



BICENTENARIO
URUGUAY
1811 - 2011

Contigo

Escuela de Sanidad de las Fuerzas Armadas
Departamento de Educación para la Salud
Año 3 - Número 3 - JUNIO 2011



Consejos
para tener una
espalda sana

5 de junio
Día del
Medio Ambiente

El espía de
la diabetes

Conozca más
del bicentenario

STAFF

STAFF n° 2 año 3

REDACTOR RESPONSABLE

Departamento de Educación para la Salud.

EQUIPO DE PRODUCCIÓN:

Tte 2° (N)

Raquel Caraballo
Sdo 1° (O)

Karem Machado.
Sdo 1° (Adm)

Andrea Perdomo
Sdo 1° (Adm)

Elisa Viña.

COLUMNISTAS

Cap.(N) Sandra Jorge.-
Sgto (N)

Adriana Da Silva
Sdo 1° (Fisiot)

Carla Silva
Sdo. 1ª Ps.

Patricia Calvo
Sección de

Psicología Infantil
Sdo 1° Lic.

Nut. Elisa Viña
Dr. Oscar Cao -

Odontólogo de
Adolescentes
de la DNSFFAA.

Lic. María José Alva

VÍAS DE COMUNICACIÓN

TELEFONO

2487.66.66

INT 1674 - INT 1682

E-MAIL:

escuelaeducaciónsalud@
dnsffaa.gub.uy

Sumario

El invierno nos invita a tomar un nutritivo y rico plato de sopa!! (pág 4)

Consejos para tener una espalda sana. (pág 5)

Si usted es “diabetico” ¿conoce cual es el examen que mide el promedio de azúcar que ha tenido en los últimos 2-3 meses? (pág 6)

Sabe usted como prevenir el cáncer de mama? (pág 7)

Adicción a los vínculos emocionales: personas adictas a personas. (pág 9)

¿Sabía usted que la bulimia (trastorno de la alimentación en una persona) puede ser detectada por el odontólogo en su consultorio? (pág 10)

Comenzar el jardín: un proceso de aprendizaje y crecimiento. (pág 11)

¿Qué es el bicentenario? (pág 14)

Cómo sellar una bolsa de nylon y que quede hermética y que quede hermética! (pág 15)

Próximos cursos en la Escuela De Sanidad

Curso Auxiliar de Enfermería en Emergencia
Inscripciones desde 13/06/11 hasta 15/07/11

Inscripciones desde 20/06/11 hasta 20/07/11

Curso Auxiliar de Enfermería Adiestrado en Centro de Materiales y Economato
Inscripciones desde 20/06/11 hasta 25/07/11

Curso de Herramientas Prácticas para el manejo de Duelos
Inscripciones desde 25/07/11 hasta 29/08/11

Capacitación de Manipuladores de Alimentos “Nivel Decisores”

Capacitación de Manipuladores de Alimentos “Nivel Operadores”
Inscripciones desde 01/08/11 hasta 31/08/11

Informes e inscripciones en Bedelia de la Escuela de Sanidad de las Fuerzas Armadas De 0800 a 1600 Hs Teléfono 24876666 Int. 1684 e-mail: escuelabeldelia@dnsffaa.gub.uy Información www.dnsffaa.gub.uy



Si usted desea leer números anteriores, ingrese al portal de la D.N.S.FF.AA, www.dnsffaa.gub.uy y acceda a través del link Educación para la Salud, en el menú izquierdo de la página.

19 DE JUNIO FELIZ DÍA DEL ABUELO!!!

La magia de los nietos



Ser abuelo es una de las experiencias más maravillosas que la vida puede regalar a una persona. Jugar con un niño a quien se reconoce como propio, porque forma parte de nuestra descendencia, es algo que lleva mucho de aventura y agrega un sabor “especial” al diario vivir.

Un nieto hace renacer en los abuelos el espíritu del niño que llevan dentro, pero que no habían recordado desde hacía mucho tiempo. Al despertar ese espíritu, los hace ver lo maravilloso de una mariposa o el color cambiante de una burbuja de jabón.

A través de los ojos de un niño que lleva la sangre de los hijos y la propia, se ven cosas olvidadas de la infancia, que jamás se creyó que permanecían en la memoria.

