.**

Dra. Rosana Cuini
Auditoría Médica
OSPOCE



Museo del Agua y de la Historia Sanitaria

PALACIO DE LAS AGUAS CORRIENTES

Acaso pocos habitantes de la ciudad conozcan la historia del Palacio de las Aguas, esa monumental construcción ubicada en la manzana de las calles Riobamba, Viamonte, Ayacucho y Av. Córdoba, sin dudas uno de los edificios más bellamente ornamentados de la capital.

SU ORIGEN

Se crea en 1958 como **Museo Técnico de Artefactos Sanitarios**, dirigido a un público de instaladores y estudiantes de carreras técnicas.

En 1995 Aguas Argentinas firma un convenio con el Conicet para la protección de todo el patrimonio histórico de Obras Sanitarias de la Nación, los edificios, los documentos, los artefactos, los planos, las historias.

A partir de allí, un grupo de investigadores desarrollaron este programa y dentro del mismo está el Museo del Agua y de la Historia Sanitaria. Se reformuló el contenido del Museo para hacerlo abierto a toda la comunidad, y con dos contenidos: uno, la historia misma de este edificio espectacular, único en Buenos Aires y Latinoamérica, declarado Monumento Histórico Nacional en 1987; y el otro, la historia cotidiana, de puertas para adentro, de los porteños desde fines del siglo XIX.

Todo lo que tiene que ver con el uso del baño, del agua, y de los artefactos sanitarios a través del tiempo. Allí los visitantes descubren qué es lo que hay detrás de la magnífica fachada de este palacio, y cuál es el edificio verdadero.

En el recorrido por el museo se llega hasta el corazón de la manzana, y el visitante puede ver la monumental estructura de hierro de 180 columnas de tres pisos con doce tanques de hierro, que podían contener 72 millones de litros de agua, y que abastecían a la ciudad con menos de medio millón de habitantes, en 1894, año de su inauguración.

SU UBICACIÓN

Buenos Aires era una ciudad plana, y aunque no lo parezca el Palacio está en la parte más alta de la ciudad, a 35 metros sobre el nivel del río. Y en ese momento era fundamental, ya que

una vez que el agua se tomaba en el Río de la Plata, y se enviaba a la planta purificadora de Recoleta, donde actualmente funciona el Museo Nacional de Bellas Artes, se depositaba en enormes piletones que eran filtros lentos, ingleses, por medio de bombas a vapor que estaban en el interior del edificio y se impulsaba hasta el Palacio. Y desde el mismo, por simple gravitación iba a cada una de las casas. Recordemos que estábamos en la era del vapor, no había electricidad.

La pregunta es, ¿por qué una estructura tan monumental para tanques de agua? Y es que como era un barrio elegante, la estructura metálica no podía estar a la vista, tenía que ocultarse, y no de cualquier manera, debía ser un palacio. El gobierno les ordenó a los proyectistas ingleses que, no sólo levantasen un tanque distribuidor, sino un monumento a la importancia que le daba el Estado a la higiene y la salud pública.

Luego de las epidemias de fiebre amarilla y cólera, tener agua potable en las redes era el progreso, la modernidad, era estar al nivel de las principales capitales del mundo. Y, en realidad, Buenos Aires fue la primera ciudad latinoamericana en contar con una red de agua potable en el radio de la ciudad.

El edificio era un avanzado en su época. Ningún país del mundo tuvo un edificio de esta envergadura, técnicamente hablando. Era, en su momento, como tener la Torre Eiffel. Por fuera está revestido con medio millón de piezas de cerámica esmaltada provenientes de Gran Bretaña. Cada pieza tiene su letra y número del plano. Es un gran rompecabezas, y detrás de estas piezas están los muros de ladrillos, y detrás de éstos, la estructura de hierro.

Posee una particularidad, estética y funcionalmente: son dos edificios independientes aunque fueron proyectados conjuntamente, porque las paredes que se ven por fuera no sostienen a los tanques ni al techo. Las paredes sólo se sostienen a sí mismas. Y el interior lo sostiene la estructura de hierro. No sólo a los tanques sino que los perfora llegando hasta la cubierta, hasta las cabriadas metálicas que son la techumbre de toda la manzana, como la estructura de un paraguas. Pero la Gran Aldea

creció a un ritmo acelerado, entre 1880-1930 con la llegada de los inmigrantes. En 1906 ya había superado el millón de habitantes, y se inaugura Avenida de Mayo con sus edificios de altura, la generación previa a otro edificios de altura de la Ciudad, y por ende los tanques más bajos de este edificio no llegaban a tener potencia para llevar el agua hasta los últimos pisos de las nuevas construcciones. Entonces el gobierno en 1915 inaugura dos edificios similares a éste, pero revestidos por fuera en revoque simil piedra, uno en el barrio de Caballito y otro en Villa Devoto.

Todo este proceso se simplificó cuando apareció la electricidad. Las bombas centrífugas facilitaron el trabajo y ya no fueron necesarios reservorios tan grandes. Estos tanques hace ya 40 años que dejaron de usarse.

Durante muchos años el gobierno no supo qué función darle a esta estructura. Se pensó poner un museo, unos baños de natación, hasta que con la creación de Obras Sanitarias de la Nación, en 1912, se instaló una oficina.

Hoy en día el museo cuenta con un prolífico archivo, y lo que se halla en estos tanques que fueron reciclados, es el archivo de Planos de la Ciudad, un patrimonio rico, porque todos los que deseaban instalar agua debían presentar los planos para su aprobación, desde los del Teatro Colón hasta los de las casas más humildes, e incluso de gran utilidad para estudiar la evolución edilicia de la ciudad. También el visitante puede conocer la historia de los artefactos sanitarios que usaron nuestros antepasados. Inodoros, bidet, grifería, que aprobaba una Oficina de Contraste que funcionaba en el edificio. Cada fabricante traía tres piezas. Una se la llevaba aprobada, en otra se hacían ensayos y otra quedaba. Es por eso que en el sótano había miles de artefactos, con lo que se armó esta exposición, donde pueden verse proyectos muy raros: mingitorios móviles, inodoro y bidet juntos, inodoro con lavabo (de uso carcelario), depósitos transparentes.

Así el visitante ve el corazón de hierro de este edificio de renacimiento francés de apariencia palaciega, explicando en todo su recorrido la evolución en el uso del agua, desde los antiguos aguateros hasta que surgieron los con-

ceptos de higiene y salubridad a fines del siglo XIX, como se controlaban las enfermedades y todo lo que tiene que ver con los procesos técnicos de purificación del agua.

Este edificio es un ejemplo de patrimonio industrial excelente que no fue considerado como monumento hasta hace unos 20 años, cuando se produjo una revalorización, y pasó a formar parte del patrimonio cultural.

El recorrido por el Palacio de las Aguas Corrientes hace que uno se transporte a la Gran Aldea de fines del siglo XIX, desde otro lugar de observación. A esa ciudad de cuartos de baños victorianos, de baños compartidos de conventillos, de modestos cubículos de las casas chorizo, que fueron silenciosos testigos de la vida cotidiana de nuestros antepasados, importantes piezas con las que se construyó también el país del siglo XX.

Graciela Sánchez
Editora

Días y horarios:

De lunes a viernes de 9:00 a 13:00 hs. y de 14:00 a 17:00 hs.

Sábados y domingos cerrado.

