

SEPTIEMBRE 2023

SUMUM
Excelencia para tu vida

SOY

Próximamente
Nueva Clínica del Puerto.



En SoySUMMUM Setiembre

3

Novedades SUMMUM.

4

Nueva Clínica del Puerto.

6

Webinar SUMMUM - Clínica Mayo "La importancia de las medidas preventivas". Dr. Juan Carlos Cárdenas.

7

Talleres de Preparación para el Nacimiento.

9

Cómo hacer tu propia compostera.

10

Se viene la XV edición de la Copa SUMMUM de Rugby & Hockey.

11

Servicio de Apoyo a Madres y Padres Primerizos. Semana de la Lactancia 2023.

13

Charla con el Dr. Ariel Gold: "Algunas claves para entender un poco más a nuestros hijos".

17

Los Teros en el Mundial de Francia.

20

Nos ponemos las pilas con el cuidado del planeta.

21

Recordatorio de servicios.

22

Bebitos SUMMUM.

Novedades SUMMUM

Seguimos avanzando hacia un mundo mejor

Continuando con nuestra política de responsabilidad medio ambiental, enmarcada dentro del programa Conciencia & Sustentabilidad, a partir de junio las facturas referentes a compras realizadas en FarmaSUMMUM, dejaron de emitirse en papel.

Las mismas quedan disponibles en SUMMUMApp o en caso de tu preferencia, podrán ser enviadas vía WhatsApp al número de celular registrado.



Consulta Pediátrica Express

Nuestros Socios más pequeños podrán concurrir a Consulta Pediátrica Express tanto en Consultorios del Puerto como en Clínica del Lago.

Esta modalidad ofrece asistencia médica personalizada para aquellas consultas no urgentes que requieran resolución en el día o al día siguiente.

El servicio deberá ser coordinado mediante:

SUMMUMApp
2707 1212 int. 1



Altas y bajas de prestadores SUMMUM

ALTAS	Dra. Rosina Pisón	Ginecología
	Dra. Graciela Caussade	Colposcopías
	Dra. Natalia Sorrenti	Cirugía Plástica
	Dra. Fiorella Capezutto	Endocrinología pediátrica
	Dra. Natalia Dell'Oca*	Nefrología
	Dra. Arlette Machado	Alergología
	Dra. Ana Laura Hernández	Psiquiatría

BAJAS	Dr. Álvaro Illarramendi	Ginecología
	Dr. Alejandro Operti	Nefrología
	Dra. Irene Boedo	Medicina Interna

* Exclusivamente para planes con cartilla Clásica.





NUEVA CLÍNICA DEL PUERTO

A poco de cumplir 30 años, nos aprontamos para dar un nuevo salto en beneficio de nuestros Socios al inaugurar una nueva Clínica del Puerto. La Clínica amplía de forma sustancial los Consultorios del Puerto, el policlínico que fue desde el comienzo un factor clave para brindar medicina transdisciplinaria. La obra que está en marcha cuadruplica la base existente, para totalizar 6.100 m2 construidos.

El nuevo complejo policlínico -ubicado en Tomás de Tezanos y Antonio Costa, a pasos del Puertito del Buceo- sumará tecnología y espacios especialmente diseñados para favorecer el contacto de los profesionales con los pacientes.

Un edificio innovador y sustentable, pensado para brindarle a nuestros Socios los mejores niveles de atención, servicios y tecnología.

Será la primera Clínica en el área de la Salud que contará con certificación LEED.

Las obras estarán culminando sobre fines de este año.

“Desde el comienzo, el objetivo siempre fue brindar calidad de servicio a los Socios y que los médicos trabajen con la mejor ergonomía posible”, explicó el Director Técnico de SUMMUM, Dr. Roberto Andrade.

“Se trata de proyectos arquitectónicos fantásticos y hechos con la misma lógica: primero se definen las necesidades según la demanda, y luego los arquitectos trabajan en función de esas necesidades”, indicó.





La nueva Clínica tendrá infraestructura de atención primaria, es decir, la necesaria para brindar toda la asistencia antes de que los pacientes ingresen en una estructura de atención secundaria, como son los hospitales. **“Nuestros Socios seguirán internándose en los mismos centros hospitalarios en los que lo hacen hoy. Con esta clínica aumentaremos la cantidad de consultorios, mejorando la accesibilidad, al tiempo que se ampliará considerablemente la oferta de servicios. Su arquitectura permitirá crear circuitos asistenciales que serán de gran beneficio para los Socios”**, destacó Andrade. También se incorporará tecnología médica de última generación en varias especialidades, **“lo que sumado a la experiencia de los profesionales que integran la cartilla de SUMMUM, nos permitirá seguir siendo líderes en el país en cuanto a la calidad de la asistencia ofrecida”**, agregó el Director Técnico. **“Además la ubicación del actual Centro de Resonancia del Puerto, ubicado frente al policlínico, permitirá tener circuitos asistenciales integrados dentro de la misma cuadra”**.

Entre los aspectos a destacar está la construcción de un **“Hospital de Día”**, donde los pacientes que reciben tratamiento durante varias horas podrán hacerlo en un lugar especial con vista al Puertito del Buceo y el Río de la Plata.

EDIFICIO SUSTENTABLE

El desafío para los arquitectos Rafael Ocampos y Santiago Cagnoli, ambos con amplia experiencia en arquitectura hospitalaria, fue diseñar un edificio capaz de amplificar las instalaciones existentes generando nuevas especialidades y recorridos en áreas de espera y circulación de los usuarios.

“Lo fundamental para nosotros es mejorar los estándares de las áreas de atención y generar espacios donde el usuario pueda mejorar su experiencia asistencial en ambientes integrados con el exterior y con una cuidada iluminación natural”, afirmó el Arq. Cagnoli. En términos de sustentabilidad, el policlínico será el primero del área de salud del país en contar con certificación LEED (Leadership in Energy & Environmental Design), por lo tanto contempla específicamente aspectos como la elección del terreno, el manejo de residuos y aguas, y el cuidado extremo en la iluminación y la ventilación natural. Cuenta también con paneles fotovoltaicos capaces de generar energía.

“Todos esos elementos en su conjunto consolidan un edificio eficiente y sustentable. Pretendemos que sea innovador por su diseño y por el uso de materiales nuevos, con trazabilidad y certificación previa”, subrayó el Arq. Ocampos.

