

**UnaRevistaSaludable**

# ONCE

**Episodio 3**

Abril -2017

**#LaFrutaDeLaSemana**



# Índice

4  
Info 11

Argentina Abierta



Oficina de Intermediación Laboral  
3er Plan de Acción Nacional de  
Gobierno Abierto

10  
De área a área

Segundo piso

14  
Vivir Saludable

#LaFrutaDeLaSemana  
¿Donaste sangre hoy?

22  
Me jubilo ¿Y qué?

Turisteando  
Entrevista con Pedro Ruíz

27  
Posta Deportiva

Tour y experiencia Kempes

28  
Cooltura

Mundo Mila  
Biblioteca Córdoba

30  
Generación Y

Banco de Tiempo  
P.P de Apoyo al Joven Emprendedor

32  
Entre Nos

Relatos en Primera Persona a  
Mariano Sebastián Mortel  
Ping Pong a Orlando Orlandi



Programa de Fin. de Estudios  
Efemérides de Mayo

36  
Galería FotoArte

28  
Momento Selfie

40  
Córdobes del mes

41  
GPS Cordobés

Ucacha



42  
Hacelo vos mismo

Alfombra de tela y nudos



4  
Grandes Pequeñitos

44  
Vuelvo en 5'

46  
Pido la palabra

47  
Buzón de Sugerencias

## Estimado lector:

Cada bimestre la Revista Once-11 -perteneciente al Programa Entorno Laboral Saludable- pondrá en tus manos distintas entregas que te acercarán diversas propuestas para recrear la mente con actividades individuales y colectivas. La revista procura facilitar y fomentar relaciones y vínculos saludables entre sus lectores. Nuestro objetivo primordial se resume en la idea de conectar a todo el Centro Cívico por intermedio de los contenidos que ofrecemos.

En esta tercera entrega nos centraremos en dos ejes temáticos: la fruta de la semana y en un pequeño homenaje a algunos de nuestros compañeros, en ocasión del día del trabajador -1 de mayo-.

No te olvides Once-11 es una construcción colectiva, por lo cual necesitamos de tu participación para nutrirnos y propiciar lazos entre nuestros agentes. Podrás participar en distintas secciones enviando material y contenidos a [revistaonce11@cba.gov.ar](mailto:revistaonce11@cba.gov.ar)

Por último, queremos agradecer a:

- Orlando Orlandi (Ping Pong), Pedro Ruíz (Me jubilo, ¿y qué?), Nadia Pellón (GPS cordobés: destino Ucacha), Daniela Milano Villafañe (Cooltura: Mundo Mila), quienes nos permitieron realizar las distintas entrevistas que podrán leer en este episodio.
- Fernando Verdoia, Yanina Rivas, Leonel Martín Mezanano y Karina Céliz por enviarnos las fotografías que ilustran nuestra sección FotoArte.
- Lorena Callieri, Ricardo Koske, Carolina D'Ambrosio, Diego Plá y Ana Gallo por compartir las fotos que se sacaron con algunos de sus compañeros para ¡Momento Selfie!
- Lara Heredia Beletti por sus comentarios y recomendaciones.

Un afectuoso saludo,  
Equipo Once-11.

Agencia  
CORDOBA  
DEPORTES

Agencia  
CORDOBA  
JOVEN

Agencia  
CORDOBA  
TURISMO

Secretaría de  
EQUIDAD Y PROMOCIÓN  
DEL EMPLEO

Ministerio de  
SALUD

cultura.cba

PAICOR

Nuestros colaboradores externos son:

# Argentina Abierta

2DO FORO NACIONAL DE GOBIERNO ABIERTO Y TECNOLOGÍA CÍVICA

EDICIÓN CÓRDOBA

8 y 9 de Junio, Universidad Provincial de Córdoba

Los días 8 y 9 de Junio se llevará a cabo, en la Ciudad de las Artes, el 2do Foro Nacional de Gobierno Abierto y Tecnología Cívica organizado por la Secretaría General de la Gobernación del Gobierno de la Provincia de Córdoba, junto al Ministerio de Modernización de la Nación.

Transparencia y rendición de cuentas, colaboración y participación Ciudadana, innovación y modernización del Estado, son los ejes temáticos a tratarse durante el transcurso de los dos días.

Las modalidades del Foro serán formatos no tradicionales para lograr una interacción más fluida, distendida y directa entre los participantes y los oradores.

## Modalidades:

Un espacio colaborativo para conversar, compartir experiencias y lecciones aprendidas, y aplicar las herramientas del paradigma de Gobierno Abierto a las decisiones cotidianas.



### Conversatorios

Paneles de debate para intercambiar opiniones y experiencias de manera interactiva.



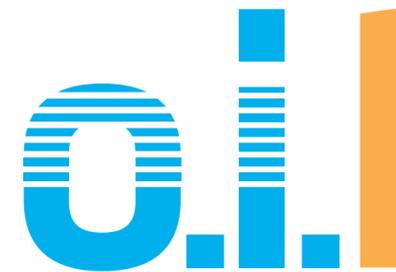
### Charlas de Pasillo

Conversaciones distendidas de 20 minutos sobre herramientas e iniciativas concretas.



### Espacio LAB

Mesas de trabajo bajo la modalidad de laboratorios de innovación ciudadana.



## Oficina de Intermediación Laboral

### Capacitaciones para Referentes del Ambiente Educativo

Espacios de formación y actualización sobre las demandas del mercado laboral y tendencias en la búsqueda de empleo.

### ARTICULACIÓN INSTITUCIONAL

Creamos redes de trabajo intersectorial a través de la vinculación con los sectores públicos, privados y del tercer sector, con el fin de promover acciones estratégicas para el mundo laboral.

### Encuentros con consultoras de Recursos Humanos:

Jornadas de Intercambio y debate sobre la situación actual, necesidades, problemáticas y desafíos del mercado laboral.

### FEET: Feria de Empleo, Emprendedurismo y Talento.

Espacio de capacitación, inspiración y de articulación, que brinda herramientas de formación para innovar, crecer y enfrentar los desafíos de la trayectoria personal y profesional.

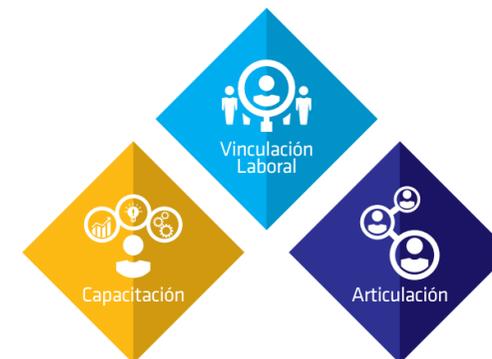


La o.i.l fomenta la inclusión y la igualdad de oportunidades de empleo, implementando diversas acciones que promueven la inserción de la población en el ámbito laboral privado.

Proporciona a los ciudadanos información y herramientas para alentar la promoción del empleo, facilitar la búsqueda laboral y optimizar el vínculo entre los candidatos y las empresas.

Asimismo, brinda un servicio gratuito de asesoramiento para los empleadores en la búsqueda de candidatos acordes a sus ofertas laborales.

### NUESTROS PILARES:



### NUESTROS SERVICIOS:

#### RECLUTAMIENTO DE PERSONAL

El servicio está diseñado para asesorar a los empleadores en la etapa inicial del proceso de selección de personal, derivando los candidatos acordes al perfil solicitado.

#### PORTAL DE EMPLEO

Es una plataforma digital para que las empresas difundan sus ofertas laborales de manera gratuita, y a su vez, los candidatos carguen su currículum vitae y se postulen a las vacantes.

[empleo.cba.gov.ar/portal-de-empleo](http://empleo.cba.gov.ar/portal-de-empleo)

#### VINCULACIÓN LABORAL DE PERSONAS CON DISCAPACIDAD

Se brinda asesoramiento y asistencia a Personas con Discapacidad, que se encuentren en condiciones de desallorarse laboralmente.

A su vez, se acompaña a las empresas durante el proceso de selección y seguimiento del personal vinculado.

Se desarrollan talleres de reflexión y aproximación a la temática del Empleo y Discapacidad.

#### Talleres de Orientación Sociolaboral

Son instancias formativas destinadas a generar impacto en la búsqueda de empleo de las personas y a ofrecer las herramientas necesarias para afrontar el mercado laboral.

#### Reuniones de trabajo con responsables del proceso de selección de personal

Jornadas de reflexión sobre la planificación estratégica del proceso de selección de personal para la elección del candidato idóneo.

## 3ER PLAN DE ACCIÓN NACIONAL DE GOBIERNO ABIERTO



### Compromiso Subnacional

#### Córdoba tiene su meta en el 3er. Plan Nacional de Gobierno Abierto

Junto al Gobierno Nacional, en el mes de diciembre de 2016 se realizaron los Encuentros Federales de Gobierno Abierto para conformar el 3er Plan de Acción Nacional de la Alianza para el Gobierno Abierto. La misma (OGP en sus siglas en inglés), es una iniciativa mundial para que el Estado y la Sociedad Civil trabajen juntos por objetivos comunes, fomentando la transparencia, la rendición de cuentas, la participación ciudadana, las nuevas tecnologías y la innovación pública.

El Plan de Acción Nacional es un documento base donde los Gobiernos, a través del Poder Ejecutivo Nacional, se comprometen a realizar acciones en pos de un Gobierno Abierto por un período de dos años, en este caso desde Julio de 2017 hasta Julio de 2019.

La participación ciudadana es un elemento fundamental en su elaboración. De esta forma, la cocreación entre Estado y la sociedad civil es el mecanismo esencial

para consensuar los compromisos que asumirá el gobierno. En esa oportunidad nuestra provincia fue sede de la región 5 nucleando a Entre Ríos, Santa Fe, La Pampa y Córdoba. De dichos encuentros surgieron problemáticas que la ciudadanía considera relevantes a ser atendidas por el Gobierno Nacional y los gobiernos subnacionales.

Posteriormente se publicó un formulario online de relevamiento para que la sociedad civil y ciudadanos en general puedan proponer iniciativas a ser consideradas como posibles metas. De ambos espacios surgieron 12 propuestas para la Provincia de Córdoba, las que se profundizaron mediante encuentros con los responsables de las mismas.



En la última etapa se realizaron dos mesas de Gobierno Abierto, los días 12 y 19 de Abril para debatir y consensuar, con la sociedad civil, una meta provincial a incluir en el Plan Nacional. De estos encuentros participaron directivos y agentes de la Secretaría General de la Gobernación, ciudadanos independientes y las siguientes organizaciones:

- AGA- Asociación Civil para la Construcción de un Gobierno Abierto
- El Ágora.
- Foro Ambiental Córdoba
- Fundación Centro de Estudios Internacionales Contemporáneos - CEIC
- FUNDEPS
- Instituto Federal de Gobierno – UCC
- Laboratorio de Investigación Aplicada y Desarrollo - UNC
- Observatorio Urbano de Córdoba
- Open Data Córdoba
- Proetica, ICDA-UCC
- Red Ciudadana Nuestra Córdoba
- Rotaract
- TECHO
- Tierra de Paz



Todo el proceso estuvo coordinado y monitoreado por la Secretaria de Fortalecimiento Institucional a través de la Dirección de Gobierno Abierto y Mejora Pública dando como resultado una meta consensuada que será incluida en el Plan Nacional. La misma consiste en la Institucionalización del Gobierno Abierto en la Provincia de Córdoba mediante la creación de un Portal de Gobierno Abierto de la SGG y el desarrollo de actividades de sensibilización y formación para funcionarios y directivos de gobierno y sociedad civil en general.