Ingreso por: Riobamba 750, 1º piso

Contacto: 011 6319-0000

-ENTRADA GRATUITA-

CENTRO DE DEPORTES APOC

CLUB VASCO ARGENTINO GURE ECHEA

TTE. GRAL. JUAN DOMINGO PERÓN 2143



SPINNING · NATACIÓN · AQUAGYM · YOGA · PELOTA PALETA · CURSO DE BUCEO



INSCRIBITE

El Centro de Deportes es un **beneficio exclusivo de APOC** para afiliados, familiares e invitados. Consultá días y horarios de cada actividad en apoc.org.ar/centro-deportivo o deportes@apoc.org.ar



AÑOS

Secretaría de Deportes



Beneficios del :SOL

El sol es la primera fuente de energía, alimento, reparación, síntesis de hormonas, generador de respuesta inmunológica, etc.

Debemos plantearnos tomar el sol y dejar de creer que es un enemigo. Es tomar, a mi criterio, una de las mejores decisiones.

En el caso de los hombres, exponerse al sol sin ropa y en los genitales los ayudará a:

1. Aumenta los niveles de testosterona.
2. Aumentar la vitamina D a través de los receptores genitales.
3. Aumento del deseo sexual.
4. Mejora la fertilidad.
5. Mejora las erecciones al aumentar el óxido nítrico.
6. Elimina candidas, hongos e infecciones. La luz solar es el mayor enemigo.
7. Aumenta la calidad del esperma.
8. Gracias al impacto metabólico y hormonal regula la glucosa mejorando la sensibilidad a la insulina.
9. En estudios en animales se ha comprobado como mejora niveles séricos de hormonas sexuales FSH y LH!
10. ¡UN BRONCEADO UNIFORME!

Aprovecha el verano para cargarte de energía y aprovechar todo los grandes beneficios.



Ana Blanch
Coach de Salud

Málaga, España.
@anita_blanch.health

Sentido común: no exponerse más de 20 ó 30 minutos.



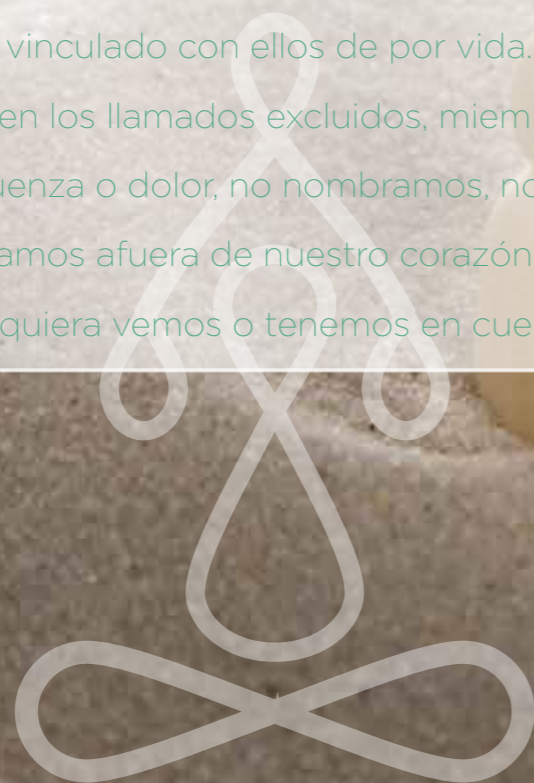
TERAPIAS HOLÍSTICAS

Constelaciones Familiares



Hoy desde *semillasenred* te queremos hablar de las “Constelaciones Familiares”, una terapia que abre las puertas a una nueva forma de ver la vida.

Comenzaremos diciendo que todos y cada uno de nosotros/as, pertenecemos a distintos sistemas (trabajo, comunidades, etc.) aquí hablaremos específicamente del sistema familiar. A este sistema pertenecen todos los familiares de sangre, pero también aquellas personas con las cuales nos hemos relacionado de tal manera, que nuestro sistema ha quedado vinculado con ellos de por vida. También pertenecen los llamados excluidos, miembros que por vergüenza o dolor, no nombramos, no integramos, o dejamos afuera de nuestro corazón, o incluso, ni siquiera vemos o tenemos en cuenta.



Con la repercusión de la serie "Mi otra yo" (serie turca de Netflix), muchas personas se han interesado por conocer acerca de este método de sanación.

Se considera a Bert Hellinger como el padre de Las Constelaciones Familiares, quien nació en Alemania en 1925. Estudió filosofía, teología y pedagogía. Fue Bert Hellinger quien expandió esta forma de entender el vínculo de los sistemas familiares.

Más tarde se formó en Psicoanálisis, en Hipnoterapia, y posteriormente se acercó a la Terapia Gestáltica. Al profundizar en esta terapia sistémica, descubrió lo que llamó "los órdenes del amor", que se convirtieron en los lineamientos o basamentos desde los cuales se expandió esta gran herramienta de sanación, teniendo en cuenta lo que observó de las dinámicas y patrones de comportamiento que se repiten en una familia, generación tras generación. También se basó en el aporte de Virginia Satir con la terapia familiar.

Para Bert Hellinger, la vida de una persona fluye cuando hay una coherencia y concordancia consigo misma y con el sistema familiar y social en el que vive.

En este sentido, tenemos que comprender que cada familia "entrega" a sus miembros una información particular que ha sido construida a través del tiempo y de su propia historia particular.

Cuando intentamos explicar esta dinámica a nuestros consultantes, nos gusta hacer el paralelismo con el cuerpo humano, que hará todo lo que esté a su alcance para sobrevivir. El sistema familiar es como si fuese un cuerpo humano, intentará resolver todo lo que no pudo en algún momento de la historia familiar. En el caso del cuerpo lo hace a través del síntoma o enfermedad, que nos está indicando que algo no está bien. En el caso del sistema familiar, cuando un miembro no pudo resolver una situación, el sistema intentará resolverla a través de algún otro miembro, ya sea repitiendo el suceso o trayendo algo similar que permita darle una solución definitiva al tema en

cuestión. Esta solución vendrá de la toma de consciencia del consultante.

Es importante aclarar que a través de Las Constelaciones, se buscan sanar los vínculos del sistema. Hay que diferenciar vínculo (que es lo que te liga de por vida a ese sistema, ya que somos parte de él, 50 % mamá, 50% papá), de las relaciones (que son optativas, podemos elegir relacionarnos con algún miembro o no). Una vez sanado el vínculo, suele modificarse la forma en que nos relacionamos, si es que decidimos hacerlo.

A través de la terapia de las Constelaciones Familiares, se logra, una y otra vez, traer a la luz lo oculto y hacer visible la causa de determinados conflictos, que necesitan ser vistos y reconocidos para ser resueltos. La realidad aceptada es liberadora, disuelve las implicancias en viejas ilusiones y abre paso a la reconciliación. De esta manera, la perspectiva se amplía: nos permite ver lo que no era visto, expresar lo que no se había podido decir, responsabilizar a cada quien de lo que le corresponde, dejando "las mochilas" en los lugares donde tienen que dejarse, aceptando que las cosas fueron lo que fueron, pero entendiendo que se puede sanar desde la raíz para evitar repetir o estar reparando viejos patrones que ya, no nos corresponden, y así poder mirar hacia nuestra propia vida.

La sanación viene a través de frases sanadoras, y de movimientos sistémicos que ordenan y liberan. De esa forma se puede tomar la vida e ir hacia ella con la fuerza que necesitamos y liberar de las lealtades a nuestra descendencia, aunque también es importante decir que sanamos hacia arriba, es decir, destrabamos algo que ya no va a necesitar repetirse. Es por eso que se dice que, sana uno, sanamos todos.

