

# VIVÍ MEJOR *Sf*

Año 8 · Número 85 · Junio 2022  
Una producción de A·R·C·A·D·I·A

[www.vivimejorsf.com.ar](http://www.vivimejorsf.com.ar)

[f vivimejorrevista](https://www.facebook.com/vivimejorrevista)

[@vivimejorsf](https://www.instagram.com/vivimejorsf)

## LA AVENTURA DE VIVIR

Una familia santafesina decidió dejar todo y emprender un sueño: dejar Ushuaia, donde vivía desde hace algunos años, para desembarcar en Alaska, Estados Unidos. Lo decidió en la pandemia, luego de entender que la vida es una sola y el momento de vivirla es hoy. Páginas 4 y 5. FOTO: FLAVIO RAINA.


Cumplimos con  
brindarte la  
mejor atención

Cumplimos 30 años...  
*y seguimos cumpliendo*

 **DIAGNÓSTICO  
POR IMÁGENES**

[www.diagporimagenes.com](http://www.diagporimagenes.com)

# Multiplicá tus beneficios

Si sos socio de Jerárquicos Salud, accedé sin cargo a Garay Premium. Descargá la app Sanatorio Garay y conocé más. 



 SANATORIO  
GARAY

 JERÁRQUICOS  
Salud

MUNICIPALIDAD DE SANTA FE



Santa Fe  
Capital

## SANTA FE SE ILUMINA

INVERSIÓN 2022

**\$915.219.518**

LA CIUDAD CONTARÁ CON

**65%** de iluminación led

Estamos llevando adelante un ambicioso **plan de iluminación** que implica la instalación de **8.072 nuevos artefactos LED** y **3.526 nuevas columnas**.

Estamos cumpliendo. Estamos haciendo una ciudad mejor.



FOTO: FLAVIO RAINA

## DE SOLO VIVIR... se trata la vida

Los Molina Acosta están de visita en Santa Fe, donde viven sus familiares. Son un matrimonio y dos chicos que arrancaron el 14 de febrero la aventura de cruzar de sur a norte las tres américas para llegar a Alaska. El único propósito: vivir la vida hoy.

### Mónica Ritacca

“Nos dimos cuenta que la vida es hoy, que el mañana es incierto. Entendimos que cada segundo de la vida pasa, corre, vuela... ¿Y qué hacemos cuando entendemos eso? Hay dos posibilidades: lo dejamos pasar y lo miramos desde abajo viendo como envejecemos o nos enganchamos como cola a un cometa de niño y empezamos a vivir. En cada uno está la decisión”.

Con esa frase Gisela Acosta (39 años) explica la razón de la aventura que emprendió junto a su marido y sus

hijos en el mes de febrero: dejar todo en Ushuaia, donde vivían, para emprender un largo viaje hacia Alaska, en territorio estadounidense.

Gabriel (42 años), Matko (15) y Tiziano (8) acompañan a Gisela en esta aventura. Son la familia Molina Acosta, de raíz santafesina, además, porque todos nacieron en la capital provincial. Circunstancias de la vida, o expectativas por un futuro mejor, fueron las que hicieron que durante 8 años vivieran en la capital de Tierra del Fuego, donde dejaron afectos y personas queridas para pasar por casa, su querida Santa Fe, y en un tiempo seguir viaje.

Consultada sobre cómo se llegó a la

decisión de dejarlo todo y partir con destino a Alaska, Gisela contó: “plena cuarentena. No se podía salir de casa. Yo me quedo desempleada porque trabajaba en una hostería y mi marido sin poder trabajar, porque tenía su taller de reparación de electrodomésticos cerrado. Ahí dijimos nos vamos. La vida es hoy”.

Los Molina Acosta reconocen que tomar la decisión no fue fácil. Las preguntas y las dudas fueron muchísimas. Pero una vez tomada y aceptada por todos no hubo vuelta atrás: decidieron vender todo para comprarse una casa pero que en vez de cimientos tuviera ruedas para poder moverse.

“Compramos el motorhome en Posadas, Misiones. Así está habilitada, por eso le decimos motor home a la traffic. Se la compramos a una pareja que tenía el mismo deseo que el nuestro pero que no pudieron llevarlo a cabo. Estaba semiarmada, tenía algunos muebles... La verdad es que teníamos que prepararla bien porque además nosotros somos cuatro. Fue entonces que vinimos a Santa Fe, donde tenemos a la familia, y la pusimos a punto para arrancar nuestra aventura”, relató Gabriel. Y agregó: “Ponerla a punto nos llevó 5 meses”.

De regreso a Ushuaia dejaron todo en orden, se despidieron de gente querida y en febrero de este año arrancó la aventura: vivir la vida sin tiempos, recorrer kilómetros sin apuro, disfrutando de cada segundo de la vida y de los más hermosos y variados paisajes.

### SIN PRISA

Los Molina Acosta tienen muy en claro que el dinero no hace a la felicidad. Ellos invirtieron todo lo que tenían en su casa con ruedas, como le dicen.

Consultados sobre cómo hacen para comprar los alimentos y todo lo que requiere vivir, Gisela dice que hacen artesanías que luego venden. “Nosotros



FOTO: FLAVIO RAINA



FOTO: GENTILEZA



FOTO: FLAVIO RAINA

nos vamos moviendo con el dinero que vamos obteniendo de nuestras ventas. Pero tengo que decir que hay muchísima hospitalidad. La gente que nos ve nos ayuda. Muchos cuando lo hacen nos felicitan porque estamos haciendo algo que ellos no se animaron a hacer. Además no tenemos tiempos establecidos. Hay días que hacemos 100 kilómetros, o 200 y paramos unos días. Queremos vivir el

hoy. No estamos pendientes de cuándo vamos a llegar a Alaska. Queremos conocer nuestro hermoso país, disfrutarlo. Por eso si bien teníamos un mapa de ruta, vamos haciendo todo como va surgiendo. Sin tiempos, sin prisa...”.

Los Molina Acosta no son los únicos en las rutas viviendo una aventura de estas características. Son muchísimos los argentinos que se encuentran

haciendo lo mismo, y hasta tienen un grupo de WhatsApp donde se van comunicando, contando experiencias, pasando datos...

