

BOLETIN REGISTRAL N° 25

ENERO - FEBRERO - MARZO 2020

CONTENIDO:

PORTADA	1
REUNIÓN DE JEFES	2
CERTIFICACIÓN NORMAS ISO	3
CAPACITACIÓN FUTUROS LÍDERES	4
CONVENIO CON OFI- CINA DE ETICA PÚBLICA	5
LA CORTE SUPREMA Y EL COVID-19	5
MEDIDAS CAUTELA- RES EN PANDEMIA	6
ABRAZAR LA INCERTIDUMBRE	6-7
RECOMENDACIONES NUTRICIONALES	8
NUESTROS COMPAÑEROS	9



“La vida y el tiempo son los mejores maestros.

La vida nos enseña a aprovechar el tiempo y el tiempo nos enseña a valorar la vida”

BIENVENIDOS AL PRIMER BOLETÍN 2020

Este año comenzó con muchos proyectos, dando así continuidad con lo trabajado durante el año 2019. En el mes de Febrero se dio inicio formal a la actividad registral 2020, en donde se expuso parte del plan de trabajo para el nuevo año y sus desafíos. De pronto llegó el COVID-19 y sus consecuen-

cias a nivel nacional y provincial, generando una gran incertidumbre, no solamente en las formas de trabajo, sino también en nuestras emociones y formas de relacionarnos. Es una situación en que se toman decisiones día a día, por lo cuál el presente boletín sólo tomará las acciones previas a la re-

apertura de la DRP. Esperamos que el próximo boletín nos encuentre con más actividades registrales, transitando hacia una “nueva normalidad laboral”.

Dra. Paula Alfonso

LA DIRECCIÓN DE REGISTROS PÚBLICOS PLANIFICÓ LAS ACTIVIDADES DEL AÑO 2020

El año laboral tuvo su inicio el 6 de febrero de 2020, con una reunión de jefes convocada por la Directora de la DRP de la 1°, 3° y 4° C. Judicial - Dra. Paula Alfonso-, acompañada por su equipo de Coordinación Administrativa. Entre los temas abordados, se establecieron algunas actividades, que a continuación se mencionan:



1- CAPACITACIÓN A FUTUROS LÍDERES

El día 17 de febrero iniciará el 1er Eje de “Competencias registrales para conducir” de manera virtual. Al finalizar dicho módulo, quienes cuenten con los requisitos formales podrán continuar con el programa, debiendo organizarse en cada área para la realización y evaluación de las pasantías. Se deberá tomar en cuenta días y horarios para no afectar la prestación del servicio. Se les solicitó a los jefes de las áreas intervinientes que, fijen día y horario de consultas por si algún capacitando necesita alguna explicación adicional.

2- CAPACITACIÓN EN PERSPECTIVA DE GÉNERO

Debido a la obligatoriedad de incorporar la perspectiva de género en la Justicia, se le solicitó al Departamento de Aula Virtual que habilite, dentro de sus posibilidades, mayores cupos para la DRP a fin de dar cumplimiento a la formación en la Ley Micaela a todos los integrantes de la DRP de la 1, 3 y 4 C. Judicial, quedando a la espera de las fechas posibles para organizar los grupos. La modalidad será virtual.

3- CAPACITACIÓN EN CERTIFICADOS LEY

Se está organizando una capacitación para un grupo de inscriptores, quienes reforzarán el Área de Certificados ante situaciones eventuales. La capacitación estará a cargo de personal de Informática y la jefa del área – Esc. Lucrecia Escayol.

4- CAPACITACIÓN INFORMÁTICA

A partir de este año, se comenzará a dejar evidencia de las capacitaciones a usuarios internos y externos que se lleven a cabo por personal de Informática Registral, a fin de solicitar con posterioridad el puntaje respectivo a la Dirección de RRHH.

5- SISTEMA DE GESTIÓN DE CALIDAD EN MEDIDAS CAUTELARES

Se informó que se dará continuidad con las capacitaciones en temáticas de calidad a fin de profundizar y mantener el Sistema de Gestión de Calidad.

6- AUTORIZACIÓN DE PERMISOS DE ACCESO A INFORMACIÓN A USUARIOS DEL DRP

El Jefe de Informática Registral informó que, durante el mes de febrero, se llevará a cabo un control de los permisos de accesos de todos los usuarios de la DRP, debiendo contar con la autorización de la Dirección, previa evaluación de lo que requiere cada puesto de trabajo.