Fuente: Forbes Uruguay

SUMMUM y Mayo Clinic presentaron:

Tu salud es todo

Conocé cómo cuidarla
en cada etapa de tu vida



SUMMUM



En otra iniciativa para seguir brindando servicios médicos de excelencia realizamos un Webinar a cargo del Dr. Juan Carlos Cárdenas, especialista en Medicina Interna General de Mayo Clinic, el hospital número 1 en Estados Unidos y uno de los mejores del mundo.

En este encuentro abierto a todo público, se abordaron las principales medidas preventivas de salud para las patologías más comunes, entre ellas: diabetes, hipertensión arterial, obesidad, consumo de alcohol y tabaco y algunos tipos de cáncer.

TALLERES DE PREPARACIÓN PARA EL NACIMIENTO

Te presentamos el nuevo ciclo de Talleres de Preparación para el Nacimiento, brindados por profesionales de diversas especialidades, tales como: obstetra partera, ginecólogo, asesoras en lactancia, neonatólogo, nutricionista y odontólogo.

¿En qué consisten?

Se realiza un abordaje integral del embarazo, nacimiento (parto, cesárea), puerperio, lactancia materna, cuidados del recién nacido y la adaptación a la nueva vida como padres.

Los talleres, tienen el objetivo de brindarle a la embarazada y a su acompañante estrategias y herramientas para la toma de decisiones.

Transmitimos los conocimientos fundamentales y necesarios para que afronten el proceso del parto y el período postnatal de manera informada y segura, con el objetivo de que la experiencia del nacimiento sea positiva y enriquecedora, y que el inicio de esta nueva etapa de la vida como padres sea con mayor seguridad y preparación.

Les ayudamos a comprender los cambios que ocurren durante el embarazo y el parto, así como a aprender técnicas de relajación y respiración que pueden colaborar a reducir el estrés y el dolor durante el trabajo de parto.

Se trabaja en forma coordinada con un equipo multidisciplinario, lo que genera un enriquecimiento y aumenta el potencial de los conocimientos transmitidos.

Son ciclos de 8 encuentros. 7 virtuales y 1 presencial. Se abordan los siguientes temas:

Taller 1. Embarazo y motivos de consulta: cambios fisiológicos producto del embarazo, anatomía, semanas de gestación, importancia del control obstétrico y los motivos de consulta en emergencia.

Obstetra partera:
Natalia Ramón.



Taller 2. Pre parto y trabajo de parto: definición, tiempos, cómo inicia el trabajo de parto y cómo son las contracciones uterinas, ¿Cuándo nos vamos al hospital?

El dolor en el parto: herramientas para atravesar las contracciones y favorecer el progreso del trabajo de parto, métodos no farmacológicos y farmacológicos de alivio del dolor, pelvis y movimiento, posturas, masajes, respiración, el rol del acompañante y el ambiente en el parto.

Obstetra partera: Natalia Ramón.

Taller 3. Período expulsivo y alumbramiento: pujos, posiciones, respiración en el pujo, episiotomía, alumbramiento y apego inmediato.

Obstetra partera: Natalia Ramón.

Taller 4. Intervenciones obstétricas: nacer por cesárea, ¿qué tener en cuenta para que la experiencia sea la mejor en los casos en los que se indica una cesárea?

Inducción y conducción del trabajo de parto, en qué casos se indica y qué métodos se utilizan:

- Maniobra de Hamilton.
- Amniotomía.
- Episiotomía.
- Fórceps.
- Consentimiento informado.

Ginecólogo: Dr. Nicolás Martino.

Taller 5. Herramientas para un buen comienzo de la Lactancia

Materna: qué es esperable en el puerperio, emociones y cuidados. Qué debemos saber desde el embarazo sobre lactancia, cómo nos preparamos para un buen inicio. Beneficios y recomendaciones para el bebé y la mamá.

Técnica y posiciones: molestias y problemas frecuentes en la extracción y conservación de la leche. Cómo armar un banco de leche y la vuelta al trabajo.

Asesoras en Lactancia Materna: Lic. María Claramunt y Lic. Lucía Magnone.

Taller 6. Recepción y cuidados del recién nacido: características de un recién nacido. ¿Qué podemos esperar en el primer mes de vida? Cuidados del recién nacido: controles, cólicos y sueño del bebé.

Neonatóloga: Dra. Ana Laín.

Taller 7. Alimentación durante el embarazo y el período de lactancia. Cuidados y controles odontológicos en el embarazo.

Nutricionistas: Lic. Florencia Ceriani y Lic. Mercedes Medina y Odontóloga Dra. Elizabeth Grudzien.

Taller 8. (Presencial) Clase de ejercicios en pareja, posturas y movimientos para el trabajo de parto que faciliten el progreso y confort.

Respiración y meditación.

Obstetra partera: Natalia Ramón.

(*) Servicio con costo, excepto para Socias del Plan Premier.



¿Cómo hacer tu propia compostera?



El compost natural es abono orgánico producido por la descomposición de residuos orgánicos. Esta descomposición debe estar en contacto con el oxígeno y con la ayuda de hongos y bacterias o lombrices.

La mezcla debe elaborarse con varias capas de residuos. La de más abajo, debe tener materiales gruesos y ricos en celulosa, por ejemplo, hojas, cortezas o ramas; la segunda debe contener residuos de alimentos verdes; y para la tercera, se recomienda incluir elementos ricos en nitrógeno, como por ejemplo el estiércol de vaca o de oveja.

No olvides añadir una capa fina de entre dos o cinco centímetros de tierra y, si es el caso, ingredientes como cáscaras de huevo troceadas.

¿Cómo funciona una compostera?

Antes que nada, elegí bien el lugar donde la vas a colocar, preferiblemente a la sombra y en una zona con ventilación. Lo único que tenés que hacer es remover de vez en cuando el compost para asegurarte de que se oxigena bien y reducir los malos olores. Es necesario que la reguemos de vez en cuando sin encharcar el contenedor, pero asegurándonos que la humedad penetre en las diferentes capas.

En el caso de haber agregado lombrices, verás que éstas se habrán multiplicado.

El abono estará listo cuando ya no puedan distinguirse los materiales incorporados.

Elementos compostables: deben ser solo restos orgánicos.

Cáscaras de huevos, pan, posos de café, restos de fruta, verduras, cáscara de papa, arroz, pasta, yogures caducados, restos de la limpieza del jardín, como hojas o ramas.

Elementos no compostables:

carnes, pescados, huesos, quesos y aceites. Las colillas de cigarro o los restos de barrer el suelo no sirven para hacer compost.

Cómo fabricar una compostera casera

Existen varias posibilidades, podés hacerlo con distintos materiales dependiendo del tamaño que prefieras.

