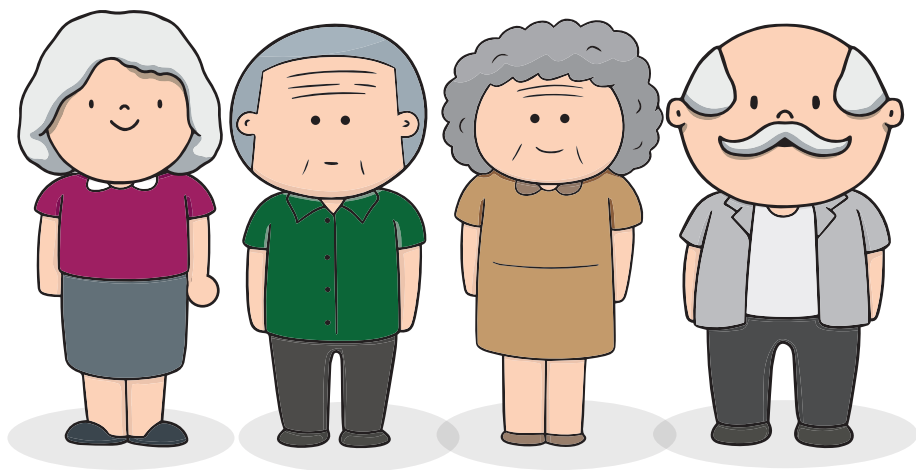


#VLMAYOR

Conectamos a las personas mayores con la promoción de su salud, la garantía de sus derechos, la realización de actividades y el conocimiento de recursos.

CUADERNILLO: CUIDAR A QUIEN CUIDA

ÁREA DE PERSONAS MAYORES
SUBSECRETARÍA DE PROMOCIÓN Y
PROTECCIÓN DE DERECHOS
SECRETARÍA DE DESARROLLO SOCIAL



Producción de contenidos

**Fundación
SIDOM**

**VIVAMOS
VICENTE LÓPEZ**



#VLMAYOR

En Argentina viven muchas personas con alguna forma de deterioro cognitivo o dependencia y —en general— son sus familiares los que cuidan de ellas.

PRESTAR APOYO A UNA PERSONA EN SITUACIÓN DE DEPENDENCIA CONLLEVA EL DESARROLLO DE MUY DIVERSAS TAREAS:

- Cuidados personales.
- Organización de rutinas de la vida cotidiana.
- Apoyo en todo tipo de actividades.
- Desarrollo de gestiones, tanto en casa como en diversos organismos.

CUIDAR SIGNIFICA AFRONTAR SITUACIONES CAMBIANTES A LO LARGO DEL TIEMPO, MUCHAS IMPREVISTAS Y OTRAS ESPECIALMENTE PROBLEMÁTICAS Y CON SUFRIMIENTO.

En muchas ocasiones, los cuidadores y las cuidadoras dejan de prestar atención a sus propias necesidades de autocuidado, lo que acaba generando, inevitablemente, problemas físicos y sentimientos negativos, entre otras consecuencias.



QUIENES CUIDAN DEBEN:

- Mantener, en la medida de lo posible, una vida propia ajena al cuidado brindado, a fin de promover el continuo desarrollo personal y social.
- Evitar aislarse del entorno, es decir, que su único mundo sea el de los cuidados.
- Fortalecer relaciones de amistad.
- Pedir ayuda a instituciones y profesionales para aliviar tareas de cuidado y garantizar una buena salud social y emocional.

CUANDO UNA PERSONA QUE CUIDA SE SIENTE BIEN:

- Tiene mejor salud y más energía.
- Toma decisiones en mejores condiciones.
- Afronta mejor los errores y las situaciones difíciles.
- Cuida mejor, pues genera mejores condiciones para la persona que cuida.

¿QUÉ ES LA “SOBRECARGA”?

Se trata de las consecuencias físicas, emocionales y psíquicas que trae aparejada la suma de tareas de cuidado y el estrés de cuidar.

TIENE VARIAS DIMENSIONES:

- Es una exigencia física porque, además de cuidar, conlleva responsabilizarse de tareas que antes realizaba el otro.
- Implica un peso psíquico, porque poco a poco el cuidador tiene que empezar a pensar muchas cosas en función del otro y por el otro.
- Requiere de un esfuerzo emocional, porque cuidar una persona con dependencia severa implica hacerse cargo de algo no elegido y representa un profundo nivel de renuncia y de frustración por los proyectos propios truncados y la imposición de tener que readaptar los planes de vida.

SENTIMIENTOS DE CULPA

Pueden generarse en la persona que cuida cuando:

- Se siente responsable de la situación que ha ocasionado la discapacidad de quien cuidan.
- Percibe emociones de enojo de la persona que cuida.
- Cree que no brinda la atención que debería.
- Tiene preocupaciones por cumplir otras obligaciones.