7- TRASLADOS DE EQUIPOS

Se recordó que en caso de cambio de puesto de trabajo, la PC deberá quedar en el área de origen y no ser trasladada con la persona. Los jefes de área son responsables del mobiliario y equipos informáticos de sus respectivas oficinas, los cuales están registrados en el inventario.

Por último, se les solicitó a los jefes presentes, que comuniquen los temas tratados en la reunión a los integrantes de su área, y en el caso de la 3era y 4ta. C. Judicial, se les enviaron las conclusiones vía mail.

Coordinación Administrativa

LA DRP DE LA 1°, 3° Y 4° C.J. RECIBIÓ DE IRAM LA CERTIFICACIÓN DE LAS NORMAS ISO

El día 11 de Marzo de 2020 a las 12 hs., se llevó a cabo en la Sala de Acuerdos del Poder Judicial, el acto de entrega del Certificado de Calidad bajo los requisitos de la Norma ISO 9001:2015 otorgado por IRAM, a la Dirección de la DRP 1°, 3° y 4° C. Judicial recibiendo el mismo la Dra. Paula Alfonso – Directora- y su equipo de trabajo.

Dicho acto contó con la presencia del Presidente de la Suprema Corte de Justicia Dr. Jorge Nanclares, el Dr. José Valerio Ministro de la Suprema Corte de Justicia, el Secretario de Modernización Lic. Héctor Daniel Herrera, el Jefe de Certificación de IRAM Diego Romá, Lic. Diana Weder y Lic. Celina Abaurre por el Centro Manuel A Saez, y el equipo de la DRP.

En primer lugar el Jefe de Certificación de IRAM hizo mención al liderazgo del Dr. Nanclares y Dr. José Valerio por el compromiso asumido en la gestión de calidad de los procesos y su certificación en algunas dependencias del Poder Judicial de Mendoza. Luego hizo entrega de la Certificación de Calidad bajo los requisitos de la Norma ISO 9001:2015 a la Dra. Paula Alfonso en su carácter de Directora de la DRP de la 1°, 3° y 4° C. Judicial.

El proceso que se certificó fue: ***“Inscripción de la Traba, reinscripción, aclaración y cancelación de medidas cautelares en la Dirección de Registros Públicos de la 1° Circunscripción Judicial”.***

La Dra. Alfonso, luego de recibir la certificación, brindó un discurso en donde hizo referencia al compromiso asumido desde que inició su gestión en el año 2007, de incorporar el concepto de CALIDAD Y MEJORA

CONTINUA a través de la modernización de los procesos a fin de brindar un mejor servicio a los usuarios, destacando que ello fue posible gracias al compromiso de todo un equipo de trabajo que la acompañó y acompaña día tras día, quedando evidenciado en este resultado, entre otros.

Agradeció el apoyo del Dr. Jorge Nanclares y las gestiones realizadas por el Dr. José Valerio y el Lic. Héctor Daniel Herrera, quienes en el mes de Febrero de 2019, solicitaron ante el Ministerio de Justicia y Derechos Humanos de la Nación, incorporar a este organismo en su Programa de Calidad, brindando acompañamiento, asesoramiento técnico y financiero. También agradeció al Centro de Capacitación Manuel A Sáez, por la asistencia técnica y capacitación en las etapas previas a la certificación.

Asimismo mencionó las etapas previas a la certificación que incluyeron reuniones de trabajo, auditoría interna, capacitaciones y dos auditorías externas. En dichas auditorías se destacaron en sus conclusiones: ... ***“el gran compromiso de la Alta Dirección, el traba-***

jo en equipo en los mandos medios y el compromiso del personal con la organización y en particular con el Sistema de Gestión de la Calidad”....

Es así que el 11 de diciembre de 2019 recomendaron a la Gerencia de Área de Certificación de Sistemas de Gestión de IRAM, que ***se otorgue la certificación del Sistema de Gestión de Calidad de la Dirección de Registros Públicos y Archivo Judicial 1°; 3° y 4° Circunscripción Judicial.***

A continuación el Dr. José Valerio se refirió a la importancia del trabajo que se viene realizando en la justicia de la Provincia de Mendoza de incorporar en sus procesos, un sistema de gestión bajo las Normas ISO 9001:2015, animando que se siga replicando en las distintas dependencias del Poder Judicial.