De pronto se sabe de nuevo jugar a la pelota, jugar al escondido o simplemente hacer

“voces” para representar a los personajes de un cuento.

La maravilla con que los niños descubren las cosas nuevas, hace comprender a los adultos que se han pasado por alto muchos dones que se tienen alrededor y que por descuido, no se han apreciado lo suficiente.

Los abuelos son casi siempre muy hábiles para encontrar dulces en cualquier lado: sobre las ramas de un árbol, debajo de un cuadro o de la manga de la camisa del nieto.

En casa de los abuelos, los nietos son los que mandan, allí se puede comer chocolates antes que la sopa, aunque mamá se moleste, y si no se quiere ir a la cama temprano, se puede prolongar el día un poco más.

Susana Bichara de Iza

El invierno nos invita a tomar un nutritivo y rico plato de sopa!!



Las múltiples propiedades que presenta la sopa, la convierten en una preparación imprescindible en cualquiera de los meses del año y es la mejor solución como para incorporar más verduras a nuestra alimentación diaria, sobre todo en las épocas de más frío donde cuesta más consumirlas.

Dichas propiedades, tales como su valor vitamínico y su 'efecto líquido', están bien aprobadas por los profesionales de la nutrición que la recomiendan por sus altos efectos nutritivos y dietéticos.

La sopa es un caldo alimenticio elaborado partiendo de una base líquida, generalmente agua, a la cual se van añadiendo diversos ingredientes durante un proceso de cocción,

que dotan a éste de importantes propiedades nutricionales. Provee sales minerales, agua para la hidratación del cuerpo y las vitaminas propias de las verduras.

Aquí les sugerimos una receta diferente a la sopa tradicional:

SOPA TOSCANA DE LEGUMINOSAS

Saltar en 1 cucharada de aceite de oliva:

- 1 cebolla mediana picada
- 2 dientes de ajo picado
- 2 tallos de apio cortados
- 1 zanahoria grande cortada en cubos

Agregar, llevar a ebullición

y cocinar hasta ablandar:

- 150 cc de vino tinto
- 1 ½ litro de caldo desgrasado
- 1 cucharada de orégano seco
- ¾ taza de porotos o lentejas, remojadas

Agregar:

- 1 cucharada de extracto de tomate

Cortar, agregar y cocinar por 5 minutos:

- 2 zapallitos zuchinis
- Pelar, sacar las semillas, cortar en cubos y agregar:
- 3 tomates

Salpimentar a gusto y cocinar por 3 a 4 minutos más sin que hierva.

Si se desea se puede servir con tostadas frotadas con ajo y espolvorear con albahaca picada.

CONSEJOS PARA TENER UNA ESPALDA SANA

Naturalmente nuestra columna no debería doler o molestar, ya que en condiciones normales su función principal es dar sostén y permitir el movimiento.

La columna vertebral debe conciliar dos aspectos bien opuestos: ser resistente para dar firmeza al eje del cuerpo y ser flexible para permitir los movimientos.

Es por esto que la mayoría de las dolencias de la columna vertebral tienen su comienzo en gestos que incomodan a nuestra espalda y que repetidos en la vida cotidiana numerosas veces determinan que adquiramos “malos hábitos”, que agravan los problemas de nuestra columna.

La dolencia más común y que toda persona en algún momento de su vida ha tenido es el dolor en la “espalda baja” o mejor llamado Lumbalgia. La lumbalgia puede presentarse sola o acompañada de la irradiación del dolor hacia uno de los miembros inferiores y la conocemos con el nombre de Ciatalgia o compromiso del Nervio Ciático.

En esta oportunidad daremos algunas sugerencias para la vida diaria que permitan relajar y aliviar la zona baja de la espalda.

El primer consejo es evitar los movimientos extremos y forzados de la espalda, sobre todo las rotaciones (girar la cintura) y la flexión y extensión (doblar la espalda hacia adelante o hacia atrás).

Otro consejo que debemos tener presente es mantener siempre nuestra espalda “recta”, que no significa erguida; eso es poner en tensión los músculos del tronco a la hora de realizar actividades que requieran un esfuerzo de nuestra espalda.