Compostera de madera

Con pallets de madera o listones de pino, podés construir una compostera bastante grande. Primero tenés que montar las cuatro paredes uniéndolas con bisagras.

Las bisagras deben ser resistentes, ya que van a estar expuestas a la intemperie. Una vez tengas las cuatro paredes montadas, hay que construir el techo, que solo deberás fijarlo con bisagras a una de las paredes a modo de tapa.

Al ir construyendo las paredes y el techo, tené en cuenta que los listones no tienen que ir pegados, debés dejar un espacio entre ellos para que respire el compost. Cuando tengas la estructura de madera, deberás forrarla por dentro con una malla metálica que sirva para retener el compost y permita la entrada de oxígeno.

Compostera para espacios pequeños

Si no tenés jardín o patio para colocar una compostera grande, vamos a darte una idea muy sencilla para tener una más pequeña. Con cajas de fruta (preferiblemente de madera), te será posible hacer una compostera casera vertical. Se trata de forrar las cajas por dentro con una malla metálica y colocar una encima de la otra. La última de ellas la tendrás que tapar con una tabla.

Fuente: <https://blog.oxfamintermon.org>



EDICIÓN ESPECIAL COPA SUMMUM



The British Schools, campeones Copa SUMMUM de Oro en Rugby 2022.



Lobas de Punta del Este, campeonas Copa SUMMUM de Oro en Hockey 2022.

El domingo 22 de octubre se jugará la Copa SUMMUM de Rugby y Hockey, en esta oportunidad se trata de una edición muy especial, ya que será la 15a.

La misma se disputará en las canchas del colegio The British Schools y comenzará a partir de las 8 de la mañana.

La Copa se ha transformado en un verdadero clásico del deporte juvenil donde participan, a lo largo de toda una jornada recreativa, más de 500 chicos y chicas, de diversos colegios y clubes.

El Torneo tiene como objetivo promover el espíritu deportivo y los hábitos de vida saludable.

Tanto en Rugby como en Hockey, estarán en disputa las Copas de Oro, Plata y Bronce, a las que se les suma el trofeo Fair Play a la corrección deportiva.

De esta forma, SUMMUM, reafirma una vez más, su compromiso con la calidad de vida de nuestra comunidad, apoyando a las actividades que incentivan los hábitos saludables entre los jóvenes, como lo es la práctica de deportes.



Asesoría de Lactancia

MÁS DE 8 AÑOS APOYANDO A LAS FAMILIAS EN UNA ETAPA DESAFIANTE Y HERMOSA

Dialogamos con la Lic. María Claramunt, Educadora Prenatal y Asesora en Lactancia Materna de SUMMUM, María nos cuenta sobre el servicio de apoyo personalizado que brindamos a madres y padres primerizos; la importancia que tienen el rol de la pareja; la familia y los amigos en el proceso de acompañar y sostener para que la lactancia se establezca y se mantenga en el tiempo y la Semana Mundial de la Lactancia y su lema para este año.



En SUMMUM contamos con un servicio de apoyo a las familias mediante una Asesoría de Lactancia en el hogar. Una vez que llegan del hospital, nuestras Asesoras en Lactancia Materna realizan un apoyo oportuno e individualizado. Son instancias donde se abordan temas referentes a los cuidados generales del recién nacido y de la mujer en el puerperio.

"La lactancia es un desafío hermoso y complejo a la vez"

La Lactancia es un gran desafío para las mujeres y las familias, el nacimiento de un bebé es un encuentro hermoso y complejo a la vez. Y no es un proceso lineal, sino que en muchas ocasiones se presentan dificultades.

"Lo primero que hacemos cuando llegamos a un domicilio es escuchar"

Desde la cercanía y el respeto, escuchamos lo que esa mujer y su pareja están transitando, qué dificultades u obstáculos están teniendo y qué desean para la lactancia de su hijo recién nacido. Desde el Asesoramiento tenemos una mirada integral, en las visitas observamos más allá del acople o la toma, sino que valoramos también cómo está la mujer. Es decir, reforzamos el concepto de cuidado integral. La salud mental materna es igual de importante que la salud física.

"que la mujer encuentre confianza y seguridad en la capacidad que tiene de alimentar y cuidar a su bebé"

A través de un apoyo cálido brindamos un espacio de escucha que permite detectar de forma oportuna signos de dificultades emocionales. Sabemos que durante el puerperio el centro de atención está en el bebé, por eso desde nuestro rol de acompañamiento buscamos hacer foco también en la mujer. Nuestra intervención busca que la mujer encuentre confianza y seguridad en la capacidad de alimentar y cuidar a su bebé. Y sobre todo intentaremos que esa mamá tenga una lactancia lo más disfrutable posible. Esto implica que no tenga dolor, que pueda encontrar las posiciones más cómodas para ella y su bebé. Y por supuesto que la transferencia de leche sea adecuada para que ese bebé aumente de peso y crezca.

Brindamos información y enseñamos a las madres y padres a identificar las características de una toma efectiva, compartiendo herramientas para un adecuado amamantamiento. Se identifican problemas si los hay y sugerimos estrategias para la solución de las dificultades.

También realizamos derivaciones oportunas a otros profesionales del equipo de salud, en caso de que se requiera. Para que la familia encuentre sus propias fortalezas, ofrecemos herramientas para solucionar las eventuales dificultades que puedan aparecer, y lo hacemos con información basada en evidencia sobre la lactancia materna.



Derribar mitos que aparecen en la lactancia

Consideramos importante no hablar de "éxito en la lactancia" sino de un buen comienzo, por ejemplo. Esto es una expresión más cuidadosa con aquellas mamás que por alguna razón no están pudiendo dar de mamar a sus bebés.

¿Qué rol cumplen la pareja y la familia durante la lactancia materna?

Tener un bebé, alimentarlo y criarlo es un enorme desafío, y sabemos de la importancia de que haya otros brazos, otros apoyos para acompañar y sostener a esta nueva familia. Específicamente, en lo que refiere a la lactancia materna, el apoyo de la pareja, familia, amigos, es un factor protector en el sostenimiento de la lactancia materna.

Sabemos que el sostenimiento de la lactancia no solamente tiene que ver con la voluntad de la madre para hacerlo. También depende del apoyo activo y el sostén brindado por la pareja, la familia extendida, así como la situación laboral y el equipo de salud juegan un rol fundamental, tanto para que la lactancia se establezca como para que se sostenga en el tiempo.

SEMANA MUNDIAL DE LA LACTANCIA MATERNA 2023

Un año más desde SUMMUM apoyamos la Semana Mundial de la Lactancia Materna, que coordina la Alianza Mundial para la Acción de Lactancia Materna (WABA, por sus siglas en inglés). Una semana para crear conciencia y estimular la acción sobre temas relacionados con la lactancia materna.