Luego, el Dr. Jorge Nanclares brindó algunas palabras de reconocimiento y felicitó a la Dra. Paula Alfonso por su gestión y a su equipo de trabajo a quienes agradeció por haber hecho posible este resultado y los animó a seguir incorporando calidad, en forma permanente, desde cada puesto de trabajo.



LA DRP DE LA 1°, 3° Y 4° C.J. RECIBIÓ DE IRAM LA CERTIFICACIÓN DE LAS NORMAS ISO 9001:2015

Por último las autoridades presentes hicieron entrega del Certificado de Calidad bajo los requisitos de la Norma ISO 9001:2015 a los siguientes integrantes de la DRP:

Por la Alta Dirección:

Cdora Alejandra Tosi

Equipo de Responsables del SGC:

Proc. Oscar Quattrini, Lic. Laura Yañez y Lic. Claudia Díaz.

Equipo de Referentes del SGC:

Esc. Act. Manón Martínez, Nilda Suárez, Valeria Barbeito, Analía Chiarello y Andrea Fuentes.

Jefes de las áreas comprendidas en el proceso:

Dr. Omar Villalón- Jefe de Medidas Cautelares

Lic. Claudia Díaz- Jefa ad hoc de la MEU
Esc Act. Alejandro Zapata- Jefe de Control Preliminar.

Por último las áreas de apoyo del SGC:

Esc. Laura Roca por el área de Gestión de RRHH

Cdora. Alejandra Tosi por el área de Coordinación Administrativa.

Téc. Univ. en Redes Ricardo Moyano por el área de Informática Registral.

¡FELICITACIONES!

49 COMPAÑEROS APROBARON LA PRIMERA INSTANCIA DE CAPACITACIÓN DE FUTUROS LÍDERES

El 17 de Febrero de 2020 tuvo inicio la 1era etapa de la Capacitación para Futuros líderes: “Eje de Competencias técnicas registrales para conducir”, la que estuvo a cargo de la DRP de la 1°,3°y 4° CJ, con la asistencia técnica del Departamento de Aula Virtual y finalizó el 20 de Marzo de 2020.

Recordemos que en esta etapa sólo se capacitó en las áreas: **FOLIO REAL, ARCHIVO, MANDATOS, MEU, VIVIENDA, MO Y TOMOS** y se habilitó la plataforma virtual de las 7 áreas al mismo tiempo, por lo que se les solicitó a los interesados que sólo podían acceder a la lectura de dos áreas. Para su aprobación debían leer el material y aprobar la autoevaluación con una calificación igual o superior a 7.

El día 25 de Marzo de 2020 el Departamento de Aula Virtual entregó el listado final de aprobados y con mucho orgullo po-



demos decir que esta capacitación fue muy satisfactoria en sus resultados, siendo que del total de participantes de la capacitación, **49 Aprobaron los cuestionarios de 1 o más de las 7 áreas propuestas y sólo 10 participantes desaprobaron**. Es decir, que los 49 participantes aprobados están en condiciones de continuar con la siguiente instancia, siempre y cuando cuenten con los requisitos formales que les fueron informados en el inicio de la capacitación.

¡VALORAMOS EL ESFUERZO REALIZADO Y LOS EXCELENTES RESULTADOS OBTENIDOS !

Por último, y debido a la medida adoptada el 20 de marzo del corriente año a nivel nacional, de mantener el aislamiento social preventivo y obligatorio, es que se reprogramarán las fechas para las demás instancias, quedando suspendidas las pasantías de las áreas comprendidas en esta primera etapa de capacitación registral.

Lic. Laura Yañez

LA DRP FIRMÓ UN ACUERDO DE MUTUA COOPERACIÓN CON LA OFICINA DE ÉTICA PÚBLICA

El 9 de marzo de 2020, entre la Dirección de Registros Públicos y Archivo Judicial de la 1ra, 3ra y 4ta Circ. Judicial, representada por la Dra. Paula Alfonso y, por otra parte, la Oficina de Investigaciones Administrativas y Ética Pública representada por Dr. Gabriel Balcells Miró, autoridad de aplicación de la ley de Acceso a la Información, firmaron un acuerdo de mutua cooperación. El objetivo es aunar esfuerzos para el intercambio y consulta de información que posibiliten la optimización de los servicios que brindan ambos

organismos mediante la incorporación de elementos tecnológicos.

