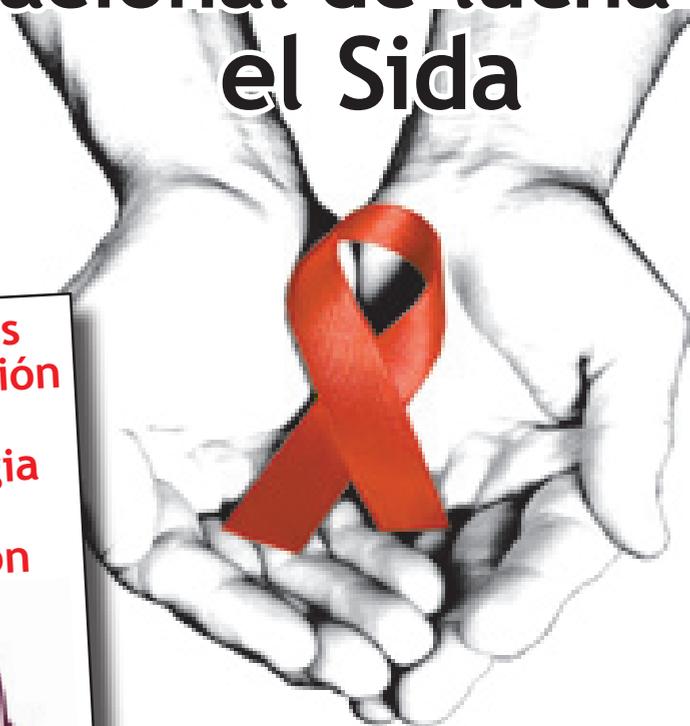


29 de julio: Día Nacional de lucha contra el Sida

**Infecciones
de Transmisión
sexual:
la estrategia
es la
prevención**

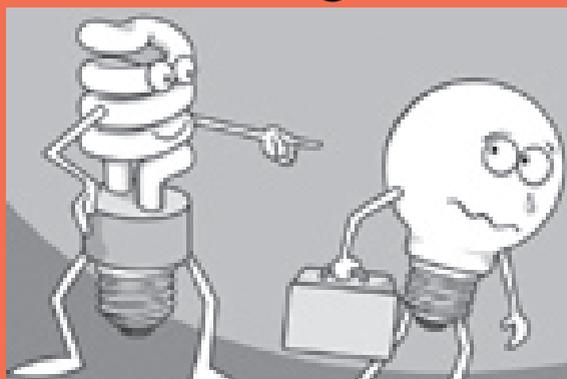


Temas destacados:

**Los niños y su derecho
a saber**



**Uso eficiente de la
energía**



STAFF

N°4 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

Sdo. 1ª Ps. Patricia Calvo
Sección de Psicología
Infantil
Sdo 1º Lic. Nut. Elisa Viña

VÍAS DE COMUNICACIÓN

TELEFONO

2487.66.66

INT 1674 - INT 1682

E-MAIL:

escuelaeducaciónsalud@
dnsffaa.gub.uy

Sumario

SECCION INFORMACIÓN INSTITUCIONAL

Cursos de la Escuela de Sanidad.....P.3
Actividades con diabéticosP.4

SECCIÓN NUTRICION Y SALUD

Un mal hábito que daña el cerebro.....P.5

SECCION A TU SALUD

Infecciones de transmisión sexual:
la estrategia es la prevención.....P.6
Decálogo para cuidarte después de los 40.....P.8
Drogas: compromiso de todosP.10

SECCION PADRES E HIJOS

Los niños y su derecho a saberP.12

SECCION MEDIO AMBIENTE

Uso de la energía eficientementeP.14

SECCIÓN ENTRETENIMIENTO

El parque rodó:
el más popular de los paseos de MontevideoP.15
Sopas de letrasP.16

**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.**

CURSOS DE LA ESCUELA DE SANIDAD

CURSO DE ADIESTRAMIENTO EN CENTRO DE MATERIALES Y ECONOMATO PARA AUXILIARES DE ENFERMERÍA

INSCRIPCIONES: 20 de junio al 25 de julio

INICIO: 04 agosto de 2011

FINALIZACIÓN: 28 octubre 2011

Horario Teórico: Jueves 13:00 a 15:00

Práctico: 20 horas Rotativo

Objetivo:

Capacitar a los participantes en funcionamiento y procedimientos de un centro de materiales.

Capacitar y adiestrar a los funcionarios de la unidad de gestión de calidad de los recursos materiales (Economato) que está en vínculo directo e indispensable con la central de esterilización, logrando un aumento en la calidad de los servicios y costo-beneficio para la institución.

Objetivo:

Capacitar personal responsable para desempeñar funciones de Aux. de Enfermería en el servicio de Emergencia.

PRECIO Civiles Matricula \$500 y 3 Cuotas de \$1680

Vacantes: 25 Cupos

Bedelía de la Escuela de Sanidad

Tel. 2487 6666 Int. 1684 – Correo electrónico escuelabedelia@dnsffaa.gub.uy

OPERADOR PC OFFICE 2007

INSCRIPCIONES:

04 de julio al 07 de agosto, con fotocopia de cedula de identidad.

