

5 DE JUNIO

## DÍA MUNDIAL DEL MEDIO AMBIENTE

EL RESPETO, LA RESPONSABILIDAD  
Y EL COMPROMISO CON LA NATURALEZA  
ES EL PRIMER PASO PARA  
CONSTRUIR CONCIENCIA AMBIENTAL.  
ASUMAMOS UN ROL ACTIVO EN EL  
CUIDADO DEL MEDIO AMBIENTE.



# PAPÁS DE HOY EN PURO MOVIMIENTO

Este mes celebramos el Día del Padre. Y es por esto que queremos dedicarles esta nota.

La participación activa paterna en la crianza de los chicos es fundamental. Compartir con ellos juegos, caricias, paseos, ayudarlos cuando lo necesitan, conocer cuáles son sus gustos e ideas, fortalece el vínculo entre padres e hijos y fomenta la seguridad y estabilidad emocional en el niño.

## Modelo a imitar

Los niños nos observan todo el tiempo. Perciben a través de nuestro comportamiento cómo tratamos a los demás, cómo enfrentamos problemas y frustraciones, cómo nos vinculamos con nuestro entorno. Los adultos somos un modelo a imitar.

Es ahí donde la tarea, más allá de guiarlos, es estar presentes y activos en cada etapa de sus vidas. Es educarlos y transmitirles prácticas sencillas de respeto hacia las personas y

hacia el medio ambiente. No sólo con palabras, sino con hechos.

## Compartiendo es más divertido

Muchas veces las horas del día no nos alcanzan como quisiéramos. Mucho trabajo, muchas corridas. Pero lo importante es hacerse un ratito al día para compartir. Mientras hablamos y jugamos, transmitimos cariño y también pautas y valores. Y un lindo tema para abordar jugando en familia es el cuidado del medio ambiente.

El cuidado del medio ambiente y el reciclaje son de los valores más importantes que podemos enseñar a nuestros hijos. Asumir un rol activo en el cuidado del planeta es una responsabilidad de todos. Pero ellos serán las nuevas generaciones que podrán seguir a futuro con este impulso y tarea.

Una de las formas más entretenidas y divertidas para padres y chicos es abordar esta temática mediante



## PAPÁS DE HOY EN PURO MOVIMIENTO

charlas y juegos compartidos. Si queremos cuidar la naturaleza, es bueno ponerse a pensar qué podemos hacer con los elementos que la dañan. Para no tener que producir cada vez más, sino reutilizarlos. Encontrarles una nueva función. Pensar qué hacemos con los residuos o con lo que ya no nos sirve. Pensar en todo esto comienza por nuestra propia casa.

### Paseos que enseñan

La interacción con la naturaleza es un momento ideal para inculcarles respeto y cuidado por el entorno. De vez en cuando un paseo solos con papá, puede volverse muy entretenido si la elección es un parque donde, además da jugar a la pelota, patinar o andar en bicicleta, podemos mirar alrededor y pensar acerca de cómo mantener más limpia la plaza, prestar atención a la

naturaleza que la conforma, los animales que la habitan, y cómo todo requiere de una armonía y cuidado donde todos somos parte.

Compartir paseos en bicicleta es otro modo de articular lo divertido con el cuidado del planeta, a la vez que fomentar una vida más saludable: la bicicleta no contamina el medio ambiente, nos permite viajar disfrutando de nuestro entorno, es un paseo compartido entre padres e hijos, y también hace bien a la salud.

**Desde OSMITA invitamos a los padres a entrar en movimiento! Y sumarse en la construcción de un mundo mejor.**

### EDUCAR PARA EL BIEN DEL PLANETA



Fomentar en los niños el cariño hacia plantas y animales.



Enseñar a no desperdiciar el recurso del agua.



Responsabilizar sobre el uso energético cotidiano.



Separar la basura y depositarla en los contenedores correctos.