# La importancia de la capacitación y profesionalización de los agentes de la APP

Desde la Secretaría de Capital Humano de la Secretaría General de la Gobernación, se promueve la *profesionalización de los agentes públicos*, siendo este un eje estratégico que permite la mejora continua de los servicios brindados al ciudadano.

Se trata, según versa en la Carta Iberoamericana de la Función Pública (2003), de “una condición necesaria para la consecución de un mejor Estado.”

Desde la **mirada de la capacitación**, la profesionalización es entendida no sólo como la adquisición de habilidades y conocimientos por parte de los agentes, para desempeñar eficazmente sus funciones, sino además como la **apropiación y sentido de pertenencia** de cada uno con el trabajo que realiza, y para concebirse como servidores públicos, más allá de las funciones y cargos que tengan.

La profesionalización de los agentes no guarda relación con el nivel de estudios o títulos profesionales alcanzados sino que se focaliza en la creatividad e involucramiento para proponer mejoras en las tareas y, consecuentemente, incrementar su satisfacción personal.

La capacitación es una actividad sistemática, planificada y permanente cuyo propósito general es preparar, desarrollar e integrar a los recursos humanos al proceso de trabajo mediante la transmisión de conocimientos, desarrollo de habilidades y competencias necesarias para el mejor desempeño en los puestos de trabajo actuales y futuros, adaptándolos también a las exigencias cambiantes del entorno.

## Dirección de Capacitación: Plan de Capacitación 2016 - 2017

La capacitación ofrecida por la Dirección de capacitación dependiente de la Dirección General de Desarrollo del Capital Humano, está estructurada en un **Plan de Capacitación 2016- 2017** que acompaña el período establecido para la carrera administrativa. La modalidad de capacitación puede ser presencial, semipresencial o a distancia, integrando además diversos formatos pedagógicos como cursos, talleres, seminarios etc. El Plan está integrado por actividades de capacitación sistemáticas,

planificadas y continuas, a través de una oferta permanente para los trabajadores de la Administración Pública Provincial comprendidos en las **Leyes 7233 y 9361**. Se pueden definir dos grandes grupos de capacitaciones: por un lado las capacitaciones por cronograma y por otro lado las capacitaciones específicas. Las **capacitaciones por cronograma** son aquellas diseñadas según los requerimientos de cada agrupamiento, que se dictan de manera mensual según cronograma

de la Dirección de capacitación. Las **capacitaciones específicas** responden a diversas demandas de la organización y no se encuentran contempladas en el cronograma de capacitación general. Son aquellas solicitadas por directivos y jefes para mejora de un área, o aquellas diseñadas por la Dirección de Capacitación en articulación con las áreas rectoras, y destinada a trabajadores que se desempeñen en funciones específicas.

# ¿Todavía no te capacitaste?

Período de Capacitación  
Septiembre 2016 - agosto 2017

Recordá que para obtener Calificación Satisfactoria en el período en curso, debés cumplir de manera obligatoria las 8 hs. de Capacitación.



Consultá las opciones disponibles e inscribite en:

[www.cba.gov.ar/empleados](http://www.cba.gov.ar/empleados)



Para poder inscribirte, necesitás contar con los datos de acceso a CiDi. Sitio web optimizado para Google Chrome.

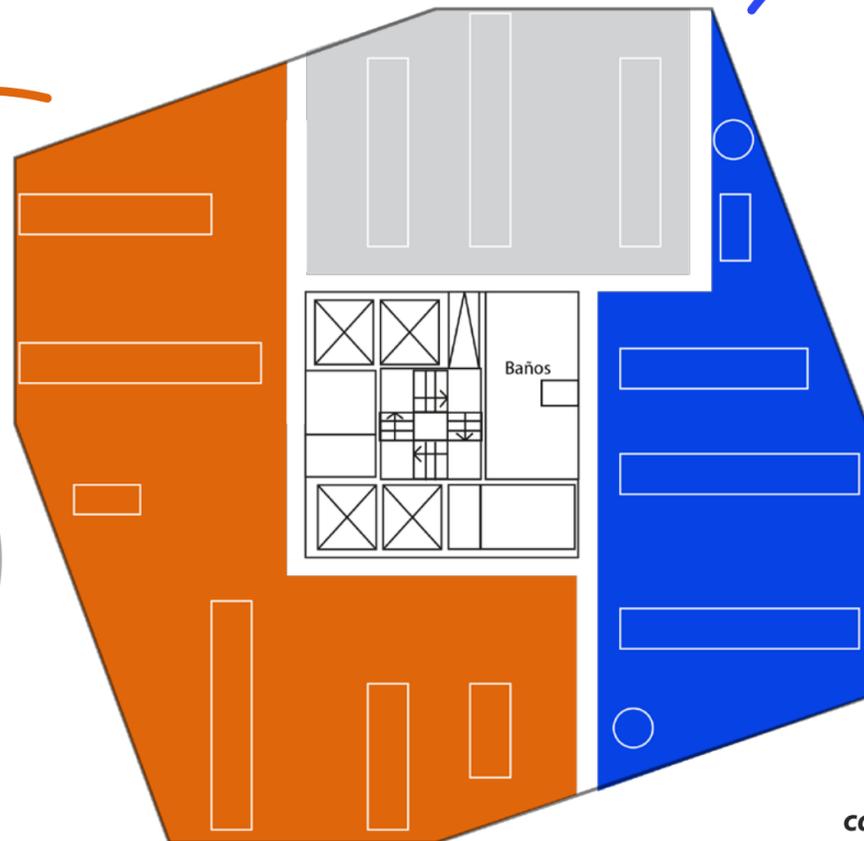
# DE ÁREA A ÁREA

Segundo Piso

RR.HH.



Referente RR.HH.  
**José Guida**



Referente Datos  
**Rodrigo Soria**

DATOS

“  
La fortaleza del equipo es cada miembro individual. La fortaleza de cada miembro es el equipo. Ninguno de nosotros es tan bueno como todos nosotros juntos.”

“  
Con profunda convicción, esta Dirección ha asumido el concepto de trabajo en equipo como bandera que sostiene la unidad, la coordinación estratégica y operativa, fortaleciendo el compromiso entre partes. El resultado es un clima laboral satisfactorio, donde se pueden alinear objetivos personales con organizacionales. Consideramos que gran parte de nuestra vida transcurre en el lugar de trabajo y queremos hacer de este, un lugar cálido y justo.”

33

Personas conforman la Dirección de Recursos Humanos

**DIRECCIÓN DE RR.HH.**  
**Guida, Jose Luis**  
  
**Dirección**  
**Pailos, Hugo N.**  
Guerrero, Sandra Noemi  
Lozano, Noemi Liliana  
Moreno, Carmen Marta

**J.A. Presupuestos y Factor Humano**  
**Bevoló, Ginette Natali**  
Ferreyra, Ivana Gabriela  
Chavez, Mauricio Ariel  
Liendo, Alonso Sebastian  
Lopez, Paula Andrea  
Ruiz, Andres Fernando

**J.A. Ausentismo**  
**Borsotti, Juan Carlos**  
**Camara, Mirta Liliana**  
Brondo, Natalia del Carmen  
Gonzalez, Francisco Cesar  
Coto, Raúl Hector  
Sonzini Perez, Daniela Alejandra  
Gallardo, Sofia Lorena  
Bazan, Emilse Anabel  
Martinez Medina, Franco Matias  
Guzman Cazorla, Pamela Anahí

**J.A. Sueldos y Personal**  
**Perez, Gisela Vanesa**  
**Rahal, Pablo Oscar**  
Carreño, Mara Sabrina  
Zarzosa Valdivia, Geraldine  
Becerro, María Belén  
Aravena, José Ignacio  
Rodriguez, Dante Amadeo  
Moyano, Marina Gabriela  
Salamone, Beatriz  
Moreno, Cecilia Pilar  
Ceballos, Rodrigo Martin  
Veliz, Jorge



# 63

## Personas conforman la Subdirección de Administración de Datos

Adla, Pablo Nicolas  
Alvarez, Carlos Enrique  
Alvarez, Rosa Evangelina  
Amuchastegui, Cesar Exequiel  
Armando, Stella Marys  
Audisio, Rocio Belen  
Avila, Federico  
Ballestero, Claudia  
Barbini, Maria Angelica  
Barbini, Natalia Maria  
Barnes, Fernando Nicolas  
Barrionuevo, Maria Del Rosario  
Beas, Marcos Rodolfo  
Bonotto, Dalila Marisol  
Carranza, Nicolas Nahuel  
Ceballos, Nicolas Andres  
Coccalotto, Oscar Norberto  
Contreras, Maria Esther  
Cordoba, Augusto Sebastian  
De La Fuente, Gabriel Jose  
Diaz Morelli, Maria Ayelen

Fernandez, Gonzalo Manuel  
Figuroa, Fatima Andrea Carolina  
Flores Fornari, Hernan Alejandro  
Franco, Patricia Elvira  
Garutti, Augusto  
Gerbaudo, Angel David  
Gilardini, Christian Andres  
Gomez Demmel, Matias  
Gottardi, Manuel Cesar  
Griffo, Maximiliano Hector  
Leonori, Gustavo Nilson  
Luna Cariz, Solange Jacqueline  
Luque, Miriam Karina  
Magro, Maria Victoria  
Marcos, Sebastian Gonzalo  
Martinez, Rocio  
Molina, Natalia Belen  
Moore, Javier  
Moyano, Atilio Raul  
Nievas, Sergio Mauricio  
Novachig, Ivana Laura

Ordoñez Crud, Ximena Soledad  
Paez, Adriana Susana  
Pizzi, Fabrizio Sebastian  
Ponce, Alvaro Gabriel  
Quiroga, Analia Graciela  
Radicci, Veronica Leonor  
Rivas, Yanina Paola  
Rivero, Maria Belen  
Rodriguez Garcia, Francisco Manuel  
Rodriguez, Eliana Sabrina  
Rodriguez, Noelia Marina  
Rome, Gonzalo Nicolas  
Rosado, Gabriela Maria E.  
Salinas, Graciela Mercedes  
Sarmiento, Patricio Jose  
Sasso Aragon, Paula Fernanda  
Soria, Rodrigo Maximiliano  
Stramare, Alicia Liliana  
Valdemoros, Gregorio  
Verdoia, Fernando David  
Villalba, Carolina Del Valle



# 10 razones para reciclar



- 1 Se reduce la sobreexplotación de los recursos naturales y la contaminación del aire y el agua.
- 2 Una gota de aceite usado contamina 1000 litros de agua.
- 3 El reciclaje es una de las actividades más sencillas en las que podemos participar directamente.
- 4 Por cada tonelada de papel que se recicla se salvan 18 árboles.
- 5 Disminuye la presión sobre los rellenos sanitarios existentes, aumenta su vida útil y reduce la necesidad de crear otros nuevos.
- 6 Si reciclamos le damos tiempo al planeta para reforestarse.
- 7 Recuperar dos toneladas de plástico equivale a ahorrar una tonelada de petróleo.
- 8 Se ahorra tiempo y dinero en la elaboración de nuevos productos.
- 9 Por cada envase que se recicla se ahorra la energía necesaria para mantener un televisor encendido por 3 horas.
- 10 Reciclar es reflejo de cultura y responsabilidad social.