INICIO: 16 de Agosto de 2011

FINALIZACIÓN: Noviembre 2011

Horario: 09:30 a 11:00

Público Objetivo:

Funcionarios D.N.S.FF.AA. y público en general

Objetivo:

Capacitar en el uso de las herramientas office versión 2007 y sistema operativo Windows.

Costo: 4 cuotas de \$ 525 – Contado \$ 2100 Funcionarios D.N.S.FF.AA Sin Costo

Vacantes: 20 Cupos (Mínimo Requerido 10 Alumnos)

Bedelía de la Escuela de Sanidad

Tel. 2487 6666 Int. 1684 – Correo electrónico escuelabedelia@dnsffaa.gub.uy

CURSO AUXILIAR DE ENFERMERÍA 2012

**INSCRIPCIONES
ABIERTAS A
PARTIR DEL DÍA
16 DE AGOSTO
DE 2011**
Bedelía de la
Escuela de
Sanidad

**Tel. 2487 6666
Int. 1684**

**Correo electrónico
escuelabedelia@
dnsffaa.gub.uy**

Requisitos:
Ser mayor de 18 años

Certificado de estudios
(Original) 4° año de
liceo plan 1976, sin ma-
terias pendientes.

Carné de salud expedi-
do por MSP ó
D.N.S.FF.AA.

Fotocopia de Cédula de
identidad y credencial
cívica

Esquema de vacunación
con hepatitis B y saram-
pión, vigente
(obligatorio)

Grupo sanguíneo
MILITARES: autorización
del Jefe de la Unidad o
repartición.

**PERSONAL CIVIL
CONSULTE COSTOS Y
DESCUENTOS**

CURSO DE EMERGENCIAS PARA AUXILIAR DE ENFERMERÍA

INSCRIPCIONES:

13 de junio al 15 de julio

INICIO: 02 agosto de 2011

FINALIZACIÓN: Noviembre 2011

Horario: Martes y Jueves 08:00 a 12:00
Práctico Lunes a Viernes Matutino y Ves-
pertino Rotativo

Público Objetivo:

**Auxiliares de enfermería con 2 años de
experiencia**

Objetivo:

Capacitar personal responsable para desempeñar funcio-
nes de Aux. de Enfermería en el servicio de Emergencia.

PRECIO Civiles Matrícula \$892 y 3 Cuotas de \$ 2975

Vacantes: 20 Cupos (Mínimo Requerido 10 Alumnos)

Bedelía de la Escuela de Sanidad

**Tel. 2487 6666 Int. 1684 – Correo electrónico escuela-
bedelia@dnsffaa.gub.uy**

DE JUNIO A DICIEMBRE NOS REUNIMOS TODOS LOS 1ros Y 2dos MARTES DE CADA MES A CONOCER MAS SOBRE DIABETES

DONDE? SALA DE CONFERENCIAS
I.C.F.F.A.A.
ENTRADA POR 8 DE OCTUBRE

A QUE HORA? DE 10 A 12 HS.

PARA QUIENES? USUARIOS Y FAMILIARES

HUCHAS GANAS DE APRENDER Y COMPARTIR !!!!

DE QUE HABLAREMOS?



**ALIMENTACIÓN,
EJERCICIO, MEDICACIÓN,
SEXUALIDAD, SALUD
BUCAL, AVANCES Y
MÁS ...**

LOS ESPERAMOS

ORGANIZA:
I.C.F.F.A.A.
DPTO. EDUCACIÓN PARA LA SALUD
TEL. 24876666 INT. 1674/1641

UN MAL HABITO QUE DAÑA EL CEREBRO

Suena el despertador y el cerebro empieza a preocuparse: “Ya hay que despertarse y nos comimos todo el azúcar”. El cerebro descubre la gravedad de la situación cuando la chica decide (equivocadamente) evitar el desayuno porque quiere bajar de peso con una dieta.

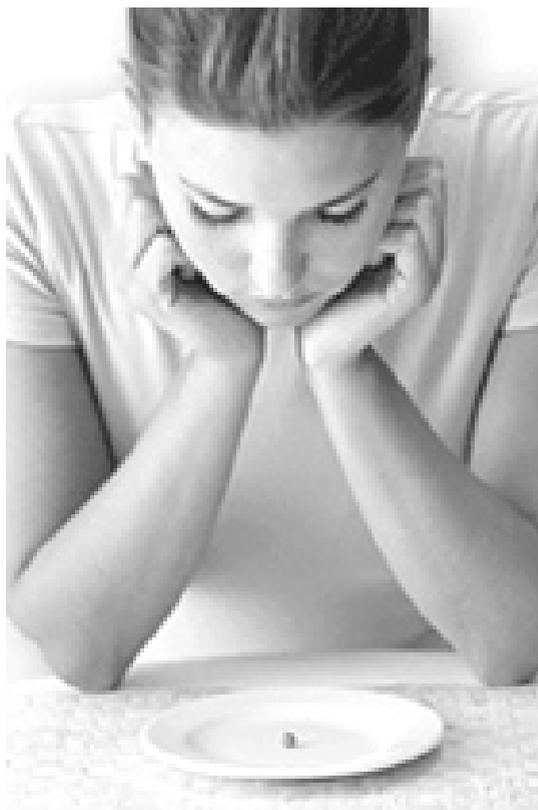
Llama a la primera neurona que tiene a mano y manda mensaje a ver la disponibilidad de azúcar en la sangre. Le responden: “Aquí hay azúcar para unos 15 a 20 minutos, nada más”.