La Dirección se compromete a brindar la información contenida en el portal web de la misma a la OIAyEP, otorgándole al efecto usuarios y claves de acceso informático para el correcto acceso al mismo.

Además se establece la capacitación del personal de la OIAyEP informática y jurídicamente para la consulta del Portal Web y la entrega de un instructivo.



COMO ACTUÓ LA SUPREMA CORTE DE JUSTICIA ANTE EL COVID-19

En el contexto de la emergencia en Salud Pública a nivel Internacional debido a la rápida propagación a nivel mundial del brote del COVID -19 – Coronavirus, que ha sido considerado como una pandemia por la Organización Mundial de la Salud (OMS), desde la Suprema Corte de Justicia de la Provincia de Mendoza se tomaron medidas en relación a los Decretos Nacionales que establecieron el aislamiento social, preventivo y obligatorio.

De esta manera la **ACORDADA 29.501** del 16 de marzo resuelve suspender en todas las dependencias del Poder Judicial

de la Provincia de Mendoza la atención personal de público, a partir del 16 de marzo y hasta el 31 de marzo de 2020, exceptuando aquellos casos en que la urgencia de las cuestiones que se sometan a los órganos judiciales no admita dilación alguna. En estos supuestos, se procederá con los debidos resguardos a atender a las personas que requieran las prestaciones propias de este Poder.

En caso particular de la Dirección de Registros Públicos, solamente Medidas Cautelares excepcionales.

Además, se dispuso en consecuencia, la suspensión de plazos procesales en

todos los fueros e instancias del Poder Judicial, desde el 17 al 31 de marzo del año en curso. Asimismo quedó exceptuada de esta suspensión toda actuación judicial que, de no practicarse, pudiera causar perjuicios irreparables, previa habilitación dispuesta por el magistrado o funcionario competente para conocer o tramitar el pedido en el proceso de que se tratara, medidas cautelares u otras actuaciones inaplazables, tales como las de protección de personas, situaciones de libertad, detenciones, prisión preventiva u otras que no admitieran dilación alguna, órdenes de protección y cualquier medida cautelar en materia de violencia sobre la mujer, niños, niñas y adolescentes.

Luego, a partir de la **Acordada 29502** se resolvió la inhabilitación para todas las Circunscripciones Judiciales del 17 hasta el 31 de marzo.

nuevo

Coronavirus COVID-19

saber para prevenir

Produce una enfermedad respiratoria leve que solo en algunos casos puede complicarse (principalmente en personas mayores). Se transmite por vía respiratoria cuando el contacto es estrecho o por contacto con superficies contaminadas.

cuidados	síntomas
Lavarse las manos con jabón regularmente	Fiebre y tos
Estornudar en el pliegue del codo	Fiebre y dolor de garganta
No llevarse las manos a los ojos y la nariz.	Fiebre y dificultad para respirar
Ventilar los ambientes	
Desinfectar los objetos que se usan con frecuencia	

Si tenés alguno de estos síntomas y estuviste en algún país de circulación del virus o en contacto con algún caso confirmado **no te automediques y consultá inmediatamente al sistema de salud.**

Para quienes regresan de países afectados, se sugiere permanecer en el domicilio y no concurrir a lugares públicos como ámbitos educativos, laborales, recreativos, deportivos o sociales durante 14 días.

Argentina unida www.argentina.gob.ar/salud/coronavirus
0800 222 1002

BOLETÍN OFICIAL
de la República Argentina
www.boletinoficial.gob.ar

Buenos Aires, jueves 12 de marzo de 2020 Año CXXVIII Número 34.327

Primera Sección Suplemento
Legislación y Avisos Oficiales

Los documentos que aparecen en el BOLETÍN OFICIAL DE LA REPÚBLICA ARGENTINA serán tenidos por auténticos y obligatorios por el efecto de esta publicación y por comunicados y oficialmente circulados dentro de todo el territorio nacional (Decreto N° 659/1947). La edición electrónica del Boletín Oficial adquiere validez jurídica en virtud del Decreto N° 207/2016.

SUPLEMENTO

Correspondiente a la edición N° 34.327 de la Primera Sección del jueves 12 de marzo de 2020.

LAS MEDIDAS CAUTELARES EXCEPCIONALES EN LA PANDEMIA

El 19 de Marzo, un equipo de la DRP, liderado por la Dra. Paula Alfonso, tuvo que concurrir al edificio y solicitar su apertura, dado que había ingresado en forma urgente un embargo voluntario, por una acción de amparo.