Experimentar esta situación es normal y hay que asumir que la tarea de cuidar se lleva dentro de las posibilidades existentes. **Es conveniente hablar de estos sentimientos con otras personas y buscar sus razones para interpretarlos de otra manera, quitándoles la negatividad.**

PEDIR AYUDA

Generalmente, el familiar que cuida suele sentir que el cuidado es de su responsabilidad exclusiva y pasa por alto signos de sobrecarga:

- Dormir mal.
- Presentar falta de paciencia y concentración.
- Irritarse con quien cuida.

Estos factores deterioran la calidad de vida de quien cuida y también los cuidados que se brindan. **Es frecuente la falta de registro sobre este tipo de situaciones hasta que otra persona, un familiar o un amigo, lo advierte.**

¿QUÉ AYUDA EXISTE EN VICENTE LÓPEZ?

En el Municipio los cuidadores informales cuentan con varias formas de apoyo para aliviar la sobrecarga:

- Acompañantes terapéuticos que apoyan al paciente a realizar actividades y permiten un descanso al cuidador.
- Asistentes gerontológicos que realizan tareas que la persona afectada dejó de hacer por sí sola como bañarse, comer o vestirse.
- Grupos de ayuda de y para familiares: son espacios para compartir experiencias, información sobre la enfermedad, orientación sobre la problemática del caso particular, además de empoderarse a través de conocer los derechos de las personas con deterioro cognitivo y los beneficios que otorga el certificado único de discapacidad (CUD).
- Talleres de rehabilitación neurocognitiva para personas afectadas.
- Tratamientos psiquiátricos o psicológicos individuales.

GRUPOS DE APOYO

- Facilitan el armado de redes de apoyo para encontrar compañía en el dolor compartido.
- Permiten pensar, con los profesionales y otras personas que han pasado por experiencias similares, qué estrategias y decisiones pueden ser las más adecuadas.

EL AUTOCUIDADO DE QUIEN CUIDA

Liberar la autoexigencia es un gran desafío. Por eso es recomendable preservar hábitos tales como:

- visitar amigos.
- realizar actividades placenteras.
- tener tiempo y proyectos propios.



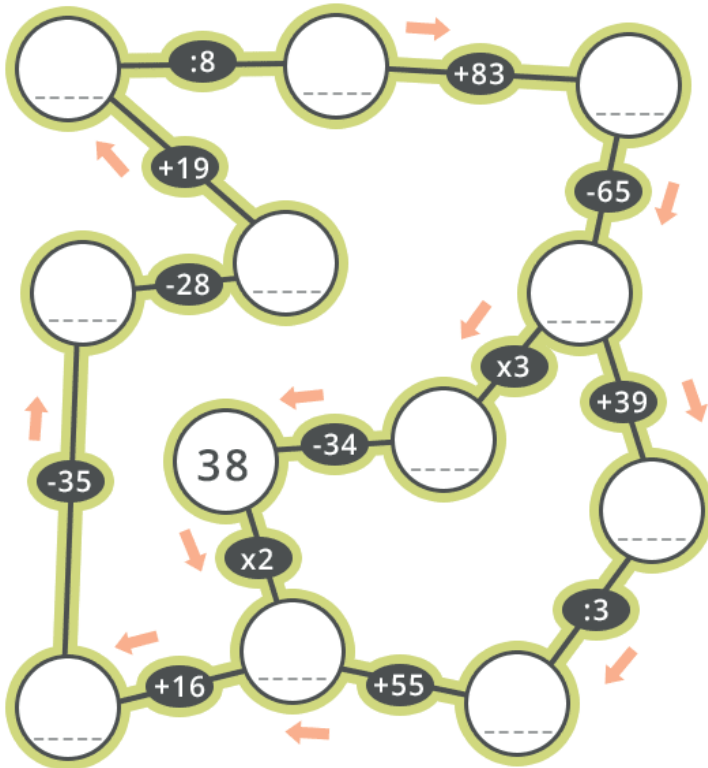
EJERCICIOS

En las siguientes páginas proponemos actividades de estimulación cognitiva y física para incentivar el alcance autónomo de objetivos.



CAMINOS DE CÁLCULO

Partiendo del número de referencia, proponemos hacer el camino de operaciones para unir todos los puntos.



¿Lo lograste?

¿En qué tiempo?



Buscá este elemento en el cuadernillo para hallar las soluciones.