El cerebro hace un gesto de duda, y le dice a la neurona mensajera: ‘De acuerdo, vayan hablando con el hígado a ver qué tiene en reserva’. En el hígado

consultan la cuenta de ahorros y responden que ‘los fondos alcanzan para unos 25 minutos’.

En total no hay más que 290 gramos de azúcar, es decir, alcanza para 45 minutos, tiempo en el cual el cerebro ha estado rogándole a todos los santos a ver si a la chica se le ocurre desayunar.

En la mañana las personas con sobrepeso están apuradas o no les provoca comer, así que el pobre cerebro tendrá que ponerse en emergencia: ‘Alerta máxima: nos están tirando un paquete económico. Cortisona, hija, saque las proteínas que pueda de las células musculares y hasta el colágeno de la piel’.



Consecuencias de no desayunar en mujeres

- aumento de la grasa en el abdomen
- cansancio y dolores musculares fibromialgia
- infertilidad y abortos en el primer trimestre
- ansiedad por comer en las tardes

Quien cree que no desayuna se está engañando: se come sus propias proteínas, se auto devora. La consecuencia es la pérdida de los músculos y colágeno

Lo peor ocurre cuando llega la tarde justo antes de quedarnos totalmente sin azúcar. El cerebro antes de perder totalmente los ahorros de energía decide provocar intensos ataques de hambre y aumento del apetito llevando a sentir intensos deseos por alimentos dulces y sin poder evitarlo empiezan a comer con ansiedad todo lo que encuentran a su paso llevando a engordar otra vez.

Por último como los alimentos ingeridos con ansiedad en la tarde y la noche provocan que en la mañana del día siguiente no provoquen comer el desayuno volviendo a al principio de este círculo vicioso.

Recomendaciones

- Realiza un desayuno balanceado constituido por: un lácteo, pan o galletitas y alguna fruta de estación.
- Desayuna al levantarte (antes de que pasen 60 minutos)

INFECCIONES DE TRANSMISIÓN SEXUAL (ITS): LA ESTRATEGIA ES LA PREVENCIÓN. LAS ARMAS: ES EL CONDON Y TU CONDUCTA.

Las ITS comprenden un conjunto de enfermedades infectocontagiosas, de variadas causas, que se manifiestan de diferente manera.

Tienen en común que pueden adquirirse por contacto sexual, sin ser éste el único mecanismo de transmisión.

También puede ser vía de contagio el contacto con sangre u otros fluidos corporales contaminados, por transfusiones de sangre o sus derivados, o de madre a hijo durante embarazo, parto y lactancia.

Son ITS...

Sífilis, gonorrea, herpes genital, habitualmente hepatitis B o C, condilomas (HPV), síndrome de inmunodeficiencia adquirida (SIDA) por el virus de la inmunodeficiencia humana, sarna por pediculosis púbica, clamidiasis, entre otras.

La presencia de una ITS (sífilis, gonorrea, clamidiasis, herpes simple, tricomoniasis) en cualquiera de los miembros de la pareja, aumenta el riesgo de transmisión del VIH en 4 a 10 veces.

**Todas las ITS son tratables,
pero no todas son curables**

ITS curables

Sífilis, clamidia, gonorrea, ladillas.

ITS no curables

VIH, hepatitis B y C, herpes genital, condilomas (verrugas genitales).

**Tener una ITS aumenta las
posibilidades de infectarnos
de VIH, y si no las tratamos
a tiempo pueden tener
consecuencias muy graves.**



¿Cómo me doy cuenta si tengo una infección de transmisión sexual?

En los hombres, la mayoría de estas enfermedades producen lesiones en los genitales que se ven a simple vista. En el caso de la sífilis los síntomas progresan con la enfermedad (lesiones en el área de contacto, manchas en torso, brazos y piernas, fiebre,) otros síntomas: ardor al orinar, gotas de líquido transparente o amarillento que sale por el pene, verrugas en el pene, ano.

En la mujer, como en general se lesiona el interior de la vagina, suelen no verse lastimaduras.

Es importante recordar que el virus del SIDA y el virus de la hepatitis B, no producen ninguna lesión visible en los genitales.

No te olvides:

Compra el condón en farmacias o lugares habilitados.

No utilices los dientes, cuchillos, tijeras u otros instrumentos cortantes para abrir el paquete.

Ten suficientes condones disponibles. Utilice cada preservativo una sola vez

- No guarde los preservativos en un lugar cálido, porque pueden deteriorarse.

- Asegurate que no estén vencidos..

- No los utilices si el paquete está roto o el condón está dañado o quebradizo

- Para lubricar el condón, utilice sólo saliva o secreciones vaginales. La vaselina, el aceite mineral, de cocina o para bebé pueden deteriorarlo.

Recuerda también:

No compartas cepillos de dientes ni hojas de afeitar.

Utiliza jeringas y agujas descartables si consumes drogas o te realizas tatuajes.

¿Como utilizar correctamente el condón?

-Primero que todo hay que verificar que la envoltura no tenga averías o perforaciones.