Esta terapia puede llevarse adelante de forma individual o de forma grupal.

En las Constelaciones Familiares Individuales, el sistema familiar se representa a través de algún elemento, como pueden ser víncores (muñecos de madera). El consultante y el terapeuta se dejan llevar por el campo, que va mostrando el inconsciente del consultante. Mediante movimientos de dichos víncores,



"Sanando las raíces podemos desplegar las alas".

www.semillasenred.com.ar

Instagram: @semillasenred
Facebook: semillasenred



el Constelador buscará ordenar el sistema. Cada movimiento nos dará una sensación en el cuerpo que nos ayudará a comprender de dónde viene el problema/traba en cuestión. Esta terapia puede destrabar cualquier bloqueo, ya sea un síntoma, problemas de parejas con los hijos, miedos, etc. Este método es más íntimo que el grupal, ya que sólo participan el terapeuta y el consultante.

En las constelaciones grupales, quienes hacen de representantes son las personas del grupo. Están quienes participan representando, y quien decide constelar algún tema, y elegirá quién los represente. También puede pasar que algún miembro del grupo sienta pasar a

representar porque el campo lo invite a hacerlo a través de lo que siente o expresa su cuerpo. Quienes hacen de representantes sienten (en su cuerpo, en su sentir), al miembro del sistema familiar al que está representando y se irá moviendo según este resentir. ¿Cómo es posible que esto ocurra? Porque ese sistema está en contacto con un campo inteligente e invisible (conciencia colectiva). Los miembros de la familia, incluyendo aquellos que están ausentes por muerte y separación, están energéticamente presentes en la estructura familiar y afectan a los otros miembros. No solo heredamos el color de ojos, de cabello, etc. sino también las emociones que quedaron allí y que no han sido oportunamente gestionadas.

Hay tres órdenes del amor, que son la base de las Constelaciones Familiares:

1- Pertenencia: todos los miembros de una familia tienen derecho a pertenecer y ser parte. Cada persona que ha pertenecido a un sistema, indiferentemente de lo que hizo o dejó de hacer, tiene derecho a pertenecer. Cuando se lo/la excluye, alguien más adelante se ve en la necesidad de representarlo en su propia vida.

2-Orden de las jerarquías: el que llegó primero tiene prioridad ante el que llegó después. Los padres vinieron primero y por eso se dice que son los grandes, y los hijos los pequeños. Las parejas anteriores tienen una fuerza especial y deben ser vistas y recono-

cidas por los miembros posteriores. Gracias a que una pareja anterior dio su lugar, esa persona puede volver a formar pareja.

Ante los padres los hijos siempre serán los pequeños y esto no significa que hay que hacer todo lo que dicen los padres, sino que se debe aceptar a los padres, tal y como son.

3-Equilibrio entre dar y recibir: en toda relación entre iguales debe existir un equilibrio entre el dar y recibir. Dicho equilibrio no se cumple con los padres, debido a que estos nos regalan lo más grande que se tiene, que es la vida, y esto no puede ser devuelto, se tiene que tomar con todo nuestro corazón y pasarla hacia adelante, hacia nuestros propios hijos o proyectos.

En la vida sana y adulta nos mantenemos sanos y fuertes cuando intercambiamos entre iguales (hermanos, amigos, pareja, compañeros de trabajo). Este es el equilibrio sano y positivo entre personas. Si yo siento que me dan, lo agradezco, lo tomo y surge en mí el deseo de devolver un poquito más de lo que recibí, y en cuanto pueda lo haré, y así sucesivamente, haciendo que esa relación crezca y se retroalimente una y otra vez.



Debemos comprender que cuando agradecemos todo tal y como es, cuando con humildad nos inclinamos ante la vida, respetando y agradeciendo todo lo que viene, la misma vida nos bendice con mucho más, porque vivimos sin expectativas, ni exigencias, y porque dejamos de resistirnos a lo que fue. Cuando empezamos a comprender y a aplicar los órdenes

del amor en nuestro diario vivir, empezamos a estar en sintonía con la vida, porque dejamos espacio para la armonía en nuestras relaciones, ocupando el lugar que nos corresponde y dando lugar a todos los que forman parte, sin emitir juicio. Sólo esto proporciona la paz y la sabiduría en nuestro corazón.

Como conclusión, Las Constelaciones Familiares nos ayudan a darle un buen lugar a nuestro pasado y a nuestro presente familiar, a cerrar los círculos que permanecían abiertos y a recuperar las riendas de nuestra propia vida, aceptando la vida tal y como es, porque aceptando la vida, nos estamos aceptando a nosotros mismos.



Fedra Rosso Remón,
38 años

Politóloga especialista en políticas públicas y *coach* holística integral, entre otros.



María Teresa Remón,
63 años

Terapeuta holística, reflexóloga, consteladora y biodecodificadora, entre otros.

Centro Médico Monserrat

Diagnóstico por Imágenes • Laboratorio

Estudios Médicos

- ✔ Resonancia magnética
- ✔ Ecografía
- ✔ Espirometría
- ✔ Mamografía
- ✔ Tomografía Computarizada
- ✔ Doppler
- ✔ Radiografía
- ✔ Laboratorio

Años de experiencia avalan nuestro trabajo.

Consultorios modernamente equipados.



Bartolomé Mitre 1552
CABA, Argentina
Lunes a Viernes de 7 a 20 hs.
0800 222 6776

¿Cuándo **REGAR**?

Ya hemos hablado de las ventajas de ocuparnos de nuestras plantas, cómo ayudan a desarrollar ciertas actitudes en los niños, más el plus de poder disfrutar de un hermoso jardín o un selvático balcón realizado y cuidado por nosotros mismos.

Hoy les daremos algunos tips sobre el riego que les ayudarán a mantener mejor sus plantas y aprovechar sus beneficios.

El agua es esencial para las plantas (90% de ellas son agua) y, gracias al agua, pueden absorber los nutrientes a través de sus raíces.

¿CUÁNDO REGAR LAS PLANTAS?

La mejor hora para regar las plantas es por la mañana, y esto es por varios motivos. Además de ahorrar agua (a esa hora es menor la evaporación), evita la posible propagación de hongos ya que no se genera mucha humedad.

Si en cambio elegimos regalarlas por la tarde/noche, no se tendrá el mismo efecto. Sino efecto en nutrición ya que en esta etapa del día las plantas descansan y su metabolismo

es menor.

Si les gusta madrugar, elijan esa hora para hacerlo que es la mejor, en cambio la peor es al mediodía ya que corren riesgo de quemarse.

La forma más simple de saber si una planta necesita agua es tocar la superficie de la tierra donde está y así evitar regar en exceso, pues si esto ocurre, las raíces se ahogarán y no podrán absorber oxígeno, lo que impedirá que le salgan nuevos brotes, se debilite, se amarillenten sus hojas y finalmente caigan.

Es muy simple el cuidado de sus plantas, y muy maravilloso el disfrutarlas. No sean de los que dicen que a mí las plantas se me mueren, porque sólo es cuestión de prestarles atención.

¡Buena suerte!

@keken_plantas



El reciclaje en la **INFANCIA**

Los niños son científicos y grandes buscadores de la verdad por naturaleza; por eso enseñarles conceptos ecológicos desde pequeños es natural.

En ellos la conciencia se crea y se genera fácilmente, casi de una manera espontánea. Es mucho más sencillo instalar un hábito como el reciclaje en niños pequeños que en adultos.



Si aprovechamos esto, y el hecho de que ellos están en permanente crecimiento aprendiendo cosas nuevas todo el tiempo, podemos motivarlos a generar grandes cambios.