**¡Feliz día a todos los papás!**

## CELIAQUÍA

# VIVIR SIN GLUTEN

La celiaquía es la intolerancia permanente al gluten, una proteína vegetal presente en el trigo, la avena, la cebada y el centeno.

Si bien se asocia comúnmente con síntomas como diarrea crónica, vómitos y descenso de peso, existen otros síntomas, como reflujo gástrico o constipación, que no ceden a pesar de los tratamientos. Por eso es recomendable que ante cualquier duda, consultes con tu médico para que te guíe en los pasos a seguir.

Contar con un diagnóstico preciso permite diseñar una dieta que resuelva rápidamente los síntomas y malestares. Afortunadamente son muchos los alimentos permitidos en esta dieta: carne, pollo, verduras, frutas, legumbres, huevos. Además existe una gran variedad de productos libres de gluten, que también son elegidos por personas no celíacas, ya que contienen menor cantidad de azúcar. En nuestro país son miles las personas diagnosticadas con esta enfermedad y en OSMITA nos sumamos a la difusión de esta temática. Un diagnóstico oportuno permite una mejor calidad de vida.



# COMER MEJOR Y VIVIR BIEN

En el mes de Abril, tuvo lugar en Espacio Osmita la Charla Taller "HAMBRE REAL Y HAMBRE EMOCIONAL", donde reflexionamos acerca de nuestro vínculo con lo que comemos.

Participaron diversos profesionales e instituciones en una charla muy dinámica y divertida donde a través de ejemplos pudimos

comprender acerca de las "trampas" que nos tendemos para comer aún cuando no tenemos hambre real.

Qué, cuándo y cómo comemos es uno de los factores más importantes del cuidado de nuestra salud.

La Lic. Volpatti y la Lic. Manera, quienes brindaron la charla, invitaron a pensar en

todo esto, planteando que reconocer a tiempo estas emociones que guían nuestra decisión de qué y cuándo comer, pueden permitirnos elegir cómo cuidar nuestra salud y vivir mejor.

**Te invitamos a participar de Espacio Osmita! Escribinos los temas de tu interés a: [contacto@espaciosmita.com.ar](mailto:contacto@espaciosmita.com.ar)**



BENEFICIOS  
EXCLUSIVOS

PASTELERÍA

DESCUENTOS

## DATE EL GUSTO

OSMITA y SCARLETT Cakes te tientan con este beneficio exclusivo para afiliados.

Valido únicamente presentando la credencial OSMITA en el local de Maipú 825 - CABA.

**-15%**  
en compras  
generales  
abonando  
en efectivo.

**-20%**  
en compra  
de tortas,  
abonando  
en efectivo.

**ALMUERZOS:** Comprando 3 bagels rellenos, el 4<sup>to</sup> a mitad de precio, abonando en efectivo.



# entrelazar

INFORMATIVO DE OBRA SOCIAL MITA

0800-888-MITA (6482) [www.osmita.com.ar](http://www.osmita.com.ar)  Osmita Salud



Publicación mensual gratuita. Registro de propiedad intelectual N° 5342415. Prohibida su reproducción total o parcial. Propietario: Obra Social Mutualidad Industrial Textil Argentina. (R.N.O.S. N° 402202 / R.N.E.M.P. N° 1251). Editor Responsable: OSMITA. Domicilio Legal: Paraguay 610, Piso 6, C1057AAH, Buenos Aires Argentina. Tel.: 011 4313 3111. [info@osmita.com.ar](mailto:info@osmita.com.ar), [www.osmita.com.ar](http://www.osmita.com.ar) Directora Entrelazar: Lic. Lorena Tellechea. Consultas editoriales a [entrelazar@osmita.com.ar](mailto:entrelazar@osmita.com.ar). Diseño: Estudio Dynamo, [www.estudiodynomo.com](http://www.estudiodynomo.com).

Órgano de Control de Obras Sociales  
y Entidades de Medicina Prepaga.  
**0800-222-SALUD (72583)**  
Línea gratuita para consultas, reclamos  
y denuncias.