



Tonos y Pulsos es una publicación
de la Cooperativa de Tortuguitas

Año 22

Número 240

Mayo de 2020

- 2 Compromiso** – Qué obligaciones tomamos como empresa social para acompañar a socios y abonados.
- 4 Salud** – La Lic. Karina López brinda información profesional para aliviar la cuarentena obligatoria.
- 7 Solidaridad** – Jóvenes voluntarios colaboran con la comunidad en tiempos de coronavirus.



#Quedate EnCasa

La Cooperativa te acompaña durante el aislamiento social obligatorio. Conocé cómo estamos trabajando para que puedas seguir comunicado y cuáles son los modos de gestión a distancia de tus servicios. Además, consejos para atravesar este momento de un modo saludable y los mejores contenidos audiovisuales que podés aprovechar desde tu casa.



Cuidarnos entre todos

Queremos informarte qué obligaciones asumimos como empresa social para colaborar con los contratiempos que vivimos como comunidad.

Tenemos una ventanilla de gestión y cobro operativa en nuestra sede, donde se respetan las medidas sanitarias vigente. Quienes deseen acercarse personalmente, pueden hacerlo de 8:30 a 15:30 hs.

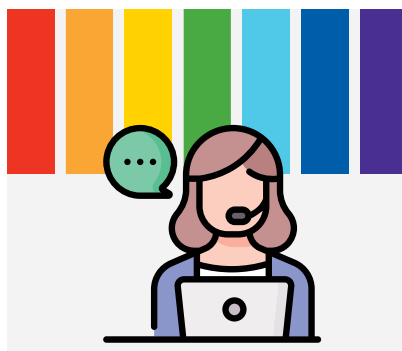
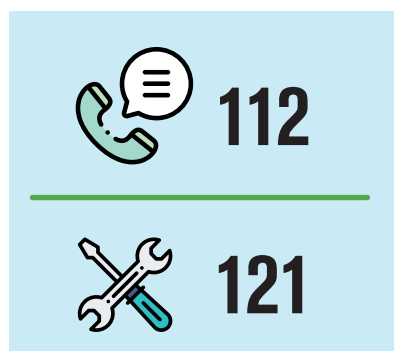
La pandemia que está atravesando el mundo en su totalidad tiene fuertes implicancias en todos los niveles. Nuestro país, hasta el momento, tiene controlada la expansión del virus, registrando una baja tasa de contagios y una mortalidad controlada, y eso es en gran medida gracias al aislamiento social obligatorio. Esto repercute en la vida personal de cada uno de nosotros, pero también en nuestras obligaciones y responsabilidades como empresa.

Un decreto del Gobierno Nacional estableció que las empresas proveedoras de servicios públicos no podrán disponer la suspensión del servicio, en caso de falta de pago de hasta tres facturas, a todos aquellos usuarios beneficiarios de la Asignación Universal por hijo, jubilados, monotributistas y trabajadores que no perciban, al menos, dos salarios mínimos. El objetivo de la medida es acompañar las dificultades económicas que esta pandemia trae aparejadas.

Queremos informar, además, que habrá planes de pago especiales para todos aquellos que no puedan pagar sus facturas. Nuestro compromiso es ofrecerles facilidades para cancelar las deudas que se generen durante el plazo de vigencia de las medidas, conforme las pautas que establezcan las autoridades de aplicación de los marcos jurídicos relativos a los servicios. A su vez, queremos destacar el intenso trabajo realizado por nuestro personal, que en muchos casos sigue adelante con sus tareas, a pesar del aislamiento social, con el fin de mantener los servicios de internet, telefonía y televisión, esenciales en este momento en el que pasamos todo el tiempo posible en casa.

Nuestra intención es acompañar a la comunidad, de la cual formamos parte, y salir de esta situación tan inesperada de la mejor manera posible. Si tenés dudas sobre tu situación o querés hacernos alguna consulta puntual, llámanos desde Tortuguillas al 112 o al 0800-315-0112 desde cualquier otro lugar.

Breves de la Cooperativa



Estamos conectados

Nuestros canales de comunicación siguen habilitados para recibir consultas, efectuar reclamos y contratar nuevos servicios. A continuación, recordamos algunos de los números telefónicos más importantes.

- Para consultas, reclamos y pagos con tarjeta de crédito, comunicate con el 112 (desde Tortuguitas) o al 0800 315 0112 desde otros teléfonos.
 - Para pedir soporte técnico de Internet y de Iptv, llamá al 121 (desde Tortuguitas) o al 0800 312 0121 desde otros lugares.
- NTV Radio, por su parte, continúa funcionando y cumpliendo su misión de mantener informado a Tortuguitas.

