

La Revista



AGOSTO de 2025
REVISTA N° 362

RECURSO DE INCONSTITUCIONALIDAD



SUMARIO

Comisión Directiva

Presidente:

Dra. (Méd.) Ma. Cristina Muguerza

Vicepresidente:

Dr. Luis Noya

2° Vicepresidente:

Dra. Graciela Zaccagnino

Secretaria:

Dra. (Odont.) Ma. de las Mercedes Lariccia

Prosecretaria:

Dra. Hilda Abreu

Tesorero:

Cr. Hebert Alvarez

Protesorero:

Dra. (Odont.) Céllica Laens

Vocales:

Dra. (Odont.) Ma. del Carmen Pregliasco

Sra. (Pens.) Nelly Pereira

COMISIÓN FISCAL

Cra. Gladys Martínez González

Cr. Carlos Casal Maguna

Dra. Anahir Fazzino Anido

COMISIÓN ELECTORAL

Abg. Estrella Pérez Aziz

Proc. Esc. Eduardo Pérez del Castillo

Abg. Beatriz Vila Blanco

Areas de Trabajo

ASUNTOS LEGALES Y GREMIALES

Dra. (Abg.) Graciela Zaccagnino

COMUNICACIÓN INSTITUCIONAL

Dra. (Méd.) Ma. Cristina Muguerza

ECONÓMICO FINANCIERA Y ADMINISTRACIÓN

Cr. Hebert Alvarez

RECREACION Y TIEMPO LIBRE

Sra. Nelly Pereira

CULTURAL

Dr. (Méd. Vet.) Jorge Supparo

CURSOS Y TALLERES

Dra. (Odont.) Ma. del Carmen Pregliasco

TURISMO SOCIAL

Dra. (Méd.) Dolores Holgado

SEDE SOCIAL

Arq. María Helena De Soto

03

Editorial



05

Comisión especial de la Caja Profesional en Cámara de Senadores

06

Charla informativa: Contribución Pecuniaria

07

Palacio Legislativo

09

Semana de la Lactancia materna

12

El valor de la informática

14

Dejar caer algún platito

20

Orbital de Samantha Harvey

18

Area turismo Viajes y paseos programados

21

Día del Abuelo en la "Baguala"

22

Gimnasia Mental

23

Información general de la Asociación

La Secretaría funciona de lunes a viernes
Atención personal de 13:30 a 19:00 horas.
Atención telefónica de 11:00 a 19:00 horas.

PUNTUALIZACIÓN

Las opiniones establecidas en artículos y cartas firmados son de exclusiva responsabilidad de los firmantes. La revista de la Asociación de Afiliados a la Caja de Jubilaciones y Pensiones de Profesionales Universitarios deslinda cualquier tipo de compromiso con dichos conceptos.



@aacjpu



@aacjpu



aacjpu.com.uy



EDITORIAL

¿LEY DE SALVATAJE DE CAJA PROFESIONAL?

Dra. María Cristina Muguerza

El 2 de julio, después de acordar oficialismo y oposición, se aprobó a nivel legislativo la ley 20.410, que modifica la ley orgánica de la Caja Profesional y supuestamente habrá de conducir al salvataje de esta. Solamente los representantes de Identidad Soberana y Cabildo abierto votaron en contra.

La oposición dio su aprobación, considerándola, la mayoría de sus representantes un mal proyecto, pero no tanto como el original del Poder Ejecutivo.

¿Cuáles fueron algunas de las modificaciones?

Los activos mantendrían su aporte en 18,5 % hasta enero del 2026. En el caso de la contribución pecuniaria, se modificaron los porcentajes de descuentos, que serán de un 2% para quienes reciban pasividades entre 6 y 10 BPC, y de un 5% para las superiores a 10 BPC.

En cuanto la convergencia a un sistema jubilatorio común, si bien se hicieron modificaciones, en el caso de los profesionales no se aplican las reglas que la ley 20130 estableció para las demás cajas paraestatales,

sino que se acelera la convergencia, manteniéndose importante perjuicio para los cincuentones profesionales.

El aporte de rentas generales se incrementó, aunque se establecen cifras máximas pero no mínimas, y vinculadas a lo recaudado por concepto de la “contribución pecuniaria” de los pasivos.

Se crea una “Comisión de expertos en Seguridad Social”, integrada por un representante de la OPP, uno del MEF, uno del MTSS y tres designados por el Directorio de la Caja, de los cuales dos deben representar a los activos y uno a los pasivos. Son varios sus cometidos, los cuales están explicitados en el artículo 14 de la ley.

Un artículo que merece destacarse como positivo, es el 21 que refiere a la reincorporación de deudores. Establece que quienes tengan adeudos con la Caja por concepto de aportes, reintegros, gastos de administración, multas o cualquier otro relacionado con los aportes directos del profesional, podrán celebrar hasta el 30 de junio del 2026 un convenio de facilidades de pago, sin multas, ni intereses, no recargos,

convirtiendo la deuda a unidades reajustables más un 1% de interés anual.

Nuestro Grupo asesor gremial está analizando los diferentes aspectos de esta nueva ley, ya que varios de sus artículos son de compleja interpretación. A la brevedad le informaremos sobre sus conclusiones.

La Intergremial de profesionales, de la cual formamos parte, está abocada también a su estudio.

En primer término, debemos decir que las medidas aprobadas no constituyen un real salvataje de la Caja. Son paliativos que, en dos o tres años, o tal vez menos volverán a poner en el tapete la desfinanciación del Instituto.

Seguramente los activos deban incrementar sus aportes, a principios del 2026 y del 2027, logrando llevarlos al 22,5 % como pretendía el proyecto original, y con las consecuencias que esto traerá aparejado.

Desde los distintos grupos de profesionales hemos insistido que las soluciones de fondo no pasaban por aumentar aportes de activos y pasivos, sino por recuperar parte del descalce de los timbres y aumentar la base de aportantes, con sus diferentes propuestas. Los timbres son recursos genuinos de la Caja, establecidos por ley, equivalentes al aporte patronal de quienes usan los servicios profesionales. Se logró que se ajusten por el IMS, pero no es suficiente para recuperar el 70% perdido desde el 2004.

Incorporar nuevos aportantes, como se permitió hacer a la Caja Bancaria, no se ha aceptado en nuestro caso. Nunca se han tenido en cuenta las diferentes propuestas

presentadas.

El artículo 14 establece que esta Comisión recabará la opinión de actores relevantes vinculados a la Caja de Profesionales.

Las medidas que acabamos de citar han sido planteadas, tanto por nuestra Asociación como por la Intergremial ante representantes del MEF y MTSS, pero de todas formas aspiramos a ser recibidos para insistir sobre las reales soluciones que podrán salvar la Caja.

Con respecto a la vía judicial destinada a reclamar sobre la inconstitucionalidad de la llamada "contribución pecuniaria", se hicieron dos jornadas en nuestra sede, una a cargo del Dr. Oscar López Goldaracena, y otra con los representantes de Cauce consultores, estando la disertación a cargo del Dr. Eduardo Albistur.

Ambas tuvieron muy buena presencia de público, muy interesado en conocer los argumentos y las posibilidades de una acción judicial en reclamo de sus derechos.

En lo personal opinamos que, más allá de las posibilidades de un resultado exitoso de la acción judicial, es un tema de principios el reclamar frente a lo que constituye un avasallamiento de nuestros derechos como jubilados y pensionistas profesionales.