También es importante no



mantener una misma postura por tiempo prolongado, ya que esto determina que los músculos se cansen y no pueda mantener una postura correcta.

¿Y cual es la postura correcta?

Espalda recta, derecha, contraer el abdomen y apretar los glúteos, llevar el mentón hacia adentro y la cabeza en alto.

Si debemos estar parados lo

que se recomienda es separar las piernas y las rodillas un poco flexionadas. Al agacharse, flexionar, pero no en extremo caderas y rodillas.

Si hacemos los mandados las bolsas deben ir en ambas manos y tener pesos similares y soportables.

En lo que se refiere al descanso utilizar preferentemente un colchón duro o en su defecto una tabla entre la parrilla y el colchón, ya que es el descanso la regla de oro para la espalda dolorida y cansada.

EJERCICIOS FÁCILES PARA RATOS LIBRES

Rotación de los hombros hacia adelante y hacia atrás.

Girar la cabeza hacia la izquierda y hacia la derecha

Dirigir la oreja izquierda hacia el hombro del mismo lado, sin elevar el hombro, y mantener fija por unos segundos. Lo mismo realizo hacia el otro lado.

Elevar los hombros y descenderlos al máximo

Contraer los abdominales durante 10 segundos y relajar



EL ESPIA DE LA DIABETES...

SI USTED ES “DIABETICO” ¿CONOCE CUAL ES EL EXAMEN QUE MIDE EL PROMEDIO DE AZÚCAR QUE HA TENIDO EN LOS ÚLTIMOS 2-3 MESES?

HEMGLOBINA

Es un pigmento que da color a la sangre, contenido en los hematíes (glóbulos rojos).

La glucosa (azúcar) de la sangre se une a la hemoglobina para formar la hemoglobina glucosilada (Hb A1c)

Cuanto mayor es la cantidad de glucosa en sangre, más se une a las proteínas y su porcentaje de unión indica cual ha sido el aumento de glucosa y sobre todo que permanece aumentada durante 120 días.

Por eso la medición de la Hb A1c refleja todas las subidas y bajadas de la glucosa en su sangre de las pasadas 8 o más semanas, a diferencia de un examen de glicemia solo le indica el estado de su control de diabetes en un momento determinado.

Los valores normales indican que se está teniendo un buen control.

¿Para qué se realiza el análisis?

-Valorar el tratamiento de un diabético en todos sus aspectos; medicación, dieta, ejercicio.

-Comparar los tratamientos y pautas utilizadas.

-Medir los aumentos de glicemia en pacientes recién diagnosticados.

-Valoración de pacientes lábiles o con grandes variaciones de su glicemia.

La Hb A1c NO REEMPLAZA los controles diarios de glicemia capilar (auto monitoreo).

Su médico indicará cual es el valor objetivo a cada caso en particular.



HEMOGLOBINA GLUCOSILADA	PROMEDIO DE GLUCEMIAS	
6%	135 mg/dl	😊
7%	170 mg/dl	
8%	205 mg/dl	😐
9%	240 mg/dl	
10%	275 mg/dl	😞
11%	310 mg/dl	
12%	345 mg/dl	

Sabe usted como prevenir el cáncer de mama?



Ninguna intervención tiene una garantía del 100% de prevenir la aparición del cáncer de mama. Sin embargo, las mujeres tienen diversas opciones para reducir el riesgo de desarrollar cáncer de mama.

En las mujeres que tienen antecedentes familiares especialmente fuertes de cán-

cer de mama (por ejemplo, las que tienen mutaciones de los genes BRCA1 o BRCA2) se puede considerar la posibilidad de realizarle una mastectomía profiláctica (extirpación preventiva de las mamas). Esto parece reducir el riesgo de desarrollar cáncer de mama en al menos 95%. También se puede considerar

una ooforectomía profiláctica (extirpación de los ovarios), que puede reducir el riesgo de desarrollar cáncer de mama y de ovario.

En las mujeres que corren un riesgo más alto de lo normal de desarrollar cáncer de mama tal vez se pueda considerar la quimioterapia preventiva (el uso de medica-

mentos para reducir el riesgo de cáncer de mama).