Un servicio que no se detiene

Hoy nuestros abonados necesitan más que nunca estar comunicados, por eso la Cooperativa de Tortuguitas mantiene funcionando sus áreas centrales de trabajo.

En lo que hace a lo administrativo, se realizan con normalidad todas las tareas habituales. En lo referido a cuestiones técnicas, se realizaron todas las reparaciones necesarias, con excepción de aquellas que requerían el ingresar al domicilio del abonado. A través de la línea del 112, socios y abonados pudieron realizar pagos, contrataciones de servicios y cambios en sus líneas, entre otras gestiones.

Promociones para vos

Te acercamos dos oportunidades para que estés más y mejor conectado. Con la promo 50x20, si contratás 50 megas de internet, pagás solo 20. Conocé más, llamando al 0800-315-0121. Además, si te adherís al pago por débito automático y al envío de factura por mail, tenés gratis los cargos de instalación. La segunda promo es la del Triple Play, que te acerca los tres servicios de la Cooperativa: telefonía fija, internet y televisión, con instalación bonificada. Para adquirirlo, llamá al 0800-315-0112. Si querés contratar el Pack fútbol, comunicate al 02023-491068, opción 3.



Salud

“Esta pandemia nos ayudó a desarrollar la flexibilidad y la empatía”

Karina López es Consultora Psicológica y Psicóloga Social y se especializa en intervención psicológica en situaciones de crisis y catástrofes. Columnista de Segunda Mañana en NTV Radio, en esta nota brinda recomendaciones para atravesar el aislamiento social.

¿Cómo impacta el aislamiento social en la salud mental de las personas?

Una de las variables que interviene es la personalidad. Hay muchas personas que reaccionan con altos niveles de ansiedad, temor, inquietud, ya que tienen una personalidad ansiosa. Otros tienen una personalidad más bien depresiva y, al recibir una noticia traumática reaccionan con tristeza, se ponen nostálgicas, extrañan demasiado a sus familiares, es decir, reaccionan con mucho dolor psíquico. Aquellos con temperamentos más agresivos, se enojan y reaccionan agresivamente con los vecinos que incumplen con el aislamiento y con las personas con las que viven. Finalmente están los que niegan la situación, rompen la cuarentena, salen de la casa, creen que todo es una conspiración de los medios. Otros enfrentarán situaciones de estrés y saturación por la falta de espacios personales que oxigenen un poco ciertos vínculos. Es importante saber que, de un modo u otro, nuestras emociones van a ser movilizadas y es muy bueno reconocerlas, poder identificarlas.

¿Cómo abordar el día a día con los niños en esta situación?

Los niños tienen una necesidad fisiológica de movimiento importante y ante la imposibilidad de realizar esa descarga física suelen ponerse ansiosos e irascibles. Además están tan desconcertados como los adultos con el cambio abrupto de rutina. A pesar de que son mucho más resistentes

que los adultos a los efectos psicológicos del aislamiento, no son inmunes en su totalidad. Por eso será importante explicarles que está sucediendo de un modo que ellos puedan comprender. Mantener, dentro de lo posible las rutinas básicas de horarios. Si tienen abuelos promover algún espacio de conexión preferentemente con pantalla para que puedan verse.

¿Qué pasa con los adultos mayores?

Como se ha demostrado en algunas investigaciones, para ellos es importante percibirse como personas independientes. Es importante que la familia tome el hábito de llamarlos por teléfono y mandarles mensajes. Lo ideal es que interactúen por lo menos con tres personas en el día, para mantener la estimulación cognitiva. Durante la llamada, es importante que los familiares y amigos les pregunten qué hicieron hoy, qué comieron, si hicieron algún ejercicio físico, si leyeron algo.

¿Y el resto de los grupos etarios, jóvenes y adultos?

Los más jóvenes, los que tienen menos de 25 años, son los que más signos de depresión severa manifestaron en este tiempo. Son el grupo etario más activo en cuanto a la vida social, no suelen pasar normalmente mucho tiempo en sus casas. Algo que la relación virtual todavía no reemplaza. Los que actualmente tienen entre 40 y 50 años son los que más en serio se están tomando esta situación. En medio de



La entrevistada es parte de un grupo de profesionales de la salud mental que ofrece un espacio de contención y acompañamiento telefónico y virtual gratuito. Para más información, pueden buscarlos en Facebook, en @alascpt

la pandemia de COVID-19, son responsables de administrar los hogares, cuidar a los niños y a los padres ancianos, deben asumir la peor parte del estrés. Para muchos se trata de la generación que está más preparada, emocionalmente, para sobrellevar ésta situación. En todos los casos, la brecha intergeneracional se diluye desarrollando actitudes que nos permitan saltarla y conectar, para eso la pandemia nos ha ayudado a desarrollar la flexibilidad y la empatía.