Respetamos a quienes no están de acuerdo con realizar el reclamo, pero asumir pasivamente lo que nos quieren imponer, no creemos que sea la mejor forma de plantarse frente a una injusticia.



Comisión Especial de la Caja Profesional en Cámara de Senadores - 3 de junio de 2025

La Asociación de Afiliados a la Caja de Jubilaciones y Pensiones de Profesionales Universitarios, fue recibida por la Comisión Especial relativa a la Caja de Jubilaciones y Pensiones de Profesionales Universitarios, encargada del estudio de la **LEY ORGÁNICA DE LA CAJA DE JUBILACIONES Y PENSIONES DE PROFESIONALES UNIVERSITARIOS**.

Nuestra delegación presentó a los legisladores nuestra perspectiva y planteamientos en cuanto al anteproyecto de Ley.



Agradecemos al Departamento de Fotografía del Parlamento del Uruguay por la foto compartida

LA CONTRIBUCIÓN PECUNIARIA ES INCONSTITUCIONAL

Charlas Informativas

La Asociación de Afiliados a la Caja de Jubilaciones y Pensiones de Profesionales Universitarios, brindó ciclos de charlas informativas respecto a la nueva aprobación de parte de la Cámara de Senadores sobre el proyecto de ley de la Caja de Jubilaciones y Pensiones de Profesionales Universitarios (CJPPU).

El pasado **4 de julio**, la charla estuvo a cargo del **Dr. (Abg.) Óscar López Goldaracena**, abordando el reclamo judicial en defensa de los derechos adquiridos por los pasivos ante las consecuencias que genera la reciente aprobación de la ley.

Por consultas: Whatsapp: 099 691 417 • Correo electrónico: drlgcaja@gmail.com



El **14 de julio** la charla estuvo a cargo del Dr. (Abg.) Eduardo Albistur, Dr. (Abg.) Ramiro Olmos y Dr. (Abg.) Leonardo Gutiérrez, abordando la inconstitucionalidad de la ley N°20.410 ante las consecuencias que genera la reciente aprobación de ley.

Por consultas: Tel.: 2903 08 87 (de lunes a viernes de 10 a 17hs.)

Correos electrónicos: leonardo.gutierrez@cauceconsultores.uy • eduardo.albistur@cauceconsultores.uy





Inauguración del Palacio Legislativo

El 25 de agosto de 1925, centenario de la declaratoria de la independencia, con la asistencia de altas autoridades del país e invitados especiales, se reunió la Asamblea General en el Palacio Legislativo de Montevideo con motivo de su inauguración.

Palacio Legislativo | Autor: Federico Corral

“Era esta la primera vez que los legisladores se reunían en el nuevo edificio que fuera levantado para el ejercicio de aquella más directa expresión de nuestra democracia; el Poder Legislativo.”(1)

Las reuniones de este poder del estado se habían realizado desde 1830 en el edificio del Cabildo de la ciudad.

Se inauguraba el Palacio Legislativo con una gran esperanza en las instituciones republicanas para enfrentar el futuro del país.

El Palacio es un edificio construido entre 1908 y 1925. Es sede del Poder Legislativo, la Asamblea General, que se integra de dos cámaras que sesionan separada o conjuntamente según las circunstancias. Estas son la Cámara de Representantes y la Cámara de Senadores.

Fue diseñado por el arquitecto italiano Víctor Meano, radicado desde muchos años atrás en la

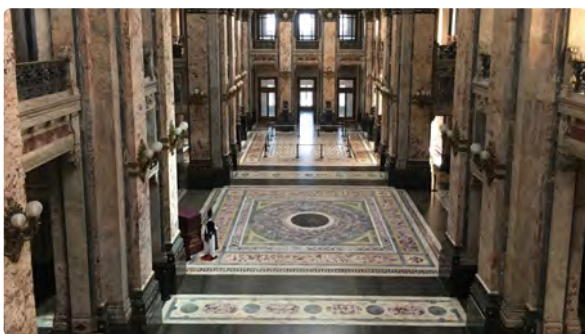
ciudad de Buenos Aires, y ganador también del concurso del Palacio del Congreso Nacional Argentino, que en ese momento se estaba construyendo.

Desgraciadamente, el arquitecto Víctor Meano no llegó a saber que también en Uruguay se había elegido su proyecto para construir el Palacio Legislativo, ya que murió trágicamente en Buenos Aires, en el mes de junio de 1904, antes de que la Comisión del Palacio diera su fallo definitivo en agosto del mismo año.

En 1905, aprobadas las ideas sobre el nuevo emplazamiento del Palacio, se encargó la ampliación y ajuste del proyecto de Meano a los arquitectos Jacobo Vázquez Varela, prestigioso profesional de nuestro país y a Antonio Banchini, colaborador directo del Arq. Meano en la construcción del Congreso Nacional Argentino. Finalizados los recaudos correspondientes, la Comisión del Palacio llamó a licitación pública

para la construcción, y adjudicó la obra a la propuesta más baja y conveniente, que fue la de la empresa G. y M. Debernardis.

En 1908 se iniciaron los trabajos que continuaron sin alteraciones fundamentales hasta la contratación del Arq. Gaetano Moretti, en 1913, a quien se confió la terminación del edificio de acuerdo a las nuevas ideas que impulsaba entonces la Comisión del Palacio y el propio Presidente de la República, y que determinaron cambios fundamentales en su aspecto final.



Moretti era un gran arquitecto italiano, de ideas modernas, muy culto y versado en arquitectura clásica, de gran experiencia, autor de importantes obras, y docente afamado, que en ese momento (1913) se encontraba en Buenos Aires para atender la construcción del monumento a la independencia Argentina.

“La construcción del edificio del Parlamento planteó en su momento un doble desafío: el de su emplazamiento y la resolución formal de un estructurador urbano con una gran carga semántica dado, justamente, su representación de los valores democráticos de la nación.” (2)

La Aguada incorpora así a su tejido un elemento primario cuya imagen se transforma rápidamente en un mojón reconocible a nivel nacional y en el majestuoso portal de acceso al

área del Centro y la Ciudad Vieja.

Establecida la ubicación actual en 1907, y convocado en 1913 el arquitecto italiano Moretti para su terminación, el mismo realiza una propuesta de plan regulador para la plaza y la calle Agraciada, intentando generar un marco urbano adecuado al carácter del edificio a la vez que solucionar el problema circulatorio.

La composición se subraya con un lenguaje ecléctico vinculado con la tradición académica, considerado representativo de los valores democráticos de la República que el edificio simboliza.

En 1975 el Palacio Legislativo fue declarado Monumento Histórico Nacional.

Uno de los lugares más conocidos del Palacio Legislativo es el "Salón de los Pasos Perdidos", en el cual se han llevado a cabo innumerables actos de importancia para el país.

Cada cinco años la "caravana" de asunción presidencial comienza en el Palacio Legislativo y finaliza en el Palacio Estévez, antigua casa de gobierno, donde el presidente saliente hace entrega de la banda presidencial al presidente entrante.

Referencias bibliográficas:

- (1) Bausero, Luis “La inauguración del Palacio Legislativo”. Almanaque Banco de Seguros del Estado, p.1.
- (2) Facultad de Arquitectura - Intendencia Municipal de Montevideo (1996): Guía Arquitectónica y Urbanística de Montevideo. Montevideo, Ed. Dos Puntos, p. 87.