*Gracias a tu aporte ya se entregaron 500 botellas PET a ECO Inclusión, equivalente a 25 ladrillos solidarios ¡Sigamos sumando!*



**ENTRE TODOS HAGAMOS QUE GIRE**



El Programa de Entorno Laboral Saludable incorporó desde su lanzamiento en Diciembre de 2014, una fruta semanal como colación. El objetivo de esta práctica es cambiar hábitos y ayudar a los trabajadores en la elección de su colación, promoviendo el consumo de la fruta.

A lo largo de estos tres años, las personas fueron incorporando la fruta como una opción más de comida rápida, siendo esperada todas las semanas. El incremento de fruta fue de 1800 unidades semanales a 2200 unidades, que son las que se consumen actualmente.

La distribución de las mismas se realizó exitosamente a lo largo de 112 semanas, con un total aproximado de 200.000 frutas. La variedad de la misma depende de la época del año y disponibilidad. En general se entregan manzanas, bananas y naranjas.

Están invitados entonces, a realizar un cambio de hábitos hacia una alimentación saludable, incorporando fruta a su alimentación. Es de fácil acceso, es una comida rápida, aporta pocas calorías y muchos nutrientes, es natural y sabrosa.

Mientras que las frutas frescas aportan saciedad, incorporando pocas calorías y nada de grasas, las frutas secas tienen grasa pero la misma es insaturada, o sea saludable, y contienen un poco más de calorías por lo que hay que controlar su ingesta.

## ¿Qué beneficios nos aporta consumir frutas?

- ✓ Aportan una variedad y cantidad de vitaminas y minerales; principalmente vitamina C.
- ✓ Hidratan el organismo rápidamente.
- ✓ Ayudan al correcto funcionamiento del aparato digestivo.
- ✓ Facilita el drenaje de líquidos, al ser diuréticas y depuradoras del organismo.

- ✓ Aportan fibras vegetales solubles.
- ✓ No aportan grasas (excepto las frutas secas, olivas, palta y cocos que aportan aceites beneficiosos para el organismo).
- ✓ Aportan vitaminas antioxidantes naturales.
- ✓ Una ración diaria de 3 a 4 frutas, aportan naturalmente los requerimientos diarios de vitamina C.

## Los principales componentes de la fruta son:

**Agua:** Es el principal componente de la fruta. Aproximadamente por cada 100 gr. de fruta, consumimos 80 a 90 gr. de agua. Por lo tanto comer fruta, desde un punto de vista de hidratación, es casi como beber agua. Sin embargo, en caso de ciertos regímenes alimenticios se debe tener en cuenta su contenido de azúcar.

**Hidratos de carbono:** la fructosa es el azúcar de la fruta. Como la fructosa es un monosacárido, el organismo la absorbe y asimila rápidamente. Por eso decimos que las frutas son una fuente de energía instantánea. Los hidratos también están presentes: glucosa y la sacarosa.

**Fibra vegetal:** Cada 100 gr. de fruta suponen consumir alrededor de 2 gr. de fibra. La pectina, un tipo de fibra altamente beneficiosa para el organismo,

es la que se encuentra mayoritariamente en las frutas.

**Sales minerales:** el consumo de frutas de manera diaria ayuda a regular el equilibrio mineral en el organismo. Contienen un alto nivel de potasio y baja cantidad de sodio. También aportan magnesio y algunas de ellas calcio.

**Ácidos orgánicos y aromas:** esos ácidos son normalmente tolerados por nuestro organismo, excepto en situaciones especiales donde debemos recurrir a aquellas frutas con bajo contenido de ácidos orgánicos.

**Vitaminas:** las frutas nos aportan grandes cantidades de vitaminas, ya que son especialmente ricas en betacarotenos, poderosos antioxidantes que nos protegen las mucosas y la piel.



## Las frutas, sus propiedades y su importancia en la alimentación diaria

Las frutas son, quizás, los alimentos más llamativos por su diversidad de colores y formas. Pero además de lo que muestran a simple vista, forman parte de los alimentos con mayor cantidad de nutrientes y sustancias naturales altamente beneficiosas para la salud. Si nos detenemos a pensar, veremos que las frutas y todos los vegetales, sobreviven a la intemperie, enfrentando

todo tipo de condiciones y agresiones meteorológicas. Todo ello es posible gracias a las sustancias protectoras y antioxidantes naturales que poseen, las cuales nos protegen cuando las consumimos. Es decir que nos beneficiamos absolutamente con todas esas vitaminas y nutrientes que la fruta posee, llenando de vida todo nuestro organismo.

La ración diaria recomendada es de 3 a 4 frutas diarias y esta permitirá cubrir los requerimientos diarios de vitaminas y minerales. Consideremos a las frutas como una dosis extra de vitalidad que será siempre bien agradecida por nuestro organismo.

## El aporte calórico

Existe la creencia popular que dice se debe descartar el aporte calórico de las frutas. Esto es una verdad parcial. Su aporte calórico procede de los azúcares o hidratos de carbono de fácil absorción, y entre una fruta y otra existe una notable diferencia calórica. Consumirlas en exceso supone un aumento de calorías, las cuales, por la forma en que las sintetiza nuestro

organismo, pueden transformarse en reserva lipídica en nuestro organismo. A su vez, y dado el diferente aporte calórico que tienen algunas frutas de otras como por ejemplo la palta comparado con una mandarina, se debe considerar este factor al incluirlas en una ración de calorías controladas. De todas formas, se las considera un

comodín en toda dieta, sobre todo por su aporte de nutrientes (vitaminas, minerales y demás). Lo más adecuado es consumirlas a modo de colación o merienda, ya sea a media mañana y a media tarde, sin abusar en el consumo diario.



1 tarta de frutilla tamaño individual  
450 kcal.

5 compoteras de frutilla con crema  
450 kcal.



### Ingredientes

- 100 gr. de harina
- Edulcorante acalórico a gusto
- 2 huevos
- 125 ml. de leche
- Fruta 300 gr.
- 2 cdas (40 cc.) aceite de maíz

### Instrucciones:

1. Mezclar los huevos con el azúcar, y añadir la leche. Después añadir poco a poco la harina, para incorporarla bien. Tiene que quedar un poco espesa, para que no queden como crepes.
2. Laminar las frutillas, o la fruta que hayas elegido.
3. Poner un chorrito de aceite en una sartén, y deja que se caliente bien.

- Después, poner un poco de masa en la sartén, la cantidad que creas oportuna según el tamaño que quieras.
4. Sobre el lado que aún está líquido, colocar la fruta laminada. Espera a que el lado de abajo de la tortita esté hecho, y dale la vuelta.
5. Repetir todo esto hasta que se acabe la masa, y poner de vez en cuando un

chorrito de aceite, para evitar que las tortitas se peguen.

**Porción (1 tortita - 250 gr.):**  
32,5 gr. hidratos de carbono  
4,68 gr. de proteínas  
3,46 gr. grasa  
270 kcal.

## Versus de alimentos

5 manzanas al horno  
480 kcal.



1 porción de tarta de manzana  
480 kcal.

# Campaña de vacunación

\*Colaboró en esta sección Ministerio de Salud.

La vacunación constituye una de las estrategias sanitarias preventivas de mayor envergadura.

Como dijera Stanley Plotkin en 1994, "con excepción del agua potable, ningún otro elemento, ni siquiera los

antibióticos, han tenido un efecto mayor sobre la reducción de la mortalidad y el crecimiento poblacional"

En este marco, el Programa de Inmunizaciones, dependiente del Área de Epidemiología del Ministerio de Salud de Córdoba, tiene como objetivo

principal reducir la morbi-mortalidad de las enfermedades prevenibles por vacunas. Para lograr estas metas, es necesario que la población reciba las vacunas correspondientes a cada edad. Estas vacunas, según etapa de la vida, son:

## Las vacunas incorporadas al calendario oficial, según etapa de la vida, son:

### NIÑOS/AS

Son los más susceptibles a contraer enfermedades. Las vacunas que deben aplicarse en esta etapa de la vida son:

**BCG** (Recién nacido antes del egreso de la maternidad): Protege contra las formas graves de la tuberculosis.

**HEPATITIS B** (Recién nacido dentro de las 12 horas de vida): Protege contra esta enfermedad de transmisión sexual, vertical y parenteral.

**ANTIPOLIOMIELITIS** (Inyectable/Salk: 2 y 4 meses. Oral bivalente/Sabin: 6 y 15 a 18 meses e ingreso escolar): Protege contra el virus de la poliomielitis, que afecta con mayor frecuencia a lactantes y niños pequeños.

**QUINTUPLE/PENTAVALENTE** (2, 4, 6 meses y 15 a 18 meses): Protege contra difteria, tos convulsa, tétanos, influenza tipo b y hepatitis B.

**NEUMOCOCCICA CONJUGADA** (2, 4 y 12 meses): Protege contra la enfermedad neumocócica, que puede provocar neumonía, infecciones de la sangre y meningitis.

**ROTAVIRUS** (2 y 4 meses): Protege contra este virus que causa diarrea y vómitos en lactantes y niños de 6 a 36 meses de vida.

**MENINGOCOCCICA CONJUGADA** (3, 5 y 15 meses): Protege contra la enfermedad meningocócica, que puede provocar meningoencefalitis o sepsis (infección generalizada).

**HEPATITIS A** (12 meses): Protege contra esta enfermedad transmitida por alimentos o bebidas contaminadas, y por contacto con personas infectadas.

**TRIPLE VIRAL** (12 meses e ingreso escolar): Protege contra el sarampión, la rubéola y las paperas.

**VARICELA** (15 meses): Protege contra esta infección eruptiva, muy frecuente en la infancia, altamente contagiosa y que puede presentar complicaciones, internación, secuelas permanentes e incluso la muerte.

**GRIPE** (6 a 24 meses - dos dosis): Protege contra esta enfermedad viral respiratoria, muy contagiosa, que puede conllevar graves complicaciones en niños/as pequeños/as.

**TRIPLE BACTERIANA CELULAR** (ingreso escolar): Protege contra la difteria, el tétanos y la tos convulsa.

**FIEBRE AMARILLA** (18 meses - habitantes en zonas de riesgo o viajeros que visiten zonas de circulación del virus): Protege contra esta enfermedad viral transmitida por la picadura del mosquito *Aedes aegypti*. Debe aplicarse con dos semanas de anticipación al viaje.

### ADOLESCENTES

La vacunación a esta etapa es fundamental para protegerlos del posible contagio de algunas infecciones de transmisión sexual, como el VPH y la hepatitis B. Las vacunas que deben aplicarse son:

**VPH** (11 años - mujeres y varones - dos dosis): Permite inmunizar contra el cáncer de cuello de útero.

**MENINGOCOCCICA CONJUGADA** (11 años): Protege contra el meningococo.

**TRIPLE BACTERIANA ACELULAR** (11 años): Protege contra la difteria, el tétanos y la tos convulsa.

**HEPATITIS B** (11 años): A esta edad se recomienda a quienes no la recibieron antes o deben completar esquema.

**TRIPLE VIRAL** (11 años): Protege contra sarampión, rubéola y paperas. A esta edad se indica a quienes no la han recibido previamente o no tienen dos dosis aplicadas

**DOBLE BACTERIANA o DOBLE ADULTOS**: Esta vacuna se aplica para protegerse de la difteria y el tétanos. Debe repetirse cada 10 años.