-Siempre tener presente que hay que colocarlo con el pene erecto y desde el inicio de la relación sexual.

-Luego se coloca en la punta del pene con la parte enroscada hacia fuera y con movimientos suaves se desliza sobre éste, tratando de que quede adherido a la piel hasta llegar a desenvolverlo totalmente. Puede quedar en la punta una pequeña bolsa que es donde quedará atrapado el semen.

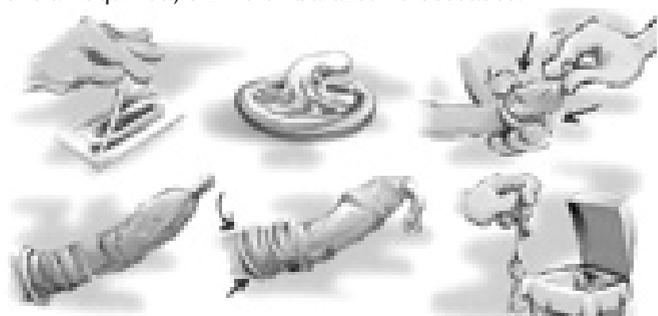
-El preservativo no debe ser retirado en ningún momento de la relación sexual.

-Al terminar la penetración, siempre se debe retirar el condón con el pene aun erecto, halando hacia abajo y ejerciendo una pequeña presión para que el preservativo no pierda su forma y se derrame su contenido.

-Al retirarlo hacer un nudo y desecharlo.

-Recordar que en el líquido que sale antes de la eyacuación (líquido preseminal) también pueden haber espermatozoides y bacterias o virus causantes de enfermedades, por eso es tan importante colocarlo desde el inicio.

-El preservativo debe ser utilizado sistemáticamente y de forma correcta si se desea tener una verdadera protección contra las enfermedades de transmisión sexual (ETS), el (Síndrome de inmunodeficiencia Adquirida) SIDA o embarazos no deseados.



Que la pareja sea única y exclusiva para ambos integrantes.

Mensaje final

La transmisión es posible con una sola relación sexual sin la utilización del preservativo. Se pueden transmitir varias ITS a la vez.

LAS ITS PUEDEN PREVENIRSE

29 DE JULIO: DIA NACIONAL DE LUCHA CONTRA EL SIDA



Decálogo para cuidarte a partir de los 40



Cumplidos los cuarenta, quizá podamos añorar tiempos pasados pero la experiencia y el bagaje personal a esta edad nos da una óptica más amplia de la vida y nos enriquece. Es una etapa perfecta si sabemos cómo cuidarnos.

Cuidarse es importante a todas las edades, pero cada una tiene sus peculiaridades.

Come sano

No descuides la ingesta de calcio y vitamina D

Haz ejercicio moderado todos los días

Huye de los tóxicos

Reserva momentos para ti

Ejercita tu mente

Duerme las horas que necesitas

Cuida y potencia tus relaciones personales

Cuida tu imagen

Piensa en positivo

1. Come sano

Procura equilibrar la inges-

ta de alimentos de modo que asegures el aporte de nutrientes (proteínas, hidratos de carbono, grasa, vitaminas y minerales) que necesitas cada día.

Este aporte lo garantiza la ingesta diaria de alimentos como las verduras, frutas, cereales y lácteos, y aceite de oliva combinados con las carnes no grasas y pescados (120-200 gr al día), las legumbres como las lentejas, porotos o garbanzos (dos veces a la semana) y frutos secos (un puñado a la semana) y huevos (tres o cuatro a la semana). (Atención: estas recomendaciones son para una persona sana y con normo peso)

No olvides tomar suficiente agua, necesaria para una adecuada hidratación.

2. No descuides la ingesta de calcio y vitamina D

Con la edad se va perdiendo calcio del hueso a más velocidad de la que se incorpora.

A partir de la menopausia se acelera la pérdida de calcio del hueso y disminuye la capacidad de absorción de calcio y vitamina D en el intestino. Esto provoca una pérdida de masa ósea que puede desembocar en una osteoporosis.

Por eso, es fundamental asegurar un aporte adecuado de calcio y vitamina D mediante una buena alimentación.

Pasea al sol con protección unos 15 minutos al día para favorecer la activación de la vitamina D a través de la piel. De 9 a 50 años son necesarios 5 nanogramos/dl al día, pero a partir de los 50 años se necesitan 10 y las necesidades aumentan a 15 nanogramos/dl a partir de los 70 años.

De 19 a 50 años se recomienda una ingesta diaria de 1.000 mg de calcio (ej: 2 tazas de leche ó 2 tazas de yogurt o ó 1 taza de leche y un trozo pequeño de queso). Para adolescentes o si estás embarazada o dando el pecho

a tu bebé las recomendaciones aumentan a 1.200 mg (3 tazas de leche por ejemplo) al día en mujeres adultas y 1.200 mg al día en las adolescentes.

A partir de los 50 años se necesitan de 1.200 mg de calcio cada día para compensar la resorción ósea.

En casos especiales, puede ser necesaria la prescripción médica de suplementos de calcio y vitamina D.