Entre las otras maneras de reducir el riesgo de padecer cáncer de mama, se incluyen realizar actividad física con regularidad, mantener un peso normal y limitar el consumo de alcohol.

Pautas de detección

La mamografía es la mejor herramienta de la que disponen los médicos para detectar el cáncer de mama en mujeres sanas, ya que se ha demostrado que reduce la mortalidad por cáncer de mama

El Programa Nacional de Detección Oportuna de Cáncer de Mama recomienda una mamografía por año a partir de los 40 años y un examen clínico cada tres años entre los 20 y 39 años y luego anualmente a partir de los 40 años.

Finalmente, aunque no se ha demostrado que el autoexamen de mamas disminuya la mortalidad por cáncer de mama, es importante que las mujeres conozcan bien sus mamas para así poder advertir cualquier cambio e informarlo a su médico.

Otros métodos de detección por imágenes de las mamas, como la imagen de resonancia magnética y el ultrasonido, no se utilizan habitualmente con fines de detección. El ultrasonido o la resonancia magnética también pueden utilizarse en las mujeres con resultados sospechosos en el examen físico o la mamografía.

Diagnóstico:

Los médicos utilizan muchas pruebas para diagnosticar el cáncer y determinar si se ha diseminado. Algunas pruebas también pueden establecer cuál es el tratamiento más efectivo. Para la mayoría de los tipos de cáncer, una biopsia (extirpación de una pequeña cantidad de



tejido para examinarlo bajo un microscopio) es la única manera de obtener un diagnóstico definitivo de cáncer. Si no se puede realizar la biopsia, el médico podría sugerir que se lleven a cabo otras pruebas que ayuden a establecer un diagnóstico. Es posible que su médico evalúe estos factores al elegir una prueba de diagnóstico:

Edad y estado médico, tipo de cáncer que se sospecha, gravedad de los síntomas y resultados de pruebas anteriores

No se realizan todas estas pruebas en todas las personas.

Se pueden utilizar las siguientes pruebas para diagnosticar el cáncer de mama:

Pruebas por imágenes:

Mamografía de diagnóstico. La mamografía de diagnóstico es similar a la mamografía de detección, la única diferencia está en que en la primera se toman más imágenes de la mama y, por lo general, se utiliza cuando la mujer experimenta signos, como secreción del pezón o un nuevo nódulo. La mamografía de diagnóstico también puede utilizarse si en una mamografía de detección se encuentra algo sospechoso.

Ultrasonido. El ultrasonido

usa ondas de sonido de alta frecuencia para producir imágenes del tejido mamario.

Resonancia Magnética. Utilizan campos magnéticos, en lugar de rayos x, para producir imágenes detalladas del cuerpo. Se puede inyectar un medio de contraste (una tinción especial) en una vena del paciente para crear una imagen más clara.

Pruebas con procedimientos quirúrgicos:

Biopsia. La biopsia consiste en la extracción de una pequeña cantidad de tejido para su examen con microscopio analizada por un patólogo que estudia el tejido obtenido (durante la biopsia y/o la cirugía) para determinar las características del tumor y ofrecer una guía en las decisiones de tratamiento.

Cap.(N) Sandra JORGE.-

Lic. en Enf. Supervisora de la Unidad de Mastología del H.C.FF.AA.

Por consultas 24876666 int 9001

El equipo multidisciplinario de la Unidad de Mastología atiende de 8 a 14 de lunes a viernes en el Sector 9- Primer piso Acceso por Av Centenario

Adicción a los vínculos emocionales: personas adictas a personas



Una adicción es una dependencia hacia una sustancia, actividad o relación que arrastra a la persona adicta lejos de todo lo demás que le rodea. Está representada por los deseos que consumen los pensamientos y comportamientos de las personas, y actúan en aquellas actividades diseñadas para conseguir la cosa deseada o para comprometerse en la actividad deseada (comportamientos adictivos). Y, a diferencia de los simples hábitos o influencias consumistas, las adicciones son "dependencias" con graves consecuencias en la vida real que deterioran, afectan negativamente, y destruyen relaciones, salud (física y mental), y la capacidad de funcionar de manera efectiva. Adicción es debilitamiento.