**FIEBRE AMARILLA** (11 años/refuerzo - habitantes en zonas de riesgo).

### EMBARAZADAS

La vacunación en esta etapa protege a la madre de adquirir la enfermedad y al bebé en gestación. Deben aplicarse las siguientes vacunas:

**TRIPLE BATERIANA ACELULAR** (a partir de la semana 20 de gestación y en cada embarazo).

**GRIPE** (en cualquier trimestre de la gestación).

### PUERPERIO

Durante el puerperio es muy importante tener el esquema de vacunación completo porque, así, además de cuidar a la madre, también se protege al bebé. Las vacunas son:

**GRIPE** (en el caso de no haberla recibido durante el embarazo y hasta 10 días posteriores al parto).

**TRIPLE VIRAL** (en el caso de no tener el esquema completo).

### ADULTOS

Existen diferentes vacunas para protegerlos de infecciones severas como las respiratorias, ya que tienen mayor riesgo de adquirirlas, o como el tétanos, que si no se la han aplicado cada 10 años, pueden haber perdido la inmunidad.

Las vacunas que corresponden a esta etapa son:

**DOBLE BACTERIANA o DOBLE ADULTOS** (cada 10 años): Protege contra la difteria y el tétanos. Las personas adultas que desconocen sus antecedentes de vacunación deben aplicarse una primera dosis, luego la segunda a los 30 días y un refuerzo al año.

**FIEBRE AMARILLA** (en zona de riesgo o viajeros): Quienes viajen a áreas de riesgo deben aplicarse esta vacuna con dos semanas de anticipación al viaje.

**HEPATITIS B**: En esta etapa de la vida, debe aplicarse a aquellas personas que no la recibieron previamente o deben completar esquema (3 dosis).

**TRIPLE VIRAL**: Protege contra el sarampión y la rubéola. Todos los adultos hasta 50 años deben tener aplicadas dos dosis de vacuna triple o doble viral. Los adultos mayores de 65 años también necesitan protección.

**GRIPE** (anual).

**NEUMOCOCO** (vacunas Prevenar 13 y Pneumo 23) El esquema recomendado es la aplicación de una dosis de Prevenar 13 y, al año de esta vacuna, colocar una dosis de Pneumo 23.

**DOBLE BACTERIANA** (cada 10 años).

**HEPATITIS B**

### CONSULTAS:

Programa de Inmunizaciones - Área de Epidemiología.  
Ministerio de Salud de la Provincia de Córdoba  
Rosario de Santa Fe 374, 2do piso - Viejo Hospital San Roque.  
Tel: 0351 434-1543/44 -  
E-mail: [inmunizacionescba@gmail.com](mailto:inmunizacionescba@gmail.com)





# DONASTE SANGRE HOY?

## Requisitos básicos:

- Gozar de buena salud.
- Edad de 18 a 65 años.
- Pesar más de 50 kg.

## Presentarse de la siguiente forma:

- Llevar DNI o Cédula Provincial, Federal o Pasaporte.
- Podrás ingerir previamente infusiones azucaradas o jugos sin lácteos.
- Bien descansado de la noche anterior.
- No fumar las dos horas previas.
- Se podrá ingerir previamente café, té, mate con azúcar o jugo de frutas (NO CONSUMIR LACTEOS NI ALIMENTOS SÓLIDOS). No hacerlo en ayunas.
- Conducta sexual RESPONSABLE.



En el año 2008 se inauguró el Banco Central de Sangre de la Provincia de Córdoba, funcionando en la capital, siendo el objetivo del mismo la centralización de la donación de sangre con el aprovechamiento integral de los recursos humanos y técnicos, optimizando la calidad de la sangre y sus derivados. Córdoba debe lograr que del 3 al 5% de la población done sangre voluntariamente a fin de cubrir sus necesidades.

## Lugares para donar:

### Banco Central de Sangre de la Provincia de Córdoba

Rosario de Santa Fe 374 (VIEJO HOSPITAL SAN ROQUE), Córdoba Capital.

Tel: 0351-4341556 INT. 254-260

E-mail: sangre@cba.gov.ar

## DONAR SANGRE ES DONAR VIDA



## SUMÁ 30 MINUTOS DE ACTIVIDAD FÍSICA TODOS LOS DÍAS

**+ MOVIMIENTO**  
**+ SALUD**

## BENEFICIOS

- Reduce el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares, hipertensión y diabetes
- Ayuda a controlar tu peso
- Disminuye el estrés y mejora tu estado de ánimo
- Disminuye el riesgo de desarrollar diversos tipos de cáncer

**Buscá el ejercicio adecuado para vos:**  
caminar, correr, andar en bici o cualquier actividad que te guste y puedas sostener

# ME JUBILO ¿Y QUÉ?



## Con "Turistiando", más de 15 mil jubilados recorrerán Córdoba

El pasado miércoles 12 de abril, la Secretaría de Equidad y Promoción del Empleo y el Ministerio de Desarrollo Social presentaron "Turistiando", en el marco del programa de Fortalecimiento Institucional para Centros de Jubilados.

Esta nueva propuesta consiste en la realización de excursiones de una o dos jornadas a distintos puntos de Córdoba, tanto de Capital como del interior. La misma cuenta con tres circuitos para Córdoba Capital, y tres para el interior.

La Secretaria de Equidad y Promoción del Empleo, Alejandra Vigo, explicó: "Córdoba tiene unos 570 centros de jubilados. Ellos se inscriben, es una actividad y promoción al centro de jubilados, para que los asociados valoren lo que hacen sus comisiones. Salen muy tempranito, desayunan en la Secretaría, y les damos un souvenir". Las excursiones tienen incluido almuerzo y merienda.

### Salidas diarias

El cronograma general contempla salidas todos los días, de lunes a viernes, de dos centros de jubilados. En esta primera etapa, las beneficiarias serán entidades de la Capital que tendrán la

posibilidad de visitar tres destinos del interior: Cosquín-La Falda / Alta Gracia-Villa Carlos Paz / Colonia Caroya-Jesús María. Los contingentes parten desde la Secretaría de Equidad y Promoción del Empleo, donde comparten un desayuno. En el viaje, son acompañados por personal de la Secretaria y coordinadores de la Escuela Superior de Turismo y Hotelería "Marcelo Montes Pacheco".

### Cómo participar

Pueden participar todos los adultos mayores que vivan en territorio provincial. Para este año, se espera que más de 15 mil jubilados de Capital e interior disfruten de "Turistiando".

Los centros de jubilados que deseen participar, deben estar adheridos al Programa de Fortalecimiento Institucional para Centros de Jubilados. El único requisito para inscribirse es contar con Personería Jurídica.

Hasta el momento, se encuentran anotadas 200 entidades para participar de la iniciativa, que cuenta con el apoyo de la Caja de Jubilaciones, Pensiones y Retiro de la Provincia de Córdoba, a través del "Fondo de financiamiento de actividades recreativas y sociales".

Para más información, ingresar a: <http://empleo.cba.gov.ar/fortalecimiento-institucional/centros-jubilados/> o por teléfono: (0351) 4322900 int. 2059





## Entrevista con Pedro Ruíz

En el mes del trabajador (mayo) Once-11 tiene pactada una charla con Pedro Ruíz, un ejemplo traducible en trabajo, voluntad, compromiso y perseverancia. Nuestro entrevistado se encuentra de vacaciones, transitando los últimos días de un ciclo que duró casi cuatro décadas de servicio en la APP. Igualmente, nos permitimos interrumpir ese descanso con el propósito de conocer su historia de vida.

Pedro se presenta impecable: camisa blanca inmaculada, la cual contrasta prolija y equilibradamente con la corbata,

el chaleco y los pantalones oscuros. Sus zapatos impactan: lucen relucientes, listos para destacarse en cualquier arrabal. Sospechamos que su indumentaria acaba de escapar del celofán pero con el correr de la charla, nos cuenta que su familia lo asiste en el buen vestir.

Su C.V. también se muestra libre de manchas: posee un presentismo casi absoluto según refleja su foja de servicio. Además, denota que en sus 38 años trabajó para diversas administraciones, precisamente para ocho gobernadores: Carlos Chasseing, Miguel

Marini, Adolfo Sigwald y Rubén Pellanda (Interventores Federales de Facto); Eduardo Angeloz (tres mandatos); Ramón Mestre (un mandato); José Manuel De la Sota (dos mandatos) y Juan Schiaretti (dos mandatos). Mientras nuestro entrevistado termina de endulzarse su café, Once-11 lo sorprende con la primera pregunta, la cual será el prólogo de un diálogo interesante. Pedro cierra todas sus respuestas con una sonrisa y sus temas de interés son claros: trabajo, familia, amor por el deporte, la etapa que concluye y la que está comenzando a recorrer.

### Ficha Técnica Súper Agente I-5

**Nombre:** Pedro Reyes Ruiz.

**Fecha de Nacimiento:** 20 de Octubre de 1951.

**Lugar de Nacimiento:** Copacabana (Provincia de Córdoba).

**Hijo de:** María Ruiz y Eduardo Guayan.

**Casado con:** Ana María Agüero.

**Hijos:** Cuatro.

**Trayectoria:** en 38 años de servicio en el Gobierno de la Provincia, desempeñó funciones de ordenanza, cocina, cafetería y cumplió tareas como mozo.

**Vení, pasá y conocé la historia de Pedro Ruíz.**

#### El trabajo

**Revista Once-11: ¿Cuándo empezó tu historia en el Gobierno de la Provincia?**

**Pedro Ruíz:** Comenzó en la antigua Casa de Gobierno en el año 1978, más precisamente un 2 de noviembre. Recuerdo que en aquel entonces estaba como Interventor de la Provincia, el General Carlos Chasseing. En mis 38 años, me tocó asumir funciones de ordenanza, cocina, cafetería y también me desempeñé como mozo.

**RII: ¿Trabajaste en otros lugares más allá del Estado?**

**PR:** Apenas llegué a Córdoba entré a trabajar en una empresa de limpieza —que se llamaba La Preferida— y posteriormente llegó la posibilidad de ingresar al Gobierno de la Provincia. Del 1969 hasta el 1974 trabajé en la empresa, después fui al servicio militar y cuando volví trabajé 3 años más en La Preferida. Posteriormente pasé 9 años trabajando en la Casa de Gobierno y en la Escuela Manuel Belgrano

(ambos trabajos en simultáneo). En ese tiempo salía todos los días de mi casa a las 6 de la mañana y volvía a las 11 de la noche. Por suerte la tuve y la tengo a mi señora, que es una mujer excelente e hizo que mis hijos estudiaran y tuvieran una excelente educación.

**RII: Y en tu etapa en Gobierno, ¿hubo algún evento especial?**

**PR:** En mis años de servicio hemos recibido a gobernadores de diferentes provincias. Recuerdo que en 2015 me tocó atender a Sergio Massa en diversas reuniones. En tiempos de Angeloz, en una ocasión vino el Presidente Carlos Menem y me acerqué a saludarlo.

**RII: ¿Y te ocurrió algo curioso o llamativo en los eventos que te tocó trabajar?**

**PR:** He servido en muchas reuniones de gabinete y algunos ministros me saludaban con aprecio cuando les entregaba el café, eso ha sido algo muy gratificante para mí. Es lindo que te reconozcan.