Agradecemos a Javier Maris de la MEU, Analía Chiarello de Control Preliminar y Analía Pío de Medidas Cautelares, quienes asistieron ante la solicitud, tomando los recaudos necesarios.



ABRAZAR LA INCERTIDUMBRE

"Solo existen dos días en el año en que no se puede hacer nada. Uno se llama ayer y otro mañana. Por lo tanto, hoy es el día ideal para amar, crecer, hacer y principalmente vivir.

Dalai Lama

En la actualidad, a raíz de la pandemia que nos afecta a nivel mundial, estamos atravesando un momento de mucha incertidumbre, nadie sabe qué va a pasar, cuánto durará y esto intensificado en el tiempo, genera altos niveles de angustia y ansiedad, sino implementamos ciertas estrategias que pueden ayudarnos a sobrellevarlo de una manera más saludable. El impacto en la salud mental fue diferente en cada persona, dependiendo en que situación particular, familiar, etapa evolutiva, relación de pareja, de salud, ámbito laboral, profesional, económico y de vivienda, se encontraba en ese momento. En algunos casos, el tener que adaptarse rápidamente a la tecnología, a una nueva modalidad de trabajo- trabajo remoto-, estar todo el tiempo en sus viviendas y

todos juntos en familia, generó con mayor frecuencia conflictos en la convivencia porque no se está acostumbrado a compartir tantas horas y actividades, más si trata de espacios reducidos. Mucho se habla en estos tiempos de aislamiento social, de que algunas personas están padeciendo Burnout o síndrome del trabajador quemado, pero muchas veces sólo se trata de cansancio emocional o distrés (estrés negativo). El **burnout** es un estrés negativo que se vuelve crónico, que necesita tiempo para instalarse. Sus síntomas más frecuentes son: enojo, poca tolerancia a la frustración, reacciones impulsivas, irritabilidad, despersonalización, ocurre en un ámbito de desgaste con el otro, la persona siente que no puede hacer lo que antes elegía y disfrutaba, está agotada, no recibe el disfrute de hacer con el otro, se siente siempre cansado, desmotivado y su productividad se elimina casi por completo. La situación de trabajo remoto-Home office en muchos casos genera cansan-

cio físico, visual y auditivo, sumado a adaptaciones y controles diferentes al tener que trabajar en otro contexto - una casa y no en la oficina-, rodeado de su familia, en algunos casos en espacios reducidos perdiendo la cotidianidad con los compañeros de trabajo.

En algunos hogares tuvieron que redefinir roles y funciones en relación a los hijos en función del adulto que se quedaba en casa, incorporar nuevos hábitos, se perdió el espacio de la presencialidad y abrazo con los amigos con los que muchas veces se hacía catarsis, la alteración del sueño y alimentación en sus ritmos y hábitos, se come más, se habla de un mismo tema, en algunos hogares el temor o la pérdida de trabajo, miedo de contagiarse, el no poder planificar, etc. son situaciones que ocupan mayormente los pensamientos y en algunas personas se vuelve catastrófico, siendo la

ABRAZAR LA INCERTIDUMBRE



angustia y la ansiedad estados emocionales que invaden la capacidad de afrontamiento y la creencia del “no puedo”, no se pide ayuda ni puede observar sus recursos internos para sobrellevarlos, lo cual termina desencadenando el burnout sino se toman algunas medidas para prevenirlo.

En síntesis, frente a circunstancias adversas o traumáticas, hay quienes eligen quedarse en un rol pasivo o de víctima, poniendo la solución afuera. Mientras que otras personas son resilientes y asumen un rol más protagonista en sus resultados, desarrollando recursos que se encontraban latentes y que le eran desconocidos hasta ese momento. Estas últimas, cuentan con mayor equilibrio emocional frente a las situaciones de estrés, toman este momento como una oportunidad de aprendizaje, por ejemplo, los avances tecnológicos en el mundo de las comunicaciones favoreció su metodología y productividad laboral, otros quizás los encontró en un estado de realización personal y el mayor tiempo con su familia ayudó a mejorar las comunicaciones haciendo más sólida la relación, impactando en menor medida el contexto de aislamiento social.

