



Importancia de la



LACTANCIA MATERNA



**MODOS
CORONAVIRUS
DE
SER**

cuerpo - emoción - lenguaje



STAFF

Dirección General

Sr. Eduardo Florentín

Coordinación General

Comité de Educación

Edición

Lic. Graciela Ortiz

Redacción de Contenido

Sr. Eduardo Florentín

Lic. Amancio Maldonado

Lic. Clemencia Castillo

Lic. Ramona Colman

Lic. Silvia Álvarez

Lic. Mabel Morel.

Dra. Marta Herrera.

Lic. Lucia Ferreira

Lic. Héctor Villalba

Lic. Graciela Ortiz

Srta. Lia Ibañez

Diseño y Diagramación

Lic. Graciela Ortiz

SUMARIO

Editorial	3
SALUD	
Importancia de la Lactancia Materna.....	5
EDUCACION FINANCIERA	
Salud de la Billetera en Épocas de Pandemia.....	7
MUTUALISMO	
Balance Social.....	8
ACTUALIDAD	
Mutualismo en Tiempos de Pandemia.....	12
TECNOLOGIA	
Turnero Digital y Algo más.....	14
ESPECIALES	
Modo Coronavirus de Ser.....	16
HUMOR	
Terapia de la Risa.....	17
Galería de Imágenes	19



EDITORIAL

Los Grandes Desafíos de Nuestra Sociedad

Ante los grandes desafíos que nos imponen las normativas sanitarias como consecuencia de la aparición del coronavirus, Covid-19 surgida en Wuhan, China, cuya propagación inusual ha exigido una alarma mundial y la consecuente declaración de pandemia por parte de la Organización Mundial de la Salud, MutuSalud Digital ha decidido acompañar a los socios de la Mutual Nacional de Funcionarios del Ministerio de Salud Pública y Bienestar Social, por considerar que muchos de ellos están en las mismas trincheras, donde se desarrolla una de las más exigentes batallas, para proteger la salud del pueblo.

Cabe consignar, en dicho contexto que, el Paraguay, con la atinada declaración de cuarentena y un estado de aislamiento preventivo de la población, ha logrado ralentizar el impacto de la pandemia, mientras se realizaba una rápida gestión planificada de aprestamiento de la capacidad resolutive de las entidades encargadas de la atención de la salud pública nacional, mediante la obtención de los insumos requeridos y la ampliación de la exigua capacidad hospitalaria, para afrontar las

exigencias de la morbilidad emergente. Sin embargo, sabemos que, conforme a las informaciones de los médicos especialistas, la mejor manera de afrontar los riesgos de la afección, es creando conciencia de la necesidad de aislamiento, higiene del entorno, lavado y desinfección de las manos, utilización de mascarillas, evitar tocar ojos, nariz o boca sin las normas higiénicas recomendadas, periodo de cuarentena de dos semanas para las personas que han tenido contacto con aquellas que han dado positivo a los exámenes del covid-19, evitar compartir terere, mate, utensilios, ya que tales hábitos favorecen la propagación del virus, respetar la orientación de distanciamiento social, etc.



Medidas estas que permitirán disminuir los riesgos de transmisión; por tanto, el gran compromiso está en manos de cada uno de los ciudadanos, cuya conciencia sanitaria marcará la diferencia entre la prevención y afección pandémica.

La Mutual Nacional de Funcionarios del Ministerio de Salud Pública y Bienestar Social, tomando en consideración a la calidad solidaria de sus asociados y su gran compromiso con los principios y políticas de la salud pública, confía en que los más de 16.000 socios, se conviertan en multiplicadores de las normas sanitarias destinadas a disminuir los riesgos de ser afectados por el covid-19.

Una especial mención a los recursos humanos de salud, sean ellos profesionales de blanco o administrativos por estar a la vanguardia de los programas de salud, con esa abnegada labor para mitigar los factores de riesgo, propios de la situación de pandemia.

En estos tiempos de incertidumbre, es cuando puede notarse los valores que caracterizan a las acciones mutualistas, por cuya razón, nos abriga la esperanza de capitalizar la experiencia de los rigores de la pandemia covid-19 y la manera de afrontar la necesaria reconstrucción que exige una catástrofe universal, porque ello marcará la diferencia entre la estática y la dinámica social emergente, pues las acciones del sector tendrán que encuadrarse a una última, tomando en consideración que deberá generar, mediante el uso de las tecnologías de avanzada, esa respuesta lógica, celebre y eficiente, adecuándose, en tiempo y forma, a la necesidad del asociado.

En estos momentos en que se imponen tantos cambios conductuales, por imperio de la salud pública, debemos mantener el optimismo por construir un mundo mejor, más solidario y humanitario. Recordemos, sobre todo, como lo decía Winston Churchill "Las dificultades dominadas son oportunidades ganadas".

La decisión dependerá de la percepción individual y colectiva. Dominemos, las dificultades y demostremos, como mutualistas, nuestra voluntad de superar todo obstáculo, de perseverar en nuestras acciones, con la seguridad de que ante los grandes desafíos para la salud pública y la sociedad en general, son las acciones preventivas oportunas y la cohesión social las que nos permitirán ganar estas batallas contra el covid-19; aglutinar todas las potencialidades del saber y el hacer bien lo que correspondiere, son los caminos que garantizaran los mejores escenarios para asegurar los resultados promisorios que, en esta coyuntura, nos permitan triunfar ante toda adversidad...