**RII: ¿Nunca te ganó el costado cholulo y pediste algún autógrafo o alguna fotografía a personalidades famosas o reconocidas que te tocó atender?**

**PR:** Sí, le pedí a Maradona, después del Mundial de México 86 y se negó. El pedido de firma era más que nada para mis hijos que eran chicos, pero me dijo que no podía. Si pude sacarme una foto con La Mona Jiménez. También le pedí una foto a José Manuel De la Sota, cuando estaba terminando su segundo mandato. Y ahora que me estoy yendo, me queda en el tintero la foto con el actual Gobernador, Juan Schiaretti.

**RII: Y en todos estos años de servicio, ¿te movilizaste en transporte público?**

**PR:** Sí, toda mi vida. Transporte público y bicicleta. En una época nos fuimos a

vivir a Mendiolaza. El hombre que me dio trabajo en la empresa de limpieza compró una casita allá y me la prestó. Cumplía el rol decuidador de la casa y venía desde allá a trabajar a los dos lugares donde desempeñaba tareas en ese entonces: la Escuela Manuel Belgrano y la Casa de Gobierno. A la escuela entraba a las siete de la mañana, por lo cual salía a las seis y veinticinco. Tipo una y media salía de la escuela y a las tres de la tarde entraba a trabajar en la Casa de Gobierno, hasta las diez de la noche. En Mendiolaza nació Pedro Sebastián y Paola Vanesa. Soledad era chiquita, tenía dos meses. Cuando regresamos a Córdoba la familia se había ampliado a 5 personas, con 2 integrantes nuevos (risas).

#### Sus raíces y la familia

**RII: ¿De dónde sos oriundo?**

**PR:** Nací en un pueblito llamado Copacabana. Queda cerca de Cruz del Eje, es un pueblo de campo con chacras, donde la producción y la cosecha resultan centrales. A mis 18 años vine a Córdoba.

**RII: ¿Estás casado?**

**PR:** Sí, con Ana María Agüero. Ella también es del interior, de Quilino. Llevamos 40 años juntos (desde 1977) y 37 de casados (desde 1980).

**RII: ¿Te gustaría contarnos algo sobre ella?**

**PR:** Sí, Ana María es excelente. Trabaja en casa de familia. Ella tenía el gran anhelo de terminar el secundario a pesar de su edad y lo hizo. Tuvo que postergar sus estudios para darle prioridad a la familia. Iba a la escuela todos los días, no faltaba nunca y llegó a ser abanderada. Siempre les digo a mis hijos que deben agradecerle a su mamá porque fue gracias a ella que tuvieron la posibilidad de estudiar y educarse. Incluso

postergamos la construcción de la casa para que ellos estudiaran, era la prioridad.

**RI I: ¿Pudieron terminarla casa?**

**PR:** Sí, hace tres años. Mis hijos me ayudaron bastante para que eso sucediera. Nosotros empezamos alquilando, después me compré un lotecito e hicimos una pieza. Vivíamos los 5 en esa piecita. Haber terminado la casa es una satisfacción muy grande. Hay veces que me siento en el fondo y me quedo pensando en el esfuerzo que hicimos entre todos para conseguirlo.

**RI I: Tanto vos como Ana María son del interior pero dejaron sus lugares de origen hace muchos años, ¿tienen vínculos en Copacabana y Quilino?**

**PR:** Sí, ella tiene a su madre y a un hermano. Por mi parte, tengo dos hermanos que aún viven en Copacabana. Mi papá tiene 90 años y para preservar su salud se tuvo que ir a vivir a La Cumbre. Cuando viene de visita lo llevamos a todos lados (risas). Le gusta ir a tomar un café con leche al centro. Le agrada la ciudad capital pero él prefiere el campo.

**RI I: ¿Tienen hijos?**

**PR:** Sí, cuatro: Pedro Sebastián que trabaja en la Lotería de la Provincia de Córdoba y es maestro mayor de obra, Soledad que trabaja en el Centro Cívico y estudia abogacía, Paola que trabaja en el Banco de la Provincia de Córdoba y está cerca de recibirse de contadora y Ana -la más chica- que se encuentra en el último año de Kinesiología y Fisioterapia. De los cuatros, solo mi hijo se casó y se fue de casa. Mis hijas viven conmigo, junto a mi nieto Agustín -hijo de Paola-.

**RI I: Más allá de Agustín, ¿tienen más nietos?**

**PR:** Sí, los tres hijos de Sebastián: Nicolás (de 10 años como Agustín), Martina (de 7) y Milena (de 5). Por suerte los cuatro se llevan muy bien.

**RI I: ¿Crees que tus nietos pueden mantener vigentes los valores con los que creciste?**

**PR:** Espero que sí, a mis nietos les enseño a ser agradecidos. Les cuento que nosotros éramos cinco y hubo un tiempo que vivimos todos en una piecita. Yo a mis hijos le podía comprar un par de zapatillas y con eso debían tirar todo el año. Por suerte, ellos viven otra realidad pero nosotros debemos hacerles ver la otra parte, que todo implica un gran sacrificio.

**Sus Hobbies**

**RI I: ¿Te gusta algún deporte en particular?**

**PR:** Sí, me gusta mucho el fútbol. Juego los domingos en el Parque Sarmiento. Mi familia ya sabe que ese día agarro la bici y me voy al parque a jugar. Obviamente hay circunstancias de excepción, los domingos de asado familiar.

**RI I: ¿Qué clase de jugador sos?**

**PR:** Soy un defensor áspero: juego fuerte, jamás voy flojito (risas).

**RI I: ¿Hincha de...?**

**PR:** ¡Belgrano! Voy a verlo cuando juega en el Kempes. Me acompañan mi hijo y mis nietos.

**Pasado, Presente y Futuro**

**RI I: Te llevo nuevamente al pasado, ¿te acordás que hiciste con tu primer sueldo en Casa de Gobierno?**

**PR:** Fue todo para mi casa.

**RI I: ¿Tenés algún valor moral rector o innegociable?**

**PR:** Las ganas de trabajar, para mí era un hobby. Siempre disfruté del trabajo, llegué contento y me fui contento.

**RI I: ¿Qué sensaciones experimentaste en tu último día?**

**PR:** Al salir, sentí la sensación del deber cumplido. No quería que mis compañeros supieran que me iba, solo les dije que salía de vacaciones.

**RI I: ¿Qué te llevás de tu paso por el Gobierno?**

**PR:** Muchos recuerdos, un muy buen amigo -como lo es el querido Carlos Cauvilla- y muchos compañeros.

**RI I: ¿Que consideras que dejás vos tras tu paso por el Gobierno de la Provincia?**

**PR:** Espero y deseo haber dejado una buena imagen.

**RI I: ¿Qué consejo le darías a la persona que le toque ocupar tu lugar?**

**PR:** Que siempre tenga buena predisposición para trabajar.

**RI I: ¿Tenés algo pensado para esta nueva etapa?**

**PR:** Ahora lo que me queda, si Dios me da vida, es ver que mis nietos terminen sus estudios y que mis hijas se reciban. También tendré más tiempo para ir a visitar a mi padre.

La charla llega a su fin. Nos despedimos de Pedro, quien se retira lentamente sin que la sonrisa se le desdibuje de su rostro. Su historia nos deja una incógnita: ¿quién podrá llenar sus relucientes zapatos?

¡Muchas gracias Pedro y hasta pronto

## POSTA DEPORTIVA

\*Colaboró en esta sección Agencia Córdoba Deportes.

# Inician las escuelas deportivas del Kempes 2017

Desde el 3 de abril, cientos de chicos podrán descubrir y desempeñarse en más de 30 disciplinas deportivas en las instalaciones del Estadio Mario Alberto Kempes. Las inscripciones ya están abiertas.

La carrera de muchos deportistas comienza en la infancia cuando se conoce y empieza a practicar algún deporte. Algunos pueden llegar a desarrollar la actividad de manera profesional y al resto le quedará el hábito del deporte, el desarrollo físico y cognitivo, y la experiencia de compartir un momento divertido con amigos. Ese es el objetivo del importante abanico de posibilidades que ofrece la Agencia Córdoba Deportes en el estadio Mario Alberto Kempes.

El Gobierno de la Provincia de Córdoba, a través de la Agencia Córdoba Deportes, brinda la posibilidad de elegir entre más de 30 disciplinas deportivas, convencionales y adaptadas. Con costos accesibles, la infraestructura deportiva del Estadio Kempes se pone al servicio de todos los chicos como puente para cumplir sus sueños.

Las opciones para las escuelitas deportivas convencionales son: atletismo, vóley, ajedrez, natación, gimnasia rítmica, triatlón, hockey, nado sincronizado, rugby touch, básquet, tenis y fútbol. Mientras que en la modalidad adaptada se encuentran: natación, buceo, atletismo, powerchair, nado sincronizado, fútbol

para amputados, básquet en silla de ruedas, adiestramiento ecuestre, rugby para sordos, fútbol talla baja, deportes para personas trasplantadas, fútbol para personas con parálisis cerebral, fútbol para ciegos y disminuidos visuales, parábádminton, paracanoaje, fútbol para sordos y boccia, entre otros.

Las inscripciones se reciben en el Estadio Kempes, de 15 a 19 hs., con la ficha técnica completa del alumno/a, que se descarga en la web <http://deportes.cba.gov.ar/> (sección Estadio Kempes - Escuelas Deportivas), fotocopia del apto médico, foto carnet 4x4 actualizada y fotocopia del DNI.



Mayo - Mes del trabajador

# mundo MILA

Maria Daniela Milano Villafañe - PAICor

## COOLTURA

### CINE

¿Qué clase de películas te gustan? ¿Nos podrías decir una en particular?

Me gusta el cine en general. Sobre todo de suspenso, acción, drama -más aún si se basan en hechos reales-. Soy de ver muchas películas. Recomendaría "Lion" (que trata sobre un niño que se pierde en la India, es una historia verídica). Dos clásicos recomendables son: "La vida es bella" y "En busca de la felicidad".

### EVENTO

¿Cuál es tu actividad cultural predilecta?

Cine y teatro.

### LITERATURA

¿Qué libro recomendarías? ¿Por qué?

Sin dudar "El principito". Si bien se trata de literatura

infantil, considero que es un cuento para adultos. Muy pocas cuentos abordan temas como el desapego, la vida y la muerte. Para mí, su valor radica en la temática que aborda.

### MÚSICA

¿Cuál es tu estilo musical preferido? ¿Qué banda te marcó?

No tengo predilección por ningún estilo en particular, elijo de acuerdo a las circunstancias, momentos o estados de ánimos. Me costaría elegir una banda pero si hay temas que me marcaron porque se relacionan momentos especiales o particulares de mi vida.

¿Nos podrías decir dos o tres canciones que no vas a olvidar?

Un tema de la adolescencia "The Wallflowers" de One Headlight. Una canción que jamás deja de Emocionarme es "Ave María" cantada a capela. Y por último, el tema del amor de mi vida: "Thank you for loving me" de Bon Jovi.

### HISTORIA

Si tuvieras que elegir un prócer nacional, ¿cuál elegirías? ¿Por qué?

Domingo Faustino Sarmiento. Su historia de vida es apasionante. Un hombre en apariencia contradictorio pero psicológicamente muy estructurado y formado en un hogar de extrema pobreza.