3. Haz ejercicio moderado todos los días

El ejercicio es un elemento clave en un modo de vida saludable

Se recomienda realizar ejercicio diario moderado como andar, nadar o montar en bicicleta en terreno llano, al menos durante media hora. Y practicar algún deporte 2 ó 3 veces en semana.

El ejercicio físico activa tu corazón, tu sistema inmune, tu sistema osteomuscular, tu mente y favorece tus relaciones sociales.

Además el ejercicio favorece la liberación de endorfinas, unos neurotransmisores cerebrales que actúan mitigando el dolor, produciendo sensación de bienestar y elevando el ánimo.

4. Huye de los tóxicos

Evita el tabaco que es perjudicial para tus pulmones, tus huesos y para tu salud en general y favorece el envejecimiento.

Modera el consumo de alcohol que perjudica sobre todo tu hígado y tu sistema nervioso. Algunas sustancias como el resveratrol, presente en el vino tinto, son demostrados antioxidantes, pero los perjuicios del alcohol hacen que sea prudente tomarlo con moderación.

5. Reserva momentos para ti

La velocidad que impone la sociedad actual al ritmo de vida no deja tiempo para la vida interior. La meditación, la relajación, y aprender a desconectar unos minutos

cada jornada nos carga de energía positiva para afrontar el día a día.

El pararnos a pensar en nuestros logros, nuestras metas y en nuestras ilusiones, y aprender a disfrutar de lo pequeño son hábitos que debemos retomar.

6. Ejercita tu mente

En esta etapa de la vida se empieza a tener cierta estabilidad en el trabajo, los hijos no absorben ya todo nuestro tiempo, hemos aprendido a organizarnos.... Si dispones de más tiempo libre sácale partido para enriquecer tu mente.

Apuesta por la lectura, la visita a museos, las clases de aquel idioma que siempre has querido aprender o aquella actividad que siempre te llamó la atención. Esto aumentará tu bagaje cultural y activará tus capacidades mentales.

7. Duerme las horas que necesitas

Los adultos necesitamos unas 7 u 8 horas de media de sueño para afrontar el día con energía y plenas capacidades físicas y mentales. Averigua cuántas horas de sueño necesitas en tu caso en particular y procura cumplirlas.

Mantén un horario constante a la hora de acostarte y levantarte. Esta regularidad beneficia tu ciclo circadiano y te ayuda a prevenir el insomnio.

8. Cuida y potencia tus

relaciones personales

Las relaciones positivas y enriquecedoras con nuestra familia y nuestros amigos nos mantienen alegres, estimulan nuestro ingenio, mantienen nuestra mente despierta y ensanchan nuestro espíritu.

Las personas con relaciones personales enriquecedoras viven más tiempo y lo hacen con mayor calidad de vida.

9. Cuida tu imagen

Cuando nos sentimos guapos nos sentimos mejor con nosotros mismos y esto se refleja en nuestra relación con los demás. A estas alturas de la vida contamos con la ventaja de saber lo que nos favorece y lo que no, pero no siempre encontramos los momentos que necesitamos para cuidar los detalles de nuestro aspecto.

Sacar tiempo para cuidar nuestra imagen es una buena inversión que compensa y nos da una mayor seguridad.

10. Piensa en positivo

Afrontar la vida desde una óptica de optimismo favorece nuestra mente y nuestro espíritu, pero se ha comprobado que también beneficia nuestro sistema cardiovascular.

Las personas optimistas afrontan mejor los retos, superan mejor las dificultades y disfrutan más de los logros. Las personas optimistas son un imán para los demás, son más felices y sacan más partido a su vida.



DROGAS:

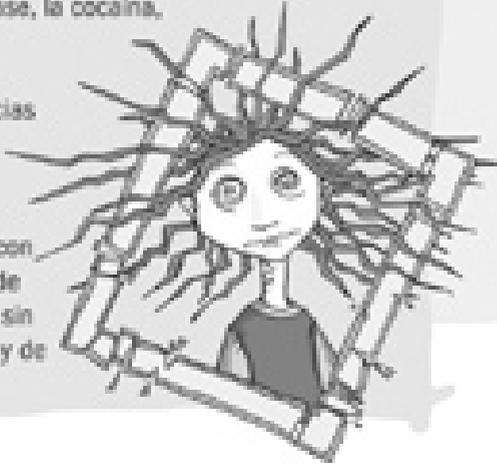
Compromiso de todos en el abordaje de un problema del que somos parte y al cual todos tenemos algo que aportar

¿De qué estamos hablando?

El consumo de drogas afecta de diferentes maneras al organismo y sobre todo al Sistema Nervioso Central modificando el estado de ánimo, conductas y percepciones. Por eso se llaman sustancias psicoactivas.

Las sustancias psicoactivas pueden ser legales, como el alcohol, el tabaco y los psicofármacos (tranquilizantes, remedios para dormir) o ilegales como la marihuana, la pasta base, la cocaína, hongos y floripón.

El consumo de sustancias psicoactivas no tiene que ver con la legalidad o ilegalidad, tiene que ver contigo, con tu capacidad y ganas de decidir por vos mismo sin presiones, de cuidarte y de quererte.



La adicción es una enfermedad crónica que se define por el deseo incontrolable de consumir, genera dependencia física, psíquica y tolerancia a los efectos de la droga. Cuando no tenés droga en tu cuerpo, se presenta el síndrome de abstinencia (mal humor, malestar, temblores, dolores de cabeza).