Fuente:

<https://uruguayeduca.anep.edu.uy/efemerides/344>





SEMANA LACTANCIA MATERNA

1 AL 7 DE AGOSTO

El lema de la Semana Mundial de la Lactancia Materna 2025 es: *"Dar prioridad a la lactancia materna: crear sistemas de apoyo sostenibles"*.²

Esta campaña mundial busca generar conciencia sobre la lactancia materna y sus ventajas para fomentar y mejorar su práctica. La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda la lactancia materna hasta que el niño cumpla dos años. La Guía alimentaria para los menores de 2 años del MSP3, replica esta recomendación al tiempo que orienta sobre la inclusión de la alimentación complementaria.

La lactancia materna exclusiva (LME) durante los primeros 6 meses, proporciona toda la energía y nutrientes necesarios para este período. Luego debe ser complementada con alimentos adecuados. Estas son prácticas esenciales para que el niño logre expresar su máximo potencial genético de crecimiento. Los primeros 24 meses de vida son considerados una "ventana de oportunidad" para la promoción de un adecuado crecimiento, desarrollo y estado de salud tanto durante la infancia, como en la edad adulta.

Red de apoyo a la lactancia.

La lactancia materna no es responsabilidad exclusiva de las mujeres y requiere enfoques sociales colectivos que tengan en cuenta las desigualdades de género. (The Lancet, 2023)

Apoyar a la madre y a la familia durante la lactancia colabora ampliamente en su inicio exitoso, su continuidad en un ambiente favorable para esta práctica, y el mejor desarrollo de los vínculos.

Las redes de apoyo a la lactancia suelen ser estructuras sociales formadas por individuos, grupos y organizaciones que brindan información, educación, orientación y aliento a las madres lactantes. Estas redes desempeñan un papel

fundamental al proporcionar el apoyo emocional y práctico necesario para superar los desafíos que se plantean en esta etapa de la vida, a la vez que promueve una lactancia materna exitosa. Las redes pueden incluir a la pareja, la familia, amigos, grupos de apoyo comunitarios, profesionales de la salud y consultoras de lactancia.³

Se ha demostrado que las mujeres que cuentan con un sólido sistema de apoyo son más propensas a iniciar y mantener la lactancia materna exclusiva durante un periodo prolongado.

Fisiológicamente tanto la madre como el recién nacido pueden lactar. De hecho, los recién nacidos sí lactan por instinto, y de ahí que los reflejos de búsqueda y succión en los recién nacidos sean más intensos en los primeros 60-100 minutos de vida. Pero el contexto en que la madre lactante se encuentre determinará en gran medida si la lactancia se lleva a cabo y su posible duración. Así, las mujeres habrán «de aprender a amamantar a sus hijos/as y lo hacen dentro del sistemas de representaciones que conforman su universo. Las actividades relacionadas con la lactancia quedan al juicio de consejos, creencias o costumbres socioculturales que serán, en última instancia, los que más influyan en modelar o determinar el proceso».

Importancia de la Lactancia Materna.

La lactancia materna es una de las formas más eficaces de garantizar la salud y la supervivencia de los niños.

La OMS y UNICEF recomiendan que los niños inicien la lactancia materna en la primera hora del nacimiento y sean amamantados exclusivamente a demanda durante los primeros 6 meses de vida. Esto cumple con las necesidades nutricionales del lactante.

Es una práctica segura y limpia, y contiene anticuerpos que protegen de muchas enfermedades infantiles.

En los niños, la lactancia materna contribuye a reducir la morbilidad, particularmente durante el período neonatal. A largo plazo, la extensión de la lactancia previene el exceso de peso y las enfermedades no transmisibles que pueden afectar la calidad de vida precozmente. Además, la duración de la lactancia materna se asocia a un mayor desarrollo cognitivo, más años de escolaridad e ingresos en la vida adulta, entre otras ventajas.

A pesar de sus beneficios, solo el 40% de los lactantes de 0 a 6 meses son alimentados exclusivamente con leche materna a nivel mundial. En Uruguay, según la Encuesta de Lactancia Materna de 2019, el 57.4% de los menores de 6 meses recibieron lactancia materna exclusiva y el 64.9% durante el primer mes de vida, cumpliendo satisfactoriamente con las metas de la OMS para dicho período. La meta actual es aumentar la tasa de lactancia materna exclusiva en menores de 6 meses al 65 % y aumentar la prevalencia de LME al mes de vida al 85 % al 2030. Sin embargo, las cifras actuales son similares a las de la década anterior.

Esto es de especial importancia ya que la lactancia materna exclusiva durante la internación y al alta impactan en el bienestar de la madre y el recién nacido, lo que favorece que se mantenga la lactancia materna en forma exclusiva hasta los 6 meses y luego hasta que la madre y el niño lo decidan (unicef, ruandi, 2023).

En este contexto se deben generar entornos que protejan y promuevan la lactancia materna, especialmente en las maternidades. Como ya mencionamos, que la lactancia materna se instale en forma exitosa en las primeras horas de vida se relaciona con mejores resultados en su exclusividad y permanencia. Para esto se requieren servicios y equipos de salud capacitados que apoyen y promuevan la lactancia materna y garanticen su pleno cumplimiento (The Lancet, 2023).

Motivos de abandono de la Lactancia materna.

Se evidencia que en los menores de 6 meses los principales motivos referidos por las madres son la

insuficiente cantidad de leche (59 %), el bebé no succiona correctamente (15,3 %) y motivos relacionados con el trabajo materno (12,8 %). Es importante señalar que en el cuarto lugar se menciona como causa la enfermedad materna.

El llanto, la irritabilidad y la corta duración del sueño nocturno son frecuentes y esperables en la primera infancia, sin embargo, están siendo usados por las empresas para explotar la inseguridad de las madres sobre la calidad o cantidad de su leche para satisfacer y calmar al bebé, y ofrecer los productos preparados para el lactante como una solución al problema (The Lancet, 2023).

Es de especial interés que el personal sanitario tenga las habilidades requeridas para prevenir los problemas comunes de la lactancia temprana y evitar que los comportamientos comunes del desarrollo infantil se resuelvan con el uso de productos preparados para el lactante. El trabajo materno continúa siendo una de las principales dificultades relacionadas con el destete en los primeros 6 meses.

Asegurar el acceso universal a una mejor calidad en el proceso asistencial, idealmente antes de la concepción, que acompañe el embarazo, luego del parto y en los primeros meses de vida del niño. Se debe apoyar y asesorar a la mujer en la práctica de la lactancia materna, especialmente en aquellos aspectos vinculados a la producción de leche materna y su autoeficacia.

A medida que aumentan las horas de trabajo remunerado, se reduce la LME (ENDIS 2018). También se encontró que el 60 % de las mujeres que cuentan con sala de lactancia mantienen la exclusividad hasta los 6 meses y en 31 % de ellas la lactancia materna es mixta.

Esta situación cambia cuando las mujeres no cuentan con una sala o espacio de lactancia: la LME disminuye al 51% y la lactancia mixta al 40%⁴

Beneficios de la Lactancia Materna

1. Mejora la digestión del bebé.
2. Fomenta el apego: Mejora el vínculo afectivo entre madre e hijo, llevando a una mayor satisfacción emocional y seguridad para el bebé.
3. Desempeño intelectual: Los niños amamantados tienen mejor desempeño en

pruebas de inteligencia.