## Biblioteca Córdoba



La Biblioteca Córdoba es una biblioteca pública creada el 16 de Agosto de 1911, por Ley Provincial N° 2139. Al presente supera los 50.000 volúmenes entre libros, folletos y revistas. Este acervo bibliográfico está integrado por:

• **La Colección de Referencia:**

Conformada por enciclopedias; diccionarios; estadísticas y códigos, entre otros.

• **La Colección de Lujo:**

Compuesta por obras sobre historia del arte y clásicos de la literatura española de ediciones agotadas o difíciles de encontrar.

• **La Colección General:**

Contiene material bibliográfico multidisciplinario que puede ser retirado a préstamo y/o consultado en sala.

• **La Colección Fondo Cordobés:**

Con obras de literatura; arte; historia; costumbres; geografía y biografías, tanto de autores cordobeses, como de otros que investigan y escriben sobre Córdoba.

• **La Colección Arturo Capdevila:**

Está integrada por una parte de su colección personal, con libros de su autoría y obras autografiadas que recibió de diferentes personalidades durante su vida.



### Espacios:

Dispone de una Sala de Lectura de ingreso libre y sin costo; la Sala Ángel Ávalos donde se realizan eventos y presentaciones culturales; Sala de Lectura Infantil, formada por material bibliográfico multidisciplinario destacándose la literatura infanto-juvenil de diversos autores tanto argentinos como hispanoamericanos. También cuenta con la Hemeroteca "Carlos Astrada", la que contiene distintos volúmenes de diarios como La Nación, La Prensa, La Argentina, Revista Caras y Caretas; Monas y Monadas, PBT, revistas infantiles, todas de principio de 1900, que han permitido generar un espacio de investigación y consulta permanente de estudiantes e investigadores.

### Información útil:

Horario de atención: Lunes a Viernes de 8 a 20 hs.  
Ubicación: 27 de Abril 375, Centro de Córdoba, Córdoba Capital.  
Teléfono: +54 (0351) 4332300 - Int. 213.  
Correo electrónico: bibliotecacordobaprovincial@gmail.com / letrasybibliotecas@cba.gov.ar

### Accesibilidad:

El zaguán de ingreso a la Biblioteca, posee una escalera con seis peldaños en total (dos, al comienzo, y otros cuatro a poca distancia). A unos 50 mts., en dirección a la calles Belgrano y Ayacucho, están ubicadas 2 rampas para discapacitados, a quienes se les permite el ingreso con perros guías.

# GENERACIÓN "Y"



PROGRAMA PROVINCIAL DE APOYO AL  
**JOVEN  
EMPRENDEDOR**

A través de la Agencia Córdoba Joven, se lanzó el programa de Apoyo al Joven Emprendedor, una iniciativa que intenta brindar a miles de jóvenes cordobeses la oportunidad de comenzar actividades productivas, de bienes y servicios, como así también científicas y de investigación, quienes tendrán acceso a líneas de crédito de hasta \$50.000.

En articulación con distintas entidades, el Programa Provincial de Apoyo al Joven Emprendedor ofrece 3 líneas de crédito:

### LINEA 1

Son préstamos de hasta \$ 50.000, destinados a financiar hasta el 80% de la inversión. El destino podrá ser la compra de activo fijo o la adquisición de capital de trabajo, con una tasa de interés de 7% anual.

### LINEA 2

Son préstamos de hasta \$ 50.000 destinados a Jóvenes Profesionales a iniciar, para financiar hasta el 100% de la inversión. Podrá ser destinado a la compra de activo fijo o bienes de capital, con una tasa de interés de 15% anual.

### LINEA 3

Son préstamos de hasta \$ 50.000, para financiar hasta el 100% de la inversión. Podrá ser destinado a la compra de activo fijo o la adquisición de capital de trabajo, con una tasa de interés de 15% anual.

### REQUISITOS:

- Edad entre 18 y 35 años.
- Domicilio en la Provincia de Córdoba.
- Que realicen actividades productivas, de bienes y/o servicios de comercialización; y actividades científicas y/o de investigación.

- No registrar deudas crediticias con ningún organismo del Gobierno de la Provincia de Córdoba.
- No figurar en ninguna base de datos como deudor (SEVEN, VERAZ, BANCO CENTRAL DE LA REPUBLICA).

- Capacitarse en el Taller de "Inducción al emprendedurismo", o presentar Certificado que acredite estudios referidos al tema.

PARA MÁS INFORMACIÓN: <http://cordobajoven.cba.gov.ar/programa-provincial-de-apoyo-al-joven-emprendedor/>

# El Campus Virtual del Gobierno de Córdoba te permite capacitarte desde cualquier lugar

- TUTORIAS ONLINE
- MATERIAL INTERACTIVO
- 100% A DISTANCIA
- CERTIFICADO DIGITAL



Inscripciones: disponibles todos los días 20 de cada mes en [inscripciones.cba.gov.ar](http://inscripciones.cba.gov.ar)  
Consultas: [capacitacionadistancia@cba.gov.ar](mailto:capacitacionadistancia@cba.gov.ar)



Relatos en primera persona  
**En mi lugar de trabajo**

**Por Mariano Sebastián Pontel**

Personal feriante,  
Museo Superior de Bellas Artes  
Museo Evita - Palacio Ferreyra



En mi lugar de trabajo, nos visitan cientos de personas al mes, turistas nacionales e internacionales, estudiantes, profesionales, personalidades, artistas, personas de todas las edades, credos e ideologías. Pero hay una persona en particular que hace un tiempo nos visitó y que nunca voy a olvidar.

Desde hace ya más de 6 años, trabajo en el Museo Superior de Bellas Artes Evita – Palacio Ferreyra. Durante este tiempo he realizado distintas tareas, funciones y objetivos. Pero siempre al servicio del visitante, como en aquel verano de 2008. Hacía poco abría sus puertas el museo y la cantidad de personas que nos visitaban era muy importante, un mundo de curiosos y eruditos, una mezcla de escépticos y fascinados.

Yo cuidaba, veía si alguien tomaba una foto o tocaba una obra, para rápidamente y con mucha sutileza llamar la atención de ese visitante y explicarle por qué no se podía hacer tales cosas.

Entre tanta gente, vi a una Jubilada octogenaria, que con mucha dificultad

subía escalón a escalón la impresionante escalera de mármol del hall central, a cada paso que daba, le seguía una pausa para recuperar el aliento.

Inmediatamente me le acerque y le dije:

- Señora, buenas tardes, quiero informarle que en aquella columna plateada está el ascensor, así puede usted visitar sin cansarse, los pisos superiores.

A lo que ella me miró y con una sonrisa en su rostro me dijo:

- Cuando tenía seis años, mi madre y yo vinimos a este lugar para entregar un encargo a la dueña de casa, al ser yo una niña pequeña y asombrada, miré estas escaleras y quise subir hasta arriba, alguien me frenó diciendo que no podía, y en el tercer escalón, di media vuelta y frustrada tomé la mano de mi madre y me puse a llorar. Durante toda la vida soñé que subía esta escalera, y ahora ni la edad, ni el cansancio van a poder negarme a cumplir ese sueño...

Atiné a extender mi brazo, y la ayudé paso a paso a completar los veinte escalones hasta el segundo piso del Museo.

Ahí entendí la importancia real de mi trabajo, mi verdadera función, no solo la de preservar y cuidar el patrimonio arquitectónico y cultural de todos los cordobeses, sino también de ser parte fundamental de las pequeñas y grandes historias que empezaron a escribirse desde la apertura de este Museo y que se escribirán hasta más allá de mi vida natural.

Es un honor poder decir que pertenezco a un grupo privilegiado de Trabajadores de la Administración Pública Provincial, que estuvimos y estamos ahí, para ser parte de la historia y lo seguiremos haciendo con dedicación y esfuerzo, de lunes a lunes, todo el año, sin asuetos ni feriados.

Directivos, Administrativos, Personal de Mantenimiento, Personal de Sala, Guías, todos trabajadores comprometidos y agradecidos de ser parte de este sueño de poder trabajar en el Museo Superior de Bellas Artes Evita – Palacio Ferreyra, un lugar único y asombroso que es nuestro, de todos y cada uno de los cordobeses, ahora y para siempre.



# Ping Pong a 21 con Orlando Orlandi



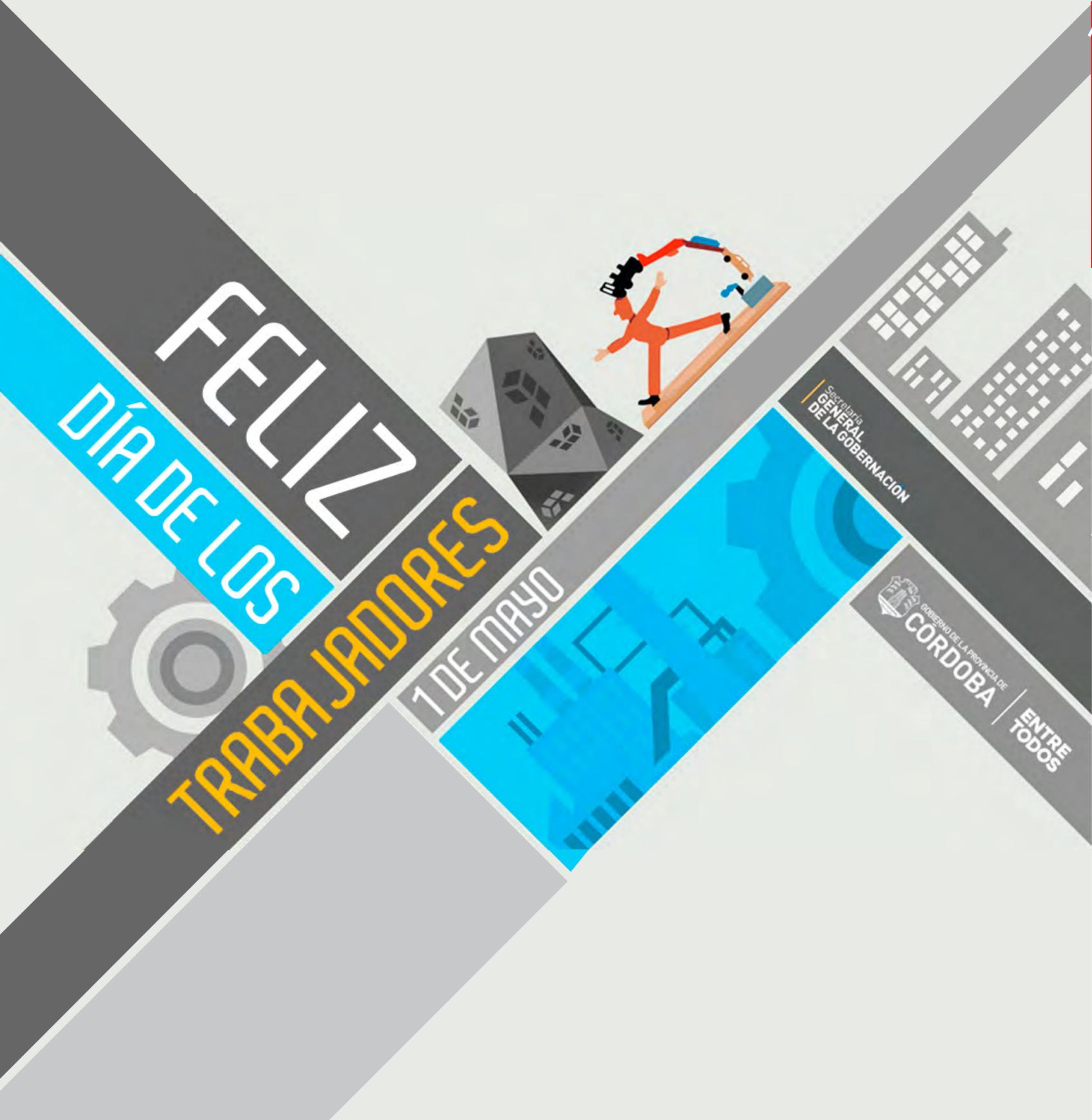
Soy Analista de Sistemas, recibido de IES en 1996. Me especialicé en la administración de servidores y usuarios de sistemas de correo desde mi ingreso en Corcemar como pasante en 1995, actualmente soy Jefe de área de Administración de Correo Electrónico.