Este año 2023 el Lema es: «Facilitar la lactancia materna: marcando la diferencia para las madres y padres que trabajan» Esta vez se pone el foco en la importancia de brindar un buen apoyo a las madres cuando se reincorporan a su trabajo, para que puedan seguir amamantando, si es que quieren. Es decir que todos los actores de la comunidad y sociedad debemos colaborar para que amamantar y trabajar, sea posible.

Es importante pensar esta semana como una oportunidad para preguntarnos desde los espacios de trabajo: ¿Qué podemos hacer mejor? ¿Cómo ayudamos a una mujer que se reintegra al trabajo y tiene que ordeñarse para sostener la alimentación de su bebé?

Es un llamado a todos y todas a entender la importancia de que nuestras niñas y niños sean alimentados con leche materna.





ALGUNAS CLAVES PARA ENTENDER UN POCO MÁS A NUESTROS HIJOS

Tuvimos el gusto de escuchar al Dr. Ariel Gold en una charla virtual a la que nuestros Socios pudieron acceder para acercarse a las herramientas y conceptos que son fundamentales para la crianza de nuestros hijos.



El Dr. Ariel Gold es un reconocido médico psiquiatra, especializado en niños y adolescentes. Fue profesor adjunto de la Cátedra de Psiquiatría Pediátrica en la Facultad de Medicina, en la Universidad de la República, y actualmente es Director del Departamento de Niños y Adolescentes del Centro Clínico del Sur.

Es un conferencista que ha dado múltiples charlas y cursos a nivel nacional e internacional. Es autor y co-autor de cuatro libros: "Con-vivir", "Con-vivir en tiempos difíciles", "Psicoeducar 1" y "Psicoeducar 2".

¿Para qué le sirve a una persona tener conceptos psicoeducativos?

Básicamente sirve para poder conocerse uno un poco más, y cuando uno se conoce un poco más, es más fácil entenderle la cabeza al otro. La psicoeducación es una de las estrategias para mejorar la convivencia.

¿Qué es un agente de salud mental?

Es toda persona que ha logrado impactar en el desarrollo emocional de otra.

La idea de hacer psicoeducación es tratar de generar la mayor cantidad de agentes positivos que podamos. Y la verdad, es que los padres no tienen más salida que ser agentes de salud mental para bien o para mal. Porque un agente de salud mental puede ser positivo o negativo.

¿Por qué es fundamental el desarrollo emocional?

El desarrollo emocional es una parte de nuestro psiquismo que sirve, nada más y nada menos, que para poder disfrutar de la vida. Porque es una parte de nuestro psiquismo que nos va a

permitir afrontar las situaciones adversas de la vida que todos tenemos y que sus hijos lamentablemente van a tener.

El desarrollo emocional nos permite afrontar esas situaciones doblándonos como un junco y no quebrándonos como una caña seca. Solo podemos saber cómo es el desarrollo emocional de nuestros hijos cuando la cosa se les complica.

¿Somos los padres responsables de la felicidad de nuestros hijos?

No, los padres no somos responsables del 100% de la felicidad en nuestros hijos. Porque básicamente la felicidad es algo tan personal que lo que yo puedo es ayudarlos a que ellos encuentren sus caminos de felicidad, pero la forma de ser feliz va a ser de cada uno.

La verdad, no podemos asegurar la felicidad de nuestros hijos, pero sí les podemos dar herramientas para que puedan afrontar lo que casi seguramente les pase en la vida.

¿Sabes qué es lo único que les podemos asegurar?

Lo único seguro es que nuestros hijos se van a equivocar y que van a tener problemas.

Esto no hay que decírselo a los chiquilines, esto es para poder entender aspectos fundamentales del desarrollo emocional.

Tenemos que ayudarlos justamente con herramientas del desarrollo emocional o componentes del desarrollo emocional, para que cuando tengan adversidades en la vida, que es seguro que van a tener, puedan afrontarlas de manera adecuada. Habilidades que están vinculadas a la posibilidad de mejorar nuestra convivencia o hacer posible nuestra convivencia.



¿Podemos ser dueños de nuestras emociones?

Una herramienta sin la cual no podemos convivir es la habilidad de ser dueño de mis emociones y mis conductas. Este componente se llama autorregulación. Y ese mecanismo, que todos tenemos, hay que ponerlo en práctica. Se trata de neuronas que nos permiten hacer dos cosas que hacemos los humanos y no hacen los animales.

Una de ellas es ver el contexto, y la otra -algo fundamental del ser humano- es que nuestro cerebro es capaz de ver el futuro. Las personas podemos ver el futuro.

Esto no viene con los genes. Lo que viene con los genes es la posibilidad de realmente hacerlo con más o menos facilidad. Pero esto es una construcción.

El bebé nace solamente con los aceleradores de fábrica ya instalados, pero los frenos hay que instalarlos afuera del útero. Es decir, alguien va a tener que hacer algo con este bebé para que se pueda convivir con él, porque los frenos son para convivir. El primer aprendizaje social que necesita un bebé para que se pueda convivir con él, es la capacidad de esperar.

¿Cómo se llama la estrategia de educación que yo necesito darle al bebé?

La estrategia se llama: rutinas.

Todos en la vida vamos a tener que esperar y son las rutinas las que pueden generar capacidad de espera, pero lo hacen con mucha facilidad en los primeros tres años de vida.

Si yo le pongo rutinas a mi hijo en los primeros tres años de vida, la probabilidad de que él aprenda a esperar es bárbara. Sin embargo, hay estudios que muestran que cada vez hay más chiquilines que no pueden esperar nada y ya tienen cinco años.

¿Cómo logramos sostener las rutinas en la vida de los más pequeños?

Para eso nuestro cerebro es tan genial que con un vocablo logra armar circuitos de neuronas que permiten controlar los impulsos, y que el niño pueda decir "Ah qué lástima yo tenía ganas de seguir jugando, pero está bien hago los deberes ahora", y no que siempre termine en un berrinche bárbaro. El vocablo que activa estos circuitos neuronales se llama "NO".

Los "no" bien metidos, dosificados con coherencia, sostenidos y mezclados con los "sí", son las líneas que ponemos en la carretera de nuestros hijos, son las señales que le ponemos en el camino para que lleguen a buen término. Esa mezcla adecuada de los "sí" y los "no" es lo que llamamos límites.

Personas convivientes y personas convivibles.