### ESCUELA VIRTUAL

Sobre la escolaridad de Matko y Tiziano, sus padres cuentan que en la pandemia quedó demostrado que se puede aprender a distancia. Por eso lo educa-

“Queremos vivir el hoy. No estamos pendientes de cuándo vamos a llegar a Alaska. Queremos conocer nuestro hermoso país, disfrutarlo. Por eso si bien teníamos un mapa de ruta, vamos haciendo todo como va surgiendo. Sin tiempos, sin prisa...”.

tivo no es algo que les preocupe. Ellos son los docentes de sus hijos, quienes en julio arrancaron las clases en el marco de un programa estadounidense que contempla a alumnos en viaje.

Son 14.914 los kilómetros que separan Ushuaia de Alaska. Pero para Gisela, Gabriel, Matko y Tiziano eso es solamente un número que no significa nada. Lo que sí les eriza la piel es saber que esta visita a Santa Fe podría ser la última en décadas. Volver al país, por ahora, no es una opción. Y eso les duele porque dejan a los suyos: a padres, abuelos, hermanos, hermanas, cuñados, sobrinos, primos... Pero están fuertes, convencidos de que la vida es hoy y está en uno dejar que los segundos pasen como si nada o engancharse como cola a un cometa de niño y vivir.

**Sigui la aventura de la familia Molina Acosta por Instagram. Busca los como vive.lavida.hoy.**

# HACER EJERCICIO ALIVIA LA DEPRESIÓN Y LA ANSIEDAD

Cuando se sufre depresión o ansiedad, es frecuente pensar que el ejercicio es lo último que se desea hacer. Pero una vez que se siente la motivación, el ejercicio puede hacer una gran diferencia en la búsqueda del bienestar.



**G**racias al ejercicio se pueden prevenir y mejorar diversos problemas de salud, como hipertensión arterial, diabetes y artritis. De la investigación sobre la depresión, la ansiedad y el ejercicio se desprende que los beneficios psicológicos y físicos del ejercicio también mejoran el estado de ánimo y reducen la ansiedad.

Los vínculos entre depresión, ansiedad y ejercicio no están del todo claros, pero ejercitarse y realizar otras actividades físicas definitivamente mejoran los síntomas de depresión o ansiedad, y te ayuda a sentirte mejor. Además, cuando te sentís bien, el ejercicio puede impedir que reaparezcan la depresión y la ansiedad.

¿Cómo ayuda el ejercicio a combatir la depresión y la ansiedad? Hacer ejercicio con regularidad puede ayudarte a

aliviar la depresión y la ansiedad al permitirte lo siguiente:

-Liberar endorfinas que te hacen sentir bien, sustancias químicas cerebrales naturales similares al cannabis (canabinoides endógenos) y otras sustancias químicas cerebrales naturales que pueden mejorar tu sensación de bienestar.

-Quitar tu mente de las preocupaciones para que puedas alejarte del ciclo de pensamientos negativos que alimentan la depresión y la ansiedad.

-El ejercicio regular también tiene muchos beneficios psicológicos y emocionales. Puede ayudarte a ganar confianza, tener más interacción social, enfrentar los problemas de manera saludable. Hacer algo positivo para controlar la ansiedad o la depresión es una estrategia sana de afrontamiento.

**Hacer ejercicio durante 30 minutos o más al día de tres a cinco días a la semana puede mejorar significativamente los síntomas de depresión o ansiedad.**

## PULGAR ARRIBA

En algunas investigaciones se ha observado que la actividad física, como por ejemplo las caminatas regulares, puede ayudar a mejorar el estado de ánimo. Actividad física y ejercicio no son lo mismo, pero ambos son beneficiosos para tu salud.

## CONSULTA MÉDICA

Si te ejercitas periódicamente, pero los síntomas de la depresión o de la ansiedad siguen interfiriendo en tus actividades habituales, consultá a tu médico o a un profesional de salud mental. El ejercicio y la actividad física son maneras muy útiles de aliviar los síntomas de la depresión o de la ansiedad, pero no reemplazan la terapia de conversación (psicoterapia) ni los medicamentos.

La actividad física es toda actividad en la que trabajan los músculos y que requiere energía; puede incluir las tareas laborales, hogareñas o las actividades recreativas.

El ejercicio es un movimiento corporal planificado, estructurado y repetitivo que se realiza para mejorar o mantener el estado físico.

La palabra "ejercicio" puede hacer que pienses en correr alrededor del gimnasio. Pero el ejercicio incluye una amplia gama de actividades que aumentan tu nivel de actividad para ayudarte a que te sientas mejor.

Con toda seguridad correr, levantar pesas, jugar al baloncesto y otras actividades para estar en forma que aumenten tu frecuencia cardíaca te pueden ayudar. Pero esto también es cierto para la actividad física, como por ejemplo la jardinería, lavar el automóvil, dar una vuelta a la manzana o realizar otras actividades menos intensas. Toda actividad física que te haga levantar del sillón y moverte puede mejorar tu estado de ánimo.

Hacer ejercicio durante 30 minutos o más al día de tres a cinco días a la semana puede mejorar significativamente los síntomas de depresión o ansiedad. Pero las pequeñas cantidades de actividad física, de tan solo 10 a 15 minutos a la vez, pueden marcar la diferencia. Es posible que te lleve menos tiempo hacer ejercicio para mejorar tu estado de ánimo cuando las actividades son más vigorosas, como correr o andar en bicicleta.

# LAS VÁRICES EN LAS PIERNAS pueden traer consecuencias si no se estudian

**Dra. Natalia Negretti (\*)**

**E**l sistema venoso es el encargado de realizar el adecuado retorno de la sangre al corazón. En las piernas, hay dos sistemas que permiten este retorno: unas pequeñas válvulas en las paredes de las venas, y el sistema conocido como bomba muscular, mediante el cual con la contracción de los músculos se facilita el flujo ascendente de la sangre. La insuficiencia venosa es el resultado de la falla en alguno de estos mecanismos. Como consecuencia, la sangre se acumula en las venas, lo cual predispone a la formación de várices, y sus principales síntomas son el dolor y las piernas cansadas. Es más frecuente en mujeres a partir de los treinta y cinco años, durante el embarazo, en personas con exceso de peso o en quienes permanecen sentados o de pie por mucho tiempo, dado que la bomba muscular no se activa.