REGISTRO

Te proponemos leer la serie de cada fila y luego tapar con una hoja para repetir las palabras e identificar cuántas recordaste de la secuencia elegida.

hoja - lluvia - hierro - vaca - pan - oso

libro - vaca - perro - casa - gallo - papel

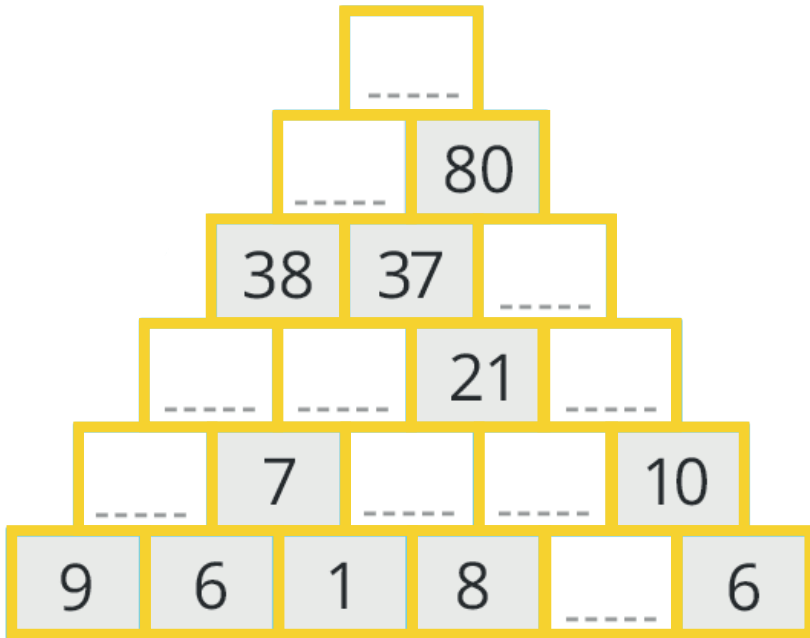
hierro - agua - leche - lluvia - hoja - caja

árbol - silla - pan - café - perro - casa

¿Cuántas palabras recordaste de cada fila?

PIRÁMIDES

Completá la siguiente pirámide matemática:



¿Lo lograste?

¿En qué tiempo?



Buscá este elemento en el cuadernillo para hallar las soluciones.

SUDOKU

Este juego está compuesto por una cuadrícula de 9x9 casillas, dividida en regiones de 3x3 casillas. Partiendo de algunos números ya dispuestos en algunas de las casillas, hay que completar las casillas vacías con dígitos del 1 al 9 sin que se repitan por fila, columna o región.

REGLAS

Regla 1: hay que completar las casillas vacías con un solo número del 1 al 9.

Regla 2: en una misma fila no puede haber números repetidos.

Regla 3: en una misma columna no puede haber números repetidos.

Regla 4: en una misma región no puede haber números repetidos.

Regla 5: la solución de un sudoku es única.

¡Buena suerte!

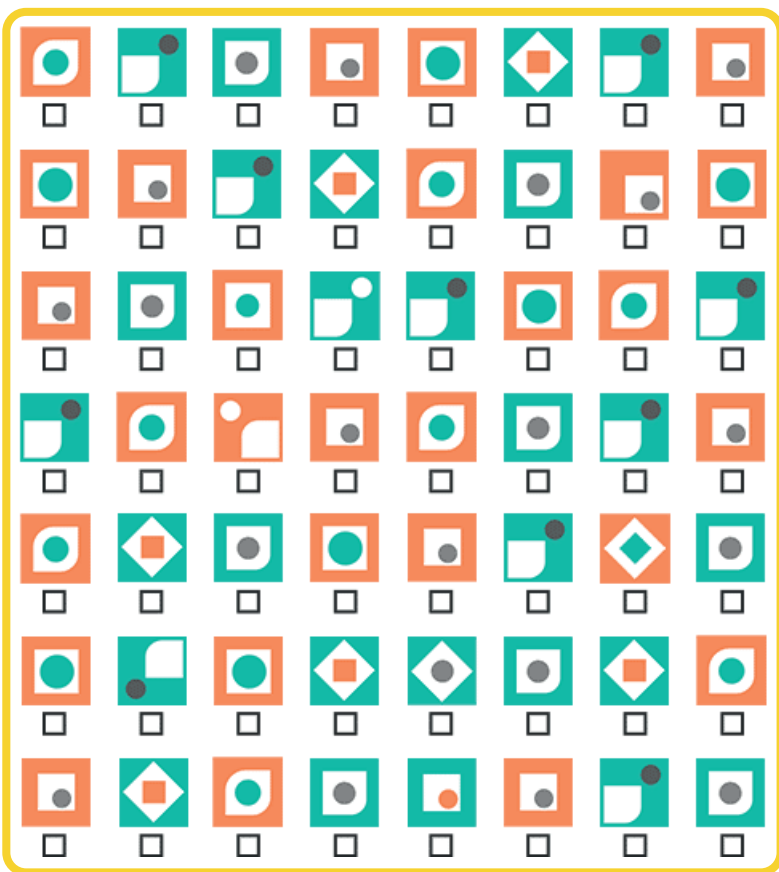
	7		9		2	1		
3				7	1		6	2
	1	2	3			5		
			2		3			
	2	4			7	3	1	6
8	9		1			2		5
7	4		6					
	5	6	4		8	7	3	1
			7	1				



Buscá este elemento en el cuadernillo para hallar las soluciones.

