



FOCOMFA
informa

Feliz día de la Familia



MAMÁS FOCOMFA



FAMILIA FOCOMFA

CÓMO UTILIZAR LA TECNOLOGÍA A FAVOR DE LOS NIÑOS Y ADOLESCENTES EN CUARENTENA.

MARÍA SOL FERNÁNDEZ
LICENCIADA EN PSICOPEDAGOGÍA
MP 177763

Durante el aislamiento los niños y adolescentes han reducido y/o anulado por completo hábitos que benefician su organización y desarrollo personal, físico y cognitivo. El excesivo uso de la tecnología era un tema controversial incluso antes de la pandemia. Se vio intensificado durante el aislamiento ya que es el entretenimiento preferido y de fácil acceso para la mayoría de los más chicos.

Claro está que hay recomendaciones para la reducción del uso de las tecnologías. Como por ejemplo utilizarlas solo como recompensas por cumplir tareas o como premio a buenas conductas, lo cual es una buena estrategia para poder incentivar a nuestros hijos frente al cumplimiento de las mismas. Otra opción es reducir su uso a periodos de no más de media hora en diferentes momentos del día.



"Podemos encontrar una gran cantidad de aplicaciones que contienen juegos que se encargan de estimular funciones claves para la estimulación cerebral."

Asimismo podemos considerar a los celulares y tablets como grandes aliados. Actualmente los niños y adolescentes son nativos digitales, han nacido en una época de la historia donde la tecnología es algo habitual y componente normal en sus vidas diarias. Como adultos debemos aceptarlo y adaptarnos a ese nuevo hábito, siempre y cuando se puedan tomar los recaudos anteriormente mencionados. Pero hay una buena noticia, al ser de gran atractivo para los más chicos, lo podemos usar a favor ¿Cómo?.

Entre los beneficios que nos puede brindar la tecnología destaco los que a continuación se detallan:

-Organización:

utilizar aplicaciones que favorezcan la organización de la rutina diaria como calendarios y recordatorios para eventos importantes como día y hora de una reunión de Zoom o fechas límites de entregas de tareas o trabajos prácticos.

También la programación de alarmas para estructurar los tiempos de estudio o realización de tareas, para lo cual recomiendo programarlos en bloques de no más de media hora con intervalos de quince minutos de duración, como así también que mantenga la misma hora en el resto de los días.

-Estimulación

cognitiva: podemos encontrar una gran cantidad de aplicaciones que contienen juegos que se encargan de estimular funciones claves para la estimulación cerebral. Como por ejemplo algunas que destaco son "Lumosity" y "Entrena tu cerebro", las cuales ayudan a mejorar los niveles de memoria, atención, velocidad de procesamiento y funciones ejecutivas.

-Videos:

tutoriales para permanecer activos corporalmente. Como clases de danza, arte y/o algún pasatiempo nuevo.

-Series: usaremos a favor la reproducción de una serie para estimular la memoria, la comprensión, y la redacción. Pidiéndoles que expresen oralmente o por escrito un resumen de cada capítulo.

-Libros

online: hay aplicaciones y páginas de internet donde se puede obtener material bibliográfico, en su mayoría gratuitos.

Espero que la información brindada les haya sido de gran utilidad para encontrarle el lado positivo al uso de la tecnología.

Contacto de la autora:

Fuerza Aérea: Circulo de Personal Civil, Sede Central (Devoto)

Consultorio privado: Cel:1545639460 (San Miguel)



Fondo Compensador Fuerza Aérea

EMPRENDIMIENTOS FAMILIARES DE SOCIOS EN NUESTRAS REDES SOCIALES

Focomfa impulsa tus proyectos familiares

SI SOS ASOCIADO Y QUERÉS DIFUNDIR ALGÚN MICRO EMPRENDIMIENTO FAMILIAR EN ESTA DIFÍCIL ÉPOCA, FOCOMFA TE AYUDA A HACERLO A TRAVÉS DE NUESTRAS REDES SOCIALES.

ENVIANOS TUS DATOS COMPLETOS Y TODA LA INFORMACION DEL NEGOCIO / EMPRENDIMIENTO, PARA PODER REPLICARLO EN NUESTRO FACEBOOK, INSTAGRAM Y SITIO WEB PARA ASI DARLO A CONOCER ENTRE TODOS LOS ASOCIADOS A LA MUTUAL

Envíanos la información a:
info@focomfa.com.ar
No te olvides de comunicarnos las redes sociales de tu emprendimiento.