¿Qué podemos hacer?

Tod@s podemos hacer muchas cosas para prevenir el consumo de drogas y las adicciones. Vos también:

Informándote en el centro de salud barrial, en la Junta Nacional de Drogas (www.infodrogas.gub.uy), en las ONG y con las personas capacitadas. El consumo y la adicción son independientes de la edad, del nivel socioeconómico, del sexo o el barrio.

Participando en actividades saludables en tu tiempo libre, practicando deportes, involucrándote en tareas solidarias.



Siendo vos protagonista

- No te dejes atrapar por "¡dale probá, una vez no te va a hacer nada!". Esto es una presión que no te deja elegir libremente.
- Animate a ser vos mism@. Para ser parte de un grupo está bueno ser auténtic@.
- Tratá de tener una actitud crítica frente a la publicidad sobre el consumo de tabaco y alcohol.
- Dialogá sin temores acerca de lo que te gusta, de lo que te preocupa o te molesta.




EN EL H.C.FF.AA. ESTÁ EL PROGRAMA DE CONSUMO PROBLEMÁTICO DE SUSTANCIAS QUE OFRECE:

- ATENCIÓN EN POLICLINICA
- VALORACIÓN MÉDICO-TOXICOLÓGICA
- PSICOTERAPIA INDIVIDUAL, GRUPAL Y MULTIFAMILIAR

ATIENDE LOS DÍAS MIÉRCOLES DE 12 A 14 HS. Y VIERNES DE 11 A 13 HS.
INT 2055 - EDIFICIO FRENTE AL HOSPITAL DETRÁS DEL REGISTRO CIVIL

Los niños y su derecho a saber... cuando y como

Para muchos padres y adultos se vuelve difícil el manejo de determinadas situaciones o sucesos, y mucho más difícil se vuelve a la hora de tratar con niños. Muchas veces se oculta o se mantiene en secreto situaciones que tienen que ver por ejemplo con la adopción, la muerte o enfermedad de familiares, observándose en los adultos una tendencia a subvalorar la capacidad de comprensión y entendimiento en los niños. Se observa muchas veces que no se toma en cuenta, que los niños lo perciben y captan todo, y el niño merece comprender eso que siente como una evidencia. Es así que los adultos tratan de disimular la realidad, intentando evadirla, con mentiras, silencios que son vividos como tales por el niño. Nuestras palabras no van a traerle ninguna noticia reveladora, simplemente van a confirmar lo que el niño ya sabía. Y eso además de transmitirle confianza, resulta liberador porque el niño comprueba que lo que siente y lo que los adultos nombran, coincide. Comprendamos que el niño está completamente involucrado en nuestra vida personal, por lo tanto, no podemos tratarlo como si fuera un extraño.

¿Que pasa cuando en el ambiente en donde vive el niño predominan los secretos, el ocultamiento, el silencio?

Es importante recordar el hecho de que el niño no pueda emplear aun el lenguaje verbal, no significa que no tenga la capacidad de



comprensión.

Cuando el ambiente se caracteriza por las mentiras, los secretos y el silencio, el niño empieza a no creer en su propia percepción. Es así que

el secreto se convierte en una especie de velo que le impide ver el mundo exterior. Muchos niños sujetos a secretos tienen serios problemas con los estudios o con la conducta, es





Muchas veces los padres desorientados y tratando de manejarlo de la mejor manera posible, buscan ayuda profesional, lo cual también se constituye en una opción válida ante las ansiedades de los padres o familiares, frente a determinada situación.

Es importante recordar que lo que molesta o auspicia de traumatizante en el niño, es el engaño del adulto que adopta la pose de estar diciendo la verdad. *Nunca lo traumático es el acontecimiento de por sí real, sino lo que de este han dicho o callado quienes están a su alrededor.* Esto también repercute en la confianza que el niño va a adoptar frente a los padres, y demás vínculos que establezca.

“Todo ser humano tiene la misma capacidad de comprensión desde el día de su concepción hasta el día de su muerte”

Francoise Dolto- pediatra y psicoanalista francesa.

como si estuvieran divididos en dos partes contradictorias, una ve y sabe que esta sucediendo, y la otra no quiere o no puede hacer contacto con esa realidad negada por el entorno.

Si en el hogar se niega la realidad, el niño empleara el mismo mecanismo con los estímulos que llegan por los sentidos.

Es muy importante poder hablarles, ya que la verdad puesta en palabras organiza el entendimiento de los niños y construye la estructura emocional sustentada por la lógica. Las palabras traducen lo que pasa, auspiciando las mismas como intermediarias entre el niño y el mundo externo.

Reconocer lo que pasa y comunicarlo le permite al niño comprender y organizar lo que sucede. Cuando esto no es así es cuando muchas veces aparece el síntoma en lugar de eso de lo cual no se pudo hablar,

o no se puso en palabras (problemas de aprendizaje, problemas de conducta, miedos, etc.), manifestando sus angustias y ansiedades a través del síntoma.

Tienen derecho a saber, el tema es saber cuando y como revelar la verdad.

Hay niños más maduros que pueden entender el significado de las cosas más precozmente que otros. El como también esta influenciado por el momento del desarrollo emocional e intelectual en que se encuentra el niño y sus particularidades personales.