En consecuencia, un adicto es una persona "dependiente" de aquella cosa que domina sus pensamientos y deseos y dirige su comportamiento, y la pretensión de esa cosa se convierte en la actividad más importante de su vida.

En estados avanzados de adicción, nada es tan importante como la adicción en sí misma.

Características de la codependencia:

La ira:

Se sienten atemorizados, heridos o enojados y viven con gente que está en las mismas circunstancias. Tienen miedo a su ira y a la de los demás.

Los problemas sexuales:

Tiene relaciones cuando no tienen ganas. No dicen lo que sienten. Inventan razones para la abstinencia.

Evolución progresiva del problema:

Hace que los codependientes puedan desde sentirse atargados o deprimidos, hasta volverse violentos o volverse adictos al alcohol u otras drogas.

La recuperación de la codependencia está basada en la premisa "cada uno es responsable de sí mismo" e implica aprender el nuevo comportamiento "cuidar de uno mismo". Es una recuperación liberadora ya que permite ser a cada uno como es y permite amarse a uno mismo y amar a los demás. Ayuda a realizar las facultades de pensar, sentir y actuar y ayuda a detener el insoportable dolor con el que muchas han comprendiendo la adicción.

Una adicción es una dependencia hacia una sustan-

cia, actividad o relación que arrastra a la persona adicta lejos de todo lo demás que le rodea. Está representada por los deseos que consumen los pensamientos y comportamientos de las personas, y actúan en aquellas actividades diseñadas para conseguir la cosa deseada o para comprometerse en la actividad deseada (comportamientos adictivos). Y, a diferencia de los simples hábitos o influencias consumistas, las adicciones son "dependencias" con graves consecuencias en la vida real que deterioran, afectan negativamente, y destruyen relaciones, salud (física y mental), y la capacidad de funcionar de manera efectiva. Adicción es debilitamiento. Los psicólogos expertos en vínculos adictivos apuntamos a generar estrategias de sostén, contención y activación de motivaciones positivas promoviendo conductas de autonomía y liberación de esos vínculos tóxicos que funcionan como círculos viciosos.

Lic. María José Alva .
Psicóloga -Psicoterapeuta
gestaltica y Constelaciones
fliares.

Cel: 094 31 77 70
Capitán Videla 2694.

¿Sabía usted que la bulimia (trastorno de la alimentación en una persona) puede ser detectada por el odontólogo en su consultorio?

Parte III

Tratamiento y manejo dental de estos pacientes

El primer paso en el tratamiento dental es la instrucción y educación de aspectos como cuales son las causas de las erosiones dentales que presenta su dentadura y sobre los efectos que la deshidratación y la dieta pueden tener sobre los dientes y tejidos bucales.



El cuidado preventivo de estos pacientes puede comenzar cuando tenemos la certeza de que el/la paciente están bajo control médico y que el problema de fondo se encuentra bajo control, salvo que se trate de casos de emergencia sin intentar realizar etapas completas del Plan de Tratamiento dental para evitar fracasos y retratamientos

Aspectos importantes en los pacientes que se encuentran en etapas activas de la enfermedad o en etapas de retroceso o empeoramiento incluyen aspectos preventivos fundamentales como: controles continuos, protección del Esmalte de las piezas dentarias con Flúor y específicamente en aspectos de higiene.

Si el paciente vomita, es recomendable el enjuague vigoroso después de cada vómito idealmente adicionando un poco de Bicarbonato de Sodio o Hidróxido de Magnesio, evitando el cepillado muy fuerte para no acelerar la erosión del Esmalte..

Es importante un interrogatorio muy

detallado resaltando aspectos de actitud mental y emotiva, hábitos dietéticos, ejercicio, uso de medicamentos (laxantes, diuréticos, anorexígenos, etc.) y control del peso así como observar meticulosamente signos físicos de la enfermedad como aumento de tamaño de las glándulas salivales, erosión de los dientes y cambios en la piel del dorso de la mano ya que estos pacientes introducen sus dedos en la boca para inducir el vómito.