Es necesario que comprendan la importancia de las **3R** como primera regla (de las que hemos hablado en números anteriores): **reducir, reutilizar, reciclar**. Enseñarles en principio a reducir el consumo de productos envasados en contenedores como envases o paquetes de plástico que trae como consecuencia el exceso de residuos plásticos, el peligro de los micro plásticos y el desacertado destino de los plásticos de un solo uso.

Para enseñarles sobre el reciclaje a los niños hay que tener en cuenta varias cosas:

- 1. Que la información que les brindamos sea certera, científica y fácil de comprender.
- 2. Que las actividades sean concretas y se vean y analicen resultados positivos que puedan compartir.

3. Que puedan desarrollar proyectos en grupos o comunitarios con ideas para sumar y llevar a cabo a nivel social, en los que ellos sean los principales **activos**.

4. Que utilicen distintos materiales reciclables para hacer juegos con los que puedan jugar con otros amigos y compartirlos.

Para los niños es muy gratificante decir: "este juego, este invento o este proyecto LO HICE YO".

Esto los ayuda a reforzar su autoestima, a generar metas constructivas y a poner su energía, a veces ilimitada, en un bien común con el resto de la sociedad. De hecho, hay muchas escuelas que han introducido tanto el concepto como la práctica del reciclaje con excelentes resultados.

Despertar la conciencia ecológica en los niños hoy es una necesidad con puros beneficios.

Luz M.

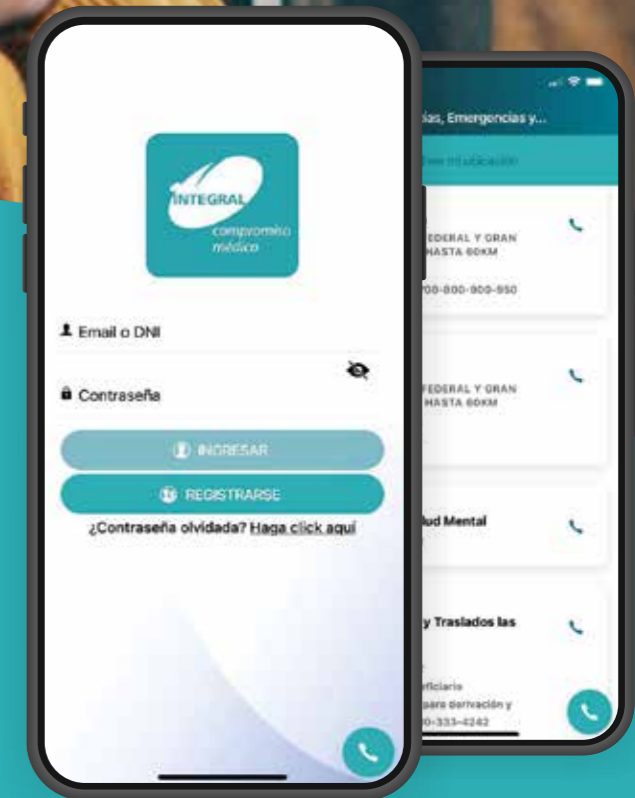
Egresada de la Escuela Cristobal M.Hicken
Jardinería General y Huerta Familiar



Nueva **APP** mas **ágil** e **intuitiva**

Podrás encontrar y gestionar:

- Credencial digital
- Cartilla médica
- Grupo Familiar.
- Teléfonos útiles
- Asistencia al viajero.
- Sedes.



:El fútbol y el espacio digital :UNIDOS POR EL MUNDIAL



Las redes están jugando un **rol inclusivo**, ya que nos permiten estar más cerca de lo que sucede en Qatar. Los Influencers hacen su parte aportando color y frescura a los relatos y el intercambio cultural. Los corresponsales deportivos siempre suman alguna polémica, pero generalmente, son los que aportan los datos objetivos.

Ángela P.





Esta vuelta el Mundial nos quedó lejos. Lejos y excesivamente costoso. Eso no quiere decir que no haya argentinos que puedan disfrutar de las lujosas tierras qataríes, sin embargo, la mayoría nos encontramos disfrutando los partidos bajo el sol veraniego del Sur.

Hace algunas semanas el sitio *Universidad* aportó al respecto: “La relación entre la Copa del Mundo de la FIFA y las redes sociales creció a un ritmo vertiginoso desde Brasil 2014 y alcanzará en esta edición un nivel inaudito: **7 de cada 10 argentinos planean estar activos en ellas durante los partidos de Qatar 2022**”. Este dato no sorprende si venimos teniendo en cuenta que ante fenómenos televisivos, musicales o culturales que se fueron desarrollando en los últimos meses, las redes sociales explotaron su interacción. Un hecho polémico que sucedió días antes de comenzar el Mundial, fue cuando el Director Técnico del Seleccionado Español, Luis Enrique, anunció su debut en Twitch, la plataforma estadounidense para transmitir en vivo, comentar videojuegos y que le compite directamente a YouTube. Lo llamativo fueron las palabras del propio Enrique al decir que lo hacía para “establecer una relación directa con vosotros, aficionados, a los que les interesa la información de la selección, contado desde mi punto de vista”, dejando entrever que prefiere que no haya intermediarios, es decir, que no haya reporteros ni prensa tradicional y brindar información desde su propia perspectiva.

Un hecho que para los argentinos marcó este nuevo hábito de consumo fue la **Copa América disputada en 2021**, sin público, debido a las restricciones por el Covid-19. La Selección argentina se coronó campeona luego de 28 años sin títulos, con el aditamento que la final fue Argentina - Brasil en el Estadio Maracanã. Un evento al que sólo pudimos acceder a través de la Tv y las redes sociales. “El fenómeno se dio con las cuentas de los propios jugadores y los medios levantando lo que ellos mismos subían. Eso generó un cambio muy fuerte al ubicar a los medios tradicionales como repetidores de un contenido generado en las redes” le dijo el Director de Investigaciones de Havas Argentina, Daniel Viarengo, a la Agencia de Noticias Télam.



Copa América, 2021.
Argentina - Brasil, Estadio Maracanã

De esta manera, somos testigos de cómo los medios *on line* se encuentran a la cabeza con respecto a las expectativas que hay en torno a este Mundial. Siguiendo esta línea, los principales intereses de los usuarios digitales tienen que ver con saber acerca de goles, resúmenes de partidos y jugadas, información en vivo y estadísticas, según un informe de **IMS by Aleph**, cuya muestra más grande se realizó sobre Argentina.

Asimismo, Qatar es un anfitrión que ha cosechado duras críticas por el abuso sistemático que ejerce en Derechos Humanos y por la trágica cifra de obreros fallecidos (6.500 aproximadamente) que arrojó la preparación

de este mega evento deportivo, a través de la construcción de estadios, líneas de transporte, autopistas, hoteles, etc. Obviamente estas críticas se evidencian muy fuertemente en los medios digitales, debido a que es más difícil ejercer la censura.

Por su parte, La FIFA y el Sindicato Mundial de Futbolistas (FIFPRO) lanzaron hace unos días un servicio de protección para los jugadores frente a los mensajes de odio y abusos en las redes sociales durante el Mundial, para combatir la discriminación y proteger la salud mental y el bienestar de los deportistas. Consiste en un servicio específico de control, denuncia y moderación diseñado para mini-

mizar la visibilidad de estas agresiones.

