

¡FELIZ
VUELTA
al cole!

- ✓ ALEGRÍA,
- ✓ REENCUENTRO,
- ✓ ANÉCDOTAS,
- ✓ APRENDIZAJES
- ✓ Y AMIGOS.

! RECOMENDACIÓN

¿Qué hacer en otoño al aire libre con los niños?

El otoño es la estación del año favorita de muchas personas, no solamente es una época de transición en la que comienza a refrescar, sino que también nos ofrece nuevos aromas y colores. También es una temporada que se presta para hacer cosas diferentes en familia. Te compartimos algunas ideas de planes divertidos para hacer en otoño al aire libre con los más pequeños de la familia:



- * **Salir a caminar:** ya sea en un parque, bosque o simplemente en tu barrio, caminar y disfrutar del agradable clima es algo bonito que podés hacer en familia.
- * **Hacer un picnic:** elegí un lugar y prepará todo lo necesario para un día de campo, comenzando por los básicos: una manta para sentarte en el suelo, alimentos y bebidas para toda la familia.
- * **Jugar y correr:** disfrutá de las tardes de otoño fuera de casa, jugando y corriendo con los niños.
- * **Volar una Cometa o Barrilete:** buscá un descampado sin árboles y sin cables de luz para disfrutar de este divertido juego.
- * **Búsqueda del tesoro:** estar en contacto con la naturaleza no solamente es beneficioso para la salud mental de toda la familia, sino que además favorece el aprendizaje de los niños.
- * **Recolectar hojas:** hacer una lista de elementos que los niños puedan buscar: hojas de diversos tamaños y tonalidades, piñas o cortezas, recolectar piedras y hojas bonitas para decorar tu casa.
- * **Acampada en el jardín:** si tenés patio es una actividad muy divertida que podés hacer en familia.
- * **Ejercitarse juntos:** es importante cuidar tu salud y el ejercicio es parte de ello. Con el cambio de temporada podés trasladar al exterior ciertos ejercicios y hacerlos en familia, como yoga, baile o practicar algún deporte en equipo.
- * **Pasear en bici:** otra forma de ejercitarte es realizando paseos familiares en bicicleta.
- * **Jardinería o huerto:** el otoño es la temporada ideal para plantar bulbos de flores como tulipanes, jacintos y narcisos que florecerán en primavera, o crisantemos para el invierno. Si tenés un huerto o deseas comenzar uno, podés sembrar apio, calabacín, batata, cebolla, brócoli, lechuga o zanahoria, así como hierbas aromáticas como valeriana, romero, tomillo o perejil.
- * **Noche de películas:** ¿Qué tal una noche de pelis al aire libre o bajo las estrellas? Si no hace frío, podés armar un cine en el patio de tu casa, colocando mantas, almohadones y snacks saludables.
- * **Sesión de fotos:** disfrutá de los bellos colores y paisajes que nos da el cambio de estación y usá tu creatividad para tomar algunas imágenes divertidas.

Vivir mejor está en vos. Disfrutá en familia una vida más saludable.

 EFEMÉRIDES: 8 DE MARZO

Día Internacional de la Mujer

El tema del Día Internacional de la Mujer 2022, **“Igualdad de género hoy para un mañana sostenible”**, reconoce la contribución de las mujeres y las niñas de todo el mundo, que están liderando los esfuerzos de respuesta, mitigación y adaptación al cambio climático para construir un futuro más sostenible para todas las personas.

Potenciar la igualdad de género en el contexto de la crisis climática y la reducción del riesgo de desastres es uno

de los mayores desafíos mundiales del siglo XXI. Los aspectos relacionados con el cambio climático y la sostenibilidad han tenido y seguirán teniendo consecuencias graves y duraderas en nuestro desarrollo social, económico y medioambiental. Las mujeres y las niñas son líderes eficaces y poderosas que impulsan el cambio para lograr la mitigación y la adaptación climáticas. Se implican en iniciativas sostenibles en todo el mundo y su participación y liderazgo generan

una acción por el clima más eficaz. Para lograr el desarrollo sostenible y una mayor igualdad de género es esencial seguir explorando las oportunidades, así como las limitaciones, para permitir que las mujeres y las niñas tengan voz y participen en pie de igualdad en la toma de decisiones relacionadas con el cambio climático.

Igualdad de género por un futuro sostenible e igualitario. #8demarzo #díadelamujer



Recomendaciones para cuidar tu piel en Otoño

El otoño es el momento de nutrir y regenerar la piel. De aprovechar que las temperaturas son templadas y nuestra piel no sufre ni el exceso del sol ni del frío. Cada estación es diferente, y por eso se deben adaptar los cuidados de la piel en función del clima. Es importante preparar tu piel para el otoño para que se mantenga saludable. Te compartimos algunos tips sobre cuidados de la piel:

1 Exfoliación

Es la clave para eliminar las células muertas para que tu piel luzca radiante. Además, es fundamental para favorecer la penetración de cremas y demás productos para la piel.

2 Hidratación

Es de gran importancia en otoño para combatir la sequedad. Hidratate por dentro y por fuera. Tomá al menos litro y medio de agua por día y usá una crema que sea hidratante y nutritiva.

3 Nutrición

Mantené tu piel bien nutrida. Usá una crema con componentes especialmente nutritivos para la piel, como manteca de karité o aceite de jojoba.



Si no tenés claro qué tratamientos o productos son recomendables para tu tipo de piel, podés acudir a un médico especialista para que pueda resolver todas tus dudas.



📅 EFEMÉRIDES: 22 DE MARZO

Día Mundial del Agua

El Día Mundial del Agua se celebra cada 22 de marzo para recordar la relevancia de este líquido esencial. A pesar de que todas las actividades sociales y económicas dependen en gran medida del abastecimiento de agua dulce y de su calidad, 2.200 millones de personas viven sin acceso a agua potable. Esta celebración tiene por objetivo concienciar acerca de la crisis mundial del agua y la necesidad de buscar medidas para abordarla de manera que alcancemos el **Objetivo de Desarrollo Sostenible N° 6: Agua y saneamiento para todos antes de 2030.**

¿Sabías que...?

- ➔ Casi la totalidad del **agua dulce** en forma líquida del mundo es **agua subterránea.**
- ➔ Alrededor del **40 % de toda el agua utilizada** para el riego proviene de acuíferos.
- ➔ La región de **Asia y el Pacífico tiene la menor disponibilidad de agua** per cápita del mundo, y se prevé que el uso de las aguas subterráneas en la región aumente un 30% de aquí a 2050.

➔ **En América del Norte y Europa,** los nitratos y los pesticidas constituyen una gran amenaza para la calidad de las aguas subterráneas: el 20% de las masas de agua subterránea de la UE incumple la legislación comunitaria en materia de calidad del agua a raíz de la contaminación agrícola.

¡Tu papel es muy importante!
Visita la web oficial de la ONU:
www.worldwaterday.org
Te invitamos a difundir el mensaje.



entrelazar

INFORMATIVO DE OBRA SOCIAL MITA

0800-888-MITA (6482) www.osmita.com.ar  Osmita Salud  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, www.osmita.com.ar. Director Entrelazar: Diego Detoma. Consultas editoriales a entrelazar@osmita.com.ar. Diseño: Estudio Dynamo, www.estudiodynamo.com. Impresión: Latservicios Gráficos de Adelma I. Lopez. La Peperina 15, Ciudad Evita, Bs As. E-mail: latserviciosgraficos@gmail.com



Órgano de Control de Obras Sociales y Entidades de Medicina Prepaga. 0800-222-SALUD (72583). 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.