FOCOMFA
PARANA 666 | CABA
WWW.FOCOMFA.COM.AR
@FOCOMFA
FACEBOOK.COM/FOCOMFA

TRAMITE TOTALMENTE ON-LINE

AYUDAS ECONOMICA ELECTRONICAS

\$20.000 Cuota \$2.175,48 | 12 meses

\$10.000 Cuota \$1.087,69 | 12 meses

Nuestras AEM tradicionales

CUOTA \$2150.00 PLAZO 24 AEM a descontar por HABERES con cuota fia	CUOTA \$4558.33 PLAZO 24 AEM a descontar por CBU con cuota fia	CUOTA \$5795.83 PLAZO 36 AEM a descontar por CBU con cuota fia	CUOTA \$7033.33 PLAZO 48 AEM a descontar por CBU con cuota fia
\$30.000	\$50.000	\$75.000	\$100.000

WWW.FOCOMFA.COM/AEMELECTRONICA

creditos@focomfa.com.ar
54.9.11.3175.2270 | CABA
54.9.351.5405213 | Cordoba



Sistema de capitalización

Gozar de nuestros beneficios y ahorrar.

Con tu afiliación a Focomfa, mientras gozas de todos los beneficios que ofrece nuestra mutual (Ayuda Económica Mutual con cuotas fijas, Subsidios, Becas por Estudios, Convenios comerciales y de salud, etc; tu aporte mensual genera un ahorro para el momento de tu jubilación o retiro, mas el beneficio adicional de poder efectuar retiros anticipados. Es la unica institucion en que que el dinero abonado por tu afiliacion es en realidad tuyo y genera ahorro y rentabilidad, no es un gasto, sino una inversion.

Toda la infomacion en:
www.focomfa.com/complemento-jubilatorio

LA NUEVA REALIDAD DENTRO DE UN HOSPITAL

Dra. María Cristina Román
M.N. 64219 | -Jefa del servicio de Pediatría HAC

Pandemia. Palabra fuerte, desestabilizante, que se instala y obliga a cambiar urgente y abruptamente el estilo de vida...y la asistencia sanitaria. De golpe, a la cotidianeidad de enfrentar las distintas consultas médicas durante 30 años como competencia profesional se le suma el desasosiego ante un enemigo invisible, que desestima rangos, etnias, creencias establecidas incautamente por el ser humano, iniciando una cascada de consecuencias mórbidas -mortales muchas de ellas- desnudando asimismo la condición humana: finita, vulnerable, temerosa a veces y torpemente desafiante otras tantas.

Y es así como empezamos a transitar esta calamidad internacional, descubriendo paradojas como que lo que habitualmente se consideraba un gesto de desinterés: "lavarse las manos", se convierte en un acto protector y solidario, o el alegrarnos de tener un resultado "negativo" (cuando hacemos los test) y lamentar el informe "positivo".

"Aprender a reconocer por la voz levemente modificada por el barbijo y apreciar el lenguaje de los ojos se incorporó a nuestra actividad diaria".



Recorrer los pasillos del hospital en alerta intentando "controlar" que todos conozcamos y contemos con los elementos de protección personal se transformó en obsesión las primeras semanas. Aprender a reconocer por la voz levemente modificada por el barbijo y apreciar el lenguaje de los ojos se incorporó a nuestra actividad diaria.

Siendo Pediatra, después de sentirnos aliviados por el escaso daño que se presenta en los pacientitos ("por fin" dijimos varios) surgió el protocolo de asistencia a los bajitos.. Con guantes, cofia, antiparras y camisolín, hubo que reinventarse para no asustarlos, para robarles una sonrisa ante la nueva escenografía sin chiches (tan útiles en nuestras consultas).

Y fuimos transitando las jornadas sin reloj, sin calendarios, abrazándonos a nosotros mismos en cada despedida a un compañero, empañando las gafas con lágrimas de emoción ante una recuperación milagrosa y con el nacimiento de los "pandemials" -soplo de esperanza entre tanta inquietud-

Así alcanzamos más de siete meses de esta nueva realidad universal. Continuamos aprendiendo, luego de estar frente a frente con este minúsculo gran virus. No le tememos, lo respetamos, lo acorralamos, dentro del ámbito asistencial con todas las reglas establecidas y en la vida diaria con las medidas de distanciamiento social, uso de cubrebocas, higiene de superficies, evitando situaciones de riesgo y... con mucho amor, por nuestros semejantes y por nosotros mismos, alimentándonos en forma saludable, fomentando la esperanza, viviendo día a día con la certeza de que esto también pasará.

Nuestros Representantes (I)