La rapidez con la que fluye la información y la alta exigencia por la inmediatez, ponen a las redes sociales al servicio de los usuarios, les brinda poder, y capacidad de decisión. Queda en nosotros hacer un buen uso de los medios digitales y aprovecharlo a nuestro favor, para acceder a la información que nos interesa y comunicarnos sin restricciones.

¿Qué medio vas a usar para ver el Mundial?

Ángela P.

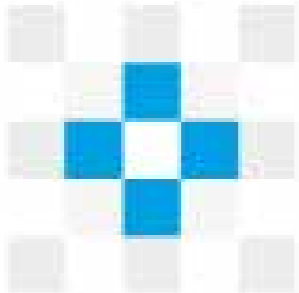


compromiso médico



TENEMOS UN PLAN **INSPIRADO** EN VOS, **INNOVADOR** Y CON TU **IDENTIDAD**

Descubrí el tuyo en **INTEGRAL**, *compromiso médico*



📍 Bartolomé Mitre 1550 - CABA
 ☎ +54 11 0800 222 6776
 @ centromedico.monserrat
 f Centro Médico Monserrat
 🌐 www.cmmonserrat.com.ar

www.ospoceintegral.com.ar
 Consultas: **0800-222-2202**
 Seguinos en Instagram @ospoce integral

Mi 600 INTEGRAL PLAN CEBO Mi 700 INTEGRAL PLAN ARRAYÁN Mi 800 INTEGRAL PLAN NOGAL Mi 900 INTEGRAL PLAN ROBLE Mi 950 INTEGRAL Mi 1000 INTEGRAL OSPOCE 01

¿Entre TANTO?

Graciela Taquini

Título: ¿Entre TANTO?
Artista: Graciela Taquini
Curaduría: Pasaje 17

Hasta el 23/02/2023

Días: Lun, Mar, Juev y Vier
Horarios: de 13:00 a 19:00 hs

Bartolomé Mitre 1559, CABA.

 **PASAJE 17**
Arte Contemporáneo
Galería de Arte de Apoc y Ospoce

LIBRO+MUESTRA
7º libro de la Colección de Pasaje 17





Por séptimo año consecutivo, la Galería Pasaje 17 publica un libro de la obra de una artista argentina de trayectoria. En esta oportunidad presentamos a Graciela Taquini, una artista extraordinaria, considerada pionera del videoarte argentino, quien a través de sus obras ha cuestionado, experimentado y llevado al límite del lenguaje audiovisual.

Si bien Graciela nos ha acompañado como curadora en distintas ocasiones, hoy tenemos el placer de plasmar en este libro sus pasiones, obsesiones, el uso de su autobiografía como recurso, y todo aquello que conforma su riquísima trayectoria. Acompañamos el recorrido por su trabajo con un texto realizado por Georgina Gluzman especialmente para esta edición.

Este libro, realizado por el equipo de Pasaje 17 gracias al apoyo de APOC y de su obra social OSPOCE, será distribuido de manera gratuita en bibliotecas, museos, escuelas de arte, críticos, docentes y estudiantes de arte, entre otros actores de la cultura.

Mariana César
Directora Pasaje 17
Noviembre 2022



 www.pasaje17.com.ar

 [@galeriapasaje17](https://www.instagram.com/galeriapasaje17)

¿Ya te hiciste tu chequeo anual?

LA PREVENCIÓN ES EL MEJOR CAMINO

La detección temprana es la mejor estrategia contra la enfermedad porque brinda más posibilidades y permite el uso de tratamientos menos invasivos.

Mes de Sensibilización sobre el Cáncer de Mama

SIGNOS DE ALERTA DEL CÁNCER DE MAMA



 **Monserrat**
Salud activa

 AGENDÁ TU PRÓXIMO CHEQUEO
0800 222 6776
www.monserrat.com.ar

ODONTOLOGÍA INTEGRAL



Las principales especialidades odontológicas,
con un alto nivel profesional para resolver
su problemática bucodental.

**ODONTOLOGÍA GENERAL | ODONTOPEDIATRÍA | ENDODONCIA
PERIDONCIA | ESTÉTICA DENTAL | PRÓTESIS | IMPLANTES**

Bartolomé Mitre 1523
Pasaje La Piedad, timbre 3.11.
CABA, Argentina
Lunes a Viernes de 9.00 a 19 hs.
0800 222 6366



CONECTADOS
OSPOCE Compromiso Médico

La salud oral y el VIH SIDA

Dra. Saenz Silvana
Centro Odontológico Monserrat
OSPOCE

www.centroodontologicolapiedad.com.ar

Las personas con VIH/SIDA tiene mayor riesgo de tener problemas con la salud oral debido a que el VIH debilita el sistema inmunitario y hace que sea más fácil contraer infecciones.

Algunos de los problemas más frecuentes en la boca de los pacientes portadores del virus son: aftas (llagas rojas), verrugas bucales, ampollas febriles, gingivitis, periodontitis (pérdida de hueso de sostén de dientes), candidiasis (infección por hongos) leucoplasia vellosa (proliferación blanca y áspera) y caries dental.

Otro de los problemas frecuentes es la sequedad bucal (xerostomía) que se produce cuando el cuerpo no puede elaborar suficiente saliva. La misma ayuda a digerir los alimentos, protege a los dientes de caries y previene infecciones al controlar las bacterias de la boca. Para ayudar a controlar la sequedad bucal, hay que evitar el tabaco, alcohol, comidas saladas, beber abundante agua diariamente y consultar con el médico u odontólogo la posibilidad de recetar saliva artificial que ayude a mantener la humedad bucal.

La terapia antirretroviral combinada, que se utiliza para restablecer el sistema inmunitario y tratar el VIH ha posibilitado que algunos problemas bucales ocurran con menor frecuencia, sabiendo que los mismos se puedan tratar, por lo cual es muy importante la consulta con el odontólogo para evaluar el tratamiento más adecuado.



Teléfono: 0800-000-6366
Bartolomé Mitre 1523
Pasaje La Piedad 9 (C1037ABC)
odontologia@cmm.ospoce.com.ar

VERANO 2023

- Playa, mar, montaña,
- sierra y lago

¡Inauguramos la temporada de Verano 2023!

Argentina nos brinda un sinfín de destinos para todo tipo de gustos y bolsillos, para viajar en familia, solos, en pareja o con amigos. El abanico de posibilidades es muy amplio.

Desde paquetes con escapadas por pocas noches hasta largas estadías. Es el momento indicado para viajar, visitar y redescubrir nuestro bellissimo país.

Desde la Costa Atlántica, pasando por la región de las sierras en el centro del país hasta la región de las montañas cordilleras.



Cerro Chaltén
Patagonia Argentina

MAR

Para los amantes de la playa la Costa Atlántica este año se presenta con los destinos clásicos de siempre como Mar del Plata, Pinamar, Mar de Ajó, San Bernardo, Villa Gesell, San Clemente y un nuevo clásico como Las Grutas.

SIERRAS

Poseedoras de un clima ideal, nuestra región serrana del centro, con sus caminatas y ríos, descanso y aventura es el denominador común de quien cae en sus encantos. Villa Carlos Paz, la Falda, Mina Clavero, Huerta Grande y Merlo nos ofrecen una variada oferta.

MONTAÑAS Y LAGOS

Para los aventureros amantes de las montañas y lagos este año que se aproxima se viene con muchas posibilidades. A la parte más austral del país como Ushuaia y Calafate ahora sumamos El Chaltén, nuestra capital nacional del trekking. A estos destinos increíbles se le agregan los clásicos Bariloche, Villa la Angostura y San Martín de Los Andes, ideales para subir sus montañas y para disfrutar de sus bosques, valles y lagos.