El diagnóstico de insuficiencia venosa lo realiza un médico especialista (flebólogo o cirujano vascular), contando con herramientas de diagnóstico por imágenes entre las cuales destacan el ecoDoppler venoso y la Flebotomografía (FleboTC).

El ecoDoppler venoso es una ecografía de las venas, en este caso de las piernas. Es un método que no utiliza radiaciones ionizantes y no necesita preparación por parte del paciente. Aporta información sobre la circulación de la sangre a través de las venas y permite detectar coágulos de sangre en el interior de las mismas.

La FleboTC es un método innovador, complementario, que permite demostrar al cirujano vascular un "mapa" del sistema venoso, conociendo de esta manera variantes anatómicas o patologías específicas de las venas, que son fundamentales conocer antes de planificar un tratamiento. Dentro de las ventajas se mencionan la visualización completa del sistema venoso desde el abdomen hasta los pies con una sola adquisición de imágenes, y si bien se utiliza contraste endovenoso, el mismo se diluye reduciendo al mínimo la probabilidad de efectos adversos. Como única desventaja se menciona

El control de las várices es importante para evitar el desarrollo de trombosis venosa profunda que puede desencadenar un embolismo pulmonar. La Flebografía con Tomógrafo Multislice permite un diagnóstico adecuado para determinar los pasos a seguir.



**El diagnóstico de insuficiencia venosa lo realiza un médico especialista (flebólogo o cirujano vascular), contando con herramientas de diagnóstico por imágenes entre las cuales se destacan el ecoDoppler venoso y la Flebotomografía (FleboTC).**

la utilización de radiación ionizante, por lo que está contraindicada en mujeres embarazadas.

En Diagnóstico por Imágenes se trabaja en conjunto con médicos flebólo-

gos, cirujanos vasculares y médicos especialistas, quienes realizan el ecoDoppler venoso y la FleboTC, estudios que se complementan entre sí para brindar un diagnóstico de insuficiencia venosa y sus

causas, como así también un plan de tratamiento adecuado para cada paciente.

(\*)Médica (Mat. Prov. N° 6223) / Profesional de Diagnóstico por Imágenes.

# Nueva edición del concurso FRUTEÁ TU ESCUELA



En el año del mundial se busca que los chicos y adolescentes demuestren su pasión por la selección... ¡y por la fruta! La idea es que alienten a los jugadores y les cuenten por qué, de la mano de la fruta, podemos ganar la copa. ¡VAMOS SANTA FE! ¡QUE EL 2023 NUESTRAS ESCUELAS SE LLENEN DE FRUTAS!

**E**l concurso Fruteá Tu Escuela es organizado por la empresa Tropical Argentina, emplazada en la Ciudad Autónoma de Buenos Aires. Arrancó el 25 de abril y se extenderá hasta el 18 de noviembre, cuando se conozcan los ganadores.

De todas maneras, los participantes deben tener en cuenta que el 29 de Julio finaliza el período de participación. Posteriormente, el organizador publicará las producciones recibidas en el sitio web [www.fruteatuescuela.com.ar](http://www.fruteatuescuela.com.ar) para dar inicio al periodo de votación.

Pueden participar todos los establecimientos educativos públicos y privados de la República Argentina en sus niveles inicial (jardines de infantes), primario y secundario.

La participación en el concurso implica por sí sola el conocimiento y la aceptación de las Bases y Condiciones. Las mismas deben ser consultadas en

la página web [www.fruteatuescuela.com.ar/bases-y-condiciones](http://www.fruteatuescuela.com.ar/bases-y-condiciones).

## ¿CÓMO PARTICIPAR?

Para participar, la Escuela deberá formar uno o más equipos de estudiantes a cargo de un/a docente responsable del equipo. El objetivo es que cada equipo promocióne o fomente el consumo de frutas en el marco de la participación de la selección argentina de fútbol en el Mundial de Qatar 2022.

Los equipos deberán demostrar su pasión por la selección y también su pasión por la fruta, alentando a los jugadores y explicando por qué, de la mano de la fruta, Argentina puede ganar la copa.

El propósito de esta edición es que la fruta acompañe -de distintas maneras según el nivel de participación- el desempeño de nuestros jugadores en el Mundial. Cada equipo deberá contar, de manera original y creativa, cómo puede la fruta poder ser clave para el éxito del equipo.

## LOS GANADORES Y SUS PREMIOS

En cada NIVEL habrá 3 (tres) equipos ganadores. El jurado, conformado por instituciones aliadas y adherentes del concurso, será responsable de elegir a 2 (dos) equipos ganadores por nivel. El público, mediante votación directa en la página web ([www.fruteatuescuela.com.ar](http://www.fruteatuescuela.com.ar)) elegirá 1 (un) equipo ganador por nivel. Entre los tres equipos ganadores resultantes de cada nivel, el jurado nuevamente designará -en una reunión de consenso- un equipo que se haya destacado entre los demás, el cual recibirá un premio extra.

Entonces, habrá finalmente un (1) equipo destacado en Nivel Inicial, un (1) equipo destacado en Nivel Primario y un (1) equipo destacado en Nivel Secundario. Los nueve (9) equipos ganadores se harán acreedores de los siguientes premios:  
-Dotación de frutas frescas para todo el año lectivo 2023, para toda la matrícula del establecimiento educativo. El organizador hará entrega de manera mensual (1 vez al mes) de cajas de fruta calculadas en función de la matrícula del establecimiento escolar. Se estima entregar al menos una (1) unidad de fruta por alumno/a para que se

genere el día de "consumo saludable" en la Escuela. La periodicidad de entrega de este premio podrá ser modificada según las condiciones epidemiológicas por la pandemia del COVID-19.  
-Un kit escolar para cada uno de los niños, niñas y adolescentes miembros del equipo ganador.  
-Una tablet para cada integrante de los tres equipos destacados, incluida la o el docente responsable del equipo. El modelo de las mismas está sujeto a disponibilidad al momento de la premiación.  
-Heladera exhibidora vertical para la escuela del equipo ganador y destinada a la cantina de la

misma. Premio solo válido si la escuela presentó a tiempo la Carta Compromiso firmada por el Kiosquero o Cantinero.  
-Un guardapolvo artesanal para el/la docente responsable de cada uno de los equipos ganadores de los niveles inicial y primario. Cada docente podrá elegir el modelo (sujeto a disponibilidad según el talle al momento de la premiación) y el talle del guardapolvo a partir del catálogo de la empresa que donará este premio.  
-Juegos de mesa, didácticos y con motivos frutales, para fomentar y estimular el aprendizaje sobre alimentación saludable de manera simple y lúdica en los más chicos.