IMPORTANCIA DE LA LACTANCIA MATERNA



Es innegable los beneficios que tiene la lactancia materna para la madre y su niño y a veces no nos damos cuenta que también es beneficiosa para el medio ambiente, para la economía familiar y para el país. Con la leche materna estamos dando el alimento, las defensas y el afecto necesario para que un niño crezca sano y feliz.

Por Dra. Marta Herrera

La leche materna es el alimento natural de la misma especie, por ello no es intercambiable con leches de otras especies o con fórmulas artificiales y hacerlo pone en desventaja a la madre y al bebé. La lactancia materna es el patrón de alimentación normal del ser humano al inicio de la vida.

Los principales componentes de la leche materna se sintetizan y secretan en la glándula mamaria, pero no es uniforme, cambia según las necesidades del lactante.

Nutrientes en la leche materna

El agua constituye el 87,6% de la leche: La leche materna provee toda el agua que el bebé necesita'

Un bebé que mama a libre demanda no necesita agua suplementaria ni en climas cálidos y húmedos como el nuestro.

Dar agua y otros líquidos como té, infusiones, de anís, manzanilla, etc... pueden disminuir la producción de leche materna, disminuir la ingesta de nutrientes del bebé e incrementar el riesgo de infecciones y desnutrición.

La leche humana tiene una composición

diferente a las leches de otros mamíferos. Los animales necesitan más proteínas porque su crecimiento corporal es más rápido y su calidad también es diferente. Las proteínas de la leche humana cubren las necesidades nutricionales del lactante, se digieren fácilmente y tienen funciones inmunológicas.

La leche humana contiene todos los **aminoácidos esenciales**. La **taurina**, es neurotransmisor y neuromodulador del cerebro y la retina, facilita la absorción de los lípidos y no se encuentra en la leche de vaca. Para comprender mejor, las fórmulas infantiles están hechas a base de leche de vaca.

Enzimas, factores de crecimiento y hormonas tienen importantes funciones facilitando la digestión y absorción, maduran el sistema inmune o favorecen el desarrollo intestinal.

La leche de vaca y las fórmulas artificiales tienen **proteínas** diferentes a las de la leche humana que son difíciles de digerir o pueden causar intolerancia o alergia, resultando en erupciones, diarrea y otros signos, carecen además de proteínas anti-infecciosas.



"Las proteínas de la leche humana, se digieren fácilmente y tienen funciones inmunológicas".

La **grasa** es la principal fuente de energía para el lactante, proporciona el 50% de las calorías de la leche. Los principales componentes de la grasa de la leche son **los triglicéridos** 98-99% y el 88% está constituida por ácidos grasos poliinsaturados de cadena larga: omega 3 y omega 6, que son esenciales porque el organismo no los produce, deben ser ingeridos en la dieta y no lo contiene la leche de vaca. Todos estos componentes forman las membranas celulares, sobre todo del cerebro y la retina, dando una mayor agudeza visual y una mejor capacidad cognitiva del niño.

El **colesterol**, parte importante del cerebro y necesario para la mielinización, se encuentra en alta concentración en la leche humana, lo que induce a una mejor programación para manejar el colesterol en la edad adulta.

La **lactosa** es el principal carbohidrato en la leche humana que se produce en la glándula mamaria, ayuda a la absorción de calcio e hierro, proporciona energía para el crecimiento del cerebro y retrasa el crecimiento de patógenos en el intestino. Se digiere lento y su presencia en las heces del niño amamantado no es signo de intolerancia. Otra de sus funciones es la de protección.

Las **vitaminas** A, C están en gran cantidad y varían de una madre a otra según la dieta materna, no así las vitaminas liposolubles. La vitamina D para su metabolismo requiere que el bebé tenga una

exposición al sol de unos minutos diariamente, lo que se ha cuantificado en 2 horas a la semana, vestido y sin gorro, aunque este nublado.

La leche materna contiene todos los minerales necesarios para cubrir los requerimientos del lactante. La dieta de la madre no influye en ellos.

Factores inmunológicos en la leche materna: el sistema inmune del niño no está totalmente desarrollado al nacimiento y no lo estará hasta los 3 años o más. La leche materna proporciona protección al bebé, complementando al sistema, de varias maneras: a través de la inmunidad pasiva, por eso en la mayoría de los casos, el bebé no necesita ser separado de su madre cuando esta tiene infección, porque su leche lo protege contra la infección. Y a través de los factores celulares (Leucocitos, macrófagos, linfocitos T, B y neutrófilos). Y también a través de la inmunidad activa que le proporciona la leche de la madre para activar el sistema inmune del bebé.



Estos son a grandes rasgos los componentes de la leche materna, lo que le da la importancia como alimento exclusivo durante los primeros 6 meses de vida y acompañado de alimentación complementaria hasta los 2 años o más. Aparte y no menos importante es el vínculo que se crea entre madre y bebé dándole un ambiente afectivo seguro para su adecuado neurodesarrollo y crecimiento.



SALUD de la BILLETERA en Épocas de PANDEMIA

Con la llegada de una pandemia, nos vemos obligados a asumir nuevos hábitos que ayuden a disminuir el riesgo de contagio; pero frente a esta realidad, también la salud de nuestra billetera se halla en riesgo...