Nosotros le llamamos persona a todo aquel que puede tomar sus impulsos y someterlos a valores superiores. Cuando alguien no hace lo que se le canta en el momento que se le canta, decimos que tiene un buen sistema de autorregulación.

Pero si solamente tiene un buen sistema de autorregulación, pero no tiene empatía, le llamamos "persona conviviente", y lo que necesitamos son "personas convivibles", personas que no solo se porten bien, como dice la gente, sino que además sea lindo estar con ellos. Y eso es una construcción social. Para que esto sea posible, necesitamos padres físicamente presentes y emocionalmente disponibles para educar.

El enemigo número uno del sistema básico de convivencia

El estrés es la criptonita del sistema básico de convivencia, es el gran enemigo de la

autorregulación y la empatía. Por eso cuando nuestros hijos a veces están desregulados o no les funciona la empatía, puede que haya algo de estrés en esta historia. Y si nosotros reconocemos los componentes que generan ese estrés, podemos de repente tener elementos para luchar contra ellos.

¿Qué necesita nuestro sistema de convivencia?

Nuestro sistema de convivencia se va desgastando a lo largo del día y necesita repararse en la noche. Hay estudios que dicen que, para reparar el sistema de convivencia, necesito por lo menos 7 u 8 horas de sueño. Y además necesito que de esas 7 u 8 horas de sueño, por lo menos 3 o 4 horas sean antes de las 2 de la mañana.

Eso repara nuestros cerebros, porque el cerebro se limpia en las primeras horas del sueño y luego se repara en las otras horas. Otra cosa que necesita nuestro sistema de convivencia son vínculos adecuados. Cuando estoy en un ambiente no funcional, cuando hay discordia severa en el núcleo familiar o lo que sea, es un estresor para el sistema de convivencia y la frustración es continua. Los niños que tienen vínculos no adecuados con sus pares, en su casa, o con sus cuidadores, viven frustrados.

Tenemos que dejar desear a nuestros hijos. Debemos evitar que nuestros hijos digan "Quiero..." y en la O ya lo tengan. Porque estos chiquilines, a la larga, no desarrollan el deseo con facilidad. Como decían los griegos antiguos "nada demasiado".

Y acá aparece el otro estrés por demasiado de algo bueno, el uso problemático de pantallas. Nos está generando problemas bien importantes el hecho de que los chiquilines consumen pantallas de una manera no dosificada.

Los niños no deberían estar en contacto con pantallas en los primeros tres años de su vida, lo dice la Asociación Americana de Pediatría. Vayan a comer a cualquier lugar donde haya un niño chico y comen con una pantalla delante, eso es un disparate.

¿Qué más le podemos asegurar a nuestros hijos?

Como ya dijimos, le podemos asegurar que en algún momento te vas a equivocar en tu vida y en algún momento vas a tener problemas, pero le podemos asegurar algo más: la mayor parte de los problemas que vas a tener van a ser con otra persona.

Para eso tenemos una herramienta en nuestro cerebro que se llama "Habilidad

Comunicacional", que no es otra cosa que la capacidad de comunicarnos adecuadamente.

Existen distintas formas de comunicarnos con otros.

Para saber si una respuesta, una forma comunicacional es adecuada, necesito contestar estas dos preguntas. Cuando me comunico con alguien ¿estoy respetando a esa persona? Y la segunda pregunta es ¿me estoy respetando a mí mismo? Si mi forma de comunicarme no respeta a mi interlocutor, entonces diremos que tengo una forma agresiva; si respeto a mi interlocutor, pero no defiendo mis derechos, diremos que es una forma pasiva de comunicación. Y si no respeto a ninguno de los dos, entonces mi forma de comunicación es pasivo-agresiva.

Todos conocemos gente con formas agresivas, pasivas y pasivo-agresivas. ¿Pero saben qué? Hay una cuarta forma comunicacional donde yo expreso lo que siento y lo que quiero, pero



siempre teniendo en cuenta el respeto por el otro. Y lo hago en un momento determinado y en el lugar adecuado, esta es una forma asertiva de comunicación.

Si conocen personas asertivas es porque alguien los transformó en asertivos, porque no nacemos de esta manera, sino que nos vamos conformando de esta manera.

¿Se acuerdan del agente de salud mental? Va armando los cerebros para que sean asertivos y para eso los niños necesitan modelos asertivos. Por eso necesitamos desarrollar modelos de asertividad en nuestra casa. Porque si nosotros tenemos una forma pasiva o una forma agresiva los chiquilines van a copiar alguna de esas formas.

¿Cuáles son los pilares del desarrollo emocional?

El primer pilar fundamental para el desarrollo emocional que vamos a ver, responde a esta pregunta: ¿cuánto puedo? A esto le llamamos "percepción de competencia".

Para que nuestros hijos tengan una adecuada percepción de competencia, deben saber que en algunas cosas son buenos, en otras más o menos, y que en otras tienen muchas dificultades. Pero no para conformarse, sino para tratar de mejorar. Dependen de que los agentes positivos de salud mental, es decir padres y educadores, les hayan dado la oportunidad de experimentar éxitos y fracasos.

¿Cómo se destruye la percepción de competencia? Haciendo regularmente por ellos o por ellas, lo que pueden hacer solos. Lo que solemos llamar: sobreprotección.

No sobreproteger, es fundamental para cuidar uno de los pilares del desarrollo emocional. El segundo pilar y más importante aún, se llama "percepción de autovalía".

Cuando un niño empieza a meterse en la cabecita que vale porque es persona tiene gran parte del camino del desarrollo emocional ya andado. La percepción de autovalía se desarrolla por la demostración explícita de afecto. Tenemos que decirles a nuestros hijos que los queremos y que son importantes para nosotros.

Esto no quiere decir que nunca nos podemos enojar con nuestros hijos, claro que me enojo, pero tenemos que cuidar que ese enojo no sea una agresión para nuestros chiquilines.

Nuestras habilidades para convivir necesitan un terreno fértil donde crecer.

Como vimos, necesitamos desarrollar dos habilidades: sistemas básicos de convivencia y habilidad comunicacional, que son como plantitas que nacen en un terreno que todavía no nombramos y que se apoyan en los dos

pilares: la percepción de autovalía y percepción de competencia. Ese terreno que sostiene estos dos pilares se llama autoestima.

Desarrollar una autoestima adecuada, que quiere decir, la idea que uno tiene de sentirse valioso por el mero hecho de ser persona y aceptar que en algunas cosas soy bueno, en otras soy más o menos y en otras soy espantoso; y que eso no afecte a mi ser persona.