El público destinatario del trabajo que produzca cada equipo será la comunidad en general (local, regional, nacional).

Los trabajos que realizarán los equipos no podrán bajo ninguna circunstancia criticar, hostigar, menospreciar, denigrar, rebajar, ofender y/o insultar a marcas comerciales alimentarias, cualquiera sea su tipo. El concurso recomienda a los participantes a destacar todas las particularidades de las frutas por sus propias características y virtudes.

Cabe aclarar que los equipos podrán encontrar sugerencias e información sobre cómo hacer los trabajos en la página web [www.fruteatuescuela.com.ar/2022/material-para-el-aula](http://www.fruteatuescuela.com.ar/2022/material-para-el-aula)

## CADA NIVEL TIENE SU ACTIVIDAD

A continuación, lo que deberán hacer según el nivel escolar.

● **NIVEL INICIAL:** el/la docente responsable del equipo de Nivel Inicial deberá crear, junto a los alumnos, la Mascota Frutal de la selección: un personaje (inanimado) elaborado principalmente con frutas frescas. Podrán utilizarse otros elementos (cartón, papel, madera, etc.) para complementar el armado de la pieza.

El personaje deberá tener identidad propia: nombre y características principales (máximo 600 caracteres). El nombre de la Mascota Frutal será el nombre con que identificaremos al equipo.

La pieza a entregar será entre una y tres fotografías que retrate a la Mascota. Además, se deberán completar los campos con la información del personaje desde la página web del concurso, donde se realiza la participación. La pieza a competir será subida por la/el docente a cargo del equipo en el panel de control de [www.fruteatuescuela.com.ar](http://www.fruteatuescuela.com.ar).

● **NIVEL PRIMARIO:** Los equipos que participen en Nivel Primario deberán realizar una video-canción "de cancha"

para alentar a la selección en Qatar 2022. El objetivo de la pieza es que los equipos expliquen cómo la incorporación de frutas frescas puede ser fundamental para ganar la copa.

La letra debe incorporar necesariamente juegos de palabras con frutas, que vinculen la idea de "pasión por la selección" con la idea "pasión por la fruta". La melodía puede ser inventada o de una canción existente (sea esta de cancha o no).

Deberá tener una duración mínima de treinta (30) segundos y una duración máxima de hasta dos (2) minutos.

Pueden hablar del conjunto de frutas en general o elegir una fruta en particular. Siempre se hablará de frutas frescas.

Es importante recordar que las frutas deberán ser protagonistas en la video-canción, no elementos secundarios de la misma. El jurado evaluará la creatividad de los equipos para utilizar la participación argentina en el mundial de fútbol como un motivo para hablar de la importancia de las frutas frescas en nuestra vida y de cómo pueden ayudar a los jugadores a tener un gran desempeño.

No es necesario que todos los niños y niñas del equipo aparezcan en el video final, pero sí es importante que algunos de los miembros del equipo aparezcan ya que los protagonistas del trabajo deben ser los niños.

La pieza a competir será subida por la/el docente a cargo del equipo a la plataforma [www.youtube.com](http://www.youtube.com). Luego el enlace de ese video (ya cargado a YouTube) será subido por la/el docente a su panel de control en [www.fruteatuescuela.com.ar](http://www.fruteatuescuela.com.ar).

● **NIVEL SECUNDARIO:** Los equipos que participen en Nivel Secundario deberán realizar un spot publicitario en formato video con el objetivo de alentar a la selección y promocionar a la fruta. El concurso busca que vinculen estas dos "pasiones" de forma creativa, imaginando que son el sponsor oficial de la selección.

Pueden hablar del conjunto de frutas en general o elegir una fruta en particular. Siempre se hablará de frutas frescas. Es importante recordar que las frutas deberán ser protagonistas en el spot publicitario, no elementos secundarios del mismo.

El jurado tendrá en consideración la creatividad para utilizar la participación argentina en el mundial de fútbol como un motivo para hablar de la importancia de las frutas frescas en nuestra vida y de

cómo pueden ayudar a los jugadores a tener un gran desempeño.

La pieza no tendrá duración mínima pero sí tendrá una duración máxima de 2 (dos) minutos.

La pieza a competir será subida por la/el docente a cargo del equipo a la plataforma [www.youtube.com](http://www.youtube.com). Luego el enlace de ese video (ya cargado a YouTube) será subido por la/el docente responsable del equipo a su panel de control en [www.fruteatuescuela.com.ar](http://www.fruteatuescuela.com.ar).

**40 años de la selección**

**DISFRUTA DE LAS MEJORES FRUTAS Y VERDURAS DE ESTACIÓN**

#másfrutasyverduras

**Naranja**  
47 cal/100 gr.  
Vitamina C y provitamina A  
Ayuda a normalizar los niveles altos de colesterol en sangre.

**Arveja**  
81 cal/100 gr.  
Vitaminas A, B y C.  
Ricas en proteínas y carbohidratos, bajas en grasa.  
Fuente de vitamina B6

342 4400801 @mpasfe

Stella Ricotti (\*)

Nuestras ocupaciones y preocupaciones por la educación están, frecuentemente, matizadas por las vivencias que tenemos o tuvimos como madres con hijos en edad escolar. Y cuando las madres somos docentes es casi imposible dejar de cuestionarnos y preguntar a algún especialista qué opina sobre determinada cuestión.

Es por esto que, seguramente, una de mis compañeras de trabajo, profesora de Ciencias Sociales, me preguntó bastante ansiosa: ¿Qué opinas sobre el uso de la calculadora en la escuela primaria? Porque en la escuela de mi hijo... -esto ya es privado y no viene al caso reproducirlo—.

La pregunta que, desde mi erróneo punto de vista suponía que era una cuestión superada y que la duda correspondía a un cuestionamiento de hace una o dos décadas atrás, me movió por un lado a escuchar otras voces, y por otro a releer las reflexiones expresadas por algunos autores de relevancia.