4. Protección contra la obesidad infantil: Disminuye la rapidez de la ganancia de peso, reduciendo el riesgo de sobrepeso, obesidad y diabetes en la vida adulta.

5. Al disminuir el riesgo de obesidad en la edad adulta, disminuye indirectamente el riesgo de HTA.

6. Reducción de enfermedades infecciosas: La leche materna contiene compuestos inmunes y biológicamente activos que protegen la salud del lactante y la madre.

7. Mejora del desarrollo infantil.

8. Beneficios económicos: La reducción de costos sanitarios beneficia a las familias y a los países.

9. Menor riesgo de cáncer para la madre: Disminuye el riesgo de cáncer de mama y de ovario.

10. Ayuda en la recuperación postparto: Ayuda a bajar el peso ganado durante el embarazo.

11. Prevención de enfermedades cardiovasculares: Reduce el riesgo de hipertensión y enfermedades cardiovasculares en las madres.

Apoyo durante la Lactancia

Para apoyar a la madre durante la lactancia, se debe asegurar:

- Apoyo emocional.
 - Alimentación saludable: Proporcionar alimentos naturales de buena calidad nutricional.
 - Hidratación adecuada: Beber suficiente agua para mantener la producción de leche materna.
 - Suplementos: Si son indicados por el equipo de salud.
 - Evitar ciertos alimentos: Limitar la cafeína y evitar el alcohol.
 - Descanso y ejercicio: Mantener un buen estado de salud general.
- 4 ESTADO DE SITUACIÓN DE LA PRÁCTICA DE LA LACTANCIA MATERNA Y LAS POLÍTICAS DE APOYO, PROTECCIÓN Y PROMOCIÓN EN URUGUAY

Desde la **Comisión Honoraria para la Salud Cardiovascular**, apoyamos y promovemos la lactancia materna. Es importante que los padres incorporen hábitos de vida en pro de la creación de un entorno saludable desde antes del embarazo, manteniendo los controles y cuidados necesarios durante la gestación. Estar atentos a factores de riesgo como la diabetes gestacional, el aumento excesivo de peso, la presión elevada y el colesterol, y mantenerse activos con una alimentación adecuada en cada etapa del embarazo.

En esta Semana Mundial de la Lactancia Materna, unamos nuestras fuerzas y promovamos la lactancia materna.

Es fundamental hacer los esfuerzos necesarios para asegurar que todas las familias, especialmente las más vulnerables, tengan el apoyo y la oportunidad para que las madres puedan amamantar.

Referencias

- “Lactancia materna como método para prevenir alteraciones cardiovasculares en la madre y el niño”, Nutrición Hospitalaria, 2015. Nutr Hosp., 31(5):1936-1946. ISSN 0212-1611
- Barrera-Rojas, Miguel A.. (2024). Redes de Apoyo a la Lactancia Materna Exclusiva (RALME). Una aproximación conceptual y caracterización en México. Boletín médico del Hospital Infantil de México, 81(2), 106-113. Epub 02 de agosto de 2024. <https://doi.org/10.24875/bmhim.23000108> AHA Journals
- ESTADO DE SITUACIÓN DE LA PRÁCTICA DE LA LACTANCIA MATERNA Y LAS POLÍTICAS DE APOYO, PROTECCIÓN Y PROMOCIÓN EN URUGUAY. Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia, UNICEF Uruguay Ministerio de Salud Pública, MSP Autora: Florencia Köncke, magíster en Nutrición, junio 2024

1 <https://nationaltoday.com/breastfeeding-week/>

2 <https://www.instagram.com/acclam.ac/>

3 <http://www.gub.uy/ministerio-salud-publica/sites/ministerio-salud-publica/files/documentos/publicaciones/Gu%C3%ADa%20de%20alimentaci%C3%B3n%20complementaria%20para%20ni%C3%B1os%20de%20entre%206%20y%2024%20meses.pdf>

4 ESTADO DE SITUACIÓN DE LA PRÁCTICA DE LA LACTANCIA MATERNA Y LAS POLÍTICAS DE APOYO, PROTECCIÓN Y PROMOCIÓN EN URUGUAY

Herramientas que nos acercan: el valor de la informática

En el mundo actual, la informática y la tecnología se han convertido en herramientas fundamentales para la vida cotidiana. Desde comunicarnos con nuestros seres queridos hasta acceder a servicios, realizar trámites o aprender cosas nuevas, el uso de computadoras, tabletas o celulares ya forma parte de nuestra rutina diaria.

Para muchas personas, acercarse a la informática puede parecer un desafío, pero también representa una gran oportunidad. Aprender a usar la tecnología no solo nos conecta con el mundo, sino que mejora nuestra calidad de vida. En este sentido, la tecnología se convierte en un puente generacional que acorta distancias y fortalece vínculos familiares con nuestros seres queridos.

En nuestras clases, he visto cómo, con curiosidad y perseverancia, los participantes han superado el miedo inicial a la computadora. Hemos aprendido a usar el procesador de texto

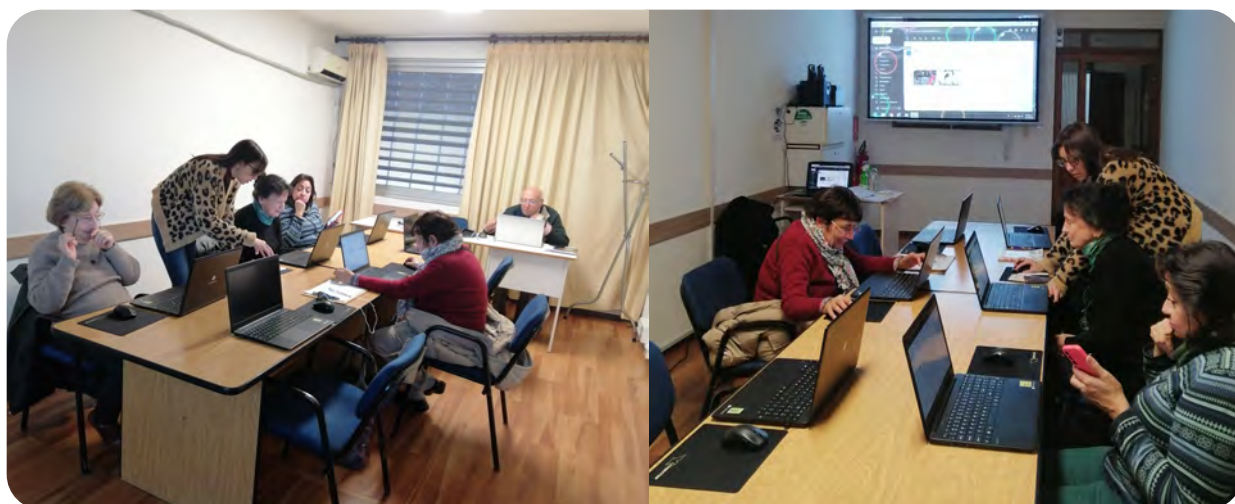
Word, navegar por Internet, descargar y guardar fotos, enviar correos electrónicos, crear carpetas y organizarnos dentro del entorno de Windows. Lo que al principio parecía complejo, hoy forma parte de su día a día con confianza y entusiasmo.