Por Silvia Álvarez

En respuesta a la crisis que genera la pandemia, es oportuno realizar algunas recomendaciones a fin de mitigar el impacto en las finanzas personales:

En primer lugar, si tendrá problemas para realizar el pago de sus deudas, es fundamental **comunicarse con su acreedor de inmediato**, en lugar de evitarlos y analizar estrategias temporales para reducir o interrumpir los **pagos** hasta que sus ingresos vuelvan a la normalidad, caso contrario, si dispone para el pago normal de sus deudas... hágalo!!, puesto que una vez terminada la crisis generada por la pandemia la deuda no desaparecerá y es mejor cancelarla lo antes posible.

Evite las compras por pánico, si va al supermercado, asegúrese de ser práctico. Tome las medidas adecuadas para protegerse mientras compra, pero adquiera solo los productos que necesitará para un lapso de tiempo razonable y no compre en exceso, corriendo el riesgo de adquirir artículos innecesarios que no lo utilizara o se echaran a perder por el vencimiento de su vida útil.

Aproveche el tiempo de la cuarentena y capacítese por medio de revistas, tutoriales o artículos virtuales sobre educación financiera e in-

-dague sobre las posibles oportunidades para invertir o emprender algún negocio que genere dinero en el futuro; beneficiándose de los préstamos con bajo interés, que otorgan tanto el Estado como las Cooperativas, Mutuales y otras entidades financieras cuya misión es impulsar la economía, luego de la pandemia.



Como último consejo trate en lo posible de evitar usar en exceso la tarjeta de crédito ya que esta estrategia puede generar en el futuro inmediato, una bola de nieve, que ponga en riesgo la salud de la billetera.



BALANCE SOCIAL

Por Lía Ibáñez

El **Balance Social** es una herramienta de gestión socioeconómica utilizada para la presentación de rendición de cuenta de una entidad, teniendo la particularidad de dar a conocer las actividades y acciones destinadas al área social que realiza una mutual, permitiendo al mismo tiempo visualizar el compromiso, transparencia y la capacidad, en cuanto la calidad de gestión en el ámbito competitivo.

La Mutual Nacional de Funcionarios del MSP Y BS, es una entidad fundada el 06 de agosto de 1999, con el fin de generar el bien común de sus asociados. Hoy cumpliendo 21 años de vida institucional, cuenta con más de 16.000 asociados activos y presenta un resultado social y económico altamente positivo, basados en el trabajo responsable de los valores y principios “Honestidad, Solidaridad, Ética, Idoneidad, Responsabilidad, Eficiencia.”

El Balance Social de la institución se basa principalmente en principios como:

Principio de adhesión voluntaria: Tanto el ingreso como el retiro de los asociados son

voluntarios con el pleno ejercicio de la libertad. Su permanencia está inspirada en la solidaridad y la satisfacción de las necesidades. Lo cual se evidencian a través de los miembros asociados que tiene la Mutual con más de 16.000 asociados hasta la fecha, reflejándose de esa manera la confianza en las gestiones realizadas por la entidad.

Principio de Ayuda Mutua: La mutual basa toda su acción, en tres pilares fundamentales como son la Solidaridad, el Esfuerzo Propio y la Ayuda Mutua. El socio aún en caso de no necesitar de los servicios, con su contribución ayuda a quienes los necesiten. El apoyo mutuo o ayuda mutua es un término que describe la cooperación, la reciprocidad, y el trabajo en equipo; hecho que conlleva o implica un beneficio mutuo para los miembros cooperantes. En base a la ayuda mutua la entidad ha respondido a las necesidades económicas de sus asociados a través de las distintas modalidades de créditos, asistencia solidaria, reprogramaciones de créditos; beneficiando directamente a un aproximado de 7.435 asociados e indirectamente tiene un impacto aproximado de 271 personas

Impacto aproximado de 271 personas dependientes económicamente del socio.

Principio de Solidaridad: La mutual forma parte del conjunto de organizaciones de la Economía Solidaria, por realizar su actividad económica sin fines de lucro y con fines sociales y solidarios. En su actividad, se contempla la atención de las contingencias a las que están expuestos sus asociados. Teniendo presente el significado del principio solidario, desde inicio del año hasta la fecha la institución ha brindado asistencia a más de 870 socios apoyándolos en los momentos adversos por la cual atraviesan.

Principio de Educación Mutua y Social: La entidad ha desarrollado su plan de educación para la formación de sus asociados en mutualismo; responsabilidad social y formación en la práctica de la solidaridad, el esfuerzo propio, la ayuda mutua, la previsión y demás valores éticos. En años anteriores la entidad ha organizado actividades que contribuyan a la formación profesional y personal de sus asociados, a través de cursos, talleres educativos, conversatorios educativos, capacitaciones, actividades recreativas, entre otras, las cuales tienen buena recepción y repercusión en sus participantes. Ante la reconfiguración de la realidad actual, desde la institución se replantean las formas de seguir contribuyendo al desarrollo personal y profesional de sus asociados y miembros de la sociedad en general a través de nuevos mecanismos de trabajo.

Principio de Ausencia de ánimo de lucro: Con la finalidad de que una mayor cantidad de personas se beneficien con las bondades del sistema mutual, y para cumplir con la misión de contribuir a la mejora de la calidad de vida de toda la sociedad, principalmente la de sus asociados, el área social desarrolla importantes planes de actividades no financieras de alcance nacional, enmarcado en la Responsabilidad Social.