Para escuchar esas otras voces trasladé el interrogante de mi colega inmediatamente y en los mismos términos, tratando de recabar más opiniones, a la mayor cantidad posible de mis allegados, con la sola condición de que fueran madres o padres no docentes. Las expresiones me enriquecieron con relatos de anécdotas, vivencias, opiniones con sentido común y muy claras ya que ven la cosa desde el comportamiento de los chicos de entretarea, con éxitos y fracasos.

Cuando formulé la pregunta ante un grupo de amigas, sucedió lo que siempre pasa cuando las mujeres abordamos un tema apasionante: hablaron todas juntas, criticaron, recordaron, elogiaron, compararon... y como si fuera poco, nos entendimos y me dieron más argumentos para esta nota. La criteriosa mirada del comportamiento de los hijos, en cuanto a la enseñanza y el aprendizaje del cálculo matemático se refiere, con resultados evidentes de logros y tropiezos, me demuestra con claridad la vigencia del tema, a pesar de mi opinión o la de muchos especialistas.

Ahora sí me animo, después de reparar algunas lecturas, a expresar algunas opiniones al respecto. Pido disculpas de antemano si, para muchos es tema superado...Yo también pensaba lo mismo, antes de que mi colega me inquietara con su pregunta.

Un prejuicio bastante arraigado hace suponer que ser bueno en Matemática es sacar bien las cuentas; si eso fuese cierto, personajes como el del film Rainman, en el que Dustin Hoffman protagoniza

## CALCULADORAS EN LAS ESCUELAS: ¿SI O NO?

¿Está bien que los alumnos usen calculadoras a la hora de ir a clases? ¿Aprenden a razonar igual o no? Esta discusión es de larga data, pero lo cierto es que más allá de un resultado lo más importante es saber el procedimiento para llegar a él.



a un autista capaz de hacer los cálculos numéricos más complejos, sería un gran matemático. Podemos darnos cuenta de que el personaje es la antítesis de un matemático.

Entonces, ¿dónde se debe apuntar si queremos educar matemáticamente? Al respecto Miguel de Guzmán dice: **“Una de las tendencias generales más difundidas hoy consiste en el hincapié de la transmisión de los procesos de pensamiento propios de la Matemática más bien que en la transferencia de los contenidos. La Matemática es, sobre todo, saber hacer; es una ciencia en la que el método claramente predomina sobre el contenido. Por ello, se concede una gran importancia al estudio de las cuestiones, en buena parte colindantes con la psicología cognitiva, que se refieren a los procesos mentales de la resolución de problemas”** (Miguel de Guzmán — 1992).

### ENTENDER PROCEDIMIENTOS ES LA CLAVE

La construcción de los algoritmos debe pasar necesariamente por procesos de descubrimiento de las propiedades de las operaciones. Se requiere tiempo y diversas estrategias para llegar a resultados satisfactorios usando diferentes herramientas para el cálculo: desde palitos, tapitas, los dedos de las manos,

el ábaco y hasta la calculadora, pasando por lo que se escribe con lápiz y papel. El uso de cualquier herramienta requiere un determinado nivel de comprensión y profundización del concepto.

Efectuar un cálculo con lápiz y papel o con calculadora, siguiendo mecanismos sin comprender los porqués de las operaciones, es una pérdida del valioso tiempo que se necesita para invertir en la construcción de los conceptos matemáticos.

El cálculo mental, ya sea exacto o estimativo, debe complementar necesariamente el uso de cualquier herramienta. Permitirá que el alumno pueda anticipar resultados y evaluar si lo que obtiene con esa herramienta está entre los valores esperados. Usar una u otra debe quedar a criterio del usuario, según las necesidades y el objetivo del aprendizaje.

La calculadora puede ser un instrumento que ayude a potenciar los niveles de experimentación con las operaciones y sus propiedades, generando nuevos problemas, con posibilidades de profundización en la comprensión de los conceptos. Resulta entonces que la calculadora debe entrar al aula como un elemento que nos obligue a los docentes a proponer nuevos y más interesantes problemas.

Ya no se trata de discutir sobre la con-

veniencia o no de su uso, sino de la calidad y del protagonismo que le damos al usarla. “Tenemos que llegar a conseguir que el escolar decida cuándo conviene usarla y cuándo no hace falta; por lo tanto, no se deben tener escondidas, sino accesibles, y provocar su uso (Claudí Alsina — 1999). Los especialistas en educación matemática nos recuerdan frecuentemente que “la escuela debe educar para la vida real y no para un mundo ideal” (Luis Santaló — 1986).

En definitiva, se trata de formar con solidez seres capaces de reconstruir procesos, de explicar y defender los fundamentos de esos procesos. Se trata de educar personas libres y con discernimiento sobre el uso de nuevos elementos que ofrecen los avances tecnológicos. El mundo evoluciona tan rápido en algunos aspectos que nuestro rol de docentes debe estar igualmente preparado para defender y consolidar los valores universales como para promover en nuestros chicos la capacidad de resolver sus propios problemas con creatividad, con el agregado de una buena dosis de valentía y paciencia. Tengamos la certeza de que hay cosas que jamás serán resueltas por una máquina.

(\*) Docente de Matemáticas, actualmente jubilada.

## BUSCANDO EL TRUCO

Los juegos de mesa no son solamente un divertimento. Son una imperdible oportunidad para desarrollar la observación, la atención, la concentración, la estructuración del espacio, el manejo temporal y el razonamiento lógico, además de aptitudes emocionales como la capacidad de espera y la tolerancia a la frustración. Si como padres “googleamos” para saber cómo ganar no tiene ningún sentido ni estamos ayudando al niño.