NO SE REPITEN

En este panel hay cuatro figuras que no aparecen dos veces ¿cuáles son?



¿Lo lograste?

¿En qué tiempo?



Buscá este elemento en el cuadernillo para hallar las soluciones.

ESTIMULACIÓN MEDIANTE ACTIVIDAD FÍSICA MANOS Y MUÑECA

Materiales: ninguno.

Posición inicial: codo pegado al tronco para no hacer más movimiento con hombro y antebrazo que con las propias muñecas.

- Dibujar en el aire círculos con cada muñeca.
- Abrir y cerrar la mano.
- Separar y juntar los dedos.
- Mover cada dedo de la mano como si se estuviera tocando un piano.
- Poner el pulgar hacia arriba y girar la muñeca para ver ambas caras del dedo.
- Encoger los dedos hasta lograr la mano en garra y luego estirar.



ESTIMULACIÓN MEDIANTE ACTIVIDAD FÍSICA ESTIRAMIENTOS

Materiales: ninguno.

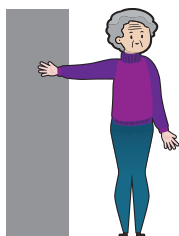
Posición inicial: parado/a.



Colocá una mano encima de la cabeza y tirá hasta casi tocar la oreja con el hombro.



Con los brazos detrás de la espalda, entrelazá los dedos de las manos con los brazos casi extendidos.



Girá el tronco como si la zona a estirar se alejara de la pared.



Colocá una mano en medio de las paletas de la espalda y ayúdate con la otra mano para sostener el codo y mantener la tensión que te sea posible.

CREANDO JUNTOS

Compartimos una producción escrita de las personas mayores que participaron del Taller de estimulación cognitiva y vínculos en 2021. Inspirada en esta obra, la autora dio vida a la siguiente creación.



RECUERDOS DE MI LUNA DE MIEL

Con mi flamante esposo salimos a caminar temprano, entre los árboles que rodeaban el hotel donde nos alojábamos. Encontramos una senda y decidimos seguirla...

Entre risas, echamos una moneda al aire para decidir qué hacer. Tomamos a la derecha, no sin antes haber dejado una prenda en el suelo, para saber, en nuestro regreso, hacía donde debíamos continuar caminando.

Nos alejamos tanto que ya no vimos más el hotel. Pero era tan hermoso el lugar, que seguimos avanzando.

Los árboles formaban un techo sobre nuestras cabezas, que apenas dejaban pasar la luz del sol.

Pero seguimos caminando sin saber cuál sería nuestro destino. Estábamos cansados, pero algo llamó nuestra atención. Un paraíso se abrió ante nuestros ojos. Un hermoso paisaje se presentó ante nuestra mirada.

Un enorme espejo de agua se extiende ante nuestros ojos. Estábamos en el “Edén”. Los dos solos, sin ningún testigo a la vista (¡hicimos locamente el amor!).

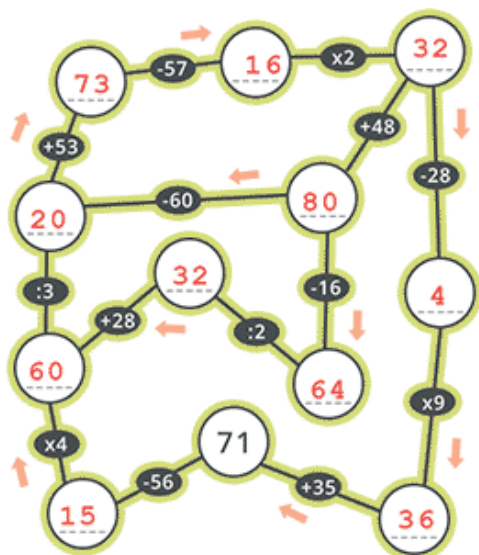
El paisaje que nos rodeaba parecía más hermoso aún. Algo cansados, pero felices, retomamos el camino. Los dos abrazados, regresamos hasta donde habíamos dejado la marca, luego nos dirigimos al hotel que ya podíamos divisar. En el hotel nos enteramos de que habíamos estado a orillas del Río Uruguay. Aunque siempre lo deseábamos, nunca pudimos regresar. Mi amado esposo falleció antes de cumplir nuestros deseos.