“Encontrar la oportunidad en medio de la dificultad”

Algunas recomendaciones

El nuevo desafío es vivir esta situación de incertidumbre con mayor aceptación, donde lo esperable es el cambio

para lograr mayor adaptabilidad, vivir en el presente siendo protagonista en elegir cómo voy a transitar este periodo de aislamiento. Pensar en lo que me es posible con los recursos que dispongo, confiar en mis recursos internos recordando situaciones de crisis anteriores y cómo las afronté en su momento.

Cuidar la salud física, hacer ejercicios de relajación, escucharse, meditar, no sobre-exigirse, ejercicios de mindfulness (atención plena), clases virtuales de temas de interés, leer. Ordenarse con los horarios y con los roles y funciones dentro del hogar, aprender a delegar, respetar los horarios de descanso, cuidar las relaciones, encontrar un espacio y un horario en lo privado y para estar con la familia, utilizar estrategias de comunicación y contención con los amigos, hacer actividad física, etc.

Es bueno evitar la infoxicación, o sea, la sobrecarga informativa que, a menudo, aparece irresponsablemente en los medios y en las redes. Estar informados pero también tener un espacio de reflexión personal ayudará a mantener la serenidad.

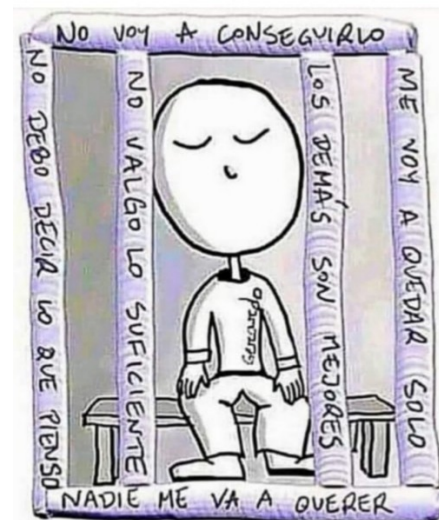
El trabajar desde nuestras casas puede tener grandes ventajas si sabemos sobrellevar estos tiempos, encontrando nuestros recursos internos y nuevas formas de atravesar el dolor para salir fortalecidos, alimentándonos de información que enriquezca nuestra alma y nos permita alcanzar mayor sabiduría, redescubriendo a quienes compartimos el día a día y contagiar a otros de emociones saludables.

Por último, si sienten que esta situación le resulta difícil de transitar solos, por la angustia del pasado y la ansiedad que genera el futuro, o bien que sus recursos internos no son suficientes y la situación los desborda, no duden en pedir ayuda a un profesional de la salud mental.

Recuerden que la Dirección de Salud

Comenzarás a ser libre cuando comprendas que tu jaula está hecha de tus pensamientos

Imagen de Es.Coaching



Ocupacional de Osep ofrece servicio gratuito para cuidar tu Salud Mental durante esta emergencia sanitaria mediante una red de atención psicológica de manera telefónica (no es psicoterapia). Si necesitas acceder a este servicio, puedes enviar un correo a: so.atencioncrisis@gmail.com, solicitando turno para contención psicológica por teléfono. Deberás indicar tu nombre y apellido, DNI y teléfono de contacto, mencionando que sos empleado del Poder Judicial de Mendoza.

Asimismo, pueden escribirme a mi correo lyanez@jus.mendoza.gov.ar o laura-yanez@live.com.ar, a fin de proporcionarles recomendaciones para sobrellevar esta pandemia, fortaleciendo los recursos internos que cada uno posee, generando una situación de aprendizaje en lo personal y como equipo de trabajo.

Les mando un abrazo grande a la distancia.

Lic. Laura Yañez

HAMBRE EMOCIONAL: como evitarlo

Cuando hablamos de “**hambre emocional**” nos referimos a un tipo de ansiedad que nos lleva a comer en forma compulsiva, no por apetito, sino por una carencia interna que suele estar relacionada con motivos emocionales tales como estrés, ansiedad, tristeza, aburrimiento, etc.

QUE PODEMOS HACER ?

Desayunar a diario: es el primer combustible de nuestro organismo al levantarnos. Tome tiempo para realizar esta comida, incluyendo lácteos y frutas. Ej: infusión con leche, 1 rebanada de pan con queso untable descremado y una fruta pequeña.

Organizar el menú diario de comidas: es importante llevar un plan semanal o quincenal de comidas, de esta manera tendrás los alimentos necesarios para no caer en consumo de comida rápida.