Psp. Ma. Alejandra Canavesio (\*)

**“Cuando le presenté el Senku (o Uno Solo) Alex quedó fascinado. No sólo nunca había estado frente a uno sino que ni siquiera lo conocía. Cautivado por la imagen de la parte delantera de la caja (suele atraerlo mucho todo aquello que le resulta nuevo), me pidió abrirla y sacar el contenido.**

**- Uuuuuuuuuuuuuuuuuuuuuuuuuuuuuuuu exclamó al ver el tablero- ¡Está buenísimo! Tomó en puñado las piezas amarillas y me miró- ¿Y cómo se juega?**

**Entonces le expliqué que se parte colocando las piezas en todos los orificios excepto el central y que hay que ir haciendo movimientos de ‘saltos’ de una pieza por sobre otra, hacia el orificio abierto, ‘comiendo’ la que queda en medio, como en las damas, y que el objetivo del juego es dejar solamente una pieza, en el centro, pero que hay distintos puntajes cuando quedan a partir de cinco. Alex asintió con la cabeza y, como para empezar, jugamos varios partidos juntos, haciendo un movimiento cada uno, por turno.**

**Unos días después, cuando Alex regresó a su próxima sesión, apareció con una sonrisa ‘de oreja a oreja’... y un Senku propio, regalado por la abuela paterna.**

**- ¡Ya sé jugar!- clamó, con vehemencia- ¡ahora puedo ganarle a cualquiera!**

**- ¡Epa!- dije yo, sorprendida- ¿Tan así?**

**- ¡Sí, Ale!... Mi papá se fijó en unos tutoriales de Youtube y aprendimos el truco. Él se fijó y después me lo enseñó a mí.**

**Automáticamente se me presentó la imagen del emoticón de la persona con los ojos cerrados y una mano cubriéndose la mitad de la cara...**

Jugar no solamente sirve para divertirse sino que también favorece el aprendizaje. Los juegos de ingenio (como el Senku) implican una inmejorable oportunidad para desarrollar la observación, la atención, la concentración, la estructuración del espacio, el manejo temporal y el razonamiento lógico, además de aptitudes emocionales como la capacidad de espera y la tolerancia a la frustración. No sólo se juega “por jugar”, sino que se juega para aprender y se aprende jugando... siempre y cuando los adultos lo permitan.

Demasiadas son las veces en que los padres creen que haciendo por los hijos los ayudan y, entonces, hasta ante juegos buscan el modo de “resolvérselos” como para entregárselos “servidos en bandeja” y que a los hijos no quede opción más allá de simplemente repetir lo que se les mostró o dijo, creyendo que... ¿hacen bien?

Sin descubrimiento no hay aprendizaje. Para aprender el niño debe observar, atender, concentrarse, manipular, tantear, analizar, descifrar, inferir, razonar, inducir... probando y practicando.

Los juegos de ingenio sirven, justamente, para agilizar la mente, y es mucho más importante para el niño el proceso que hace hasta llegar al resultado, que el resultado en sí mismo. Buscar los trucos para resolverlos no sólo les impide el aprendizaje sino que, además, los inicia en el hábito de hacer trampa, focalizando el interés en ganar y no en aprender.

La función de los padres es poner el juego en manos del hijo, pero al trabajo han de hacerlo éstos, porque ejercitar la viveza nunca ha sido ni será lo mismo que educar la inteligencia.

(\*) Psicopedagoga. M.P. N° 279. L.I.F. 8



**inSer** climatización

**Buen clima**  
Servicios integrales en climatización

(0342) 4560812 / MARIANO COMAS 2789  
WWW.INSERCLIMATIZACION.COM.AR

Refrigeración residencial y de medianos y grandes espacios

- Venta  
- Instalación  
- Reparación y mantenimiento

CALEFACTORES Y ESTUFAS ECOLÓGICAS

CALEFONES SOLARES

AHORRA \$\$\$ CON ENERGÍA RENOVABLE



## COVID-19: EL GOBIERNO DE SANTA FE PIDE EL USO DEL BARBIJO DURANTE DOS MESES

Los casos de Covid-19 están aumentando en el país y también en la provincia de Santa Fe. Frente a esto, y porque además hay muchas internaciones pediátricas por cuadros respiratorios, es que se solicita el uso del barbijo en lugares cerrados durante los próximos 60 días.

El incremento de casos de Covid-19 a nivel nacional y provincial, sumado a la mayor demanda de atención por cuadros respiratorios sobre todo en la población pediátrica, llevó a las autoridades sanitarias a recomendar "fuertemente" el uso de barbijo en espacios cerrados, en particular en ámbitos de salud, en escuelas y en el transporte público.

La ministra de Salud Sonia Martorano precisó ese pedido y solicitó a la población sostener esta forma de prevención por 60 días. Se espera que, más allá de ese plazo, con las vacaciones de julio en las escuelas y el cambio de

temperatura, la situación esté más descomprimida, sobre todo en las guardias y en las salas de internación donde la demanda es altísima.

"Así como en la pandemia cuidamos a las personas mayores, ahora es necesario que cuidemos a los más chicos", coincidieron en el mismo día y en dos circunstancias diferentes la ministra Martorano y el secretario de Salud, Jorge Prieto.

### A CAMA CALIENTE

"Estamos atravesando una etapa de alta patología respiratoria, alta demanda de atención y de camas", explicó la minis-

tra desde el Hospital Eva Perón, de Granadero Baigorria, adonde concurrió en el marco del Día del donante de órganos. Y agregó: "¿Cuánto hay de Covid? Está aumentando, superamos los 1300 casos esta semana, es decir que se duplicaron los casos".

En ese punto destacó que los centros de testeo siguen abiertos, si bien la prioridad es la población mayor de 50 años con factores de riesgo, personal de salud, embarazadas, agentes de seguridad. Se espera que esta cuarta ola de coronavirus que atraviesa el país comience a descender en los próximos dos meses.

Pero también preocupa la patología

respiratoria que viene en aumento en las últimas semanas y afecta, con mayor fuerza, a niños y niñas que, luego de dos años con poco contacto social (debido al aislamiento y posterior distanciamiento que se estableció en la pandemia) presentan cuadros con mayor sintomatología. El resultado es "mucha más internación y aumento en la cantidad de camas neonatales como pediátrica".

Por todo eso es que Martorano pidió que "al menos en los próximos 60 días" se sostenga el uso del barbijo en ambientes cerrados, una medida que "tiene que ver con el cuidado de la comunidad y de los más chiquitos".

## LLEGÓ EL FRÍO Y HAY QUE TENER CUIDADO CON LAS INTOXICACIONES POR MONÓXIDO DE CARBONO

Con la llegada del frío aumenta el uso de artefactos de calefacción. Para no correr riesgos de intoxicación por monóxido de carbono es conveniente hacer controlar las instalaciones por un gasista matriculado, garantizar la ventilación y no utilizar el horno para generar calor.