Hebe Galvagno

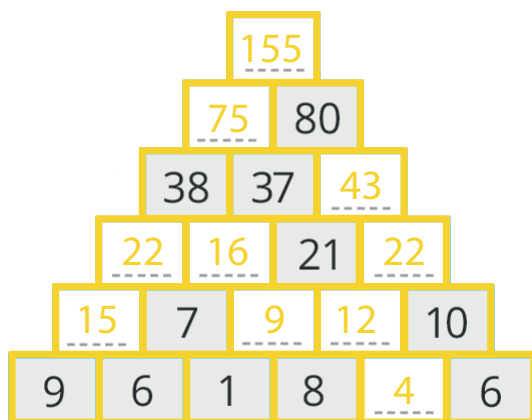
RESPUESTAS



Página 9



Página 11



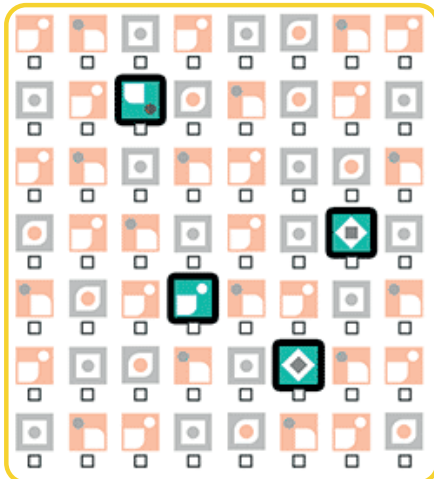
RESPUESTAS



Página 12

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

Página 13



GUÍA DE RECURSOS VICENTE LÓPEZ

ÁREA DE PERSONAS MAYORES

Teléfono celular: 15 6686 0794

Teléfono oficina: 4711 2800. Internos 4406 / 4402

Línea municipal: 147

Horario de atención: lunes a viernes de 8 a 16 horas.

AGENCIAS INTERVINIENTES

PAMI (Instituto Nacional De Servicios Sociales Para Jubilados Y Pensionados)

Teléfono **PAMI Escucha**: 130

Página WEB: www.pami.org.ar

Sede	Dirección	Horario	Teléfono
OLIVOS	Av. Maipú 2124	7.00 a 14.00 hs.	4519-5452/53/54
MUNRO	B. Rivadavia 2534	7.30 a 14.30 hs.	4721-9618 4512-5930/31
UGL SAN MARTIN	Ricardo Balbin 1956		4724-4700

ANSES (Administración Nacional de la Seguridad Social)

Página WEB: anses.gob.ar/jubilados-y-pensionados

Sede	Dirección	Horario	Teléfono
MUNRO	G. Mendez 3175	8.30 a 14.30 hs.	130

IPS (Instituto de Previsión Social Provincia de Buenos Aires)

Página WEB: www.ips.gba.gob.ar // Mail: capvlopez@ips.gba.gov.ar

Sede	Dirección	Horario	Teléfono
OLIVOS	Maipú 2609	8.30 a 14.30 hs.	47112800 int. 4451

GUÍA DE RECURSOS

DELEGACIONES MUNICIPALES

Horario de Atención: 8:30 a 16 horas.

Turnos: citymis.co/vicentelopez/public/turnos_delegaciones

Los turnos son ÚNICAMENTE para pagos de tasas y contribuciones.

Para todos los demás trámites, comunicarse previamente al 147.

DELEGACIONES MUNICIPALES. GUÍA DE TRÁMITES

- Reimpresión de Boletas
- Cambio de Titularidad ABL
- Exenciones de ABL
- Planes de Cuotas ABL / Arbolado
- Altas/Bajas débitos automáticos ABL
- Cambios Domicilio Postal ABL
- Cobros (Tasas Varias)
- Informes de Deudas
- Falta de Recepción de Boletas
- Acreditación Pago doble
- Bonos Pileta
- Arbolado Urbano (Trámites Varios)
- Reclamos de Barrido
- Recolección de Basura y Montículos
- Limpieza de Sumideros
- Acumulación de Agua
- Reparaciones de Luminarias
- Reclamo de Postes y Cableado
- Inspección de veredas
- Reparación
- Baches, Cordones y Rampas
- Tachas Reductoras
- Remoción de Vehículos
- Señalización y Demarcaciones
- Sendas Peatonales
- Pedidos de Cámaras de Seguridad
- Agentes de Transito
- Reparación de Semáforo
- Intensificación de Patrullas
- Ruidos Molestos
- Inspección de Comercios
- Desinfección / Desratización
- Recolección de Reciclados (Varios)
- Obras Particulares (denuncias)
- Obras y Servicios (denuncias)
- Zoonosis (denuncias y Reclamos Varios)
- Salud y Desarrollo Humano (Denuncias)
- Defensa Civil (denuncias)
- Registro de Tarjeta Sube
- Defensa del Consumidor
- Difusión
- Relevamientos Varios.
- Talleres, Actividades y Folletería Informativa

