



COMO FUNCIONA?

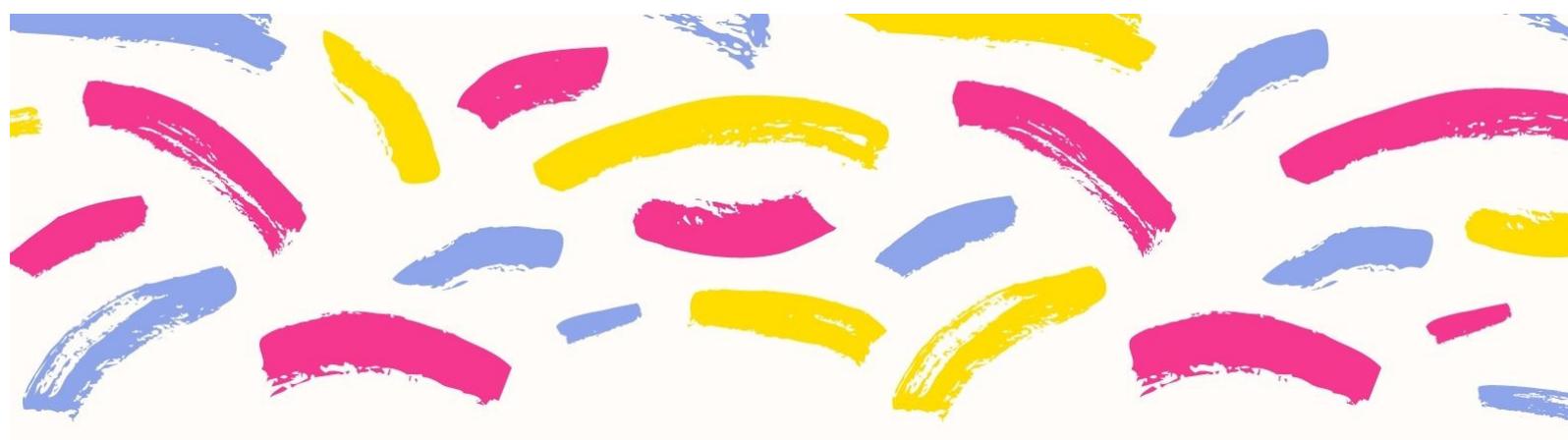
LOS APORTES MENSUALES DE CADA ASOCIADO INGRESAN A SUS CUENTAS INDIVIDUALES CAPITALIZÁNDOSE A LO LARGO DE SU PERIODO EN ACTIVIDAD MEDIANTE EL INDICE FOCOMFA DE RENTABILIDAD. EL MONTO TOTAL LOGRADO DURANTE TODOS ESOS AÑOS, APORTES MÁS INTERESES, ES ABONADO EN SU TOTALIDAD AL SOCIO AL MOMENTO DE OBTENER SU JUBILACIÓN O RETIRO (SALDO FINAL DE CAPITALIZACION). ES DECIR QUE LOS SOCIOS REALIZAN APORTES MIENTRAS ESTÁN EN ACTIVIDAD, GOZANDO DE TODOS LOS BENEFICIOS Y SERVICIOS QUE OFRECE LA INSTITUCIÓN, Y CUANDO FINALIZAN ESA ETAPA, FOCOMFA LES DEVUELVE TODO LO CAPITALIZADO (APORTES + INTERESES).



Seguinos ahora también por INSTAGRAM para estar siempre más y mejor informados sobre todas las novedades de nuestra Mutual.