Las inversiones de mayor impacto en años anteriores son las destinadas al Festejo del Día del Niño. a través de la cual son beneficiados hijos y

asociados, así como también la entrega de obsequios de fin de año. Las actividades mencionadas garantizan directamente el beneficio a los socios; así como también se realizaron inversiones en construcciones y refacciones de la Sede de Areguá; la cual beneficia directamente a todos sus asociados y familiares, así como también indirectamente a los colaboradores, proveedores generando empleo a los mismos, beneficiando indirectamente a 490 personas aproximadamente. En el marco de la coyuntura ante nuevas necesidades a causa de la pandemia, la entidad destina y orienta la inversión para proveer insumos de cuidados e higiene sanitaria en concepto de donaciones al sector más vulnerable, entre otras actividades acordes a las necesidades existentes.

Principio de Autogestión y Organización democrática: La mutual, administrada por personas elegidas o designadas democráticamente por sus asociados a través de la participación en las asambleas, en los órganos directivos y de fiscalización, sus miembros fijan las políticas de conducción, las llevan a cabo y controlan su cumplimiento. Los cargos son ocupados por colaboradores que cumplen con el perfil para el cargo siendo este el único requisito, así como también mencionar que la institución brinda apoyo en la formación de talentos a sus colaboradores.

En la actualidad, la crisis que ha desencadenado el COVID19 Tenemos claro que el Balance Social de la institución de este año no puede mantenerse aislado del contexto que tenemos desde el pasado mes de marzo, las distintas áreas responsables de los servicios que presta la institución ha trabajado conjuntamente para responder a las necesidades de sus asociados lo cual tiene impactos directos e indirectos en la calidad de vida de nuestros socios y la de sus familias así como también genera impactos en la comunidad de la que la institución forma parte, lo cual se reflejarán a través del Balance Social de la entidad.



1999 - 2020

21 Años creciendo con Transparencia y
Compromiso Solidario

ASOCIATE GRATIS!

POR NUESTRO MES ANIVERSARIO TE
EXONERAMOS TU CUOTA DE INGRESO!

Si sos funcionario dependiente del M.S.P. y B. S., SENASA o presupuestado de SENEPA, no te pierdas la oportunidad de ser parte de una organización solida, confiable y transparente.



*"Somos una fuerza que se proyecta en
todo el país"*

NUESTROS SERVICIOS

- Asistencia Económica.
- Planes de Ahorro.
- Órdenes de Compras.
- Solidaridad.
- Asistencia Jurídica.
- Convenios Educativos.
- Convenios de Salud.

REQUISITOS

- Completar y Firmar la Solicitud
- Firmar autorización de descuento.
- 2 (dos) copias de cédula.
- Liquidación de sueldos actual.

PROMOCIÓN VALIDA:
AGOSTO 2020

Más informes al : 021 223 724/5
Visitanos www.mutualmsp.org.py

Seguinos en:    [mutualmsp](http://mutualmsp.org.py)



1999 - 2020

21 Años creciendo con Transparencia y
Compromiso Solidario

CRÉDITO ANIVERSARIO

En el mes de agosto cumplimos 21 años,
y lo festejamos bajando las tasas de
intereses a los créditos de nuestros
SOCIOS EXCELENTES!!



Tasa de interés preferencial con mínimos requisitos!!

REQUISITOS

- Estar al día con sus obligaciones societarias.
- 2 (dos) fotocopias de cédulas actualizada.
- Liquidación de salarios actual.
- Tener canceladas las tres últimas operaciones de créditos con calificación excelente.

VIGENCIA:

01/08/2020

AL

31/08/2020

Más informes al : 021 223 724/5
Visítanos www.mutualmsp.org.py

Seguinos en:    mutualmsp



La crisis generada por la Pandemia del Covid -19, ha generado importantes consecuencias negativas en la economía y el modo de vida del país y el mundo.

El sector mutualista, en su afán de brindar asistencia a sus asociados, ha creado las herramientas necesarias para lograrlo, y hacer frente a esta realidad que día a día pone a prueba nuestros valores solidarios.

Por Lic. Graciela Ortiz

El mutualismo constituye una forma colectiva de organización social, creada para conseguir fines comunes, que no se pueden lograr de forma individual, sino mediante el esfuerzo y los recursos de muchos.

La pandemia surgida, con la expansión del Coronavirus a nivel mundial, nos demuestra que los esfuerzos individuales no son suficientes para garantizar el bienestar de cada uno. Las acciones realizadas de forma correcta o incorrecta, por el equipo de trabajo, por el núcleo familiar, en fin, por todos quienes nos rodean condicionan de sobremanera el impacto que podría tener el virus en nuestras vidas.

Día a día, hemos sido testigos del crecimiento del número de infectados con el virus en nuestro país y el mundo. Pero, a medida que el número de contagios aumenta, también ha aumentado las muestras de solidaridad, empatía, y generosidad, de una sociedad unida para dar batalla a un virus que ha igualado a todos los habitantes del mundo entero. Donaciones de víveres, donaciones de insumos de protección personal, organización de ollas

En este marco, la Mutual Nacional de Funcionarios del Ministerio de Salud Pública y Bienestar Social, no ha estado ajena a generar los mecanismos necesarios, a fin de brindar una mano amiga, a todos sus asociados y familiares quienes han sido afectados por la pandemia.

Primeramente se ha trabajado en dotar los puntos de atención al socio en la Sede Central y las Oficinas Regionales, de todas las medidas sanitarias de protección, enfocadas a minimizar las probabilidades de contagio, como ser: instalación de lavatorio de manos en los accesos a la institución, alfombras con desinfectantes para los calzados, toma de temperatura a través de los termómetros digitales, desinfección de manos con alcohol en gel, y uso obligatorio de tapabocas para ingresar a los recintos de la institución.