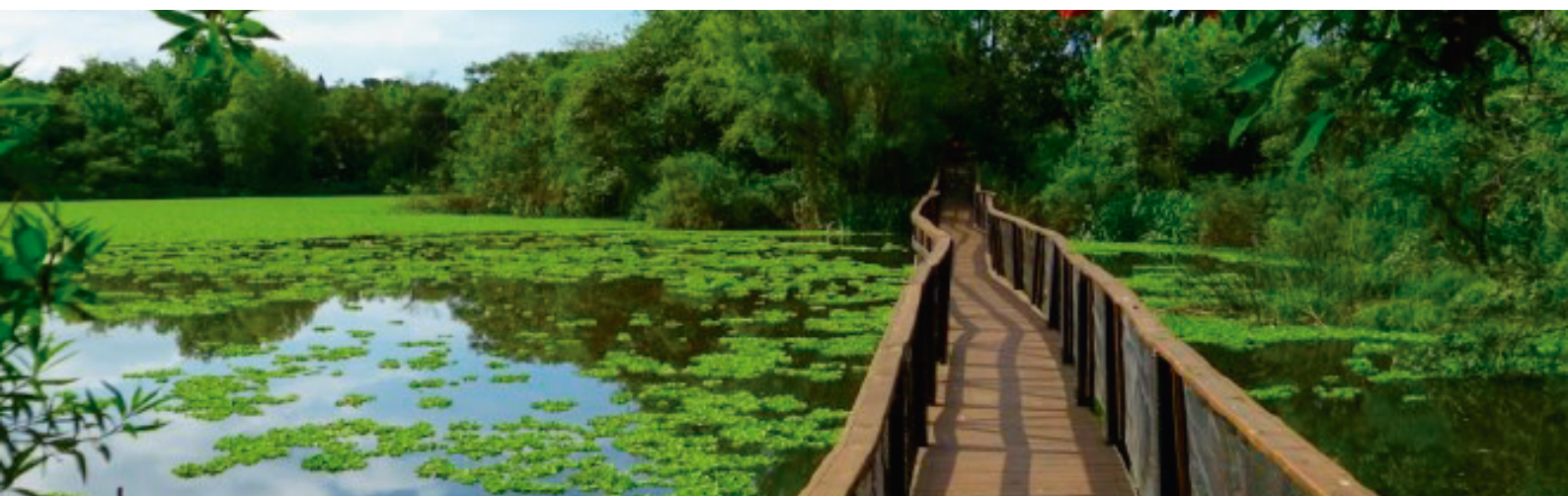
Julio BERMEJO | Circulo de la Fuerza Aerea - Sede Vicente Lopez.

Mi nombre es Julio César Bermejo y soy el Representante del Círculo de la Fuerza Aérea, mi primer y único destino desde de que ingresé a la Fuerza en el año 1978, a la edad de 15 años, por lo que le guardo un gran cariño y lo siento como mi segundo hogar. La mayor parte de mi carrera la desarrollé en el área deportiva y desde hace seis años me desempeño en el área contable de la Sede Vicente López.

Mi relación con el Fondo Compensador también se remonta desde casi los inicios de nuestra querida Mutual, y gracias a ello, tuve el honor y la alegría de poder conocer y compartir muy gratos momentos con quienes iniciaron este camino de amor y servicio al prójimo

Me siento muy comprometido con la atención al asociado.

Resido en la zona norte del Conurbano bonaerense, en un Distrito que tiene el privilegio de tener al Río de la Plata como símbolo y en el que gracias al gran cuidado y conciencia ambiental, se pueden desarrollar múltiples actividades, deportes náuticos, avistaje de fauna y flora autóctona en la Reserva Natural, conocer lugares históricos de la época colonial, la gran Catedral de San Isidro, el Santuario de Santa Rita y muchísimos más lugares y sitios emblemáticos.



Nuestros Representantes (II)

Juan Manuel LOSILLA | V Brig. Aerea - Cuna de Halcones.

Hola!!! Soy Juan Manuel LOSILLA, Representante de FOCOMFA en la V Brigada Aérea. Es un gusto compartir con Uds. un pequeño relato de mi vida. Ingresé a la querida Fuerza Aérea Argentina en marzo de 1959.

Estudí en la escuela de Aprendices Operarios y me gradué como Mecánico Montador de Avión, desempeñándome en el Escuadrón Taller (GT5) . Recuerdo las palabras de un encargado de sección que siempre decía, que de lo que hiciéramos en nuestro trabajo, dependería la vida de las tripulaciones que volarían el avión, y eso me quedó grabado a fuego.

En toda mi carrera Trabajé en los aviones Lincoln, Huanqueros , Douglas A 4B , A 4C, A 4AR. Obrando siempre con gran responsabilidad y dedicación y pudiendo ser testigo de la gloriosa participación de los Aviones A4B en la Guerra de Malvinas. Es un honor para mi ser Representante de FOCOMFA, porque mi compromiso con la Mutual y los asociados es total, como toda persona de bien me juego por mis ideales.



Vivo en la Ciudad de Villa Mercedes San Luis la cual tiene una población de 111.391 habitantes (INDEC, 2010). Es uno de los principales centros industriales de Argentina. Situada en la entrada oriental a la región de Cuyo, dista 732 kilómetros al oeste de la Ciudad de Buenos Aires y a unos 90 km al sureste de la ciudad de San Luis.

Posee imperdibles atracciones turísticas como El Trapiche, la Casa de la Música, La Pedrera, tenemos la Tierra de la calle Angosta y del Río V también!!!



Cuando termine la Pandemia, los invito a venir a esta zona y a visitarnos, les va a gustar mucho!!!! Cariños para todos y a quedarse en casa, cuidémonos entre todos!!!!