Mónica Ritacca

Las bajas temperaturas ya se sienten. Los calefactores comenzaron a encenderse y con ello aumenta el riesgo de intoxicación por monóxido de carbono si no se toman precauciones básicas que, según los expertos, pasan sobre todo por dos medidas simples pero claves: la adecuada ventilación de los ambientes y el control periódico de las instalaciones de gas.

Ambas acciones son significativas porque el monóxido de carbono -que se produce cuando se queman materiales combustibles como gas, gasolina, kerosén, carbón, petróleo o madera- no se puede ver ni oler, pero puede causar la muerte si se lo inhala en niveles elevados.

Entre las acciones a realizar de cara a la llegada del frío, una es supervisar las rejillas de ventilación, los conductos y las chimeneas de la casa, para verificar que estén limpias y no tengan ningún tipo de obstrucción que impida la renovación del aire. La otra, controlar que los aparatos de calefacción que se instalen tengan la certificación de los organismos correspondientes, que en general consta en un sello ubicado en la parte posterior. Y en aquellos ambientes que no hay rejillas instaladas, la recomendación es dejar abierta una ventana.

### VERIFICAR LAS LLAMAS

Observar con cierta frecuencia las llamas que producen los artefactos que trabajan con gas también emerge



### PARA TENER EN CUENTA

El Ministerio de Salud de la provincia brindó una serie de recomendaciones para prevenir el envenenamiento por inhalación de monóxido de carbono. Advierte que los síntomas a tener en cuenta son dolor de cabeza, mareos, debilidad, náuseas, vómitos, dolor en el pecho y confusión y que ante ellos hay que hacer lo siguiente:

- Dirigirse inmediatamente a un lugar donde pueda respirar aire fresco.

Abrir puertas y ventanas, apagar los aparatos que utilizan combustible y salir de la casa.

- Concurrir a una sala de emergencia o centro de salud y comunicar al médico que se sospecha de envenenamiento por CO. El mismo puede diagnosticarse con una prueba de sangre hecha inmediatamente después de haber estado expuesto.
- Responder al médico las siguientes preguntas: ¿Alguien más en su familia tiene los

mismos síntomas? ¿Comenzaron todos a tener esos síntomas al mismo tiempo? ¿Está utilizando en su casa algún aparato que usa combustible? ¿Alguien ha inspeccionado sus aparatos últimamente? ¿Está seguro de que están funcionando correctamente? -No ignorar los síntomas de envenenamiento con monóxido de carbono, especialmente si más de una persona siente lo mismo. Ignorar estos síntomas puede llevar a la pérdida del conocimiento.

como una estrategia de prevención: debe ser azul, estable y silenciosa. Si no cumple alguna de estas tres condiciones, tiene un color rojizo y fluctúa, es necesario consultar a un gasista matriculado porque la generación de monóxido de carbono es por la combustión incompleta.

En este punto, cabe señalar que ante la aparición de olor a gas en el hogar, lo recomendable es abrir puertas y ventanas, no encender fósforos ni accionar interruptores y cerrar las llaves de paso de los artefactos antes de llamar a un profesional.

De todas formas, una buena práctica

para evitar problemas con los artefactos a gas es recurrir a un profesional para que realice un control anual de las instalaciones hogareñas (no sólo los calefactores sino también calefones, cocinas o termotanques) con los fines de detectar problemas que pueden escapar al ojo inexperto.

Dr. Marcelo Blank (\*)

La medicina es una ciencia en constante evolución. Verdades absolutas de antaño fueron refutadas por recientes estudios que incluso han determinado exactamente lo opuesto a lo aseverado en su momento.

Así es esto, nada es absoluto ni para siempre. La ciencia y el conocimiento evolucionan. La verdad de hoy puede que sea una gran mentira en el futuro.

La Nutrición Clínica es la única rama de la medicina a mi entender, para la cual el método científico, necesario a la hora de aseverar cualquier verdad médica, suele solo comprobar la lógica y hasta el sentido común que poseían nuestras abuelas a la hora de alimentarse. Sí, nuestras abuelas, bobes y nonnas ya contaban con conocimiento y pensamiento crítico para preparar la comida de toda la familia.

Todas sus recetas y recomendaciones, basadas en tradiciones, costumbres y culturas traídas de diversos países europeos sirvieron para alimentar a nuestros padres y que estos crezcan sanos, fuertes y se transformen en profesionales, laburantes, hombres y mujeres de bien.

Preguntas frecuentes en Nutrición que hoy serán resueltas utilizando la filosofía, la lógica y el conocimiento de nuestras abuelas:

**¿Cuántas veces hay que comer por día?** Ideal 3 a 5, ya lo decía la abuela: desayuno, almuerzo y cena, media mañana y media tarde.

**¿Es recomendable realizar ayunos prolongados durante el día?** No, de ninguna manera. Estos ayunos generan estrés metabólico, cardiológico y emocional. Es por ello que las abuelas nos insistían en que, en la medida de lo posible, respetemos los horarios de las comidas. En algunos hogares esto era incluso sagrado.

**¿A qué hora hay que comer?** Una vez más, haremos uso del sentido común: en este marco: ni bien te despertés lavate los dientes y desayuná, cená antes de lavarte los dientes, almorzá entre el desayuno y la cena, entre las 12 y las 15 horas del mediodía podrás almorzar.

Si van a pasar muchas horas entre tu desayuno y tu almuerzo comé algo a media mañana y lo propio entre el almuerzo y la cena, hacete así una merienda.

**¿De noche la comida se digiere más lento?** Eso no es cierto. Los alimentos se digieren y metabolizan de la misma forma las 24 horas del día. Es solo una cuestión de usos y costumbres y has-

# LAS ABUELAS, LAS BOBES Y LAS NONNAS sabían de nutrición

La comida de las abuelas fue, es y será siempre ÚNICA. Pareciera ser que saben cocinar de todo y muy rico. Lo cierto es, sin lugar a dudas, que saben mucho de alimentación.



ta de sentido común nuevamente. Tradicionalmente nuestras abuelas cocinaban más livianito y menos elaborado al medio día reservando las preparaciones algo más complejas para la noche.