De igual manera con el objetivo de evitar la aglomeración en el edificio central, se ha implementado el sistema de trabajo "Home Office", por medio del cual, un grupo seleccionado de funcionarios, continúa realizando sus funciones laborales desde su

hogar. El monitoreo diario de sus actividades, el seguimiento a las situaciones que pudieran surgir y el acompañamiento constante de jefes y superiores, ha generado hasta la fecha excelentes resultados.

Pensando en un mecanismo de ayuda al socio, se lanzó el pasado 18 de mayo, la APP MUTUAL AYUDA. Esta aplicación, generada para dispositivos android, y cuyo uso es fácil, rápido y seguro, permite al asociado completar sus datos personales e informaciones particulares para solicitar el tipo de ayuda que considere más acorde a dar solución a su necesidad.

El Crédito de Contingencia (tipo de crédito con tasa de interés preferencial), la Asistencia Solidaria (entrega de kits de víveres), y la Reprogramación de Crédito, han sido las alternativas ofrecidas al socio. A través de ellos, han sido beneficiados más de un centenar de socios y sus familias.

La Mutual también a realizado donaciones a los servidores de primera línea de las distintas instituciones del Ministerio de Salud dentro del país, consistente en insumos de protección personal (Alcohol en Gel, Jabones, y Tapabocas Reutilizables). En estas circunstancias, nada es suficiente, pero el objetivo fue llegar a aquellas instituciones y socios que prestan sus servicios en áreas geográficas sensibles, donde las limitaciones son más notorias y la necesidad de ayuda más imperiosa.



Entrega de Donaciones en el Hospital Regional de San Pedro.

De igual manera cumpliendo con los planes de responsabilidad social y solidaria, en la mañana del 10 de junio del corriente, se ha procedido a la entrega de 1.000 unidades de mascarillas lavables a la Dirección General de Vigilancia de la Salud, para su distribución en los albergues de cuarentena sanitaria. La donación fue entrega por el Presidente de la entidad el Señor Eduardo Florentin, al Dr. Guillermo Sequera, Director General de Vigilancia de la Salud. En la oportunidad, el connotado profesional de la salud pública paraguaya, ha expresado sus agradecimientos por el gesto y la iniciativa de la Mutual.



Entrega de Donaciones a la DGVS.

En vista a la prohibición de realizar eventos que generen aglomeración de personas, la Mutual ha re direccionado sus presupuestos, inicialmente establecidos para los grandes festejos como ser: el Tradicional Día del Niño, y el Festejo por sus 21 Aniversario, en generar nuevos mecanismos de ayuda, con la idea de llegar a mas asociados que pudieran estar necesitando de su Mutual en estos difíciles momentos.

La Mutual Nacional de Funcionarios del Ministerio de Salud Pública y Bienestar Social, cuyos Valores Institucionales son: la Honestidad, la Solidaridad, la Eficiencia, la Ética, la Idoneidad y la Responsabilidad, no escatimara en esfuerzos para brindar a sus socios mejores condiciones de vida y seguirá apoyando las campañas preventivas contra el Covid-19, en la seguridad de que todos juntos podremos ralentizar los impactos de la pandemia y superar las limitaciones de nuestro sistema económico y sanitario.



TurNero

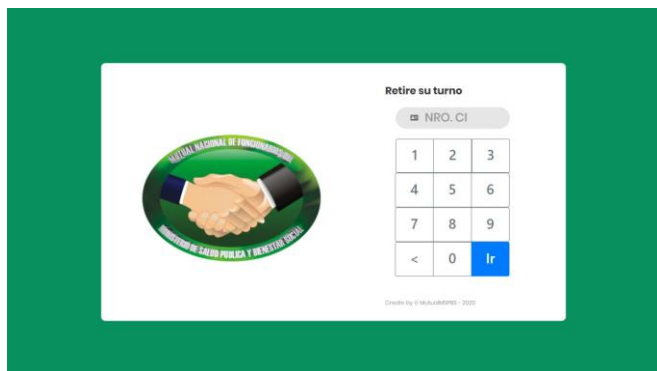
DiGiTAly algo más..s.

Por Lic. Héctor Villalba

En esta oportunidad presentamos al asociado/a de la Mutual Nacional de Funcionarios del M.S.P y B.S el “Turnero Digital”, que permitirá la gestión de procesos de turnos por llamada, en los servicios que ofrecemos, planeando así el mejoramiento continuo del proceso de atención al socio.

Seguidamente se desplegará la siguiente pantalla con las opciones que disponemos:

“SERVICIOS DISPONIBLES EN TU MUTUAL”



Es fácil de usar y con simples pasos, con ella registra su turno en forma automática para todos los servicios con las que cuenta nuestra institución.

MODO DE USO: Para registrar su turno debe ingresar su Número de Cédula presionando el teclado que aparece en la pantalla principal, luego el botón **Ir** :

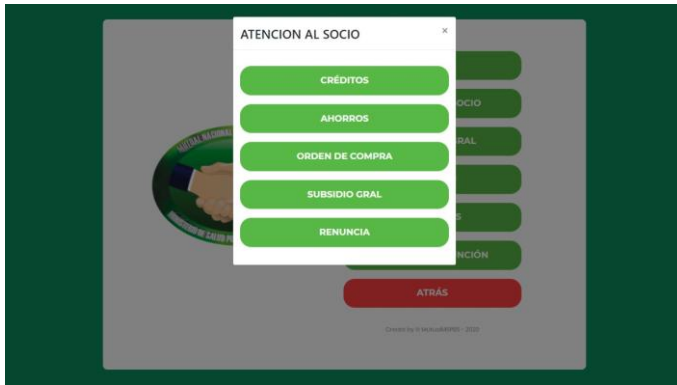
SELECCIONA LA OPCIÓN REQUERIDA:



Si necesita realizar pagos o retirar su préstamo en cheque.

