



*26 de agosto, Día nacional de la*

# *Solidaridad*

**¡Construyamos juntos un mundo mejor!**

# La distribución de los roles en la familia

## La importancia de ejercerlos entre todos

La conciliación trabajo-familia conlleva siempre grandes desafíos hacia el interior de los hogares, y más aún en contexto de pandemia y aislamiento social preventivo. Cultural e históricamente los roles de cuidado de personas y de tareas domésticas, han sido asignados a las mujeres. A través de los años y cada vez más, se ha avanzado en la comprensión de la importancia de que todos los roles sean ejercidos igualmente, y el beneficio que eso conlleva para el conjunto de la sociedad, y

hacia el interior de las familias en particular. La participación comprometida de todos los integrantes y la actitud solidaria y colaborativa, son el mejor camino para la construcción de una vida más feliz y de vínculos más sanos, basados en la confianza, el respeto y la contención mutua. Son valores positivos que se fortalecen y se difunden también en el resto de los aspectos de la vida. Llegó nuestro turno de construir ese mejor mundo que queremos!



### Recomendaciones para tiempos de cuarentena

La Dirección General de Desarrollo Familiar brinda las siguientes recomendaciones para llevar adelante en este contexto de pandemia, cuidándonos entre todos:

- Mantener rutinas.
- No sobreexponerse a noticias.
- Mantener el contacto con seres queridos mediante redes sociales, llamadas telefónicas o mensajes.
- Hacer ejercicio físico y seguir una buena alimentación.
- Aceptar los estados emocionales y bajar las exigencias propias y con los demás.
- Generar comunicación y diálogo.
- No llenarse de actividades. Hay que permitirse y permitir estar aburrido/a o desganado/a sin hacer nada.

### Niños, niñas y adolescentes

- Es importante no negar la realidad y hacer de cuenta que no pasa nada, sino que hay que hablar y entablar un diálogo con ellos, generando información honesta y clara sobre lo que causa el virus con un lenguaje adecuado para la edad, sin dramatizar.
- Tratar de escuchar y contener para permitir que los sentimientos sean expresados. Aceptar que no tenemos todas las respuestas.
- Aceptar que en este año escolar se darán los contenidos que se puedan y se aprenderá lo que sea posible.
- Respetar los espacios de juego que promueven emociones positivas.

**Y por último, buscar ayuda con un/a profesional de la salud mental siempre que aparezcan nervios, tristeza o ansiedad y que se sienta que estas emociones alteran la rutina diaria en la que nos desarrollamos.**

! 1 AL 7 DE AGOSTO

# Semana Internacional de la Lactancia materna

La lactancia materna es la forma ideal de aportar a los niños pequeños los nutrientes que necesitan para un crecimiento y desarrollo saludables. De acuerdo a los lineamientos de la OMS, se recomienda la lactancia materna exclusiva durante los primeros seis meses de vida, la introducción paulatina de alimentos apropiados para la edad y seguros a partir de entonces, y el mantenimiento de la lactancia materna hasta los 2 años o más.

**Por una mayor calidad de vida y un futuro mejor, desde Osmita apoyamos la lactancia materna. ¡Seamos protagonistas de nuestra salud!**



## BENEFICIOS

### MAMÁ

- Disminuye el riesgo de padecer enfermedades del corazón, diabetes tipo 2, cáncer de ovarios y de mama, osteoporosis y obesidad.
- Mejora el tránsito intestinal.
- Contribuye a la regulación hormonal post parto.

### LACTANTE

- Recibe los nutrientes necesarios en cantidades adecuadas.
- Refuerza su sistema inmunológico e intestinal.
- Previene diabetes, sobrepeso, alergias, diarreas, caries, y distintas infecciones.
- Favorece el correcto desarrollo de la mandíbula.