La protección del Esmalte puede hacerse utilizando diariamente soluciones neutras de Fluoruro de Sodio como enjuagues o pastas dentales que además de proteger el Esmalte ante la disolución del ácido del vómito ayuda a reducir la sensibilidad al calor y al frío por el desgaste dentario y la cantidad de caries.

Es absolutamente necesario abordar la bulimia con sensibilidad, comprensión y claridad. Las personas que integran el equipo de la consulta deben hablar entre sí y acordar como deben ser tratadas las personas enfermas.

Es necesario vincular las diferentes áreas de la salud para entender más sobre el tema y abordarlo en forma integral por parte de todos los profesionales de la salud que tienen como responsabilidad el tratamiento de estos pacientes (médicos, odontólogos, sicólogos, siquiátras, etc.)

Dr. Oscar Cao
Odontólogo de adolescentes de la D.N.S.FF.AA.

Chau Mami!... Chau Papi!

Comenzar el jardín: un proceso de aprendizaje y crecimiento

El comienzo del jardín es un gran paso para todos los niños. La adaptación del niño al jardín supone un gran esfuerzo ya que debe aceptar la nueva realidad. Supone un proceso de separación y adaptación, que también transitan los padres.

El niño vive con gran ansiedad el momento de la separación de su familia, implica una separación no sólo física, sino también mental. Esto lleva tiempo, siendo muy importante adaptarse a los ritmos personales de cada niño. Los niños comienzan el jardín con diferentes grados de madurez social y emocional.

Muchas veces se siente menos



protegido o seguro, con miedo, entender estas vivencias y comprenderlas es fundamental para poder valorar la respuesta del niño ante la escuela. Los llantos y su temor son respuestas lógicas ante lo nuevo, es un desafío que debe afrontar. Para muchos implica el primer momento en que comparten un espacio lejos de sus padres, lejos de su hogar. Es posible

que algunos niños ya se hayan separado de sus padres en otras ocasiones, pero ahora se encuentran en un espacio desconocido, con personas desconocidas, ajenas al núcleo familiar, compartiendo el cuidador o cuidadora adulto con otros niños, con otras reglas diferentes a las del hogar, esto produce incertidumbre e inseguridad.

Cada niño muestra su adaptación o inadaptación de diferentes maneras, es importante comprender que la adaptación no es sinónimo de llorar o no llorar. El llamado período de adaptación, permite ir elaborando este proceso de separación, en donde progresivamente se va ajustando el horario.

Un proceso de aprendizaje y crecimiento

El comienzo del jardín es un proceso de aprendizaje: aprender a compartir la relación con la maestra, además tendrá que aprender a hacer amigos, a compartir, a turnarse, a reprimir los impulsos, aprenden rutinas, y comienzan a aprender sobre los sentimientos de otros niños. Estar con sus pares también los beneficia en lo referente a la adquisición del lenguaje e incluso en el desarrollo motriz.

Lo esperable

Esta transición del hogar a la institución escolar, no se da sin pasar por un proceso de adaptación, al principio va a costar la separación, pueden aparecer algunas conductas regresivas, que estén más demandantes, esto es normal al comienzo.

En general, cada vez que a un niño se le presenta un desafío en un área nueva de desarrollo es posible que retroceda sobre todo en alguna área que apenas manejaba.

También todo depende de las características del niño, y de cómo estén transitando este camino los padres, esto último es fundamental.

Si los padres viven este proceso con mucha ansiedad, miedo, angustia, culpabilidad por la separación, esto será transmitido al niño, e impactará en lo que va a ser su adaptación o no al jardín, pudiendo dificultar o alargar este período.

Como ayudarlos

Primero deben estar los padres preparados para este gran paso, para luego preparar a los hijos.

Algunas de las cosas que se pueden realizar para facilitar este proceso, es que el niño conozca la institución previamente, con que maestra va a trabajar. Que los padres se mantengan en contac-



to con la institución escolar, y se sientan confiados, ayuda a los padres a bajar los niveles de ansiedad y por ende también en el niño.

Es importante transmitir al niño la vivencia de la incorporación al jardín como algo positivo. Si los padres viven con angustia este momento el niño lo vivirá de igual manera. Demostrarle al niño su cariño y que pue-

de contar con ustedes, es muy importante, nunca deben sentir que se los abandona.