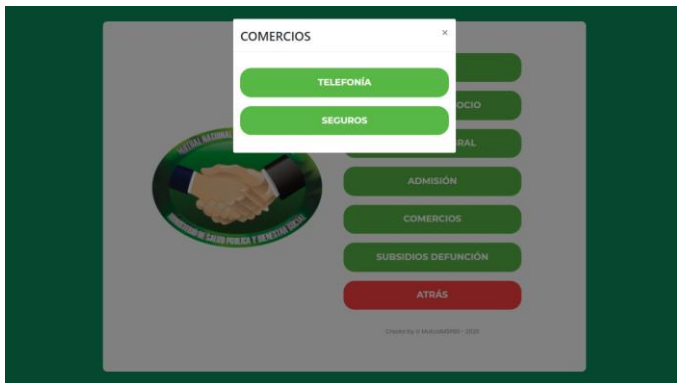


Si necesita ser atendido o asesorado personalmente por un representante que le brindará mayor información y soporte con relación a los servicios disponibles. Debe seleccionar la opción que necesita eligiendo uno de estos botones:



ADMISIÓN Si desea gestionar alguna solicitud de admisión como nuevo socio o tiene alguna consulta sobre el proceso de ingreso a la institución.

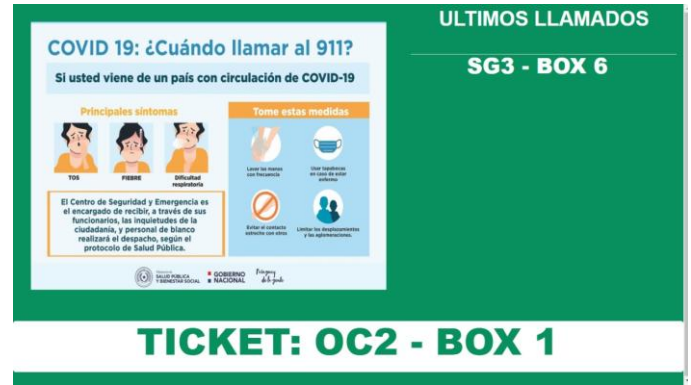
COMERCIOS Para realizar consultas relacionadas a los descuentos correspondientes de los comercios internos y externos; su consulta la puede realizar seleccionando una de las siguientes opciones:



SUBSIDIOS DEFUNCIÓN Si desea gestionar subsidios por defunción o realizar alguna consulta sobre el servicio.

ATRÁS Si eligió la opción equivocada solo debe presionar el botón "atrás" y seleccionar la opción correcta.

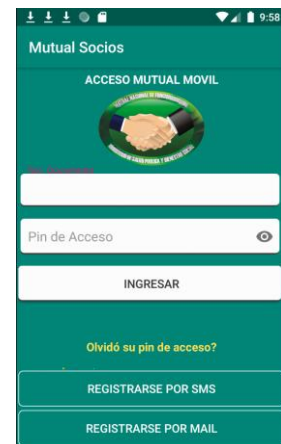
"UNA VEZ TERMINANDO EL REGISTRO PARA SER ATENDIDO, OBTENDRÁ SU TICKET IMPRESO, DEBE AGUARDAR SU TURNO EN LA SALA DE ESPERA, DONDE SE LE LLAMARÁ ATRAVÉS DEL MONITOR QUE SE ENCUENTRA EN EL LUGAR"



App Mutual Socios (Nuevas Funciones)

Con el objetivo de lograr mayor practicidad y sencillez para la descarga y uso de la App Mutual Socios, se ha agregado la opción de "Registros por SMS". En este espacio te damos los 3 pasos para tu descarga!!

1. Presionamos el botón de "REGISTRARSE POR SMS"



2. Ingresamos nuestros datos para el registro y nuestro número de teléfono con el formato correspondiente (Importante), luego le damos clic al botón REGISTRARSE.

3. Esperamos que nos llegue el código de verificación y se autocomplete automáticamente, si no nos llega, podemos revisar nuestra bandeja de entrada de mensajes (SMS).

4. Un aviso emergente indicara "Proceso Satisfactorio" y listo!! Ya puede utilizar la App.

PROXIMAMENTE PODRAS SOLICITAR TU CREDITO DESDE LA APP Y LA PAGINA WEB!!



Modo coronavirus de SER Por Mabel Morel

“Más que nuestras habilidades, nuestras decisiones muestran quiénes somos realmente” – J.K. Rowling

La aparición del Córdid-19 en Wuhan-China y su alarmante nivel de propagación a nivel mundial, ha originado que la Organización Mundial de la Salud – OMS, el 30 de enero de 2020, lo declare como una pandemia. A partir de dicha declaración se instala, un “modo coronavirus de vivir”, a fin de evitar la expansión de la epidemia.