La posibilidad de desarrollar una autoestima adecuada depende de lo que llamamos "el arte de educar".

¿Por qué educar es un ARTE?

Porque necesitamos de cada una de las letras que forman la palabra ARTE.

La A es el Amor que vale la pena, el amor incondicional que solo los que tenemos hijos sabemos de lo que estamos hablando.

La R es el Respeto por la individualidad, por el misterio que hay adentro de cada uno de los chiquilines, ese respeto implica no comparar.

La T es el Tiempo que tenemos que esperar para recoger los frutos. Es la paciencia necesaria para ver los frutos de lo que estoy haciendo, y mientras tanto seguir sembrando y disfrutando las cosas preciosas que nos están dando.

Por último, pero no menos importante, está la E de Empatía. Sin desarrollar empatía es muy difícil lograr todo lo anterior.

Si será un desafío educar que necesitamos todo esto.



LOS TEROS

en el mundial de Francia

La Copa Mundial de Rugby 2023 es la décima edición del máximo torneo del deporte de la ovalada, el mismo se celebra cada cuatro años. En esta oportunidad, Francia fue designada como sede, la cita mundialista comenzó el 8 de setiembre y finalizará el 28 de octubre.

Disfrutaremos de la quinta participación de Uruguay en las Copas del Mundo de Rugby, sumándose a las disputadas en 1999, 2003, 2015 y 2019.

Los Teros se ganaron el lugar ocupando la plaza de Américas 1 por primera vez en la historia, luego de salir primeros en la Qualy Sudamericana por encima de Brasil y Chile, y posteriormente eliminar a Estados Unidos en partidos de ida y vuelta. Integran el Grupo A junto a Italia, Francia, Namibia y Nueva Zelanda.



Es la tercera participación consecutiva en la cita mundial para Uruguay, que buscará clasificarse en uno de los grupos más difíciles del torneo.

La primera presencia de los celestes en Copas del Mundo fue en **Gales 1999**. En aquel entonces, integró el Grupo A junto a Escocia, España (frente a quien consiguió la primera victoria en dicho torneo) y el entonces campeón defensor, Sudáfrica. Aquella camada histórica de jugadores repitió su logro y clasificó a **Australia 2003**, donde compartió la zona con Sudáfrica, Samoa, Georgia y el campeón Inglaterra.

Los Teros debieron esperar 12 años para poder volver a medirse con las mejores selecciones del planeta. **Inglaterra 2015** fue la cita, allí formaron parte del Grupo A junto a Australia, Gales, Inglaterra y Fiji. Esta Copa del Mundo fue la única en la que no lograron victorias, pero marcó el retorno de Uruguay a la élite del rugby.

Cuatro años después, volvieron a clasificar a **Japón 2019**. En este último mundial ocuparon la zona junto a Gales, Australia, Fiji y Georgia, grupo en el que lograron una resonante victoria ante los isleños que quedará marcada en el recuerdo de todos los fanáticos del rugby.

La mayoría de los jugadores que nos representan en este Mundial, jugaron la Copa SUMMUM.

ESTADIOS Y CIUDADES DONDE JUGARÁ URUGUAY.

LILLE – Stade Pierre-Mauroy

El jueves 14 de setiembre, Los Teros hicieron su estreno enfrentando al local Francia, principal candidato a quedarse con el título. Con una gran demostración de garra, pasión y compromiso, Uruguay jugó un excelente partido cayendo ajustadamente 27 a 12 en el Stade Pierre Mauroy de la ciudad de Lille.

El escenario está ubicado en la ciudad de Villeneuve-d'Ascq de Lille, tiene una capacidad de 50.186 espectadores y reemplaza al antiguo estadio del Lille, el Stadium Lille Métropole. Se inauguró el 17 de agosto de 2012 y es la casa del Lille OSC de fútbol. Cuenta con un techo retráctil, que se desplaza en 30 minutos, paneles solares y aerogeneradores.



Aquí se jugarán cinco partidos de la fase de grupos de la Rugby World Cup 2023.

LILLE

Es una ciudad situada en el norte de Francia, capital de la región de Alta Francia, y localizada muy cerca de la frontera con Bélgica, a orillas del río Deûle, afluente del río Lys. Tiene una población municipal de 236.400 habitantes, y su área metropolitana, que incluye ciudades como Villeneuve-d'Ascq, Roubaix y Tourcoing, tiene una población de 1.164.716 habitantes, siendo la cuarta mayor poblada de Francia.

Situada entre París, Londres y Bruselas, Lille es una plaza económica europea, que se desarrolló considerablemente a partir del año 1990, especialmente con la construcción del barrio de negocios Euralille y la llegada de los Trenes de Gran Velocidad y los Eurostar. Con 110.000 estudiantes, es también la tercera ciudad universitaria de Francia, después de París y Lyon. También fue Capital Europea de la Cultura en 2004 y desde entonces, es calificada como "Ville d'art et d'histoire" (Ciudad de arte y de historia).

NIZA – Stade de Nice

El escenario ubicado en la Costa Azul, al oeste de Mónaco, se sitúa en la ciudad de Niza y tiene capacidad para 36.100 espectadores. Es la casa del equipo de fútbol OGC Nice de la Ligue 1, y supo albergar partidos de la UEFA Euro 2016 y el Mundial Femenino de FIFA en 2019.

Stade de Nice recibirá cuatro partidos durante RWC 2023, entre ellos, el de Uruguay - Italia el miércoles 20 de setiembre desde las 12:45 horas de nuestro país.



NIZA

Está situada en el departamento de los Alpes Marítimos, en la región de Provenza-Alpes-Costa Azul. Es uno de los centros de la turística Costa Azul, junto al mar Mediterráneo, próximo a la frontera con Italia (30 km) y Mónaco (20 km), encontrándose en las estribaciones de los Alpes, al este del río Var.

Niza está situada a 960 km de París, 230 km de Marsella, la capital regional, 195 km de Génova y 215 km de Turín. Se trata de la ciudad más grande de la Costa Azul, extendida de Hyères a Menton. Sus balnearios y playas atraen a un turismo de alto nivel adquisitivo, al igual que sus paseos, sus museos, su vida nocturna y sus magníficas vistas del mar, constituyen un atractivo para el turismo. Por su área urbana, es también la séptima ciudad de Francia.

Además, es capital histórica del Condado de Niza, estuvo ligada a Italia hasta su invasión y anexión francesa en 1860. Una parte de su población conserva el dialecto nizardo, una variedad de la lengua ligur fuertemente influida por la lengua occitana después de 1860. En zonas cercanas a la ciudad se hablan variantes del ligur, incluyendo la monegasca y la del valle del Roya. Es muy probable que en la Edad Media el ligur fuera la lengua vehicular de la ciudad.

