

Transitando hacia cuerpos reales



Cuidados especiales en la vuelta al colegio




Actualización
del Cuerpo Médico
de tu plan

Realizá los
certificados
escolares
en nuestros
Centros





mes de
La Mujer

BENEFICIOS
MEDICUS





Transitando hacia cuerpos reales



Cuántas veces hemos sentido la imposición social de tener que estar delgadas, lindas y jóvenes.

Si nos detenemos a ver los medios de comunicación, en su mayoría, la oferta dirigida a las mujeres tiene que ver con productos para adelgazar, dietas infalibles, cremas para hacer desaparecer las arrugas, sustancias mágicas antienvjecimiento, tinturas para tapar canas...

Durante años, se impuso el modelo de la delgadez y el cuerpo hegemónico asociado a la idea de éxito y felicidad, causando en ocasiones trastornos alimentarios severos.

A veces creemos que son reales los cuerpos "perfectos" exhibidos en los medios, sin darnos cuenta que generalmente son producto de retoques digitales. Aun así ejercen un poder esclavizante y una meta imposible del alcanzar.

Pareciera que lentamente se tiende a romper este paradigma y comienza a existir una mirada más amigable con "los cuerpos reales". Si algo de esto fue padecido por nosotras alguna vez, hoy podemos ser parte de este cambio para dejar el legado en futuras generaciones.

¿De qué modo?

- No haciendo comentarios ni opinando respecto del cuerpo del otro.
- No utilizando la palabra "gordo"/"flaco" a modo de insulto.
- No usando la comida como premio o castigo.
- Evitando hablar de dietas y talles.
- No prohibir alimentos que no son saludables sino limitar su consumo.
- Aceptando los cambios evolutivos y el paso del tiempo que van de la mano con los cambios del cuerpo.
- Eligiendo un modo de vida saludable, manteniéndonos activos, pero no obsesionados.



Cuidados especiales en la vuelta al colegio

El comienzo de clases implica dejar atrás el ritmo relajado de las vacaciones, marca el fin del recreo familiar y un ajuste necesario en las rutinas de sueño, alimentación, tiempo de juego con amigos y también con pantallas. ¿A qué debemos prestarle atención?



Aspecto emocional

Es importante orientar a los chicos para que concurran tranquilos, confiados en la institución educativa y en los adultos que estarán con ellos.

La vuelta a la escuela y el encuentro con sus pares servirán de motivación para tomar ritmo y engancharse con las primeras tareas.

Tené en cuenta:

- Estar cerca y no encima de ellos, permite acompañarlos sin limitar sus propios recursos.
- Generar espacios de diálogo donde puedan conversar, plantear dudas, hablar de sus emociones pero también de sus obligaciones.
- Recordar la importancia de limitar el tiempo de exposición a pantallas o uso de la tecnología.
- Estar atentos a las dificultades que puedan presentarse en su desempeño escolar.



Rutina de descanso

Si bien los horarios de sueño varían en cada familia, es importante tener en cuenta que una buena rutina nocturna:

- Favorece la atención
- Mejora el comportamiento
- Estimula un mejor desempeño

Cómo lograrla:

- Generar una rutina diaria, eso ayuda a que el momento de irse a dormir sea más fácil. Por ejemplo, con los más pequeños: baño, cena con charla, lavado los dientes, lectura de cuento y cama.
- 1 hora antes del horario de acostarse, propóneles relajarse evitando TV, videojuegos y pantallas.
- Con los adolescentes es más complicado porque no podrán dormirse sin ver su celular. Intentar hablar sobre el tiempo de uso y limitarlo, pero sin forzar.



Solicita turno y realizá los certificados escolares en nuestros Centros

Con el comienzo de clases necesitarás disponer de un certificado de salud que indique que tu hijo está apto para hacer las actividades escolares normales.

De acuerdo al requerimiento de la escuela y a la edad del niño, deberás pedir uno o varios turnos combinados para tener el certificado adecuado.

Para ello, contá con el Servicio de Pediatría de:
CENTRO MEDICUS AZCUÉNAGA, BELGRANO, MORÓN, LOMAS DE ZAMORA Y CONSULTORIOS CABALLITO.