**Favorece el vínculo afectivo**

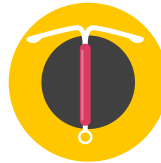
! PREVENCIÓN

# Tener información para poder elegir

**Hablar de temas relacionados con la sexualidad, puede resultar incómodo o difícil de abordar para muchas personas, por diversas causas.**

Esto hace que quienes deseen o necesiten informarse, quizás lo hagan recurriendo a fuentes poco confiables o imprecisas. Existen distintos métodos anticonceptivos seguros y muchas veces las fallas de los métodos se deben a que no se los utiliza correctamente. Es importante que realices una consulta con un profesional para evacuar las dudas que pudieras tener, así como realizar un

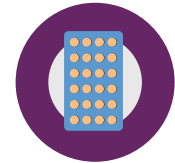
control de tu salud. Contás con excelentes profesionales en la cartilla de Osmita. Te recomendamos visitar la web del Instituto Nacional de Juventud:



Diu



Profiláctico



Pastillas anticonceptivas



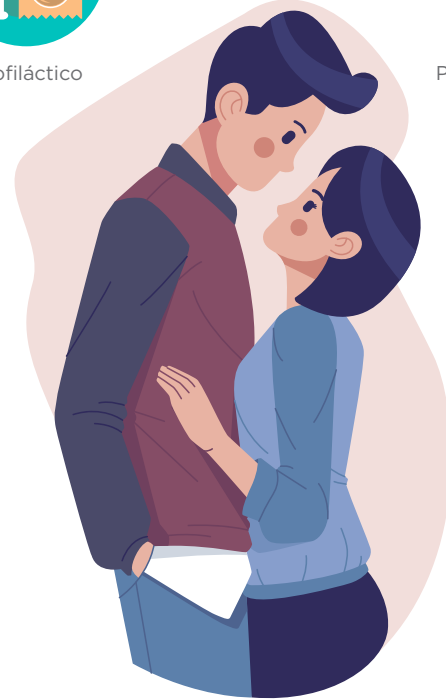
Parche transdérmico



Diafragma



Espermicida



**Si necesitás ayuda o tenés alguna duda, podés contactarnos a través de cualquiera de nuestros canales de comunicación. Estamos con vos!**

[www.hablemosdetodo.gob.ar](http://www.hablemosdetodo.gob.ar), donde también vas a poder encontrar más información.

**No te quedes con dudas. Contás con nosotros!**

## 16 de Agosto: Día del Niño

**Un día para compartir y disfrutar**

Este será un Día del Niño distinto a los anteriores. Por eso desde Osmita queremos darte algunas ideas para poder festejar desde casa.



### • Juegos de mesa

Este puede ser el día ideal para reunirse en familia y jugar juntos. Los juegos de mesa son una gran opción. Se pueden elegir los que a ellos más les gusten y así romper con la rutina.



### • Reunión virtual

Ya que no pueden ir juntos a jugar fuera de casa, una gran idea es preparar una reunión virtual en la que se reúnan varios amiguitos para hablar e incluso pueden organizarse juegos!

### • Actividades creativas compartidas

Podemos aprovechar para realizar varias de las cosas que más les gustan. Quizás preparar un postre, pintar, cantar, bailar, hacer manualidades o leer pueden ser algunas de las opciones para este día.



### • Disfraces

Esta puede ser la oportunidad perfecta para divertirse con disfraces. El resto de la familia también puede unirse y así celebrar juntos.

**¡Feliz Día del Niño!**

# entrelazar

INFORMATIVO DE OBRA SOCIAL MITA

0800-888-MITA (6482) [www.osmita.com.ar](http://www.osmita.com.ar)  Osmita Salud  [osmita\\_salud](https://www.instagram.com/osmita_salud)  Osmita

Publicación mensual gratuita. Registro de propiedad intelectual N° 46093259. 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.estudiodynamo.com](http://www.estudiodynamo.com). Impresión: Latservicios Gráficos de Adelma I. Lopez. La Peperina 15, Ciudad Evita, Bs As. E-mail: [latserviciosgraficos@gmail.com](mailto:latserviciosgraficos@gmail.com)



**SSS** SUPERINTENDENCIA  
DE SERVICIOS DE SALUD

Órgano de Control de Obras Sociales y Entidades  
de Medicina Prepaga. 0800-222-SALUD (72583).  
[www.sssalud.gob.ar](http://www.sssalud.gob.ar)

## Política de Privacidad

El envío de este mail sólo tiene por objetivo la difusión de contenidos relacionados a la promoción de la salud y la mejor calidad de vida. Por el presente medio no se solicitan y/o registran datos personales o sensibles de ninguna persona, de modo que en caso que le sea solicitada, no responda. La información personal o sensible sólo se solicita en forma directa por personal de la obra social o por los medios que éstos le indiquen. En cualquier caso, sus datos nunca serán suministrados a otras personas o instituciones ajenas a nuestra institución, salvo para cumplir con nuestro deber prestacional, con un mandato legal o que contemos con su autorización expresa.