Los niños que se sienten queridos tienen mayor confianza en sí mismos. Ayuda también que pueda llevar un objeto transicional, como una sabanita, su juguete preferido, que es una forma de unirlo con lo que es su hogar, o sus padres, brindándole seguridad. Y siempre reasegurarle que mamá o papá volverán, nunca escaparse del niño, ni engañarlos. Debe poder asumir que su madre o padre se va pero vuelve.

Es importante recordar que no es un buen momento para introducir más cambios en la vida del niño (quitar pañales, cambio de habitación, mudanzas) es conveniente esperar a que supere el proceso de adaptación.

Cada niño va a vivir su proceso de adaptación de distinta manera, de acuerdo a sus características personales, y como este proceso sea vivido por los padres.

Sdo. 1ª Ps. Patricia Calvo
Sección de Psicología Infantil
Policlínica Vínculos Tempranos

¿Qué es el Bicentenario?

El 2011 en Uruguay fue declarado como “Año de la celebración del proceso de emancipación oriental” donde se conmemoran los hechos históricos de 1811 que condujeron a la libertad del Pueblo Oriental.

En su origen, la Banda Oriental era parte de los dominios de la Corona española en Sudamérica, más precisamente, del Virreinato del Río de la Plata. Con la Revolución de Mayo de 1810 en Buenos Aires se desencadenaron, a su vez, los hechos acaecidos en 1811 al otro lado del Río de la Plata; dichos sucesos formaron parte de los procesos regionales que determinaron la formación de Uruguay y de otros países en la región.

Es inseparable la figura de José Gervasio Artigas de todo este complejo proceso; su aspiración era liberar a las provincias de la región del Río de la Plata y formar una gran confederación, que en parte tuvo vida en la Liga Federal (1814-1820). Los historiadores todavía discuten arduamente qué es lo que realmente se celebra, si "el inicio de la independencia de Uruguay" o simplemente "la emancipación de España".

Una comisión denominada del Bicentenario fue creada para organizar dicho acontecimiento. Los festejos serán planeados en base a tres grandes hechos de nuestra historia: el Grito de Asencio, ocurrido un 28 de febrero de 1811 a ori-



llas del arroyo del mismo nombre, en el departamento de Soriano (considerado primer paso hacia la Revolución Oriental); el 18 de mayo de 1811 - Batalla de Las Piedras, cuando las tropas encabezadas por José Artigas derrotaron a las fuerzas españolas al mando del Capitán de Fragata José Posadas; y el “Éxodo del pueblo Oriental” o “Redota”, que fue la emigración colectiva de habitantes de la Banda

Oriental que siguió a José Gervasio Artigas hasta el Salto Chico (actual ciudad argentina de Concordia) después del armisticio de octubre de 1811, considerado uno de los hechos centrales y primogénitos en la formación del sentimiento nacionalista uruguayo.

El logotipo está representado por una cinta festiva a modo de escarapela, una Sutil B generada a través de la deconstrucción de los más importantes símbolos nacionales: los pabellones patrios. La Bandera de Artigas ubicada en la parte inferior de la estructura, como base de la Independencia Oriental. En lo alto nacen las bandas de nuestro pabellón Nacional.

Trasmite de manera amigable y fácilmente reconocible el carácter festivo, pero también la solemnidad que merece esta celebración.

Fuente: www.bicentenario.gub.uy

5 de Junio Día del Medio Ambiente

Cómo sellar una bolsa de nylon y que quede hermética!

Cortar una botella de agua desechable (o similar) y mantener el cuello y parte superior, como en las fotos a continuación.



Inserte la bolsa de plástico a través de la boca y rosca de la parte superior para sellar.

La botella está hecha para ser hermética, de manera que el agua no se escapará, el secreto está en la parte superior y el tornillo!

*Esta es una Gran Idea para compartir.
Bueno para nosotros y el medio ambiente también.*

La apariencia no lo es todo



A veces la apariencia no lo es todo... John Blanchard se levantó de la banca, alisó su uniforme de marino y estudió a la muchedumbre que hormigueaba en la Grand Central Station. Buscaba a la chica cuyo corazón conocía, pero cuya cara no había visto jamás, la chica con una rosa en su solapa.