Asesorate y solicitá turno, contactándote con:

CENTRAL DE TURNOS CENTROS MEDICUS • Lunes a viernes de 8 a 20 h.

 0800-333-3338  11 4029-5500





en el mes de
La Mujer

APROVECHÁ LOS
DESCUENTOS ESPECIALES

DURANTE TODO MARZO

BENEFICIOS
MEDICUS



Actualización del Cuerpo Médico de tu plan

HAN CAMBIADO DE DOMICILIO Y/O TELÉFONO EN:								
CABA								
CENTROS MEDICOS POLIVALENTES								
CERI (CTRO. ENFERMEDADES RESPIRATORIAS)	FLORENCIO BALCARCE 66	1533463930						
KINESIOLOGÍA								
LIC. VILLAGRA, ANDRÉS JOSÉ	MONROE 1516	4788-2942 / 1535119919						
TRAUMATOLOGÍA Y ORTOPEDIA								
DR. GONZÁLEZ, FERNANDO	PAYSANDÚ 67	2065-1427 / 1561613131						
SIGUE VIGENTE EL CONSULTORIO DE: ESPORA 43, RAMOS MEJÍA. TEL: 4656-2008								
HAN DEJADO DE PERTENECER A MEDICUS:								
CABA								
CIRUGÍA CARDIOVASCULAR - CIRUGÍA GENERAL								
DR. MONTERO, DIEGO	RAUL SCALABRINI ORTIZ 3355 PISO 4º DTO I	4801-1963						
CIRUGÍA VASCULAR PERIFÉRICA								
DR. PACE, FÉLIX FRANCISCO	ARENALES 1266 PISO 1º DTO "A"	4813-8490						
DERMATOLOGÍA								
DR. MARINI, MARIO ALBERTO	PARAGUAY 2345	4966-0654						
ENDOCRINOLOGÍA Y METABOLISMO								
DRA. SCHONFELD, MARIELA IRENE	PANAMÁ 984 PISO 1º DTO "6"	4863-3418						
FONOAUDIOLOGÍA								
LIC. JURADO, MARÍA FLORENCIA	FORMOSA 389 PISO 4º DTO "B"	4600-5570						
GASTROENTEROLOGÍA								
DR. SEGAL, EDUARDO GABRIEL	AV. PUEYRREDÓN 605 PISO 1º	4961-9056 / 4962-8496						
PEDIATRÍA - NEONATOLOGÍA								
DR. COLOMBO, ENRIQUE AUGUSTO	VIRREY CEVALLOS 592 PISO 2º DTO "5"	4381-3756						
PEDIATRÍA								
DRA. RIZZUTI, MARÍA CECILIA	NAZARRE 2843 PISO 3º DTO "14"	4502-9798 / 150030724						
ZONA NOROESTE								
CARDIOLOGÍA								
DRA. FARRAS, HILDA ALEJANDRA	CAFFERATA 5853 - CASEROS	4751-6923						
CIRUGÍA VASCULAR PERIFÉRICA								
DR. PACE, FÉLIX FRANCISCO	PROFESOR VIDAL (EX RAMÓN FALCÓN) 592, 2º"5" SAN MARTÍN	4752-0910						
ZONA SUDOESTE								
ENDOCRINOLOGÍA Y METABOLISMO								
DRA. SCHONFELD, MARIELA IRENE	AV. MEEKS 540. TEMPERLEY	4244-4561 / 4292-5595						

Actualización del Cuerpo Odontológico de tu plan

HAN CAMBIADO DE DOMICILIO Y/O TELÉFONO EN:			POM	POC	POT
CABA					
ODONTOLOGÍA GENERAL					
DR. SAPIENZA, CARLOS ENRIQUE	FRENCH 2868	1550994840			
HAN DEJADO DE PERTENECER A MEDICUS:					
ODONTOLOGÍA					
DRA. BERGANZA, ADRIANA EMILCE	AV. SEGUROLA 489 PISO 1 DTO "A"	4672-0960			