En nuestra área somos un pequeño grupo de personas que gestiona y administra los recursos necesarios para brindar a todas las dependencias del gobierno lo que hoy es un servicio esencial para el normal desempeño de cualquier entidad, pública o privada, como lo es el correo electrónico.

1. **Un color:** azul.
2. **Un objeto:** mi caja de herramientas.
3. **Tu hobby:** manualidades, artesanías en varios materiales y reparaciones.
4. **Tu especialidad:** la informática.
5. **Un deporte:** kendo (arte marcial).
6. **Un libro:** los cuentos de Isaac Asimov.
7. **Una película:** León - Amelie.
8. **Un actor/actriz:** Jean Reno.
9. **Estilo de musical:** metal, rock, blues.
10. **Un recuerdo:** el nacimiento de mi hija Julieta.
11. **Un lugar en el mundo:** las sierras de Calamuchita.
12. **Una comida:** oriental.
13. **Una bebida:** el mate (infaltable).
14. **Una Frase:** lean!!! que no hace mal!!.

15. **Un temor:** perder la capacidad de aprender.
16. **Una enseñanza:** lean mucho, de todo y críticamente, que es la mejor forma de aprender a pensar para no ser engañados ni dominados.
17. **Un referente en el entorno laboral:** mis compañeros de área y quienes trabajan constantemente y muchas veces sin reconocimiento, para que las distintas dependencias de Gobierno puedan funcionar correctamente.
18. **Una anécdota laboral:** ninguna.
19. **Un referente en la vida:** mis padres, quienes me dieron la formación tanto moral como intelectual que uso a diario en mi vida.
20. **Un sueño:** que seamos capaces de dejarle a nuestros hijos una Argentina mucho mejor, sin tantos problemas económicos, sociales y ambientales.
21. **Una cuenta pendiente:** recorrer Argentina en auto.

¡Muchas gracias Orlando!



# MAYO

EFEMÉRIDES

1 Día Internacional del Trabajo/  
Día de la Constitución Nacional  
Argentina



2 Hundimiento del ARA General  
Belgrano/ Batalla de Estero Bellaco

3 Día de la Libertad de Prensa

4 Día Internacional del Combatiente  
de Incendios Forestales

5 Día mundial de la Partera

7 Día de la Minería

8 Día de la Cruz Roja Internacional



10 Día de los Medios de  
Comunicación Social

11 Día del Himno Nacional Argentino

12 Día Internacional de la Enfermería

15 Día de la Familia

17 Día Mundial de las  
Telecomunicaciones / Día mundial  
del Reciclaje



18 Día de la Escarapela Nacional  
Argentina



21 Día de la abolición de la esclavitud  
en Argentina

23 Día del Trabajador de la Educación

24 Día del Operador de Radio

25 Instauración del Primer  
Gobierno Patrio(1810)

27 Día nacional del Celíaco



28 Día de los Jardines de Infantes y día  
de la Maestra Jardinera



29 Día del Ejército Argentino /  
Tiene lugar el Cordobazo, Argentina

30 Día Nacional de la Donación de  
Órganos

31 Día mundial Sin Tabaco





A la izquierda:  
**“Niños en el agua”**  
San Miguel de los Ríos, Valle de Calamuchita - 2010  
**PH: Karina M. Céliz**  
Área de Estructuras Orgánicas y Funciones - Dir. General de Desarrollo del Capital Humano - Secretaría General de la Gobernación



A la izquierda:  
**“Parque Nacional Vicente Pérez Rosales”**  
Saltos del Petrohué (Río Petrohué) y detrás el Volcán Osorno - Chile - 2017  
**PH: Leonel Martín Mezzano**  
Mesa de ayuda

## | Galería FotoArte



A la derecha:  
**“Playa Norte”**  
Isla Mujeres; México 2017  
**PH: Yanina Paola Rivas**  
Subdirección de Administración de Datos - Dir. de Sistemas - Dir. General de Gestión Salarial - Secretaría de Capital Humano - Secretaría General de la Gobernación



A la derecha:  
**“Refugio Frey”**  
San Carlos de Bariloche -2017  
PH: Fernando Verdoia  
Subdirección de Administración de Datos

# ¡MomentoSelfie!



## Area Automotores

(Secretaría Gral. de la Gobernación)

Raul Cardozo, Ricardo Koske, Julio Britos, Juan Pablo Güemes, Roberto Campos, Jose Dussman, Lorena Zanon, Sergio Ramallo, Nicolas Anchava, Ariel Gonzalez, Mauricio Iribarne, Fernando Molina, Leandro Toledo



## Building Manager System - Sala de Control

(Secretaría Gral. de la Gobernación)

Diego Plá, Pablo Tobares, Patricio Guevara y Carlos Martínez.



## Área Contrataciones y Compras Directas

(Secretaría Gral. de la Gobernación)

Gaby Alcázar, Ceci De La Rocha, Lili Actis, Flor Santi y Lore Callieri.



## Dirección de Jurisdicción de Capacitación

(Secretaría Gral. de la Gobernación)

Caro, Andrés, Laura, Jime, Lore, Carlos, Gaby, Adri, Stella, Andrés, José, Esther, Aldo y Euge.

Para participar de Galería FotoArte o Momento Selfie, envíanos tus fotos junto a una breve descripción a [revistaoncel1@cba.gov.ar](mailto:revistaoncel1@cba.gov.ar)



## Call Center

(Secretaría Gral. de la Gobernación)

Carla Navarro, Carla Ekelund, Luis Marcial, Yanina Muriado, Guadalupe Ruano, Ariadna Camacho, Belen Guitti, Ana Gallo, Gabriel Rovira, Juan Sarmiento, Lucila Monte, Andrea Allende, Debora Colazo, Belen Vega, Melina Quiña, Ana Serrano, Florencia Torres, Sofia Jalil, Desiree Bravo, Sandra Peralta, Veronica Barrionuevo y Gerardo Pérez.

# Mariano Oberlin: UN CURA FRENTE AL INFIERNO DE LA DROGA.

En barrio Müller, lleva adelante su obra pastoral y su lucha por rescatar a chicos y a jóvenes víctimas de adicciones e incluirlos. Denunció la presencia del paco en Córdoba. El verso del poeta Francisco Bernárdez, "lo que el árbol tiene de florido vive de lo que tiene sepultado", define con justicia a Mariano Oberlin.



Tiene 42 años y se ordenó sacerdote hace 13. Está a cargo de la parroquia de barrio Müller, zona roja de la ciudad de Córdoba, desde 2010, epicentro de su obra pastoral y de su lucha por la salud y la inclusión de los "changos", sobre todo de los que son víctimas de las adicciones.

Es hijo de Olga Toncovich y de Héctor Oberlin, una maestra que llegó a directora y que desgastó la vida por sus siete hijos, alumnos, vecinas y compañeros; y un dirigente sindical que por su compromiso social y cristiano fue secuestrado, torturado, asesinado y desaparecido en los días previos al golpe militar de 1976.

Con esas vidas convertidas en abono, Mariano no se rindió a la tristeza. Comenzó a trabajar temprano, durante la adolescencia.

Conoció también el compromiso del

"Cura Vasco", Justo Irazábal, quien además de fundar la Villa Angelelli, solía dejarles caramelos y mercadería a los Oberlin. Apenas ordenado pasó por tres parroquias del interior: Obispo Trejo, Alta Gracia y La Calera. Hasta que llegó a la parroquia Crucifixión del Señor.

Rápidamente, la realidad le demostró con dolor en dónde debía centrar su servicio: en pocas semanas se murieron tres chicos del barrio por problemas relacionados con las drogas. Meses después, una niñita fue asesinada en medio de una pelea entre narcos.

El cura se puso en acción. Convocó a las familias, fundó un taller de oficios y comenzó a recibir a chicos que querían escapar del consumo. Así conoció y denunció que el paco estaba en Córdoba. Justo cuando el taller quedó chico, cobró una indemnización de la Nación por ser

hijo de desaparecido. Con esa plata y la que le pidió a su hermana, pudo comprar un enorme terreno con galpones.

**Con la ayuda de organismos públicos provinciales y nacionales armó una casa de contención (donde hoy viven 10 chicos y otros 10 van y vienen), una escuela y más talleres.**

Para él, ver los pibes trabajando es como ver el cielo. Sin dejar de denunciar el narcotráfico, de acompañar a las víctimas y de recibir uno que otro "apriete", el cura Mariano sonríe. Y lo vuelve a hacer cada vez que le roba a la miseria de los narcos la mirada agradecida de un chico.

*Fuente: Artículo Editado.*

*Información extraída de <http://www.lavoz.com.ar/ciudadanos/mario-oberlin>*



## UCACHA



por Nadia Pellón - Dirección General de Coordinación de Infraestructura Tecnológica

\*Colaboró en esta sección Agencia Córdoba Turismo.

este lugar proponen atractivos espacios para recorrer, entre ellos sus plazas, la Parroquia Nuestra Señora del Rosario, los restos del casco de la Estancia La Ensenada, el Club de Caza y Pesca Alas Coloradas, el Centro Cultural Viejo Mercado y la imperdible Reserva Natural La Felipa.

rurales como son las yerras, domas, fogones y asados. A estos atractivos se suman la posibilidad de practicar turismo activo, agroturismo, safaris fotográficos y pesca deportiva en algunas zonas del circuito. En esta zona hay gran cantidad de lagos y lagunas, maravillosos espejos de agua rodeados de encantadores paisajes donde la brillante y frondosa vegetación se complementa con una variada fauna.



Casco Estancia La Ensenada



Parroquia Nuestra Señora del Rosario.

### Su fundación y sus principales características:

La ciudad fue fundada el 28 de noviembre de 1901, en torno a la instalación de una estación del Ferrocarril Central Argentino. Esta encantadora localidad se emplaza en el centro-sur de la provincia de Córdoba. Pertenece al departamento Juárez Celman y se encuentra ubicada a 250 km de la Capital provincial, sobre la Ruta Provincial N° 11.