Alejandro Saharrea
Turismo AMCI
www.turismoamci.com.ar



Ushuaia
Tierra del Fuego, Argentina

COSTA ATLÁNTICA

Villa Gesell

Incluye:
4 noches de alojamiento en Hotel Smyrna

\$44.900

Mar de Ajó

Incluye:
4 noches de alojamiento en Hotel Munich

\$41.250

Mar del Plata

Incluye:
4 noches de alojamiento en Hotel King`s

\$40.500

Pinamar

Incluye:
4 noches de alojamiento en Hotel Europa

\$64.500

SIERRAS

Villa Carlos Paz

Incluye:
6 días y 4 noches de alojamiento en Hotel Turin

\$28.980

Merlo

Incluye:
6 días y 4 noches de alojamiento en Hotel Clima

\$28.980

San Bernardo

Incluye:
4 noches de alojamiento en Hotel Colores

\$45.900

La Falda

Incluye:
6 días y 4 noches de alojamiento en Hotel San Jorge

\$32.880



Argentina y el mundo para vos.

Queremos ser parte de tus vacaciones, momentos de descanso, y mucho más.



Bosque de Arrayanes
Bariloche, Argentina



Queremos ser parte de tus vacaciones y momentos de descanso

MONTAÑAS Y LAGOS

El Chaltén + El Calafate

Incluye: ✈️
2 noches en El Chaltén/
Hostería Kalenchen
3 noches en El Calafate /
Hotel Las Dunas

\$87.330

Bariloche + San Martín de los Andes

Incluye: ✈️
3 noches en Bariloche/
Hotel Nevada
2 noches en San Martín A. /
Hotel Le Village

\$152.592

Bariloche + Villa La Angostura

Incluye: ✈️
3 noches en Bariloche/
Hotel Nevada
2 noches en El Calafate /
Hotel La Roca de la Patagonia

\$103.074

Ushuaia + El Clafate

Incluye: ✈️
3 noches en Ushuaia /
Hostería Rosa de los Vientos
3 noches en El Calafate /
Hotel Las Dunas

\$125.423

Más de una década atendiendo sus necesidades con la mejor calidad y servicio

Tel.: 011 5510 - 5033
011 5510 - 5188
turismo@amci.com.ar
www.turismoamci.com.ar
Bartolomé Mitre 1571/73 C.A.B.A.

Navidad

Costumbres de Navidad y sus significados



Lo que llamamos Navidad es el resultado de una mezcla de tradiciones paganas muy coloridas e interesantes.

Para empezar, en los inicios de la era cristiana nadie estaba seguro de la fecha en que había nacido Jesús. Era evidente que en diciembre y enero se daban las temperaturas más bajas y las precipitaciones más altas, de tal manera resultaba imposible que los pastores durmieran a cielo descubierto mientras cuidaban el ganado, según escribió San Lucas, pues durante esta época, incluido febrero, hombres y ganado pernoctaban bajo techo.

Así se comenzó a especular con las fechas hasta que en el año 334 el Papa Julio I dictaminó que Jesús había nacido el 25 de diciembre. No era fecha escogida al azar pues coincidía con las festividades que se realizaban en muchos de los desplazamientos de peregrinos durante el solsticio de invierno: las ceremonias vikingas, las saturnalias romanas, etc.



TARJETAS NAVIDEÑAS

Fueron inventadas por Sir Henry Cole, quien en el año 1843 encargó a un amigo pintor que le dibujara y pintara una escena navideña, que luego mandaría a reproducir en una imprenta, para después escribirle unos breves deseos de felicidad y firmarlas y enviarlas a los amigos y familiares.

VILLANCICOS

Son cantos que se entonan en Navidad para celebrar el nacimiento del niño Jesús. Esta costumbre tiene su origen en la Edad Media y se mantiene en recuerdo de los muchos profetas que anunciaban el nacimiento del Salvador.

MISA DE GALLO

¿Por qué se llama Misa del Gallo a la misa que se celebra el 24 de diciembre como término de la vigilia de Navidad? Porque esa misa solía caer ad *galli cantus*, al canto del gallo, de donde le quedó el sugestivo nombre.

CORONA DE ADVIENTO

La corona con la que se adornan las puertas de las casas simboliza la esperanza. Representa el primer anuncio de Navidad. Es un círculo de ramas verdes cuya forma simboliza la eternidad y el color, la esperanza y la vida. Va enrollada con una cinta roja, símbolo del amor de Dios que envuelve. En el centro del círculo se colocan las cuatro velas para encenderse una cada domingo de Adviento. La luz de la vela simboliza la fe.

VELAS

Durante la cena se encienden velas que simbolizan la luz de Cristo que entró en nuestras vidas.

PESEBRE

La tradición de poner el pesebre se remonta al año 1223, en la Navidad de una villa italiana. San Francisco de Asís reunió a los vecinos de Greccio para celebrar la misa de medianoche. Armó un pesebre con personas y animales de verdad y alrededor de una figura del niño Jesús moldeada, se cantaron alabanzas al misterio del nacimiento. Dicen que, en el momento más solemne de la misa, aquella figura inmóvil adquirió vida, sonrió y extendió sus brazos hacia el Santo de Asís. El milagro se había producido ante la vista de todos y la tradición del pesebre se extendió por toda Europa.

PAPÁ NOEL

En un principio se trataba del Abuelo Invierno al que los vikingos agasajaban para que fuera benévolo, y luego partiera sin resentimiento para dar paso a la nueva vida. Una vez cristianizados y, siguiendo la costumbre vikinga, los bretones los denominaron Viejo Padre Navidad: uno de ellos se disfrazaba del personaje y con gran alegría el pueblo le ofrecía de comer y de beber en abundancia hasta su partida. Con el tiempo, el Padre Invierno o Papá Navidad se confundió con San Nicolás, un hombre sumamente rico nacido en lo que hoy es Turquía y famoso por su generosidad con los más pobres, en especial con los niños. A aquel hombre que se transformó en obispo, y más tarde en santo, los holandeses le tomaron particular cariño y lo llamaron en su lengua *Sinter Klaas* (San Nicolás), y con este nombre se conoció en América.

Con el tiempo *Sinter Klaas* se transformó en el famoso Santa Claus o Papá Noel. Relacionado con este personaje están los renos. Los lapones constataban cómo cada vez que estaba por llegar el invierno, los renos empezaban a bajar en manadas desde las montañas hasta los valles menos azotados por los vientos gélidos. Sabedor de esta leyenda, el poeta Clement Moore incorporó a los renos a su famoso poema *Una visita de San Nicolás*, en 1824. Desde entonces los renos han precedido el trineo de Papá Noel.

REYES MAGOS

Melchor (soberano persa), Gaspar (rey de la India) y Baltazar (jeque de Arabia) fueron interpretados por el ecumenismo de la Edad Media como Melchor (europeo: a caballo), Gaspar (asiático: sobre un camello) y Baltazar (africano: a lomo de elefante) con el propósito de que cada rey representara a una parte de la Tierra hasta entonces conocida.

Graciela Sánchez

Editora



¡Bienvenido a nuestro ESPACIO LITERARIO!

Ha tenido buena aceptación nuestra sección de Espacio Literario y seguimos apostando a que muchos más se vayan sumando.

Esta puerta que abrimos a la imaginación, a la fantasía y a la creatividad los invita y les reserva un espacio. Anídense a enviarnos sus trabajos y cuéntenos un poco de ustedes para conocerlos.