GUÍA DE RECURSOS

DELEGACIONES MUNICIPALES. SEDES

Sede

CARAPACHAY
Referente: Karina Páez

FLORIDA CENTRAL
Referente: Susana Mabel Orue

FLORIDA OESTE
Referente: Jorge Martínez

MUNRO
Referente: Diego Pesa

VILLA ADELINA
Referente: Ester Lanzalot

VILLA MARTELLI
Referente: Katia Seguín

PUENTE SAAVEDRA
Referente: José Luis Ruiz

Contacto

Dirección: Ascasubi 5702
delegacion.carapachay@vicentelopez.gov.ar
4756-3098

Dirección: V. Vergara 2382
delegacion.florida@vicentelopez.gov.ar
4796-3894 / 4718-1991

Dirección: San Martín 4106
delegacion.floridao@vicentelopez.gov.ar
4760-5896 / 4760-9268

Dirección: Vélez Sarsfield 4839
delegacion.munro@vicentelopez.gov.ar
4762-1204 / 4756-6464

Dirección: Av. Ader 405
delegacion.adelina@vicentelopez.gov.ar
4763-7727 / 4512-8146

Dirección: Laprida 3902
delegacion.martelli@vicentelopez.gov.ar
4709-5775 / 4709-1144

Dirección: Av. Maipu 130
delegacion.saaavedra@vicentelopez.gov.ar
4791-2011 / 2084-5672

RECREACIÓN

ÁREA DE PERSONAS MAYORES

Celular 15 6686 0794
Oficina 4711 2800 int. 4406 / 4402

Talleres virtuales y gratuitos.

Consultar por teléfono las diversas temáticas y disponibilidad existente.

POSTA DIGITAL PARA LA COMUNIDAD

2098 7296
11 3329 1675



ACCESO A LA SALUD



SOLICITUD DE TURNOS

ACCESO WEB

vicentelopez.gov.ar/turnos-salud

HOSPITAL MUNICIPAL DE VICENTE LÓPEZ DR. BERNARDO HOUSSAY

Hipólito Yrigoyen 1757.

Florida

0800-555-88766

HOSPITAL DR. CETRÁNGOLO

Italia 1750.

Florida

4791-2090 | Turnos: 0800 888 1818

ATENCIÓN PRIMARIA DE SALUD

Lavalle 1583, 1er piso.

TELÉFONO 4513-6421/6435/6413

MAIL atencion.primaria@vicentelopez.gov.ar



ACCESO A LA SALUD

URI DR. RAMÓN CARRILLO

Atención de guardia:
Todos los días las 24hs.

Consultorios externos:
Lunes a Viernes 8 a 18 hs.

Florentino Ameghino 946,
Florida Oeste

Emergencias: 107 o 4791-7777

Turnos e informes: 4897-5797

uridrcarrillo@gmail.com

- Ginecología
- Cardiología
- Endocrinología
- Cirugía
- Clínica Médica
- Odontología
- Pediatría
- Trabajo Social
- Psicología
- Psiquiatría
- Enfermería
- Traumatología
- Radiografía
- Electrocardiogramas
- Laboratorio

URI DR. J. BURMAN

Atención de guardia:
Todos los días las 24hs.

Ituzaingó 5725,
Carapachay.

Informes: 4580-6232

uriburman@gmail.com

- Laboratorio
- Radiología
- Mamografías
- Medicina general
- Odontología
- Enfermería
- Vacunación
- Pediatría
- Clínica médica
- Ginecología
- Obstetricia
- Nutrición y Diabetes
- Cardiología
- Psicología
- Ecografía
- Electrocardiogramas
- Dermatología
- Trabajo Social



ACCESO A LA SALUD

CENTROS DE ATENCIÓN PRIMARIA DE SALUD

(CAPS)

Lunes a viernes de 8 a 16 horas.

SERVICIOS: Medicina General, Clínica Médica, Odontología, Enfermería, Ginecología, Pediatría, Psicología, Psiquiatría, Neurología, Ecografía, Obstetricia, Trabajo social, Pediatría, Psicopedagogía, Odontología, Odontopediatría, Estimulación, Enfermería con vacunación, Electrocardiograma, Ecografía, Neurología, Oftalmología.

CAPS

CAPS Marcelino
VACUNACIÓN

Lunes a Viernes de 8 a 15 horas.

CAPS Axenfeld

CAPS Illia
VACUNACIÓN

Lunes a Viernes de 8 a 15 horas.

CAPS 12 de Octubre
VACUNACIÓN

Lunes a Viernes de 8 a 15 horas.

CAPS Rotjer
VACUNACIÓN

Lunes a Viernes de 8 a 14.30 horas.

Centro de Salud Mental
Ambulatorio ARCURI
VACUNACIÓN

Lunes a Jueves de 8.30 a 15 horas.