Cuenta con 5136 habitantes y recibió la denominación de Ucacha a partir de la deformación del nombre de un cacique pampa, Diego Ucucha. Sus instituciones y cada uno de los rincones que componen

### Sus paisajes:

Rodeada de naturaleza y colmada de la fresca brisa de los paisajes serranos invita a los turistas a disfrutar de tranquilos e interesantes paseos. Sus paisajes nos permiten establecer un vínculo directo con la naturaleza, disfrutar de las actividades características de los establecimientos



### Actividades para desarrollar:

La pesca deportiva constituye uno de los principales atractivos turísticos con la captura de una de las presas más apetecidas, el pejerrey. Dentro del conjunto de lagunas donde se puede pescar se destacan: La Brava, ubicada a unos 15 Km. de la ciudad de La Carlota; La Chanchera situada a mitad del camino entre La Carlota y Laboulaye sobre la Ruta Provincial N° 4; La Margarita emplazada a 30 Km. de Jovita; Laguna Oscura y Wenceslao Paunero en la zona de Onagoity, Washington; y La Felipa, a 12 Km. de Ucacha, que es una reserva natural con una multiplicidad de aves habitando allí.

# HACELO VOS MISMO



## Alfombra de tela y nudos

Decorativas y muy útiles, las alfombras son un elemento fundamental a la hora de decorar nuestra casa. Es por eso que hoy les traemos una técnica para que puedan hacer su propia alfombra, con los colores y diseños que quieran.

### Materiales:

- Tela
- Un material elástico será más fácil de trabajar, y la cantidad dependerá del tamaño de la alfombra.
- Malla antideslizante para alfombra.
- Tijeras.



1- Cortá la tela en rectángulos de 3 x 7 cm. aproximadamente. Anudá uno a uno los rectángulos al antideslizante.



2- Continúa hasta cubrir toda la superficie. La idea es que no se vea el antideslizante.



¡Y ya está! Es hora de probar tu nueva, suave y esponjosa alfombra hecha a mano.

**¡Sí, es un trabajo lento y que requiere mucha paciencia. Pero el resultado vale la pena!**

Fuente: Artículo Editado.  
Información extraída de <http://lavidaecraft.com/2013/04/24/alfombra-de-tela-y-nudos/>

# GRANDES PEQUEÑITOS

Tener una autoestima adecuada es fundamental para el desarrollo de cualquier niño. De hecho, una buena autoestima no solo mejora el estado emocional del pequeño sino también sus relaciones sociales y potencia su desarrollo cognitivo. En este sentido, la Sociedad de Psiquiatría Infantil de la Asociación Española de Pediatría asegura que los niños con una autoestima adecuada se sienten más seguros de sí mismos, tienen más amigos y pueden discernir con mayor facilidad lo que hacen bien y mal.

Asimismo, influye en la capacidad de los niños para afrontar nuevos retos, desarrollar diferentes habilidades y ser más autosuficientes; suelen ser más empáticos y asertivos, a la vez que aprenden con mayor facilidad y son más creativos. Por lo general, estas cualidades se van formando con el paso del tiempo, como reflejo de la percepción que los demás y, en especial, los padres, tienen del niño.

**A continuación, cinco estrategias para fomentar la autoestima en los niños:**

## La importancia de fomentar la autoestima en los niños

### 1. Darle responsabilidades

Permitir que el niño participe en algunas tareas y decisiones del hogar y dejar que tome pequeñas decisiones personales es una manera para estimularlo a ser más independiente y autosuficiente. De esta forma, sentirá que su participación es importante y necesaria, por ende, su autoconfianza y seguridad personal se irán fortaleciendo. No se necesitan grandes acciones, puedes pedirle que te ayude a poner la mesa, sacar la basura, secar los platos o darle de comer a la mascota.

### 2. Destaca sus logros y su esfuerzo

Celebrar los logros del niño y sus cualidades es una buena manera de estimularlo; sin embargo, también es importante destacar su esfuerzo, más allá del resultado obtenido. De esta manera, el niño comprenderá que no solo son importantes los resultados sino también el empeño y el compromiso que ha puesto en la tarea, evitando que se centre únicamente en el resultado. Con este enfoque aprenderá a manejar mejor los fracasos y las equivocaciones.

### 3. Ámalo incondicionalmente

Para un niño es tan importante saberse protegido por sus padres, como sentirse amado. La mayoría de las veces basta con un abrazo o un beso para demostrar el cariño, pero tampoco debes olvidar los hechos y las palabras. ¿De qué vale que beses a tu hijo a diario si cuando comete un error le reprendes injustamente? Para que el niño se sienta realmente amado no deben existir disonancias entre lo que



dices y haces.

### 4. Préstale la atención necesaria

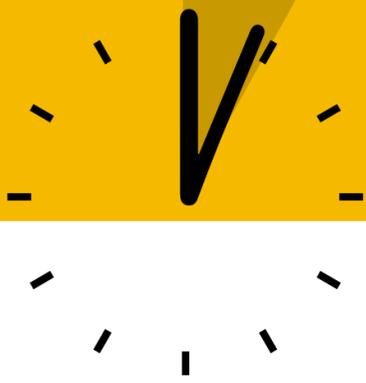
Cuando pasas tiempo de calidad con tu hijo y le escuchas, aprendes a conocerle y conectas emocionalmente, creando un vínculo afectivo. No pienses que porque tu hijo es pequeño, no tiene opiniones y gustos, es importante que siempre prestes atención a lo que tiene que decir.

### 5. Evita las comparaciones

Comentarios como “¿Por qué no eres como tu hermano?” solo le recordarán a tu hijo sus defectos. De hecho, es probable que sienta vergüenza, envidia y hasta presión por competir con esas personas con la que comparas. Tampoco son buenas las comparaciones positivas como: “Eres el mejor de la clase”, pues pueden generar miedo a no ser lo suficientemente bueno como para satisfacer esas expectativas. Lo mejor es que no lo hagas, simplemente dile lo mucho que lo quieres, destaca sus cualidades positivas y cuando tengas que hacer una crítica, asegurate de que sea constructiva.

Fuente: Artículo Editado.  
Información extraída de <https://www.etapainfantil.com/importancia-fomentar-autoestima-ninos>

# VUELVO EN 5'

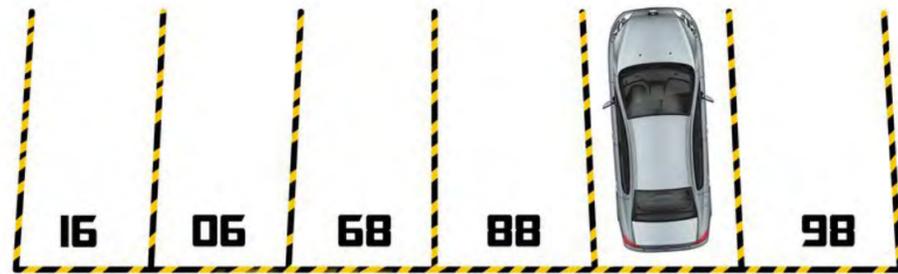


## Acertijos

1 A un joyero le dan cuatro cadenas de tres eslabones cada uno, y le encargan que los una para hacer con ellos una pulsera. Al hacer el presupuesto de la reparación, el joyero calcula que tiene que soldar cuatro eslabones. A \$1 cada uno, el precio sería de \$4, pero el cliente no está de acuerdo y le dice cómo hacerlo soldando solo tres eslabones. ¿Cómo lo hizo?

2 Dos pastores hablaban:  
- ¿Por qué no me das una de tus ovejas, así tendremos igual cantidad?  
A lo que su amigo le responde:  
- Mejor dame una de las tuyas así yo tendré el doble de ovejas que tú.  
¿Cuántas ovejas tenía cada uno?

3 ¿En qué número está estacionado el auto?



4 Cuando me observas de lado, parezco una cordillera, el don que me fue otorgado es dar forma a la madera.  
¿Quién soy?

5 ¿Qué es lo que es algo y a la vez nada?

“  
La mente es el activo más poderoso que tenemos los seres humanos. Por ende, invierte en tu mente y estarás haciendo el negocio más grande de tu vida...”

Robert T. Kiyosaki

Respuestas: 1. El joyero tiene que separar los tres eslabones de uno de los trozos de cadena y con ellos unir los otros tres, solo es necesario soldar tres eslabones / 2. Un pastor tenía 5 ovejas y el otro 7 / 3. 87 / 4. La sierra / 5. El pez.

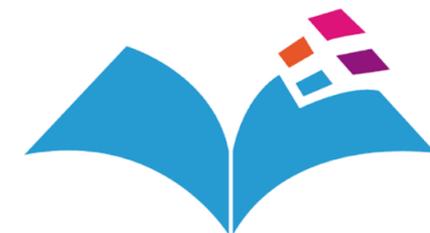
## Estamos trabajando en Tutorías

El 15 de febrero comenzaron las actividades del Programa de Acompañamiento para la Finalización de Estudios, para los niveles **primario y secundario**.

Te esperamos de lunes a viernes en la **Dirección de Capacitación de 9 a 17 hs. para asesorarte, inscribirte y acompañarte.**

El próximo Examen Libre de Primaria será en el mes de Junio.

Las tutorías de nivel secundario serán de lunes a viernes de 9 a 12 hs. y de 14 a 17 hs., acercate a consultar el cronograma.



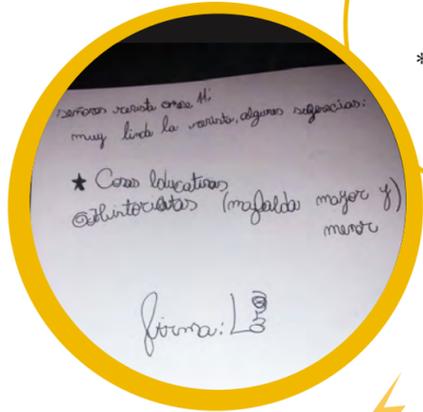
Programa de **Acompañamiento** para la **Finalización** de **Estudios**

Para más información escribinos a [terminalidadeducativa@cba.gov.ar](mailto:terminalidadeducativa@cba.gov.ar) o llamanos al **5243151/52**.

**¡Tenemos muchas posibilidades para vos!**

# Pido la palabra

Sugerencia de Lara Heredia Beletti:



“Señores Revista Once 11: Muy linda la revista, algunas sugerencias:  
\*Cosas educativas  
\*Historietas (Mafalda Mayor y menor).  
Firma: Lara”



“Tomemos conciencia, respetemos los tachos diferenciados para residuos.”



Ante dudas o sugerencias, escribinos a [gire@cba.gov.ar](mailto:gire@cba.gov.ar). Tu aporte nos interesa y nos ayuda a crecer.  
**Hagamos que entre todos GIRE**



“Entre todos deberíamos cuidar la limpieza e higiene de los baños. No olvidemos que son nuestros compañeros de Intendencia quienes tienen la responsabilidad de limpiarlos.”

**“Un ambiente laboral adecuado lo construimos entre todos”.**

Envianos tus comentarios y/o fotografías relativas a prácticas inadecuadas en tu lugar de trabajo. No olvides que buscamos destacar acciones incorrectas, no personas en particular.

**¡Escribí a [revistaonce11@cba.gov.ar](mailto:revistaonce11@cba.gov.ar) y contanos!**

# Buzón de Sugerencias



Envianos tu comentario o sugerencia para la revista a:

**[revistaonce11@cba.gov.ar](mailto:revistaonce11@cba.gov.ar)**

# ONCE 11

Episodio 3

---

Secretaría  
**GENERAL**  
DE LA GOBERNACIÓN



GOBIERNO DE LA PROVINCIA DE  
**CÓRDOBA**

**ENTRE  
TODOS**