LYON - OL Stadium

El OL Stadium albergará los últimos dos partidos de Uruguay en el Grupo A de la Copa del Mundo, cuando Los Teros se enfrenten a Namibia el miércoles 27 de setiembre a las 12:45 h y a Nueva Zelanda el jueves 5 de octubre a las 16 h.

El escenario está situado en Décines-Charpieu, cerca de la ciudad de Lyon, y cuenta con una capacidad para 59.186 espectadores. El estadio es propiedad del club de fútbol francés Olympique Lyonnais y fue sede de partidos de la UEFA Euro 2016 y el Mundial Femenino FIFA en 2019, mientras que también albergó finales de la Coupe de la Ligue y de UEFA Europa League.



LYON

Históricamente conocida como León de Francia, es una ciudad ubicada en el sureste de Francia, en la confluencia de los ríos Ródano y Saona. Sede del concejo de la metrópolis de Lyon, es la capital del distrito de Lyon, de la circunscripción departamental del Ródano y de la región de Auvernia-Ródano-Alpes.

Con 516.092 habitantes es la tercera ciudad más poblada del país, por detrás de París y Marsella. Su área urbana, con 2.237.676 habitantes, es la segunda mayor del país, tras París. Está situada al norte del corredor natural del valle del Ródano (que une Lyon con Marsella) y entre el Macizo Central al oeste y los Alpes al este, la ciudad de Lyon ocupa una posición estratégica en la circulación norte-sur en Europa.

Antigua capital de la Galia durante el Imperio romano; en la Edad Media, Lyon se convirtió en una ciudad comercial y después en el siglo XIX en una plaza financiera de primer orden. Su prosperidad económica aumentó sucesivamente por el monopolio de la seda y luego por la aparición de industrias, sobre todo textiles y de productos químicos. Hoy en día es un importante centro industrial especializado en industrias químicas, farmacéuticas y biotecnológicas.

Lyon es la segunda ciudad universitaria de Francia, acogiendo en su área metropolitana a más de 140.000 estudiantes repartidos en tres universidades y numerosas escuelas de ingenieros. Históricamente conocida como la capital mundial de la seda, cuenta con un patrimonio histórico y arquitectónico importante, poseyendo una gran superficie declarada Patrimonio de la Humanidad de la Unesco.

NOS PONEMOS LAS PILAS CON EL CUIDADO DEL PLANETA

A través de nuestro Programa Conciencia & Sustentabilidad seguimos caminando hacia un futuro más limpio.

A partir de ahora, tanto en Consultorios del Puerto como en Clínica del Lago podés solicitar un contenedor pequeño* para llevar a tu casa y tener donde desechar tus pilas usadas.

Una vez que lo tengas lleno podés depositar las pilas en los contenedores grandes que tenemos ubicados en nuestras clínicas y oficinas.

Te invitamos a sumarte, porque cada acción que llevamos adelante hoy, cuenta para generar el cambio que queremos en el mañana.



Conocé el
programa
completo
aquí.



*hasta agotar stock.

Recordatorio de servicios



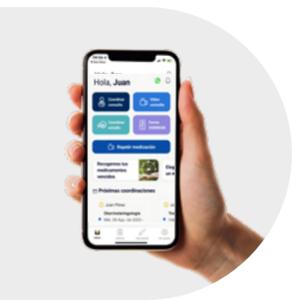
Centro de Resonancia del Puerto SUMMUM

Frente a Consultorios del Puerto, accedés a la mejor calidad de imagen para tus estudios asegurándote la máxima certeza en resultados y diagnósticos, en el menor tiempo, recibiendo los resultados en menos de 24 horas.



El mejor y más moderno ecógrafo de la región

Disponés de la última tendencia, tratamiento médico, máximo rendimiento y eficiencia de imagen.



SUMMUMApp

- Gestioná tus coordinaciones y las de tu familia.
- Consultá tu Historia Clínica.
- Solicitá medicamentos a FarmaSUMMUM.
- Accedé a una Video Consulta médica.
- Visualizá, descargá y compartí tus indicaciones médicas.
- Coordiná la administración de vacunas.
- Solicitá la repetición de tu medicación.
- Solicitá el retiro de los medicamentos vencidos.
- Actualizá tus datos personales.
- Autorizá en forma segura a un tercero a realizar las gestiones.

Todo desde tu celular, de forma fácil, cómoda e intuitiva. Descargá SUMMUMApp en App Store y Google Play.



Repetir medicación

Ingresando en la opción "Repetir medicación" de nuestra aplicación (SUMMUMApp) podrás solicitar la repetición de medicamentos sin moverte de donde estés.



Ateneos Médicos

Cuando tu salud atraviesa una situación compleja, solo SUMMUM te da el respaldo de un Ateneo Médico. Una instancia de análisis profundo de cada uno de los casos donde el intercambio de los mejores profesionales va a asegurarte el tratamiento más efectivo.



Comité Oncológico

SUMMUM ofrece al 100% de sus pacientes oncológicos, el acceso más rápido a los recursos más efectivos para cada caso, a través de la interacción entre el médico tratante y los más reconocidos profesionales de Oncología.

FarmaSUMMUM

Solicitá tus medicamentos a través de SUMMUMApp o llamando al 2707 1212 int. 3 y los recibirás en el entorno de las siguientes 2 horas. Además, para tu mayor comodidad, podés retirarlos después de tu consulta o estudio en FarmaSUMMUM de Consultorios del Puerto. En el desarrollo de nuestro compromiso ambiental y social, FarmaSUMMUM dispone de un servicio por el cual cada vez que lo necesites y sin ningún costo adicional recogemos tus medicamentos vencidos y gestionamos su disposición final.



Artículos ortopédicos sin costo

Con indicación médica, en calidad de préstamo, SUMMUM te ofrece equipamiento ortopédico, muletas o bastones canadienses para niños o adultos. Llamando a FarmaSUMMUM, te lo enviamos a domicilio sin costo. Si sos asistido en puerta de emergencia, ahí mismo se te entregará el equipamiento. Finalizado el tratamiento pasaremos a retirarlo.



Maternidad SUMMUM

La mamá SUMMUM tiene cubierto su embarazo, parto y puerperio, incluyendo consultas, estudios, ecografías obstétricas y estructurales, internación en habitación privada con cama y desayuno para su acompañante. Además, puede elegir el Ginecólogo y Neonatólogo para el momento del parto sin costo adicional. Nuestras Socias tienen una ecografía 4D sin costo.