FOCOMFA
Bienvenidos
INSTAGRAM





18 OCT 2020
Sorteo FOCOMFA

Día de la Familia

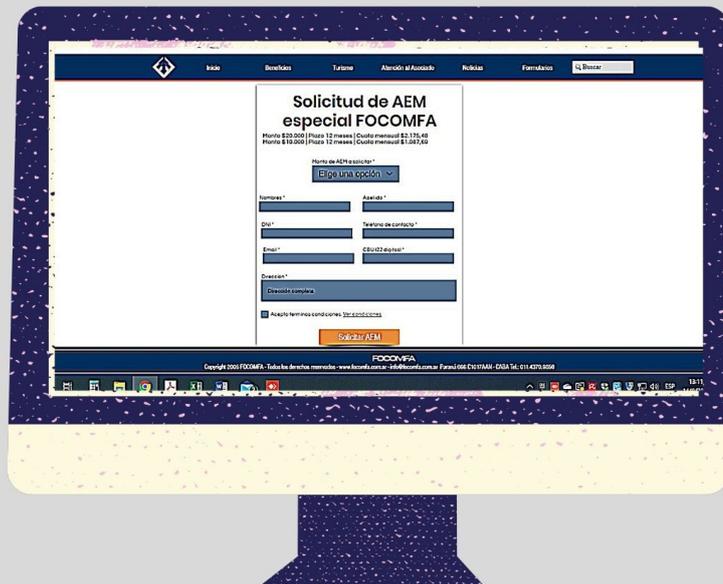
**SE SORTEARÁN 3 ORDENES DE
COMPRA DE \$5.000 C/U
ENTRE TODOS LOS ASOCIADOS**

El sorteo se realizara el día 19 de OCT 2020 entre
todos los socios que se encuentren al día con sus
aportes.

AEM ELECTRONICA

||| \$20.000

||| \$10.000



Estas ayudas económicas personales se tramitan totalmente en forma electrónica accediendo vía nuestra página web al link

<https://www.focomfa.com/aemelectronica>

AEM FOCOMFA TRADICIONALES Cuotas FIJAS

\$30.000

Cuota \$2.150
Plazo 24 meses
Descuento: por haberes

\$50.000

Cuota \$4.558.33
Plazo 24 meses
Descuento: por CBU

\$75.000

Cuota \$5.795.83
Plazo 36 meses
Descuento: por CBU

\$100.000

Cuota \$7.033.33
Plazo 48 meses
Descuento: por CBU

Las ayudas económicas habituales continúan activas para su tramitación vía representantes o mediante la solicitud de turnos para hacerlo en forma presencial en nuestra Sede Central o en la Filial Cordoba.

Implicancias psicológicas de la Pandemia.

Lic. Jorgelina Campdepadros
Gabinete Psicopedagógico IFE
(MP 36749)

La actual crisis de salud mundial, generada por la aparición del virus COVID-19, ha dado lugar a un escenario inédito, inesperado y forzoso. Las medidas de Aislamiento Social Preventivo y Obligatorio (ASPO) nos han obligado a cambiar rutinas laborales, educativas y sociales. Sin embargo, adaptarse a esta situación no parece resultar tan sencillo. Influye en nuestro ánimo. Nos incomoda. Nos afecta.

Por supuesto que las distintas condiciones ambientales y la realidad económica de quienes se han quedado sin la posibilidad de trabajar (o al menos han visto reducidos sus ingresos de un modo significativo) son factores lógicamente agravantes a la hora de enfrentar los desafíos impuestos por la pandemia. Sin embargo, las reglas de confinamiento, el impedimento de contacto social, de asistencia a clases y los cambios en el modelo de enseñanza y laboral vienen determinadas por los poderes fácticos y alcanzan a toda la población.

Una de las características de esta crisis es la omnipresencia de la enfermedad. La información constante, los procesos de desinfección, las conversaciones, el seguimiento del estado de salud propio y del entorno...todo gira alrededor del contagio, lo que genera psíquicamente un estrés inevitable.

La ansiedad, depresión, agorafobia, trastornos afectivos y del sueño o estrés postraumático son algunas de las aflicciones que van en aumento durante la pandemia según los estudios que están realizando en diversas universidades europeas.

En la primera infancia, por ejemplo, según un estudio realizado por UNICEF en el pasado mes de julio en la Argentina, un 48% de los niños muestra alteraciones con las comidas, un 46% alteraciones con el sueño y un 16% problemas de comunicación, situaciones que influyen sobre el desarrollo infantil.

Existe una memoria corporal y emocional más allá de la racional. Los más pequeños recordarán esta experiencia, pero no tanto como un pensamiento, sino como una sensación física y sensitiva.