Otro eje clave es la seguridad digital. A medida que incorporamos nuevas herramientas, también es fundamental aprender a proteger nuestros datos, evitar estafas en línea y reconocer contenidos confiables. La alfabetización digital implica no solo saber usar la tecnología, sino también hacerlo de manera responsable y segura.

La tecnología está pensada para facilitarnos la vida, y todos podemos beneficiarnos de ella. Muchas empresas y servicios están adaptando sus plataformas para ser más accesibles, con diseños simples y opciones pensadas para distintas necesidades. Al mismo tiempo, crecen los espacios como este curso, que acompañan el aprendizaje de forma cercana y personalizada.

Aprender informática no tiene edad. Al contrario, hoy más que nunca es una forma de estar activos, conectados e informados. Sigamos aprendiendo juntos, paso a paso, acompañándonos y celebrando cada logro.

**Taller de informática AACJPU*



NUEVO PERÍODO DE INSCRIPCIÓN

GIMNASIA

Mantenernos activos y en movimiento es una parte imprescindible de nuestra vida, los invitamos a conectar con su cuerpo y energía.

CURSO HASTA FINES DE NOVIEMBRE 2025
Miércoles y viernes de 11.00 a 12.00 hrs

**Para realizar esta actividad se requiere de carnet de salud vigente o certificado médico*

DANZAS LATINAS

Los esperamos para disfrutar juntos de la experiencia de expresión, disfrute y movilidad física que es la danza. Vengan con familiares, o forjen amistades en este espacio de distensión y arte.

CURSO HASTA FINES DE NOVIEMBRE 2025
Todos los miércoles de 13.45 a 15.15 hrs

**Para realizar esta actividad se requiere de carnet de salud vigente o certificado médico*

POR CONSULTAS

Tels: 2901 88 50 / 2900 76 57 – 099 899 555 / 097 420 421
Inscripción únicamente telefónica



DEJA CAER ALGÚN PLATITO: Una mirada desde la salud mental

Agustina Saviotti*



¿Recuerdas el truco de malabarismo en el que hay que mantener varios platillos girando sin que ninguno se caiga? A menudo vivimos bajo esa misma ilusión: creer que debemos tener siempre “todo bajo control”. Pero esta idea no solo es inalcanzable; también es profundamente desgastante. En realidad, nadie puede sostener todos los platos todo el tiempo. Y está bien.

Hace unos días, una amiga perdió la receta médica para hacer los lentes de su hija. Estaba angustiada, casi desesperada. Mientras intentaba consolarla, no pude evitar pensar: algún platito tenía que caerse... y qué suerte que haya sido este. Porque, aunque para ella era un problema grave, en el fondo era algo relativamente sencillo. Me alegré sinceramente por eso. Porque entre tantas responsabilidades, decisiones y tensiones cotidianas, ese inconveniente —como tantos otros que solemos sobrevalorar— no era vital.

Muchas veces nos cuesta captar la verdadera dimensión de las cosas. Un pequeño contratiempo puede convertirse en una tormenta emocional interna: culpa, ansiedad, impotencia. Esto ocurre porque hemos interiorizado una narrativa social que exige un nivel de perfección inhumano. La sociedad actual parece esperar de nosotros el rendimiento de máquinas, mientras olvida que somos seres humanos con límites, emociones y necesidades reales.

Las redes sociales, lejos de ayudarnos, refuerzan esta presión constante. Cada día somos bombardeados con imágenes de personas que parecen hacer mil cosas maravillosas: son profesionales exitosos, viajan a destinos paradisíacos, logran metas extraordinarias. Este contenido promueve un concepto distorsionado del éxito asociado a la hiperproductividad. Y esto tiene consecuencias nefastas en nuestra salud emocional. Lo que es aun peor —por no ser percibido en el momento— es

que también sufrimos un desgaste mental debido a agresión del estrés sobre nuestro aparato cognitivo.



Este estilo de vida acelerado genera una cultura de la urgencia permanente que no nos permite respirar ni reflexionar. No estamos diseñados para funcionar así. Nuestra cognición, nuestra atención y nuestro sistema nervioso necesitan pausas, momentos de integración y procesamiento emocional. Los momentos de descanso, especialmente durante el sueño, actúan reponiendo energía y consolidando nuestra memoria y demás procesos epistémicos. Una especie de *backup* y *reseteo* por decirlo en términos más actuales.

Pero cuando vivimos en un estado de reactividad constante, terminamos agotados, vacíos y desconectados de lo realmente importante.

Desafortunadamente, se ha vuelto común presumir de estar "súper ocupado". Pero estar siempre ocupado no es síntoma de éxito: es un signo de desconexión con uno mismo y con lo esencial. Una vida demasiado llena termina siendo una vida vacía.

Reflexionemos juntos:

- ¿Cuántas acciones realizamos cada día que perpetúan esta cultura de la aceleración?
- ¿Qué es realmente urgente y qué solo parece urgente por el ritmo artificial que hemos adoptado?
- ¿Es necesario eliminar todas las notificaciones de WhatsApp antes de dormir? (La mía tiene ahora 43 pendientes y me cuesta aceptarlo).
- ¿Realmente necesitamos saber absolutamente todo para participar en una conversación con amigos?
- ¿Necesitamos completar una larga lista de tareas cada día? ¿O tal vez sería suficiente una lista pequeña con las cosas realmente importantes?

Por supuesto, muchas exigencias laborales o familiares no son negociables. Para quienes no tienen el privilegio de la estabilidad económica, el ritmo impuesto desde fuera es aún más implacable. Pero incluso en medio de esas demandas, es crucial crear espacios mentales y emocionales para discernir: no podemos con todo cada día. Y eso no es fracaso, es humanidad. Sobre este tópico, menos es más.

Aceptar que no podremos sostener todos los platitos nos ayuda a identificar cuáles son realmente indispensables. Dejar caer alguno no significa negligencia, sino elección consciente. Es una forma de autocuidado, de respeto propio y de inteligencia emocional, de sabia y eficiente selección.

En lugar de buscar tener "todo bajo control", ¿qué tal si nos propusiéramos tener "atendido

todo lo esencial”? ¿Qué tal si aprendiéramos a diferenciar entre lo urgente y lo importante, entre lo prioritario y lo superfluo? ¿Y si empezáramos a soltar algunas cosas no como un fracaso, sino como parte del proceso de vivir y aprender?

Durante mi infancia, escuchaba frecuentemente a mi padre decir —con una sabiduría sencilla pero profunda— que su profesión no era la de bombero ni partera. Era una forma de recordarse a sí mismo que no tenía por qué responder a cada llamado como si fuera una emergencia. Esa filosofía casera significó una profunda enseñanza que aún hoy me esfuerzo por cumplir.

Tal vez sea hora de disminuir la velocidad: para hablar con calma, para organizar las ideas, para escuchar genuinamente, para comprender. Y, en la medida de lo posible, para elegir conscientemente qué cargamos y qué dejamos ir.

Hace casi cuarenta años, Carlo Petrini sembró la semilla del movimiento Slow (“lento”). Más tarde, Carl Honoré publicó *In Praise of Slowness*, 2004, (traducido como *Elogio de la Lentitud*; <https://www.casadellibro.com/libro-elogio-de-la-lentitud/9788498673524/1226418>) un libro que examina cómo la obsesión por la velocidad ha

invadido todos los aspectos de nuestra existencia. El autor propone una vida más consciente, equilibrada y conectada con el entorno. Desde las ciudades hasta la crianza, surgieron movimientos como el slow food, slow cities y slow parenting, todos con el mismo objetivo: desacelerar para vivir mejor.