Contacto

Lavalle 1583, FLORIDA
Aupmarcelino@hotmail.com
4796-9644

Alsina 2465, FLORIDA
2059-8613

Uzal 3498, OLIVOS
uapillia@hotmail.com
4513-9864

José María Paz 3645, OLIVOS
uap12deoctubre@gmail.com
4513-9862

Domingo Faustino Sarmiento 3551, OLIVOS
uaprotjer@yahoo.com.ar
4513-9863

Tucumán 3339, LA LUCILA
uaparcuri@hotmail.com
4513-9859

ACCESO A LA SALUD

CENTROS DE ATENCIÓN PRIMARIA DE SALUD

(CAPS). Continuación

CAPS

CAPS El Ceibo
VACUNACION

Lunes a Jueves de 8.30 a 15 horas.

CAPS Negrete
VACUNACIÓN

Lunes a Viernes de 8 a 14 horas.

CAPS Marzano
VACUNACIÓN

Martes a jueves de 7.30 a 14 horas
y viernes de 7.30 a 13 horas.

CAPS Padre Barbero
VACUNACIÓN

Lunes a viernes de 7 a 13.30hs.

CAPS Barreiro Aguirre
VACUNACIÓN

Lunes, martes, jueves y
viernes de 8 a 13 horas.

CAPS Sargento Cabral
VACUNACIÓN

Lunes a viernes de 8 a 14hs.

CAPS 25 de Mayo
VACUNACIÓN

Lunes a jueves de 8.30 a 15 horas.

Contacto

Bermúdez y el Río, LA LUCILA
uapceibo@outlook.com
5194-4390

Rivera 6001, MUNRO
uapnegrete@hotmail.com
4580-6233

Carlos Villate 3675, MUNRO
uapmarzano@hotmail.com.ar
4580-6234

Sívori 5050, MUNRO
uapbarbero@outlook.com.ar
4580-6230

Sargento Baigorria 2461, MUNRO
uapbarreiroaguirre@gmail.com
4580-6231

Sargento Cabral 3221, MUNRO
uapsargentocabral@hotmail.com
4580-6235

Rafael Obligado 5280, CARAPACHAY
uap25demayo@gmail.com
4763-9457

ACCESO A LA SALUD

CENTROS DE ATENCIÓN PRIMARIA DE SALUD

(CAPS). Continuación

CAPS

CAPS Scalise
VACUNACIÓN

Lunes a jueves de 8.30 a 15 horas.

CAPS Blanca Acosta
VACUNACIÓN

Lunes a viernes de 8 a 15 horas.

CAPS Senador Bermúdez
VACUNACIÓN

Lunes a viernes de 8 a 15 horas.

CAPS Llobera
VACUNACIÓN

Lunes a viernes de 8 a 15 horas.

CAPS Ravazzoli
VACUNACIÓN

Lunes a viernes de 8.30 a 15 horas.

Contacto

Cajaraville 4042, VILLA ADELINA

uapscalise@gmail.com

4512-8140

Gervasio Posadas 1276, FLORIDA OESTE

uapacosta@yahoo.com.ar

4859-0259

Hipólito Yrigoyen 4601, FLORIDA OESTE

uapbermudez@yahoo.com.ar

4513-1950

Estados Unidos 314, VILLA MARTELLI

uapllobera@hotmail.com.ar

4513-1941

Moldes 4900, VILLA MARTELLI

uapravazzoli@gmail.com

4897-5663



OTROS RECURSOS MUNICIPALES

DISCAPACIDAD

DIRECCIÓN DE DISCAPACIDAD Y POLÍTICAS INCLUSIVAS

Lunes a Viernes de 8 a 16 horas.
H. Yrigoyen 4848. Florida Oeste

discapacidadvlopez@gmail.com
Teléfono: 4711-2800 int 4403.
Whatsapp: 11-5240-2161

ANDIS: AGENCIA NACIONAL DE DISCAPACIDAD

H. Yrigoyen 1447. CABA

casosurgenciacovid19@andis.gob.ar
argentina.gob.ar/andis
Teléfono: 4789-5200
WhatsApp: 11-2478-4746
Operadores. 0800-555-3472

COMUNIDIS: CONSEJO MUNICIPAL POR LA INCLUSIÓN DE PERSONAS CON DISCAPACIDAD

comunidis@gmail.com / Teléfono: 4513-9832/9833

GÉNERO Y DIVERSIDAD SEXUAL

DISPOSITIVO DE ATENCIÓN INMEDIATA

Lunes a viernes de 8 a 18 horas.

politicasgeneromvl@gmail.com
4794-6604/05
0800-444-68537

ÁREA DE NIÑEZ Y ADOLESCENCIA

SERVICIO LOCAL DE VICENTE LÓPEZ

Asistencia: Lunes a viernes de 8 a 14 hs.
Admisiones: Lunes y Viernes: 8 hs. / Miércoles: 12hs.
Concurrir con fotocopia de DNI de los niños y sus padres,
partida de nacimiento u otro documento que acredite
el vínculo.