“

un 48% de los niños muestra alteraciones con las comidas, un 46% alteraciones con el sueño y un 16% problemas de comunicación



Quienes más protegidos se sienten con el ASPO son los adolescentes menores de 18 años, que apoyan esta medida en el 95% de los casos. Asimismo, un 26,8% de chicos y chicas dice estar angustiado, lo que significa un incremento del 70% con respecto a abril; casi el 25% está asustado (valores similares entre abril y julio) y hay un 11% deprimido (+78%). Lo que más les cuesta de la cuarentena es, dijeron 7 de cada 10 indagados, "no ver a los amigos", el 51% "no salir", el 38% "no poder ir a la escuela", el 38% "estar encerrado/a". Sobre el retorno a la escuela, hay un 43% de chicos y chicas que tiene miedo a contagiarse, un 14% que teme viajar en transporte público y un 27% cuyo temor es "no poder recuperar el ritmo de las clases presenciales".

Al inicio de la primera etapa de cuarentena, nos vimos inmersos en una gran ola de confusión e incertidumbre, pero había un sesgo de optimismo que aliviaba la carga del confinamiento. Por un lado, nos fuimos adaptando a muchísimos cambios, pero la extensión de estos tiempos difíciles y la sensación de quedarnos sin un futuro inmediato atenta contra el buen ánimo de toda la sociedad. Sin dudas, habrá secuelas de este momento histórico, a todo nivel.

Será indispensable elaborar planes para brindar apoyo psicológico a la comunidad, tal como sucedió a posteriori de las grandes guerras.

Entre tanto, como estrategias para mantener la estabilidad psíquica, se sugiere:

- Recurrir a los modos virtuales de comunicación con los afectos.
- No sobreinformarse.
- Ser conscientes de la magnitud de los hechos reales, pero no permitir que el miedo sea la emoción dominante. Tenemos la posibilidad de cuidarnos.
- Trazarse proyectos que puedan realizarse puertas adentro.
- No preocuparse en exceso ante cambios en el humor o momentos de angustia y ansiedad porque son esperables.

Sigamos teniendo responsabilidad individual, solidaridad con el prójimo, que el amor a nuestra gente nos motive a la esperanza y que cuando termine este flagelo hayamos aprendido a ser mejores como seres humanos.



GANADORES CERTAMEN LITERARIO FOCOMFA

El pasado 31 JUL 2020 finalizó el concurso de literatura Relatos de Cuarentena organizado por FOCOMFA. Agradecemos la participación y el compromiso de los asociados que nos enviaron sus obras las cuales fueron, en palabras de la jurado Beatriz Gamba " ...un verdadero placer y para mí un descubrimiento hermoso pues pude comprobar leyéndolas que los valores éticos y morales de nuestro pueblo están vivos".

Felicitaciones a los ganadores!!.

Concurso Literario -
Relatos de Cuarentena

GANADORES

Categoría Adultos | 1° Premio
NATALIA SOUZA
ALVARADO
Obra: Resiliencia

Categoría Juvenil | 1° Premio
GABRIELA NUÑEZ
CORDOBA
Obra: Reflexion

Menciones honoríficas.
Adultos: Paola M. FRIAS
Juvenil: Maria ROMERO NORIEGA

Fondo Compensador Fuerza Aérea

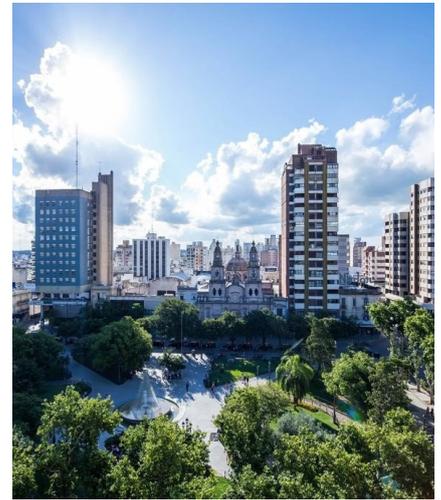
Nuestros Representantes (I)

Luis Alberto Cavagna | Area de Material Rio Cuarto

Soy Luis Alberto Cavagna, representante de los asociados FOCOMFA del Área de Material Rio Cuarto. Ingrese a la Fuerza Aérea en el año 1981 como personal técnico realizando mantenimiento de aeronaves y componentes. Hoy en día me encuentro en el departamento Planificación y Control, del Grupo Mantenimiento.