Las responsabilidades laborales se mantienen para muchos ¿Podés darnos algún consejo sobre como manejar de modo saludable el trabajo desde casa?

Hay que tener en cuenta que una de las trampas del famoso “home office” es la de hacernos creer que podemos manejar los tiempos cuando en general sucede todo lo contrario. Un poco por falta de experiencia y por falta de auto límites en otros casos, se vuelve un elemento más de tensión familiar. Por eso, se hace imprescindible planificar el tiempo, establecer un horario para hacer las actividades laborales. También lo es mantener todas las rutinas y hábitos que sean posibles: horarios de comidas y sueño, llevar una alimentación equilibrada, moverse.

¿Qué consejos de convivencia podes darnos para este momento?

Es importante consensuar ciertas normas, comprender las necesidades específicas de los demás y respetar espacios

y tiempos diferenciados. Una buena idea es escribir un cronograma o gráfico de división de tareas y colocarlo en un lugar visible para todos. También apuntar ideas de cosas para hacer en casa en los días en que no se puede salir. Es importante también planificar momentos de ocio y actividades lúdicas conjuntas (como juegos de mesa o ver películas en familia), sin olvidarnos de aquellas actividades que cada uno quiere hacer por separado.

Cuando esto termine, ¿cuál es la mejor manera de volver a la vida normal?

El mundo ha cambiado muchas veces, y está cambiando de nuevo. Habrá que adaptarse a una nueva forma de vivir, trabajar y forjar relaciones. Pensando en el día después de la cuarentena, sabemos que la salida será gradual y paulatina, y deberíamos recuperar la confianza en nosotros mismos y evitar caer en los sesgos confirmatorios que muchas veces nos llevan a recortar solo un aspecto de la realidad, en este caso una pandemia, para confirmar que el mundo es peligroso, y que hay que vivir en estado de alerta, cuando, en realidad, hemos vivido más tiempo en situaciones de bienestar que de peligro. Es importante recordar que cuando tuvimos que transitar momentos difíciles los hemos superado.

Imperdibles



Una familia muy moderna

Se emitió el último capítulo de la famosa serie **Modern family**. Miralo en Fox

Después de 10 temporadas, terminó una de las series más premiadas de la última década. Las razones de su éxito son múltiples: guiones graciosísimos, actuaciones impecables y sobre todo, la inclusión en la trama de temas actuales, como una pareja del mismo sexo. La serie, sigue la vida familiar de Jay Pritchett que incluye a su segunda esposa, sus hijos, su hijastro, sus yernos y nietos. Los aún no la vieron tienen más de 200 episodios por delante.

¿Ya conocés el servicio de televisión por cable de la Cooperativa? Contratalo llamando al 0800-315-0112.



El Principito

La prestigiosa señal Film and Arts presenta una película que explora la aventura personal y espiritual del escritor y explorador Antoine de Saint Exupery, un personaje multifacético mundialmente famoso por haber escrito *El principito*. La película pinta el retrato de un idealista, reconocido por sus compañeros como un aviador pionero, un héroe y un escritor entre otras cosas. Mirá este película por Sensa, la plataforma móvil de contenidos audiovisuales de la Cooperativa. Si contratás el Triple Play de la Cooperativa no lo pagás durante tres meses.

Conocé Sensa y la programación disponible en www.sensa.com.ar

Compartir cultura

Música, teatro, artes visuales, literatura, cine. Todas las artes a disposición en tu pantalla.

Compartir cultura se llama la web del Ministerio de Cultura de la Nación, que bajo el concepto #QuedateEnCasa, puso a disposición en internet una enorme cantidad de recitales, charlas, obras de teatro, libros, muestras de arte y películas. Todo está disponible en compartir.cultura.gob.ar. Algunos imperdibles: las obras de teatro más consagradas del Teatro Cervantes, los recitales realizados en la Ballena Azul del CCK y todo el cine argentino de la plataforma Cine.ar. **Contratá Yabirú TV llamando al 0800-315-0112 y hacé que tu internet vuele.**



Tu programación favorita en cualquier horario y lugar.

Más de 70 señales en vivo y 3000 títulos on demand en tu tablet o celular.

Comunidad



El grupo está colaborando con los vecinos más necesitados.



**Jóvenes voluntarios
MA es un espacio
comunitario con una
gran proyección,
donde todos los días
trabajan más de 50
voluntarios.**

Solidaridad como ejemplo

Jóvenes voluntarios MA (Malvinas Argentinas) es un espacio donde se generan iniciativas solidarias y ayudan a quienes más lo necesitan. Su coordinador general es **Ezequiel Tolosa**, ex empleado de la Cooperativa.

¿Cuál es el objetivo de Jóvenes voluntarios MA?