Pero hoy, la fuerza arrolladora de la prisa sigue dominando. Parece ganar la batalla. Los valores están distorsionados. Y seguimos buscando sentido en un ritmo de vida en el que no habremos de encontrarlo.

Entonces, ¿qué tal si permitimos que algunos platitos caigan? Que sean pequeños, livianos, insignificantes. Porque solo la vida es verdaderamente importante. Todo lo demás es urgencia fabricada por un mundo que nos exige demasiado. Y en la premura de la urgencia, en la presión del rebaño, olvidamos que no somos esclavos sino dueños de nuestro tiempo. Hemos desaprendido cómo ejercer el dominio con que hemos sido naturalmente dotados.

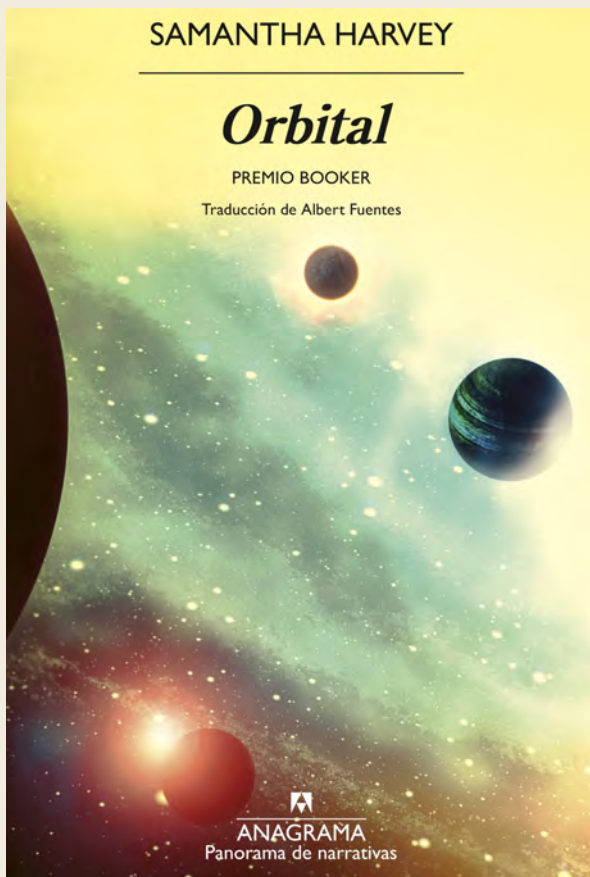
Déjame recordarte: eres humano. Y ser humano incluye cometer errores, sentir fatiga, necesitar descanso y permitirse pausas. No estás aquí para cumplir expectativas irreales. Estás aquí para vivir.



* Docente de Gimnasia Mental en la AACJPU



Orbital de Samantha Harvey



Samantha Harvey es una novelista inglesa que ganó el premio Booker en 2024 con su novela *Orbital*. En esta obra, ambientada en una estación espacial a 400 kilómetros sobre la Tierra que da vueltas al planeta a 28.000 kilómetros por hora, dos cosmonautas (rusos) y cuatro astronautas de distintas nacionalidades, dos mujeres y dos hombres (una japonesa y una británica; un americano y un italiano), orbitan alrededor de la Tierra durante nueve meses, dejando sus vidas terrenales muy lejos. Esto los enfrenta a una mirada particular de lo que percibimos como normal o cotidiano y a un nuevo enfoque respecto a la inmensidad del espacio del que somos, tan solo, una ínfima expresión.

Vale aclarar que, más allá que la historia transcurre en el espacio no es una novela de ciencia ficción, ya que en la corta historia de los viajes espaciales se llevan realizados 398 lanzamientos de vuelos tripulados en un lapso aproximado de 64 años. (El 12 de abril de 1961 Yuri Gagarin fue el primer cosmonauta, iniciando la era de los vuelos espaciales tripulados.)

Otro dato a tener en cuenta para meterse en estas páginas es el concepto de: *Overview effect*. Esta noción fue acuñada por el escritor Frank White, en un libro que se llama: *The Overview Effect—Space Exploration and Human Evolution*, del

año 1987, en donde desarrolla un análisis del tema.

Este efecto, que en español se conoce como: Efecto perspectiva, presenta un cambio cognitivo de la conciencia. Este ocurre y es expresado por astronautas que, en sus vuelos espaciales, o estando en órbita, observan la Tierra de un modo diferente. Muchos de ellos afirman al ser entrevistados sobre este cambio, que sienten que las fronteras desaparecen, que el punto azul pálido que habitamos se vuelve un lugar único en sí mismo.

Volviendo a la novela, la historia transcurre durante 24 horas; pero no exactamente un día, o al menos los seis astronautas no tienen claro que lo sean. *“En esas 24 horas ellos verán 16 anocheceres con sus 16 amaneceres”*. Samantha Harvey, utilizando un lenguaje poético y un ritmo que no decae en ningún momento, presenta una narración pletórica de ciencia, filosofía y humanidad. Nos sumerge en un territorio flotante, donde cambia nuestra percepción del tiempo. Con párrafos de gran sutileza: *“Cuando el planeta galopa a través del espacio y tú galopas detrás de él, a través de la luz y de la oscuridad, con tu cerebro ebrio de tiempo, nada tiene fin. No puede haber un final. Solo hay círculos.”*

Aun así, los astronautas no dejan de estar conectados, vinculados, con lo que han dejado atrás: sus familias, sus casas, sus ciudades. La calidez de los afectos, y también los conflictos no resueltos, siguen esperando y se suman a las apreciaciones sobre el espacio profundo, el tiempo cósmico, el sentido de la vida, la naturaleza del progreso.

“...sin esa Tierra estamos todos acabados. No podríamos sobrevivir ni un segundo sin su generosidad, somos marineros en una nave que surca un mar profundo y oscuro en el que no se puede nadar.”

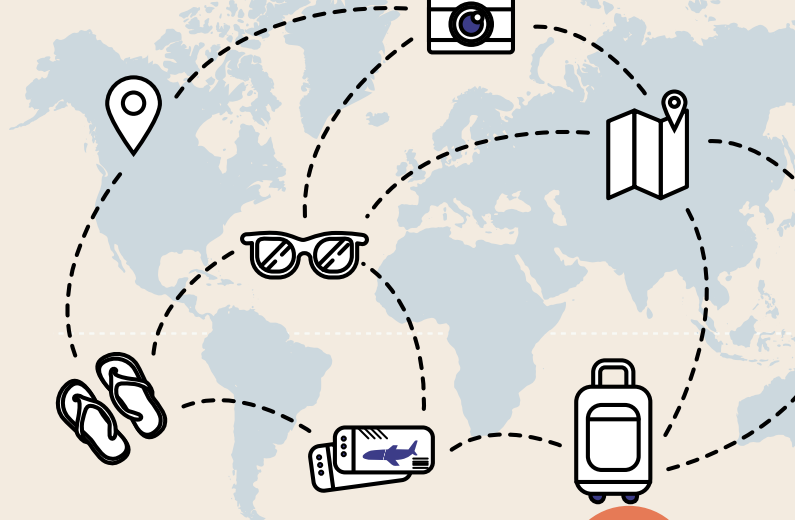
Las historias de los seis personajes se entremezclan, hasta llegar a proponer conceptos donde no es importante quien lo expresa, sino lo que emerge a modo de reflexión. Una voz coral desarrolla un entramado que nos invita a pensar y dimensionar de otro modo nuestra esencia. Elevar la mirada para ver el mundo con otros ojos, otro enfoque. *Orbital*, sus personajes, sus pensamientos y situaciones, nos convocan y nos presentan un momento de lucidez, una pausa en la vorágine en la que nos vemos inmersos a diario. Una posibilidad de valorar el mundo que nos rodea con otra escala. Una agri dulce visión, que fomenta y equilibra el amor por nuestro planeta, con la pena por las heridas que recibe a diario. Volviéndolo una lectura ineludible.