Llevo a cabo diariamente las tareas como representante, en lo que hace a la atención de los asociados, tanto desde mi lugar de trabajo como desde mi oficina, desde hace 6 años.

Mi ciudad, es la capital alterna de la provincia de Córdoba, ubicada a 213km de la misma, es el centro comercial y de servicios de una pujante región agrícola-ganadera y constituye un nudo comunicacional en los corredores comerciales que conectan la región pampeana con la Cuyana a nivel nacional.



Ubicada en el centro del país, cuenta con una gran variedad de actividades para las personas que lleguen a la ciudad y también un microcentro poblado de numerosos comercios que hacen apetecible una salida turística de compras. Desde el punto de vista nocturno posee una grande y variada oferta gastronómica..



Felices 97 Isidoro!!!

Isidoro SOTO es un asociado jubilado de FOCOMFA, a quien tenemos el enorme agrado de saludar en oportunidad de haber cumplido el día 18 de agosto pasado, sus joviales 97 años de edad y agradecerle su atenta carta que, de propio puño y letra, con una caligrafía envidiable, nos hizo llegar expresando su sincero reconocimiento y buenos deseos.

Quiero recordarle que siempre tengo presente mi más sincero reconocimiento por las atenciones recibidas ante mis quejas y reclamos. Además con estas líneas deseaba destacar que, el 18 del corriente mes espero

Nuestros Representantes. (II)

Sabrina Mastrazzi | Dirección General de Educación



Hola! Mi nombre es Sabrina Mastrazzi, soy representante de la Dirección General de Educación. Estoy casada, tengo tres hermosos hijos y hace veinte años que pertenezco a la Fuerza Aérea Argentina, estudio ciencias veterinarias y soy una activa proteccionista de los animales.

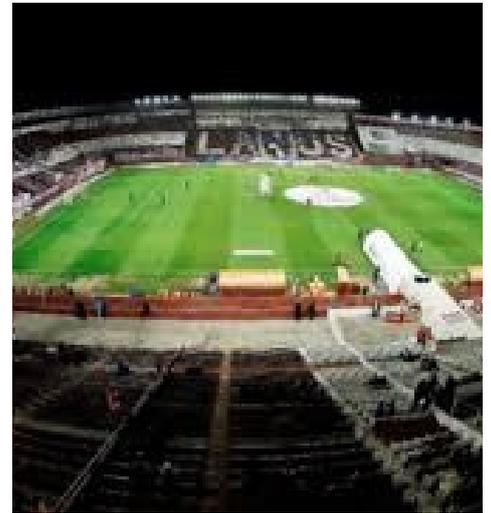
Fueron pasando los años, han cambiado las gestiones, muchos asociados se han jubilado y otros se han ido incorporado a la mutual y FOCOMFA continuó acompañándolos siempre con el mismo compromiso.

Hoy en este momento tan difícil para todos, también FOCOMFA decidió

acompañarlos, eso es GESTION, EMPATÍA Y COMPROMISO con el asociado y también es el ORGULLO DE PERTENECER del representante.

Quiero aprovechar esta oportunidad para agradecerle al Consejo Directivo y especialmente a los empleados de la mutual, que siempre y más en estos momentos, están ayudándonos a resolver cualquier inquietud.

Bueno para terminar, les quiero contar un poquito de mi barrio, en donde vivo desde que nací. Pertenezco a la provincia de Buenos Aires, a la localidad de Lanús (muchos la conocerán por su equipo de



fútbol, pasión que comparto con mi padre...) más precisamente a Valentín Alsina, barrio muy lindo, cuna de muchos artistas como Sandro, Patricia Sosa, Ricardo Montaner y algunos más.



Como símbolo que nos representa tenemos al Puente "Ezequiel Demonty" conocido por todos como el "Puente Alsina" musa inspiradora de tangueros y artistas plásticos. También contamos con un paseo muy lindo construido en homenaje a Sandro, situado en una plaza llamada "Constitución" que cuenta con la Iglesia "San Juan Bautista" y que también es el punto de encuentro de los vecinos para compartir un lindo momento juntos. Les comparto algunas imágenes! Saludos!