**¿Mejor separar los hidratos de carbono de las proteínas?** Falso, en la panza se mezcla y se digiere todo. Por otro lado, la inmensa mayoría de los alimentos están compuestos en diferentes proporciones por proteínas, hidratos de carbono y grasas. Así que, aún queriendo hacer esto de la separación, sería muy difícil llevarlo a la práctica; aparte de ser completamente inútil como les he dicho.

Nunca una abuela - en su sano juicio - hubiese separado la pasta del estofado, el arroz de las albondiguas, ni la carne de las verduras en el puchero.

**¿La fruta antes, durante o después de la comida principal?** Es absolutamente irrelevante a los fines médicos y nutricionales, a pesar de todo tipo de recomendaciones que se pueden escuchar por ahí. Por ejemplo, que comer la fruta antes de la cena disminuye el apetito... y si... si se comes dos bananas antes de cenar seguramente al final no cenés, ahora bien... ¿Quién dijo que esto es bueno?

Recomendación de mi bobe Sara: dejen pasar unos minutos luego del último bocado y, como parte de la sobremesa, disfruten de una fruta de estación.

Si tenés la suerte de que tus abuelas estén aún con vida, pregúntales acerca de la polenta, las sopas de verdura y el pan de la panadería del barrio, sabrán aconsejarte adecuadamente.

Gracias queridas abuelas por vuestra dedicación y sabiduría gastronómica, todo relevante y aconsejable aún en nuestros días.

(\*) Médico con dedicación a Nutrición. M.P. N.º 3522.

La palabra chakra significa "círculo" en sánscrito. Es un concepto muy utilizado en la cultura oriental y en disciplinas como el yoga, reiki o la meditación.

Los chakras absorben y procesan la energía según la frecuencia vibratoria de cada ser humano. Se distribuyen por toda la columna vertebral desde el coxis hasta la coronilla.

Estos puntos interconectados entre sí, proporcionan nuestro equilibrio y el flujo de prana y energía.

Estos vórtices energéticos son siete y representan la unión entre la conciencia (mente) y la materia (cuerpo).

Los Chakras son centros de energías a través de los cuales intercambiamos esa energía con el mundo exterior.

A veces podemos sentirnos cansados, estresados, enfermos, y esto pasa cuando nuestros chakras se salen del equilibrio natural; por ende trabajar en ellos semanalmente o a diario nos ayudará a mantener nuestros centros de energías estabilizados con más energía y salud.

Los chakras se relacionan con aspectos espirituales, emocionales, psicológicos y físicos específicos de nuestro ser. El bloqueo o mal funcionamiento de ellos puede conducir a trastornos físicos, psicológicos y emocionales.

Cada uno de ellos está relacionado con órganos específicos influyendo en nuestro cuerpo como así también en nuestras emociones.

Los chakras se relacionan a través de siete colores, siete piedras energéticas, siete notas, siete vibraciones y siete símbolos, pero ¿cuáles son y qué representan cada uno de ellos?

**CHAKRA RAIZ:** Color: rojo. Está relacionado con el funcionamiento de las glándulas suprarrenales, la espina dorsal y riñones. Es el que nos conecta con la tierra y está relacionado con las necesidades básicas que tenemos los seres humanos, el amor, la seguridad y la subsistencia. Este chakra se bloquea con el miedo.

**CHAKRA SACRO:** Color: naranja. Está relacionado con la parte sexual de cada persona. Está ubicado dos dedos por debajo del ombligo. Rige el funcionamiento de los ovarios y los testículos. Conexión con otras personas, la sexualidad y el placer. Este chakra se bloquea por la culpa.

**CHAKRA PLEXO SOLAR:** Color: amarillo. Rige el funcionamiento del

## LOS SIETE CHAKRAS

Colores, nombres y símbolos de los 7 chakras

karmaweather.com



páncreas y el abdomen. Está asociado con el poder personal; es donde reside nuestra identidad, lo que buscamos de la vida. Este chakra se bloquea con la vergüenza.

**CHAKRA CARDIACO:** Color: verde o rosa. Rige el funcionamiento de la glándula timo. Está ubicado en el centro del pecho. Está asociado al fluir del amor, la capacidad de perdonar y la gratitud. Se bloquea con el dolor emocional.

**CHAKRA LARINGEO:** Color: azul. Rige con el funcionamiento de la glándula tiroide. Está ubicado en el centro de la garganta y está vinculado con la comunicación y la expresión. Se manifiesta cuando estamos angustiados o no encontramos la manera de expresar lo que sentimos. Se bloquea con la mentira.

**CHAKRA TERCER OJO:** Color: morado. Rige con las glándulas hipófisis o hipotálamo. Está ubicado en el entrecejo. Está asociado con la clarividencia, nuestra intuición e imaginación. Se bloquea con la ilusión.

**CHAKRA CORONA:** Color: blanco. Rige la glándula pinea. Está relacionado con la sabiduría y la iluminación y es

considerado el chakra maestro. Se bloquea con el ego.

Para trabajar con nuestros chakras y equilibrarlos se pueden utilizar diferentes métodos y técnicas: de meditación, relajación y sanación. Manifiestar nuestras emociones y sentimientos. Al armonizar nuestros chakras regularemos nuestros campos energéticos.

Solo debemos conectarnos sabiendo

que lo que estemos queriendo manifestar en nuestra vida viene de los mas genuino del alma. Sintonizar con ellos porque son los encargados de transformar nuestro cuerpo y representan la puerta de entrada para sanar, perdonarnos, y crecer sabiendo que somos energía.

(\*) Asesora en Fen Shui y Terapias Energéticas. Creadora de Hunab Ku Regalería Mística.







# BENEFICIOS ONLINE QUE TE AYUDAN A **ESTAR BIEN**

[www.dsalud.com.ar](http://www.dsalud.com.ar)



**%** ¡DISFRUTÁ INCREÍBLES OFERTAS EN PRODUCTOS DE PERFUMERÍA!



1. Chequeá  
disponibilidad



2. Elegí  
tu producto



3. Retíralo en  
tu farmacia

## NUEVAS PROMOCIONES



## ¡PROMOS PARA PAPÁ!



[beneficiosdsalud](#) [beneficiosdsalud](#) 342-5026062

Un producto de: **FEFARA**