Queremos generar un espacio sin distinción de colores que agrupe a jóvenes que sostienen la solidaridad como valor esencial. Desde nuestras dos sedes en Polvorines y Villa de Mayo tenemos talleres gratuitos y actividades deportivas para el desarrollo personal de los vecinos. Colaboramos con escuelas, comedores, hogares de adultos mayores, etc. Hace dos meses inauguramos nuestro propio merendero en Sourdeaux, donde queremos brindar herramientas de crecimiento a todos los chicos.

¿Cómo están colaborando para frenar el impacto del coronavirus y el aislamiento social?

Desde que comenzó la cuarentena no frenamos un minuto: asistimos a los adultos mayores en las filas de los bancos, entregamos barbijos hechos por vecinos en sus casas y juntamos mercadería y ropa para las personas más afectadas en este momento, entre otras cosas. La gente está tomando las precauciones necesarias, se respetan las distancias, por ejemplo. Los argentinos estamos aprendiendo y los tortuguenses se están adaptando bien.

¿Qué balance personal hacés de tu trabajo en la Asociación?

Doy todo, es mi motor de cada día, es un desafío que obliga a reinventarse e innovar todo el tiempo y es algo que me encanta.

Buscalos en Facebook e Instagram cómo "Jóvenes Voluntarios MA". Son bienvenidas las donaciones de alimentos y ropa, entre otras cosas.



Organización Mancini - Ucha

Asesores y Productores de Seguros Generales - Gestoría del Automotor

Directorio 380

Tortuguitas - Bs- As

Suc.: Av A. Illia 10842
Ex Ruta 8 km. 39.600

02320 492513 / 497552 ; 011 15 59373209

02320 - 558728 / 621238

org_mancini@yabiru.com.ar

org.mancini@gmail.com

manciniucha@gmail.com

Tonos y Pulsos

240



Cooperativa de Provisión de Servicios
Públicos de Tortuguitas Ltda.

Moreno 1160, (B1667LDD) Tortuguitas. Bs As.
(02320) 49 1068 / 49 1111
Sede J. C. Paz: Pueyrredón 2255
www.cooptortu.com.ar

CONSEJO DE ADMINISTRACIÓN

Presidente: Arq. Miguel Ángel de Céspedes
Vicepresidente: Sr. Horacio J. Perfumo

Secretario: Sr. Raúl Omar Mainetti
Prosecretario: Sr. Luis María González
Tesorero: Sr. José María Ponce
Protesorero: Sr. José Luis López

Vocales Titulares

1ro. Sr. Jorge Omar Volpi
2do. Sr. Jorge Alberto Dorado
3ro. Sr. Fabián Marcelo Cozzi

Vocales Suplentes

1ro. Sr. Eduardo Rivas
2do. Sr. Martín Piñero

SINDICATURA

Síndico Titular: Lic. Jorge Osa
Síndico Suplente: Dr. Armando Caracoche

GERENTE GENERAL

Cdor. Gustavo C. Pietragallo

ASESORES

Legal: Dr. Fernando A. Voces
Contable: Dr. Juan José Llaser
Comunicaciones: Ing. Enrique Alonso

TONOS Y PULSOS

Es una publicación de:

Cooperativa de Provisión de Servicios
Públicos de Tortuguitas Ltda.
Tirada: 22.000 ejemplares
Nro. de Registro 880027

Realización: Serif; comunicación estratégica
Impresión: LatinGráfica S.A.

Servicios

Cómo pagar las facturas

Conocé cuáles son los medios de pago que la Cooperativa pone a tu alcance para que puedas abonar tus facturas, sin que sea necesario que salgas de tu casa.



Realizá tu pago a través de la Oficina Virtual de la Cooperativa en pocos pasos.

1. Ingresá en www.cooptortu.com.ar y andá a la pestaña de Oficina Virtual.
2. Hacé click en "realizar un pago".
3. Ingresá tu número de teléfono y hacé click en "Buscar".
4. Hacé click sobre la cuenta para continuar.
5. Presioná el botón "Pagar" para continuar con la gestión.
6. Seleccioná tu forma de pago, cargá los datos necesarios y hacé click en "Pagar".
7. Listo ¡Pagaste tu factura!

Pagá mediante las plataformas Mercado Pago y Pago Mis Cuentas.

En caso que seas usuario habitual de esas plataformas, podés abonar la factura de servicios por esas plataformas. También es posible usar Rapipago, Pago Fácil, las aplicaciones de pago virtual de Banco Galicia, Banco Provincia, Banco Credi-coop, HSBC y los cajeros habilitados de Banelco. Asimismo, para todos aquellos que no manejen home banking o tengan otras dificultades, habilitamos una ventanilla de cobro y el pago por buzón en la puerta de la sede de la Cooperativa, Moreno 1160.