Colaciones saludables y saciantes: para evitar la sensación de hambre, incluí en tu plan alimentos que sacien tu apetito: frutas y verduras (manzana, mandarina, naranja, etc

– zanahoria, tomates cherry, rabanito, etc) ; lácteos (yogur con cereales o trocitos de fruta); gelatina; barrita de cereal, etc.

Moderar el consumo de azúcar: el hambre emocional se relaciona con el consumo y abuso de alimentos azucarados y dulces procesados que provocan placer inmediato subiendo la **dopamina y serotonina**, generando sensación de vacío y querer seguir comiendo .

Agua corriente: consumir diariamente 2 litros de agua pura y corriente

Actividad Física: realizar ejercicio físico es un hábito recomendable para reducir la ansiedad y mantener nuestros niveles de analítica en sus valores normales. Se sugiere realizar actividad física en casa mediante guías de apps y canales que ofrecen rutinas de ejercicio.

RECOMENDACIONES:

Mantener horario de comidas

Comer sentados, tranquilos, preferentemente sin uso de celular ni



televisión.

Dejar el cubierto entre bocado y bocado, masticando bien los alimentos con las rutinas de horarios para las comidas principales, comer sentados, con platos, tratando de masticar cada bocado, proponernos saborear y oler el alimento.

Es tiempo de ocuparnos de nosotros mismos: hacer una pausa, quedate en casa, cuidate, prioriza tu salud y la de tu familia

“Que tu alimento sea tu medicina y tu medicina sea tu alimento”

#Hipócrates

CONTINUIDAD EN EL TRATAMIENTO POR VIDEO LLAMADA Y OTROS MEDIOS.

Actualmente atravesamos por una época crítica de pandemia. Es fundamental seguir las recomendaciones emitidas por la Organización Mundial de la Salud OMS y Ministerio de Salud para prevenir el contagio. Es de vital importancia tengamos una buena alimentación a fin de fortalecer nuestro sistema inmunológico .

El Gabinete de Nutrición Laboral ha implementado el sistema de servicio de consulta no presencial mediante

diferentes medios como WhatsApp, consulta telefónica, mensaje de texto y video llamadas con el fin de asistir al paciente en tratamiento como así también nuevos casos que requieran intervención nutricional pudiendo resolver de esta manera dudas, consejos, y continuidad en dicho tratamiento.

Este sistema consiste en la prestación de servicios con el fin que se empleen tecnologías de información y comunicación, donde se guía al paciente para

que con las herramientas que tengan a su alcance puedan llevar un control de peso y medidas corporales, que una vez transmitidas en consulta telefónica, serán evaluadas para seguir con dicho tratamiento.

**Sandra Dottori -Nutricionista–
Liz Zarlenga –Lic. En Nutrición–
Gabinete de Nutrición Laboral
Teléfono contacto 4497692**

C U M P L E A Ñ O S

FEBRERO

ENERO

01/01 Adrián Rodríguez
02/01 Alejandra Echegoyen
04/01 Carina Suarez
09/01 Andrea Hernández
11/01 Sergio Medina
12/01 Cintia Mac Donnell
13/01 Sergio Bonano
17/01 Viviana Araujo
21/01 Nilda Suárez
29/01 Carlos Miñola

01/02 Silvana Lisanti
02/02- Analía Chiarello
03/02 Elio Argarañaz
05/02 Carolina Miranda
06/02 Valentina Pitrella
09/02 Mariana Vázquez
11/02 Adriana Pascazio
12/2 Fabián Hidalgo
17/2 Omar Villalón
17/2 Natalia Fernanda Contreras
18/02 Alejandro Zuñiga
19/02 Paola Parente
20/02 Mauricio Di Nasso
23/02 Celia Ridi

MARZO

01/03 Carlos Carmona.
02/03 María Eugenia Espínola.
07/03 Alberto Alcalino.
09/03 Federica Sanchez Buscema
12/03 Roxana Fernandez.
15/03 Juan Vanella.
18/03 Pablo Maldonado.
23/03 Alejandro Calderón.
25/03 Romina Farruggia
25/03 Valeria Barbeito

PODER JUDICIAL

Diseño y Redacción:
Lic. Laura Yañez
Lic. Mariana Vázquez
Supervisión:
Dra. Paula Alfonso

Colaboradores

Coordinación Administrativa
Gabinete de Nutrición Laboral