Sdo. 1ª Psic. Patricia Calvo
Sección de Psicología
Infantil



EFICIENCIA ENERGÉTICA

APRENDIENDO A USAR LA ENERGÍA EN FORMA INTELIGENTE

¿ QUE ES LA EFICIENCIA ENERGÉTICA ?

El término “eficiencia” significa obtener más y mejores resultados empleando menos recursos, o sea, hacer más usando menos.

Cuando hablamos de “eficiencia energética” nos referimos a utilizar la energía eléctrica de forma inteligente.

Esto se puede hacer de 2 formas:

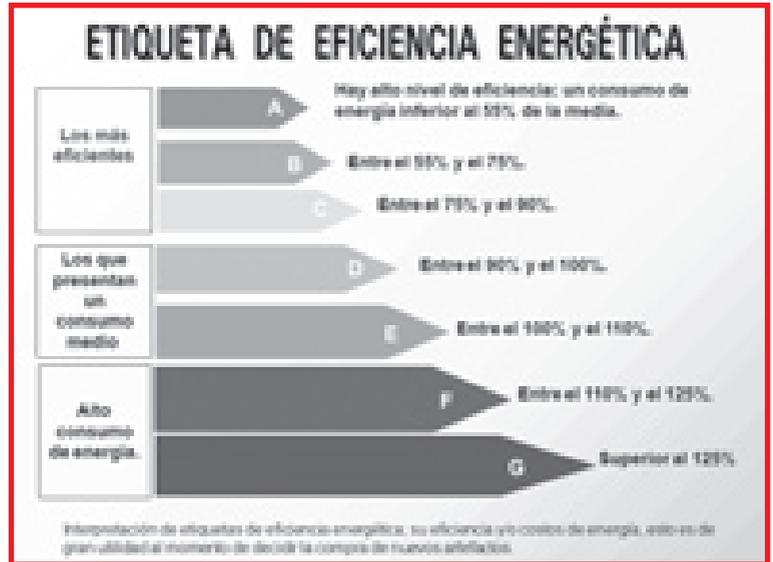
- Si no la utilizamos cuando no es necesaria (un claro ejemplo es apagar la luz cuando no queda nadie en una habitación).

- Si la utilizamos con el menor consumo posible (por ejemplo colocando lámparas de bajo consumo).

Si cada persona, en su casa o trabajo, usa la energía en forma eficiente, eso se traducirá en un menor consumo global de energía eléctrica (entre todos consumiremos menos), y por tanto en una reducción del uso de recursos en la generación de la energía, produciendo menos desperdicios y disminuyendo el daño al medio ambiente.

VENTAJAS DE LAS LAMPARAS DE BAJO CONSUMO

Las lámparas eficientes (también llamadas “de bajo consumo”) iluminan lo mismo que las lámparas



tradicionales, pero duran más tiempo y consumen 5 veces menos energía. Al momento de comprar una lámpara eficiente, debes fijarte en la etiqueta que aparece en el paquete. Debe decir que la lámpara es Clase A y que tiene una duración mínima de 6.000 horas.

¿ Por qué es tan importante que usemos lámparas eficientes ?

La luz forma parte de nuestra vida y es una de las necesidades energéticas más importantes en un hogar.

Piensa en todas las cosas que puedes hacer gracias a la iluminación.

Las lámparas eficientes nos permiten consumir menos energía, manteniendo el mismo confort. Hay que colocarlas en aquellos lugares

donde la iluminación se mantenga por largos períodos de tiempo, como cocina, living, comedor, jardín, fondo, etc.

No son útiles en lugares donde los encendidos y apagados sean muy frecuentes (por ejemplo en el baño).

¿ Hay otras formas de ser eficientes usando la iluminación ?

Además de utilizar lámparas de bajo consumo Clase A, y de apagar la luz cuando nos vamos de una habitación, podemos:

- Aprovechar la iluminación natural (siempre que sea posible).

- Mantener limpias las lámparas y las pantallas, para aumentar la luminosidad sin tener que recurrir a una lámpara de mayor potencia.

Es importante recordar que si somos eficientes nos beneficiamos doblemente, porque pagamos menos y además cuidamos el medio ambiente.



PARQUE RODO

EL MÁS POPULAR DE LOS PASEOS DE MONTEVIDEO



Si nos remontamos a antes de fines del siglo XIX, ya el paraje era frecuentado por familias procedentes del núcleo urbano. Venían a disfrutar, junto al arroyito llamado "de la Estanzuela" o "de las Lavanderas", de la sombra de los numerosos árboles que allí había.

La playa, que habría de imponerse como paseo veraniego, estaba cerca. De propiedad privada pasó a ser propiedad municipal en virtud de los malhadados negocios de Emilio Reus.