El nuevo modo de vida, sugerido por parte del Ministro de Salud de Paraguay, engloba prácticas como el lavado frecuente de las manos, el distanciamiento físico, el uso de mascarillas, no compartir el mate o tereré y por sobre todo que nos comportemos como si fuera que tenemos la enfermedad. En ese sentido, se impone un nuevo estilo de vida, en el que *cada persona tendrá que aprender nuevas formas y desaprender las prácticas que venía realizando*. Por otro lado, a esta tendencia también se le debe sumar el “modo coronavirus de ser”, en el que las personas tendrán que aprender a gestionar los “conflictos internos”, que pudieran suscitarse como consecuencia de este flagelo que aterroriza al planeta.

Estos conflictos que pudieran estar caracterizados por informaciones falsas, temores, tedio, ansiedad, soledad, desconfianza, impotencia, inseguridad, hambre, despido, suspensión laboral, entre otros. *La piedra angular, para gestionar dichos “conflictos internos”, radica en el equilibrio del SER; en la congruencia de lo que siento, lo que digo y lo que hago.*

En ese sentido, el Coaching Ontológico nos regala una poderosa herramienta a fin administrar y reflexionar acerca de estas situaciones negativas que nos pudieran generar incomodidad y desequilibrio. *Se trata de “preguntas poderosas” que podemos formularnos y cuyas respuestas nos orientaran a darnos cuenta de nuestra situación y hasta a descubrir, alternativas de solución.*

Te invito a que te preguntes: *¿Cómo se originó esta situación? ¿Qué puedo perder? ¿Que está en mis manos hacer? ¿A quién puedo pedir ayuda? ¿Cómo impacta en mi lo que diga, piense o haga? ¿Cómo me sentiría si lograra resolverla? ¿Vale la pena intentarlo? ¡Haz el intento, tú lo vales!*



TeRApiA de LA RiSa



ENTRENAMIENTO Y JUEGOS

SALUD MENTAL

1

2

5

3

4

1 describe un trastorno del estado de ánimo, transitorio o permanente, caracterizado por sentimientos de abatimiento, infelicidad y culpabilidad

2.

3. con frecuencia tienen preocupaciones y miedos intensos, excesivos y persistentes sobre situaciones diarias

3. afecta la forma en que pensamos, sentimos y actuamos cuando enfrentamos la vida

4. que debemos buscar cuando estemos en situaciones que afecten nuestra salud mental.

5. es un estado que sobreviene súbita y bruscamente, en forma de crisis más o menos violentas y más o menos pasajeras.

Respuestas:
1. Depresión
2. Salud Mental
3. Ansiedad
4. Ayuda
5. Emocional

123PORMI.CO

SOPA DE LETRAS

RESIDUOS SOLIDOS

F	B	W	R	U	W	A	R	U	S	A	B	Ñ	Q	E
R	E	U	T	I	L	I	Z	A	R	U	W	I	S	O
F	F	E	C	O	L	O	G	I	A	U	P	P	H	S
D	A	F	M	Q	H	V	D	O	L	E	N	Q	O	C
U	C	I	I	G	D	A	O	A	A	F	P	L	K	I
L	X	Q	C	N	I	M	T	C	Y	U	I	K	Q	C
A	B	N	G	N	O	N	C	U	I	D	A	D	O	R
S	P	M	V	N	E	R	U	Ñ	O	N	G	J	M	L
U	H	B	I	I	R	I	G	S	E	T	A	F	O	H
L	E	G	B	O	Q	W	C	A	F	O	G	G	E	T
E	O	M	W	B	G	A	M	N	N	Q	H	A	R	C
B	A	D	B	H	F	I	P	V	O	I	P	S	N	O
J	R	B	T	V	V	O	M	K	U	C	C	E	B	J
Q	S	L	B	M	K	D	Y	K	Ñ	K	D	O	Ñ	Y
U	V	I	I	P	B	E	J	A	L	C	I	C	E	R

AMBIENTAL
ASEO
BASURA
CONCIENCIA
CUIDADO
ECOLOGIA
INORGANICO
ORGANICO
RECICLAJE
REUTILIZAR
SALUD
SOLIDOS

EN FRANCIA

Una vez un paraguayo fue a trabajar a Francia sin saber hablar en francés, pero como el paraguayo es letrado se dio cuenta que todas las palabras terminan en sé. Entonces se sentó en un bar y llamó al mozo: *Mosé!!!*

Y para su asombro el mozo se acerca. El paraguayito hace su pedido: *Hause una milanés con huevé y una coca colé!* El mozo va y le trae todo su pedido y le dice *al paraguayo*: Nde kpe, suerte che paraguayo avei o si no emanota vare'agui.

OKA'ÚVA

Oka'úva oike ñemuháme ha he'i: "Aipota 10 lítro guari". "Moöpa oĩ hyrurä", he'i chupe ñemuha jára. Ha pe oka'úva he'i: "Hendivevoi reñe'ereína".

TUICHAITE LEMBÚRE

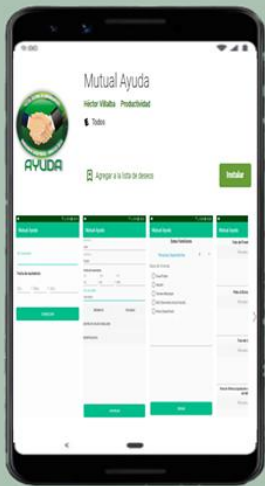
Moköi oka'úva -tuichaite lembúre-ijurujái omaña yvate gotyo. Petei he'i hina: "Amóva Jasy". Ambue katu he'i: "Nahániri. Péva kuarahy".