Apoyo a madres y padres primerizos

Una profesional compartirá su experiencia mediante tips prácticos, desde la higiene del cordón umbilical hasta la prevención de lesiones y estímulo en la producción de leche materna. Siempre adaptándose a los requerimientos de cada entorno y familia.



Cobertura prenatal

Le da al recién nacido 30 días de cobertura desde el día de su nacimiento, accediendo al mismo plan de la madre y garantizando su ingreso a SUMMUM sin condición alguna.



Los alcances y limitaciones de los presentes beneficios se encuentran previstos en el contrato de afiliación respectivo y/o en las condiciones particulares de acceso a la presente cobertura.

bebitos SUMMIUM

mayo 2023

01/05 Martínez Sclavo, Francisca
 03/05 Aroztegui Lassalle, Agustín
 03/05 Pérez Olveira, Benjamín
 03/05 Olano Panosian, Pilar
 05/05 Atchugarry Da Cunha, Emilia
 06/05 Graetz Secco, Jazmín
 08/05 Fallon Durán, Emma
 08/05 Faget Orlando, Pedro
 08/05 Álvarez Jauri, Federica
 10/05 Machado Barale, Julia
 10/05 Aznarez Damiani, Jacinta María
 11/05 Esmela Berruetta, Helena
 11/05 Paladino Martino, Toribio María
 11/05 Oddone, Constanza
 11/05 Boulang Souza, Justino
 15/05 Botto Nan, Agostina
 16/05 Artigalas Pérez, Ciro
 17/05 García Da Silveira, Matías
 17/05 Fernández Rodao, Martina
 23/05 González Longo, Mateo
 23/05 Bentancor Pastorini, Lorenzo
 23/05 Gamarra Trovato, Juan Sebastián
 25/05 Galliazzi Repetto, Rafael
 26/05 Oliva Winterhalther, Josefina María
 27/05 Della Santa Pelayo, Martina
 29/05 Saavedra Collazo, Aparicio

junio 2023

03/06 Tailanian Baccino, Olivia
 04/06 Ferrari Machado, Martina
 05/06 Brugger López, Liam
 05/06 Carballo Rossi, Benjamín
 06/06 Bertelli Anolles, Francisco
 06/06 De Haedo Costa, Cala
 07/06 Necili Rinaldi, Alegría Ilayda
 10/06 Sorondo Lariau, Alfonso
 10/06 Queijo Lobbosco, Felipe
 14/06 Furest Lema, Bruna
 15/06 Rodríguez Giambruno, Santiago
 16/06 Pombo Cora, Julieta
 16/06 Pache Martínez, Manuel Alfonso
 18/06 Marmol Hagopian, Piero
 18/06 Domínguez Moyano, Emma
 19/06 Moscona Galván, Benjamín
 20/06 Pose Viera, Federico
 21/06 Baleron Oyamburo, Alma
 22/06 Curi Cassani, Ghali
 22/06 Sciarra Picorel, Juana María
 23/06 Noria Chumino, Felipe
 25/06 Bemaor, Luna
 26/06 Anegon Achigar, Hana Sofía
 27/06 Del Cerro André, Guillermo Demetrio
 27/06 Amaral Sheherlian, Manug Mateo
 29/06 Patrón Gari, Manuel
 30/06 Lenoble Palma, Martina

julio 2023

04/07 Canovas Bombau, Abril
 05/07 Albano Ramos, Olivia María
 05/07 Scavino Muiño, Isabella
 06/07 Prego Martegani, Faustino
 07/07 Pastorini Dameno, Guillermina
 07/07 Pastorini Dameno, Josefina
 07/07 Pignatta Mermelstein, Guillermo
 08/07 Orticochea Bergeret, Mateo
 08/07 Orticochea Bergeret, Felipe
 08/07 Cervini Hernández, Renato
 09/07 Lema Castaingdebat, Ignacio
 10/07 Rodríguez Vilches, Adam Caleb
 11/07 Gamieta Rodríguez, Antonia
 15/07 Amacoria Torrendell, Juana María
 17/07 Orsi Sarniguet, Felipe
 18/07 Andrada Antognazza, Alfonso
 18/07 Andrada Antognazza, Alfonso
 18/07 Otegui Laxague, Timoteo José
 20/07 Eraña Brignoni, Julia Lucía
 20/07 Biscailuz Garateguy, Paulina
 25/07 Zyman Azoubel, Federico
 25/07 Secco Echegoyen, Martín
 25/07 Campiglia Pita, Ema
 26/07 Ruggeri Sánchez, Paz
 28/07 De Horta Franchelli, Josefina

agosto 2023

01/08 Azambuja Sienra, Franco
 02/08 Bonomi Cadenas, Vicente
 02/08 Aspesi Delgado, Montserrat
 03/08 De Laplana Silva, Vicente Piero
 03/08 González Medinilla, Lukas
 03/08 Gibernau Ubilla, Alejo
 04/08 Coore Castro, Baltazar
 05/08 Sela Courdin, Joaquín
 07/08 Della Cella Costa, Emilia
 07/08 Fernández Lapi, Rafael Santiago
 07/08 Rey De Feo, Alfonsina
 07/08 Mañe Risso, Martina
 08/08 López Rodríguez, Josefina
 08/08 Ellis Guillerhone, Josefina
 10/08 Amandola González, Iván
 10/08 Teti Campón, Lara
 10/08 Dugros Navarro, Faustina María
 11/08 Riva Zucchelli Matteo, Manuela María
 11/08 Ramis Veiro, Facundo
 11/08 Shaw Guerrero, Olivia
 12/08 Rocca Vázquez, Allegra
 13/08 Freiganes Montesano, Josefina
 14/08 Dupin Otegui, Blanca María
 14/08 Dupin Otegui, Jorge Juan
 17/08 Castagnet Toledo, Brisa Maite
 19/08 Puglia Grecco, Benjamín
 19/08 Núñez Klein, Sofía
 20/08 Martínez Sanguinetti, Paula Elena
 20/08 Martínez Sanguinetti, Camila María
 21/08 Rosso Sorrenti, Felipe
 25/08 Lacassy Massoue, Bruno
 26/08 González Sandes, Genaro
 27/08 Cabrera Martínez, Arthur Alexander
 28/08 Carvalho Sánchez, Agustín
 28/08 Carvalho Sánchez, Alfonso
 29/08 Arocena Cavestany, Timoteo
 31/08 Martorano Beltrame, Alfonso

SUMUM
Excelencia para tu vida