Agradecemos la colaboración de **Gustavo Aguilera**
(escritor, comunicador y periodista)
LIBRERÍA MONTEVIDEO

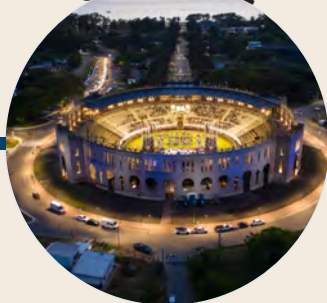


AREA TURISMO

Viajes y
paseos programados
para 2025



CICERONE



Setiembre 2025

CARMELO - COLONIA DEL SACRAMENTO

Fin de Semana Gastronómico y Cultural (del 5 al 7 de setiembre)

Partirán hacia Carmelo comenzando el paseo en la Parroquia Nuestra Señora del Carmen, recorreremos Plaza Independencia, Rambla, Puente giratorio, visitaremos la Bodega Urutia, Colonia del Sacramento, Barrio Histórico, Bodega Hacienda del Sacramento-recorrido con degustación-, recorreremos el entorno de la Plaza de Toros Real de San Carlos, ingreso incluido al evento gastronómico "Plaza de Sabores" con degustaciones.

Single U\$D 350 • **Doble** U\$D 290 • **Triple** U\$D 280

Seña U\$D 100 por persona. Pago Final 30 de Agosto

CHARRUA VIAJES



Octubre 2025

SIERRAS DEL ESTE

del 25 al 27 de octubre (3 días 2 noches)

Visitaremos tesoros naturales como el Salto del Penitente, lugares de profunda introspección como el Valle del Hilo de la Vida Cerro Catedral, Grutas de Salamanca, Aigua y Villa Serrana y Mirador Nueva Carrara. Contaremos con pasaje y servicio a bordo, coordinador acompañante durante todo el recorrido, guías locales en cada visita y tres comidas incluidas.

Base triple \$U 18.900 • **Base doble** \$U 20.000 • **Base single** \$U 21.500

Seña \$U 7.500 y se abona 48 hs después de inscripto.

El saldo 5 días antes del viaje



CHARRUA VIAJES



RIO DE JANEIRO Y BUZIOS

Salida 10 de Octubre (10 DIAS 9 NOCHES)

Te invitamos a sumergirte en el vibrante modo de vivir carioca explorando sus icónicos atractivos culturales y paisajísticos hasta el encanto autentico de una de sus favelas. Además podrás deslumbrarte con la belleza paradisiaca de Arraial do Cabo, la magia de Ilha Grande y el encanto de Buzios. Incluye avión, excursiones, seguro de viaje, guías locales, 9 comidas 9 noches y entradas y visitas a todos los paseos.

Base triple U\$D 2400 • **Base doble** U\$D 2500 • **Base Single** U\$D 2950

Seña U\$D 1000 y se abona 48 hs luego de la inscripción y el saldo 30 días antes del viaje.



AZUL VIAJES



TULIPANES EN LA PATAGONIA

Salida 29/10 (5 noches 6 días)

Incluye aéreos con tasas, e impuestos, acompañante desde Montevideo, todos los traslados en servicio privado, excursión circuito chico Bariloche, visita a: campo de "Lavanadas de Limay", laberinto en El Hoyo, campo de "Tulipanes en la Patagonia" en travellin con té gales y actividades incluidas. Todo los traslados y servicios en privado con guía acompañante local. Seguro de viaje incluido. Seguro de cancelación incluido.

Precio en base doble U\$D 2140 • **Base simple** U\$D 2690

Seña 50 % Saldo 24/9



CICERONE



Octubre 2025

BARCELONA Y CRUCERO POR EL MEDITERRANEO

Salida 28 de octubre hasta el 15 de noviembre

Incluye Pasaje aéreo, guía coordinador desde Montevideo, traslados en todas las ciudades, 2 noches en Barcelona ,Crucero Costa Fortuna con pensión completa, tasa de embarque, tour ciudad de Barcelona, ingreso a la Sagrada Familia, tour ciudad de Valencia, tour Gibraltar, tour ILas Palmas y norte Gran Canaria, seguro de asistencia

Cabina Interna U\$D 5050 • **Cabina externa** U\$D 5200 • **Cabina Balcon** U\$D 5700 Seña p/p U\$D 1500 Pago final 20 de Setiembre



CICERONE



Noviembre 2025

SAN CARLOS DE BARILOCHE Y SAN MARTIN DE LOS ANDES

9 de Noviembre al 16 de Noviembre

Incluye: pasaje aéreo, guía coordinador desde Montevideo, traslados aeropuerto , 4 noches alojamiento en Bariloche y 3 noches de alojamiento en San Martín de los Andes. Desayuno y cena todas las noches según itinerario, Circuito chico y puntos panorámicos con ascenso incluido, tour 7 lagos con Villa La Angostura, San Martin de los Andes, Puerto Bles con Lago Frias, Cerro Chapelco y Lago Lanin. Seguro Medico.

Precio en base doble U\$D 1890 • **Precio en base single** U\$D 2250

Seña U\$D 600



GUAMATUR



COLORES DEL NORDESTE

31 de Octubre al jueves 13 de noviembre

Incluye Pasaje aéreo, Maceio y Recife, Salvador.13 noches de alojamiento en Maceio, Porto Galinhas, Recife y Salvador de Bahía, traslados y paseos en bus privado. Paseos y visitas en las ciudades de : Maceio, Litoral Sur y Norte, Majragogi, piscinas naturales. Playa de Carneiro, Recife y Olinda, Salvador de Bahia, Litoral Norte Praia do Forte, Ceremonia de Candomblé. 13 desayunos y 10 cenas, servicio de maleteros, entrada a los lugares de interés según itinerario, coordinador acompañante desde Montevideo y durante todo el viaje.

PLAZO DE PAGO 26 DE AGOSTO.

Precio en base doble U\$D 2970 • **Base single** U\$D 3790



AZUL VIAJES



FIN DE AÑO A BORDO COSTA FAVOLOSA

Salida 28 de diciembre (9 noches)

Uruguay, Brasil, Argentina

Incluye todas las comidas y bebidas en buffet, tasas, seguro y propinas.

Base triple U\$D 1810 • **Base doble** U\$D 2283 • **Base single** U\$D 4250



CHARRUA VIAJES



Diciembre 2025

GRAMADO DE LUJO EN FIN DE AÑO

(duración 7 días).