Péicha oĩ hína moköive. Upe jave ohasa upérupe ambue oka'úva. Upémarö he'i hikuái chupe: "Emyesakámína oréve petei mba'e... kuarahy téra jasýpa pe ohesapévahina".

SUDOKU

	3	4		9	5	7	
7							
			8	7		2	
	4						3
	8		5		7	1	
4		1		2	6		
		2	9				5 3
9				1			

BUSCA Y DESCARGA LA APP MUTUAL AYUDA



SI NECESITAS ASISTENCIA, POR CONSECUENCIA DE LA PANDEMIA DEL COVID-19, REGÍSTRATE EN LA APP MUTUAL AYUDA.

**Lee atentamente y llena todos los campos requeridos.*

**Puedes darle seguimiento a tu solicitud ingresando nuevamente a la aplicación.*

**A cada solicitud se le realiza un análisis socioeconómico.*

**La aplicación se encuentra disponible para dispositivos android.*



Contacta con nosotros

Teléfonos: 021 200 111
021 223 724/5
www.mutualmsp.org.py

Seguinos en:



Mutualmsp

¡ATENCIÓN!



CORONAVIRUS



SÍNTOMAS

FIEBRE

TOS SECA

DIFICULTAD PARA RESPIRAR

FATIGA

CONTAGIO: La enfermedad se propaga de persona a persona a través de las gotículas que salen despedidas de la nariz o la boca cuando una persona infectada tose, estornuda y habla. * Estas gotículas caen sobre los objetos y superficies que rodean a la persona, de modo que otras personas pueden contraer si tocan estos objetos o superficies y luego se tocan los ojos, la nariz o la boca.

PREVENCIÓN

EVITAR CONTACTO CON PERSONAS CONTAGIADAS:

Mantener más de un metro (recomendado dos metros) de distancia de una persona que se encuentre enferma.

LAVADO DE MANOS:

Lavarse las manos con agua y jabón, y de no contar con esos elementos en el momento, desinfectarse a base de alcohol en gel siempre y cuando las manos no estén visiblemente sucias, para matar los virus que puedan haber en las manos.

CUBRIRSE BOCA Y NARIZ:

Evitar tocarse los ojos, la nariz y la boca, porque las manos tocan muchas superficies y "pueden recoger el virus".

Cubrirse la boca y la nariz con el codo doblado o un pañuelo de papel al toser o estornudar. El pañuelo usado debe desecharse de inmediato, posteriormente lavarse las manos.



TE RECOMIENDA TU MUTUAL!!!

Tu Mutual informa, que como medida de prevención ante el avance del COVID-19 y a fin de salvaguardar la salud de sus asociados y colaboradores, se ha establecido el siguiente protocolo.

*Desinfección de todas las instalaciones de la Mutual con los elementos recomendados por el Ministerio de Salud.

* Control en el ingreso a las oficinas, mediante la medición de temperatura corporal, lavado de manos obligatorio y distribución de alcohol en gel.

* En el caso de presentar síntomas de afecciones respiratorias, se ruega no acudir a la Mutual.

#QUEDATEENCASAPY

LAVADO DE MANOS

USO DE TAPABOCAS

MEDICIÓN DE TEMPERATURA

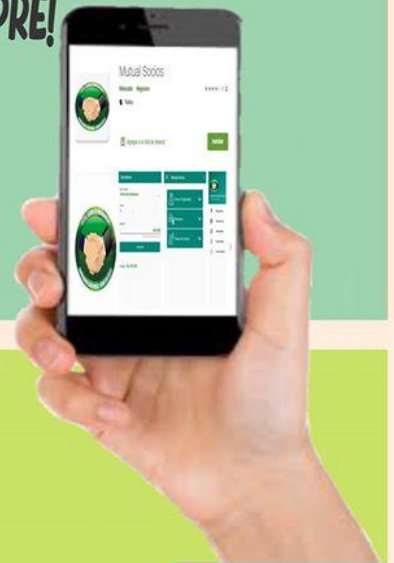
LIMPIE Y DESINFECTE



MUTUAL SOCIOS

TU MUTUAL CONTIGO SIEMPRE!

CON LA APP PODRÁS REALIZAR TUS CONSULTAS Y DARLE SEGUIMIENTO A TUS OPERACIONES,



CONSULTÁ:

* DETALLES DE PRESTAMOS, AHORROS Y ORDENES DE COMPRAS,

*EXTRACTO MENSUAL DE CUENTAS,

*SIMULADOR DE PRESTAMOS,

*UBICACIÓN DE LAS OFICINAS EN TODO EL PAÍS,



MAS NOVEDADES PRÓXIMAMENTE!!!

CONTACTA CON NOSOTROS

TELÉFONOS: 021 200 111 - 021 223 724/5
WWW.MUTUALMSP.ORG.PY

SEGUINOS EN:    MUTUALMSP



Galería de Imágenes

"Entrega de Donaciones en las Regiones del Interior"



Hospital Regional Salto del Guairá.



Hospital Regional Pedro Juan Caballero



Hospital Regional Ciudad del Este.



Hospital Regional de Paraguarí.



Hospital Regional de Pilar.



Hospital Regional de Encarnación.



Hospital Regional de Caazapá.



Hospital Regional de Coronel Oviedo.



Galería de Imágenes

“Entrega de Donaciones a la Dirección General de Vigilancia Sanitaria”