En efecto, al quebrar el Banco Nacional se debió entregar al municipio los predios correspondientes a dos quintas que comprendían 45 hectáreas: la de Mata y la de Cunha. A esto debían sumarse 20 hectáreas más. Con todas ellas, se haría un parque que se llamaría Parque Urbano. Hasta entonces, el nombre no oficial del lugar era Paseo del Pueblo o Parque del Pueblo. A principios del siglo XX se iniciaron los trabajos, siguiendo el proyecto, que se atribuyó, durante mucho tiempo, a José Requena y García, director honorario, a la sazón, de Parques y Jardines; pero que las últimas investigaciones atribuyen al ingeniero, graduado en Francia, José María Montero y Paullier. Luego, se agregarán los proyectos de los arquitectos paisajistas Charles

Thays y Charles Racine, aunque el del primero nunca se llevó a la práctica.

Se trajeron más árboles al lugar, y se hizo un lago artificial con islas y cascadas, siguiendo el modelo en boga en Europa, de una naturaleza liberada del orden geométrico.

En 1903, se levantó un remedo de castillo medieval con sus torres y su portal. Lo rodean callecitas de pedregullo. Durante mucho tiempo, el "Castillo del Parque" no fue más que un depósito de herramientas. Fue recién en 1935, que se hizo una "Kermesse Medieval" y, desde entonces, empezó a funcionar la Biblioteca

Municipal Infantil "María Stagnero de Munar", que homenajea a la maestra vareliana, que dirigiera, desde su fundación, en 1882, el primer Internado Normal de Señoritas (luego, Instituto Normal de Señoritas, en 1886).

A los desniveles de piedra enjardinados, alrededor del lago, se les llamó Jardín Japonés.

Pero a todo esto, el Parque había cambiado, una vez más, de nombre: desde 1917 sería Parque Rodó. El homenaje se tributaba al famoso escritor, muerto en ese mismo año en Italia, y que adquiriera una dimensión continental, pocas veces alcanzada hasta entonces, debido a la exaltación de los valores propios del mundo latino frente a los valores del mundo anglosajón.

En este parque la impronta popular sería la dominante. Poco a poco, se fue llenando de juegos inocentes: caballitos, calesitas, "el pulpo", rueda gigante, autitos chocadores; y aún, algo morboso, como El Tren Fantasma.

Y también fueron apareciendo los "puestitos" de venta de pizza, fainá, "frankfurters", churros, helados y bebidas, tentación para chicos y grandes.

En la década del 40, algunos de éstos, tomaron mayor volumen y alguno, como el "Brisas del Plata" hasta llegó a tener espectáculos en vivo.

En los últimos años, se ha producido una renovación en la propuesta gastronómica y de entretenimientos fundamentalmente nocturna. Se ha inaugurado el espacio "Plaza Mateo", en homenaje al cantautor Eduardo Mateo para la presentación de espectáculos

de música popular.

Para los niños más chicos hay un rincón infantil con juegos gratuitos (tobogán, hamacas, etc.) el cual lleva el nombre de otra gloria del magisterio nacional: Enriqueta Comte y Riqué (nacida en Barcelona en 1866 y fallecida en Montevideo, en 1949).

Hay allí un monumento a ella dedicado, obra de Armando González.

Para los hombres entrados en años, hay un espacio donde se juega a las bochas; queda al costado del Museo de Artes Visuales, en dirección opuesta al mar.

El fútbol tiene su sitio en el Parque Franzini del Club Defensor-Sporting. En fin, todos tienen cabida en el Parque Rodó.

Es más, desde fines del siglo pasado, hasta la literatura y la artesanía, también, tienen cabida allí, al realizarse la tradicional Feria del Libro y el Grabado.

Como en todos nuestros parques hay numerosas estatuas, bustos y monumentos recordatorios.

Sopa de letras

vestimenta

L	H	T	J	A	J	I	Z	J	A
D	I	C	A	K	X	M	D	N	I
N	K	B	F	O	E	G	D	R	S
V	B	N	R	D	E	A	N	E	N
A	K	R	I	C	Ñ	D	T	A	N
M	O	A	B	G	N	N	H	E	L
G	S	R	H	T	A	A	C	O	O
M	T	K	T	U	E	F	U	Y	M
Z	O	J	G	O	B	U	A	Y	Z
P	Y	N	L	O	Ñ	B	U	S	M
Z	R	X	V	P	Z	T	O	G	A
I	D	C	A	M	P	E	R	A	D
Y	O	Ñ	O	E	L	L	R	Y	G
F	I	E	M	V	U	O	O	E	F
T	D	X	Y	N	D	G	G	I	N

DUFANDA
CAMPERA
GORRO
GUANTES
MEDIAS

koko1ikoko.com

flores

Q	R	E	Q	F	M	F	P	L	S
F	H	L	Z	G	F	L	X	E	S
L	M	O	A	L	O	P	A	M	A
B	G	A	R	G	G	Y	O	L	L
P	E	L	R	T	B	P	B	A	M
Z	D	I	A	G	E	J	M	E	E
A	H	O	I	D	A	N	C	O	H
H	Z	M	E	G	I	R	C	I	H
E	Ñ	Z	L	N	O	I	I	N	
K	D	S	O	O	H	J	L	T	A
D	O	Ñ	P	B	S	M	E	O	A
Z	P	Y	J	D	U	A	U	N	F
Y	C	P	P	O	V	C	R	E	C
N	X	R	O	U	H	H	B	I	F
L	N	A	T	D	L	L	P	I	G

ANAPOLA
GIRASOL
GLADIOLO
HORTENCIA
MARGARITA

koko1ikoko.com