Gramado se transforma en esta época del año con impresionantes decoraciones navideñas y una encantadora programación artística, exploraremos encantadoras ciudades como Gramado y Canelo, visita lugares emblemáticos como la fábrica de cristal, Mini Mundo, una fábrica de chocolate y la Cascada del Caracol-teleférico-. Disfruta de un paseo en el Tren a Vapor Maria Fumaca en Bento Gonçalves y nos emocionaremos en el Parque Epopeya Italiana. Iremos a una gran cascada llamada Salto Ventoso, en donde podremos recorrer con una pasarela metálica por detrás de la cortina de agua. Termina tus días relajándote en el lujoso Wyndham Gramado Termas Resort & Spa con tiempo suficiente para disfrutar y descansar.

Incluye pasaje y servicio a bordo de primera, traslados, 4 noches en Wyndham Gramado Termas Resort & Spa. Régimen de media pensión, seguro de viaje

Base Triple U\$D 1440 • **Base doble** U\$D 1550 • **Base single:** U\$D 1850

Seña 48 hs luego de la inscripción y el saldo 30 días antes del viaje.



— INFORMACION de CONTACTO —

Guamatur

Marcela (10 a 18 hs)

Tel.: 2483 24 83 • Cel.: 095 692 916

Reunión informativa 15/8/25 16.30 hs

Cicerone

Verónica (10 a 18 hs)

Tel.: 2909 20 46 • Cel.: 093 63 09 27

Reunión Informativa 18/8/25 16.30 hs

Charrúa Viajes

Mauro o Augusto (13 a 19 hs)

Tel.: 2705 1357 • Cel.: 092 889 336

Reunión informativa 22/8/25 16.30 hs

Azul Viajes

Agustina Ferreira (10 a 18 hs)

Tel.: 2710 31 32 • 094 778 070

Sinué Cañarte (10 a 18 hs)

Tel.: 2908 31 32 • 093 827 076

Reunión Informativa 29/8/25 16.30 hs

Las charlas informativas se realizarán en nuestra sede social (Avda. 18 de Julio 1268 1er piso).

Día del Abuelo en La Baguala



Celebramos el **Día del Abuelo** en una tarde inolvidable en la Estancia La Baguala. Disfrutamos de una merienda buffet en un entorno natural que invitó a compartir, conversar y crear recuerdos entre nuestros socios.



PAGOS DE PASIVIDADES

Fecha de acreditación en Banco

Cuotas	Días de 2025
Agosto	29 de agosto
Setiembre	30 de setiembre
Octubre	31 de octubre
Noviembre	28 de noviembre
Diciembre	23 de diciembre

DECLARACIÓN JURADA IASS

Vencimiento para pagos

Cuotas	Días de 2025
1	29 de agosto
2	30 de setiembre
3	31 de octubre
4	28 de noviembre
5	30 de diciembre



Gimnasia Mental

EJERCICIOS DE ATENCIÓN:

	Columna E	Columna F	Columna G	Columna H	
Fila A	3	8	9	4	
Fila B	6	5	3	7	
Fila C	7	2	8	4	
Fila D	4	2	8	6	

1) Observa el cuadro de números y responde:

¿Están todos los dígitos, o falta alguno?

¿Cuál es el que aparece más veces?

¿Y menos?

¿Suman más los cuatro números de las esquinas del tablero, o los cuatro números centrales del mismo?

Hay una fila o columna que solamente contiene números pares, ¿cuál es?

Hay una fila o columna que no contiene ningún múltiplo de 3, ¿cuál es?

2) Hay una fila o columna cuyo resultado de sumar los números pares de la misma, es el mismo que el resultado de sumar los impares de dicha fila o columna. ¿Cuál es? ¿Es la única?

3) Elegir una fila y escribir una frase de cuatro palabras en la cual las palabras tengan las cantidades de letras de dicha fila.

Mantener el orden.

Ejemplo: si elijo la fila A, la primera palabra de la frase tendrá 3 letras, la segunda tendrá 8, la tercera 9 y la última, 4.

4) Repetir la consigna anterior con alguna de las cuatro columnas.

5) En el tablero hay dos números que aparecen una sola vez cada uno. Multiplicar dichos números entre sí. Restar el doble del número que se encuentra en el ángulo inferior derecho del tablero. El resultado al que llegaste, ¿se asocia con algo conocido por todos?

6) Utilizando los cuatro dígitos que aparecen en los cuatro ángulos del tablero, hacer operaciones cuyo resultado final sea 4.

Nota: ¿puedes hacerlo utilizando una sola vez cada dígito?

7) Sumar los números de cada fila y colocar los resultados al final de la misma, en los casilleros de color celeste.

Replicar el procedimiento con las columnas, colocando el resultado en los casilleros amarillos.

¿Serías capaz de escribir cada uno de los números que colocaste en los nuevos casilleros con números romanos?

¿YA NOS AGENDASTE PARA RECIBIR TODAS LAS NOVEDADES?



PASO 1

Abri CONTACTOS o
AGENDA en tu celular



PASO 2

Clickeá en "agregar
contacto" o "+"



PASO 3

Agregar 096 899 555
con el nombre
AACJPU



PASO 4

Clickeá en guardar o
listo

¡ESO ES TODO!

Ahora recibirán todas las novedades de la Asociación en su celular



¡Únete a nuestra Revista Digital!

Es sencillo, práctico y contribuye
al cuidado del planeta.

Solicítela **sin costo** en la Administración.

Agradecimientos

Queremos agradecer de manera muy especial a quienes han enriquecido nuestra Biblioteca donando libros:

A nuestros afiliados:

- **Dra. Dolores Holgado y Dr. Valentín Cuesta**, con su selección de libros que nos invitan a recorrer historias.

- **Dr. Gustavo Naya**, nos honra con una obra de su autoría, *De Héroes y túnicas*, de la cual realizamos en nuestra sede la presentación de su libro en abril del presente año.

- **Dr. Hugo Rauschert** nos dejó sin palabras... con una donación de más de 100 libros! Aún estamos descubriendo todo lo que sus estanterías nos regalan.

- **Dr. Jorge Supparo**, con su selección de libros, nos invita a descubrir otras historias.



- **Dra. Ana Magniano**, con la donación del libro *La viuda*, de José Saramago, nos invita a sumergirnos en la lectura.

A nuestros coordinadores de talleres:

- **La Lic. Magdalena Curbelo**, con su obra *Entre puertas y puentes*, nos sigue enseñando con sus saberes. Quien fuera coordinadora de nuestro taller de antropología.

- El docente y escritor **Rafael Fernández Pimienta**, coordinador del taller de escritura avanzada, con su obra *Los Superhéroes no deberían morir*.

Gracias por estos gestos que no se acumulan en estantes, sino que laten en cada lectura, en cada encuentro, en cada silencio compartido. Nuestra Institución se fortalece cuando se construye entre afectos, saberes y generosidades como estas.

La Revista

SI CONSIDERAS QUE...

- Defendemos los derechos de los afiliados
- Luchamos por una Caja Profesional autónoma y sustentable
- Somos el lugar de encuentro de amigos, colegas y familiares
- Fomentamos actividades de sociabilización a través de nuestros cursos, talleres y jornadas culturales

**Entonces sé parte de nuestro futuro:
FORTALEZCAMOS NUESTRA
ASOCIACIÓN TRAYENDO NUEVOS SOCIOS**

**Súmate a nuestra historia
APOYA LA CAMPAÑA DE AFILIADOS 2025**