¡Esperamos contar con su participación!



Diego Arismendi

Empleado de OSPOCE

Mi nombre es Diego Arismendi, escribo desde hace unos 20 años más o menos. Mi amor a la literatura comenzó por accidente, perdí el trabajo y al borde de quedarme en la calle completamente deprimido, tomé una lapicera y unas hojas de papel que eran lo único que tenía y comencé a escribir poemas, cuentos cortos y un par de canciones. Algunos amigos me ayudaron a salir a flote nuevamente, me prestaron una casa y algunos libros, me pasaba el día leyendo, haciendo deportes y tocando la guitarra. Hoy revivo ese momento y lo veo como una ironía de la vida, todavía me suena una frase que escuché hace un tiempo, *“Cuando Dios habla hasta los ángeles callan”*. **Cuando perdí todo, encontré todo.** En ese momento descubrí para qué había venido al mundo, mi destino, así como el loto, o como la flor del cactus que surgen de un entorno hostil, tenía que aprender a transformar todo mi mundo, como el Dante que tuvo que atravesar el infierno para poder volver al cielo o como el alquimista de Coelho, aprender a ser una persona nueva, a cambiar todo lo que no me estaba haciendo bien. Decirlo no es tan fácil como hacerlo, pero si ya elegiste tu camino solo queda empezar y disfrutar cada paso que das.

En el 2008 llegué a Osposce y empecé a compartir mis escritos con mis compañeros, participé en varios concursos literarios con muchas menciones de honor y un segundo puesto, **y a raíz de la buena aceptación me decidí a publicar mi primer libro de poemas y cuentos cortos “Quimeras de piel Azul”**. Como teníamos un compañero no vidente se me ocurrió hacer unas copias en braille y regalárselo y dejar una copia en la biblioteca argentina para ciegos. Después me dediqué a vivir sin apuros, ya había logrado cumplir mis sueños, para mí eso ya era todo, me dediqué a escribir mi segundo libro un poco más tranquilo y en el camino nació mi hijo Baltazar, y con él comenzamos como un juego a inventar cuentos para que se fuera a dormir y después él me agregaba personajes y cosas que quería para la historia. Un día, charlando en un asado familiar sobre mis cosas, mi prima me comentó que su hija Agustina dibujaba muy bien, le mostré un cuento y le pedí que hiciera los dibujos. Quedé maravillado con la rapidez y con la profesionalidad con que trabajaba, la calidad y la dedicación, enseguida conectamos y nos pusimos en marcha. Hoy tenemos nuestro primer libro de cuentos para chicos, *“La ranita que no sabía cantar”* y ya estamos trabajando en el segundo *“El osito que no quería dormir”*, ultimando detalles y preparando el tercero *“Los piratas valientes”*. Mi hijo me da las ideas sobre qué le gustaría que tenga el cuento y yo lo voy escribiendo, Agustina hace toda la magia y estamos muy contentos con el trabajo realizado y seguimos en camino, nuestro camino con corazón.

¡Mil gracias por ser parte de este sueño!



ALBAÑIL

Hace su casa de chapa, con clavos, alambre y palo.
Una manada de perros y chicos tiene en su hogar.
Hay muchas manos pidiendo y pocas que pueden dar.

Como una vieja ironía la vida traza el destino.
Quizás su color de piel le va marcando el camino.
Pereza más ignorancia, hacen pobreza al cuadrado.
Un espíritu cansado queda a merced del demonio.
El tiempo se vuelve arena en un desierto infinito.
Nunca puede haber paciencia cuando hay necesidad.

Se aprende a dormir sin sueños.
Como a ir muriendo de apoco.
Aunque no tiene esperanza, no se olvida de rezar.

Seudónimo: Roble Azul

VOLVER EL TIEMPO ATRÁS

Veo el pasado, con los chicos jugando en la vereda.
Veo el futuro, con candados y trabas en las puertas.
Veo hacia atrás, está sentado mi abuelo en el jardín.
Veo adelante, está mi nieto jugando en internet.
Veo el pasado, el país que los próceres dejaron.
Veo el futuro, los simios gobiernan los humanos.
Veo el pasado, policía salva joven de la muerte.
Veo el presente, joven muere por un gatillo fácil.
Veo los cambios en la gente, sin paciencia, dedicados plenamente a su egoísmo.
Veo la escala de valores implantados, cuanto tienes cuanto vales, cuanto pagas cuanto puedes, cuanto ganas como eres.
Veo presos atendidos como reyes y a doctores, maestros repelidos.
Veo atrás, sindicato de empleados.
Veo hoy, sindicato de patrones.
Veo atrás, hospitales, escuelas, facultades.
Veo hoy, edificios, monopolios, sociedades.
Veo atrás, trabajar es el futuro.
Veo hoy, quien trabaja es el boludo.
Veo atrás, con tu compra te traías una yapa.
Veo hoy, la naranja vale mucho más que el oro y el tomate mano a mano con la plata.
Veo atrás, orgulloso de ser parte de otra era.
Veo adelante, esperando todo vuelva para atrás.