Su interés en ella había empezado trece meses antes en una biblioteca de Florida. Al tomar un libro de un estante, se sintió intrigado, no por las palabras del libro, sino por las notas escritas a lápiz en el margen. La suave letra reflejaba un alma pensativa y una mente lucida. En la primera pági-

na del libro, descubrió el nombre de la antigua propietaria del libro, Miss Hollis Maynell.

Invirtiendo tiempo y esfuerzo, consiguió su dirección. Ella vivía en la ciudad de Nueva York. Le escribió una carta presentándose e invitándola a cartearse. Al día siguiente, sin embargo, fue embarcado a ultramar para servir en la Segunda Guerra Mundial.

Durante el año y el mes que siguieron, ambos llegaron a conocerse a través de su correspondencia. Cada carta era una semilla que caía en un corazón fértil; un romance comenzaba a nacer. Blanchard le pidió una fotografía,

pero ella se rehusó.

Ella pensaba que si él realmente estaba interesado en ella, su apariencia no debía importar. Cuando finalmente llegó el día en que el debía regresar de Europa, ambos fijaron su primera cita a las siete de la noche, en la Grand Central Station de Nueva York. Ella escribió: "Me reconocerás por la rosa roja que llevaré puesta en la solapa." Así que a las siete en punto, él estaba en la estación, buscando a la chica cuyo corazón amaba, pero cuya cara desconocía.

Dejaré que Mr. Blanchard relate lo que sucedió después: "Una joven venía hacia mí, y su figura era larga y delgada. Su cabello rubio caía hacia atrás en rizos sobre sus delicadas orejas; sus ojos eran tan azules como flores. Sus labios y su barbilla tenían una firmeza amable y, enfundada en su traje verde claro, era como la primavera encarnada.

Comencé a caminar hacia ella, olvidando por completo que debía buscar una rosa roja en su solapa. Al acercarme, una pequeña y provocativa sonrisa curvó sus labios. "¿Vas en esa dirección, marinero?" murmuró.

Casi incontrolablemente, di un paso para seguirla y en ese momento vi a Hollis Maynell. "Estaba parada casi detrás de la chica. Era una mujer de más de cuarenta años, con cabello entrecano que asomaba bajo un sombrero gastado. Era bastante llenita y sus pies, anchos como sus tobillos, lucían unos zapatos de tacón bajo."

"La chica del traje verde se alejaba rápidamente. Me sentí como

partido en dos, tan vivo era mi deseo de seguirla y, sin embargo, tan profundo era mi anhelo por conocer a la mujer cuyo espíritu me había acompañado tan sinceramente y que se confundía con el mío.

Y ahí estaba ella. Su faz pálida y regordeta era dulce e inteligente, y sus ojos grises tenían un destello cálido y amable. No dudé más. Mis dedos afianzaron la gastada cubierta de piel azul del pequeño volumen que haría que ella me identificara. Esto no sería amor, pero sería algo precioso, algo quizá aún mejor que el amor: una amistad por la cual yo estaba y debía estar siempre agradecido.

Me cuadré, saludé y le extendí el libro a la mujer, a pesar de que sentía que, al hablar, me ahogaba la amargura de mi desencanto. "Soy el teniente John Blanchard, y usted debe ser Miss Maynell. Estoy muy contento de que pudiera usted acudir a nuestra cita. ¿Puedo invitarla a cenar?"

La cara de la mujer se ensanchó con una sonrisa tolerante. "No sé de que se trata todo esto, muchacho," respondió, "pero la señorita del traje verde que acaba de pasar me suplicó que pusiera esta rosa en la solapa de mi abrigo. Y me pidió que si usted me invitaba a cenar, por favor le dijera que ella lo esta esperando en el restaurante que esta cruzando la calle."

No es difícil entender y admirar la sabiduría de Miss Maynell. La verdadera naturaleza del corazón se descubre en su respuesta a lo que no es atractivo. "Dime a quién amas," escribió Houssaye, "y te diré quién eres."