Pte. Hipólito Yrigoyen 4848. Piso 1.
Florida Oeste.
4711.2800 INT: 4414/4416
Guardia 24 hs.
Para instituciones 11-2225-8109

ACCESO A LA JUSTICIA

CAJ DE SAN MARTÍN

Av. de los Constituyentes 3100.
Lunes a viernes de 8:30 a 13:30 horas.

CAJ DE VICENTE LÓPEZ

Maipú 130, Estación Aristóbulo del Valle. Florida.
Servicio itinerante en CAP Ravazzolli, José Moldes 4900.
Teléfono: 011 2107-7111
Miércoles de 9 a 12 horas.

JUZGADO DE PAZ

Maipú 2965, Vicente López.
Teléfono: 4711-1469/4711-1465

DEFENSORÍA DEL PUEBLO DE VICENTE LÓPEZ

Pelliza 1401 2do Piso, Olivos
Teléfono: 4709-5119
defensorvlopez.gov.ar

ASESORÍA LEGAL

JUZGADO DE FAMILIA DE SAN ISIDRO

Bilbao 912. San Isidro. Av Centenario 1860. Beccar

PATROCINIO JURÍDICO GRATUITO

Acassuso 442. San Isidro
4743-5720



PROCOLOS Y TRÁMITES

¿CÓMO GESTIONAR LA EXENCIÓN DE ABL?

El trámite puede realizarse mediante la página de internet del municipio o, en su defecto, en la delegación municipal que te corresponde según tu domicilio.

¿CÓMO Y DÓNDE TRAMITAR MI JUBILACIÓN Y/O PENSIÓN?

Si cumplís los requisitos, podés solicitar asistencia para iniciar tu jubilación a través del sistema de **Atención Virtual de ANSES**.

Para tramitar la jubilación se toman en cuenta los años de trabajo con aportes y la edad de la persona. En general, las mujeres deben tener 60 años, los hombres 65 años, y haber aportado durante 30 años. Esto puede variar según la actividad y las características de la actividad realizada.

El **PRIMER PASO** será revisar tus aportes previsionales para asegurarte que estén registrados, ingresando a:



Mi ANSES > Trabajo > Historia Laboral con tu clave de la seguridad social.

Si hay aportes que no están registrados, reuní la documentación que pruebe los períodos trabajados: certificaciones de servicios, recibos de sueldo, comprobantes de afiliación a obra social, Declaración Jurada que acredite los servicios.

PROCOLOS Y TRÁMITES

Como **SEGUNDO PASO**, Ingresá en Atención Virtual:



<https://servicioscorp.anses.gob.ar/clavelogon/logon.aspx?system=sie xp2>

En el caso que la oficina seleccionada se encuentre con atención al público de forma presencial, sacá un turno en:

<http://servicioswww.anses.gob.ar/TurnosInternet/Solicitud/IngresoSolicitud?idprest=1>



**HTTPS://WWW.ANSES.GOB.AR/TRAMITE/
COMO-OBTENER-MI-JUBILACION**





PROCOLOS Y TRÁMITES

¿DÓNDE REALIZAR UNA DENUNCIA POR MALTRATO

PAMI

LÍNEA 138/139

PATRULLA MUNICIPAL

LÍNEA 109

**COMISARÍA DE LA MUJER
Y DE LA FAMILIA**

4711-7887



TELÉFONOS ÚTILES

**SUBSECRETARÍA DE PROMOCIÓN
Y PROTECCIÓN DE DERECHOS**

4711-2800 int. 4406
Celular: 11 6686-0794

PATRULLA MUNICIPAL

Línea 109

**ASISTENCIA EN CASO DE RIESGO
DE SALUD. ACCIDENTES/HERIDAS**

Línea 107

**JUZGADO DE PAZ DE
VICENTE LÓPEZ**

4790-7030

**DEFENSORÍA DE LA FAMILIA,
VICENTE LÓPEZ**

4799-5119

**DEFENSORÍA DE LA FAMILIA,
SAN ISIDRO**

3333-7469



El equipo de especialistas de Fundación SIDOM colaboró en el desarrollo de los ejes y contenidos de esta publicación. Desde hace una década, Fundación SIDOM desarrolla acciones que promueven la mejor comprensión del proceso de envejecimiento y contribuyen al bienestar y a la calidad de vida de las personas mayores.

Más información en

fundacionsidom.org

NOTAS



VIVAMOS
VICENTE LÓPEZ



ÁREA DE PERSONAS MAYORES
SUBSECRETARÍA DE PROMOCIÓN Y
PROTECCIÓN DE DERECHOS
SECRETARÍA DE DESARROLLO SOCIAL