INFORMACIÓN IMPORTANTE



URGENCIAS Y EMERGENCIAS
AYUDA MÉDICA

011-4860-7100



DERIVACIONES Y TRASLADOS

0800-333-4242

*
Atención al beneficiario
exclusivamente para derivaciones
y traslados



URGENCIAS Y SALUD MENTAL

011-48607100
011-15-418-9370
0800-222-6776

Mi 600
INTEGRAL
PLAN CEIBO

Mi 700
INTEGRAL
PLAN ARRAYÁN

Mi 800
INTEGRAL
PLAN NOGAL

Mi 900
INTEGRAL
PLAN ROBLE

Mi 950
INTEGRAL

Mi1000
INTEGRAL
OSPOCE 01

ECCO

URGENCIAS Y EMERGENCIAS
0810-999 3226

Mi1000
INTEGRAL
OSPOCE 01

INTEGRAL

@ospoce.integral
Ospoce Integral
0800 222 2202

Bmé. Mitre 1553 (1037) CABA
www.ospoceintegral.com.ar



NOS RENOVAMOS

más beneficios, más cuidados y más cobertura

Mi 600
INTEGRAL
PLAN CEIBO

PROTECCIÓN Y EFICIENCIA
lo esencial a tu alcance

Mi 700
INTEGRAL
PLAN ARRAYÁN

CREADO PARA EL CUIDADO
preferencial de su salud y la de los suyos

Mi 800
INTEGRAL
PLAN NOGAL

LA MEJOR OPCIÓN
para tu bienestar

Mi 900
INTEGRAL
PLAN ROBLE

MÁS Y MEJOR
pensado para tu bienestar

Mi 950
INTEGRAL

LA PREVENCIÓN COMO VALOR.
un plan pensado para vos

Mi 1000
INTEGRAL
OSPOCE 01

LA MEJOR COBERTURA
para vos y tu familia



OSPOCE
Un aporte bien hecho

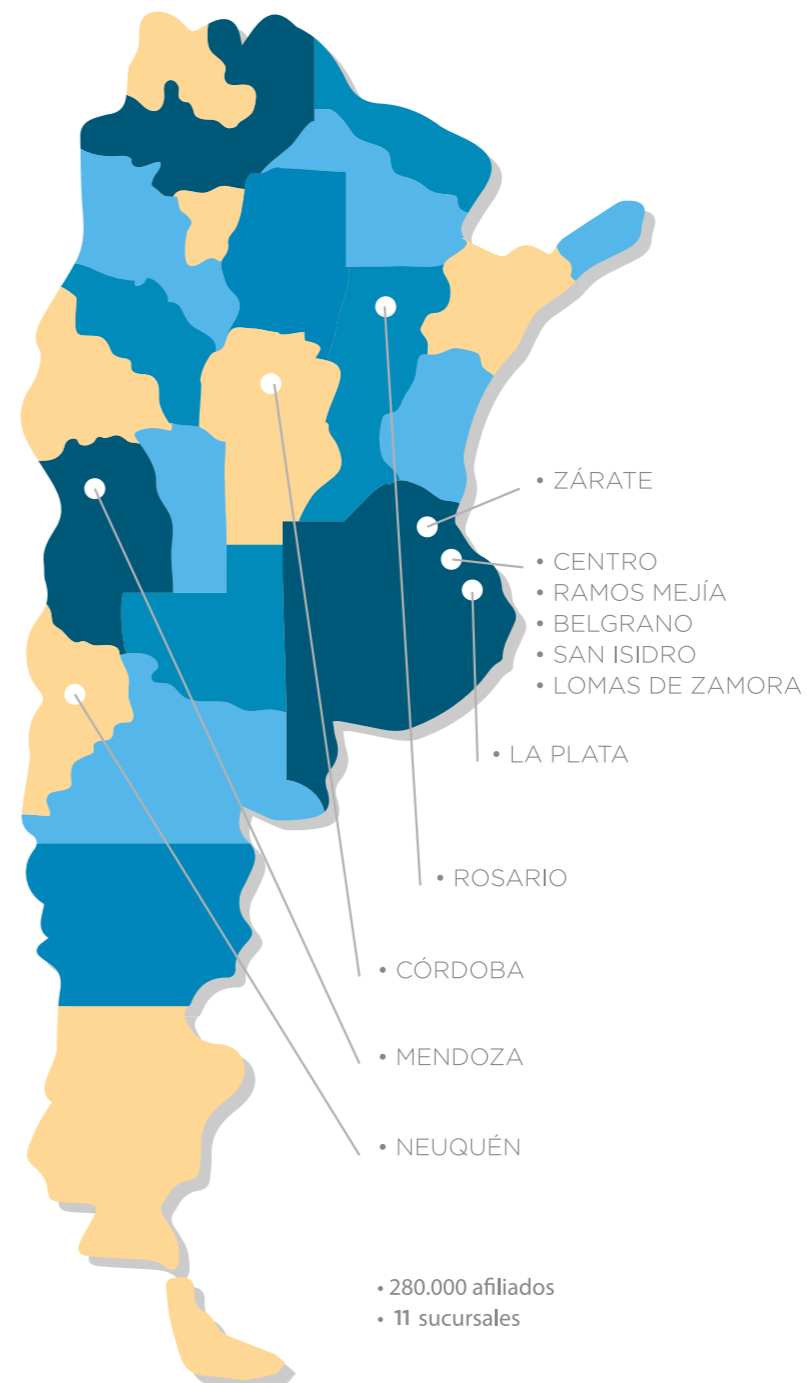
@ospocebrasocial
Ospoce
Ospoce

0800 321 6776
Bm. Mitre 1523 (1037) CABA
www.ospoce.com.ar



En OSPOCE garantizamos la satisfacción de las necesidades de nuestros beneficiarios en el mercado de prestaciones de salud y beneficios sociales, proporcionando altos estándares de calidad y profesionalismo, implicándonos activamente en las necesidades sociales y culturales de la comunidad.

NUESTRAS SEDES



PRESTADORES

- AMMFA
- AMUR
- ASOME
- CAMI
- CS SALUD—Grupo OMINT
- C.R.S PRESTADORES DE SALUD
- CEMIC
- CENTRO MEDICO PUEYRREDON
- CIMA
- CIMESA
- CIRC. MEDICO E. ECHEVERRIA
- CIRC MEDICO DE SAN ISIDRO
- CIRCULO MEDICO VICENTE LÓPEZ
- CLINICA DEL VALLE
- CLIO
- COBERMED
- CORPORACION ASISTENCIAL
- FAMIL
- FUNDACION MEDICA MAR DEL PLATA
- GILSA
- HOSPITAL ALEMAN
- HOSPITAL BRITANICO
- HOSPITAL ITALIANO
- MEDICIEN S.A.
- MEDICINA ESENCIAL
- MEDIFE
- MEDIN
- MUTUAL FEDERADA 25 DE JUNIO
- OMINT
- OSAM
- OSMECON LOMAS DE ZAMORA
- PARQUE SALUD
- PROGRAMAS MEDICOS
- QUALITAS
- SANTAS NUBIAL
- SEMESA
- SERES
- SERVESALUD
- SIMECO
- SIPSSA
- SWISS MEDICAL GROUP
- UAI SALUD
- VIDA

SUCURSALES

Ospoce Casa Central:
Bartolomé Mitre 1523
0800-321-6776

Integral:
Bartolomé Mitre 1553
Tel: 0800-222-2202

Belgrano:
Echeverría 2486 (CP 1428) Belgrano
5510-5355/5356 | sedebelgrano@ospoce.com.ar

Lomas de Zamora:
Av. Meeks 301 local 15 (CP 1832) Lomas de Zamora
5510-5384/5385 | sedelomas@ospoce.com.ar

Ramos Mejía:
Gral Alvarado 333(CP 1704) Ramos Mejía
5510-5351/5365 | sederamos@ospoce.com.ar

San Isidro:
Belgrano 351 1º Piso of. 15 (CP 1642) San Isidro
5510-5359 | sedesanisidro@ospoce.com.ar

La Plata:
Calle 53 N° 796 esq. 11 (CP 1900) La Plata
0221-423-2613 | sedelaplata@ospoce.com.ar

Zárate:
Ituzaingó 853 (CP 2800) Zárate
03487-43-9692 | sedezarate@ospoce.com.ar

Rosario:
San Lorenzo 1169 (CP 2000) Rosario
011-5510-5363 | sederosario@ospoce.com.ar

Córdoba:
Laprida 51 (CP5000) Córdoba Capital
011-5510-5353 | sedecordoba@ospoce.com.ar

Mendoza:
San Martín 1032 - piso 1º (CP 5500) Mendoza
0261-425-1132/2064 |
sedemendoza@ospoce.com.ar

Neuquén:
Roca 1051 (CP 8300) Neuquén
0299-448-3916 | sedeneuquen@ospoce.com.ar

CENTROS PROPIOS



Hipólito Yrigoyen 1210.
CABA, Argentina
Lunes a Viernes de 7 a 20 hs.
info@cmm.ospoce.com.ar



Moreno 524, Quilmes.
Buenos Aires, Argentina.
0800 222 6776
Lunes a Viernes de 9 a 19 hs.
quilmes@cmm.ospoce.com.ar



Bartolomé Mitre 1552
CABA, Argentina
Lunes a Viernes de 7 a 20 hs.
info@cmm.ospoce.com.ar



Bartolomé Mitre 1523
Pasaje La Piedad, timbre 3.11.
CABA, Argentina
Lunes a Viernes de 9 a 19 hs.
0800-222-6366



Centro Médico
Monserrat

Salud activa



SACÁ TURNO:

* EXCLUSIVO AFILIADOS OSPOCE INTEGRAL

WWW.CMMONSERRAT.COM.AR

0800.222.6776



1

PARA TURNOS EN

CM MONSERRAT

2

PARA TURNOS EN

CM QUILMES

3

PARA TURNOS EN

MONSERRAT
EN LÍNEA



Más fácil , **más cerca**