

Activamente II

Propuestas recreativas y saludables
para personas mayores





**Buenos
Aires
Ciudad**

Autoridades

Jefe de Gobierno

Horacio Rodríguez Larreta

| 3

Ministra de Desarrollo Humano y Hábitat

María Migliore

Secretario de Integración Social para Personas Mayores

Sergio Costantino

Activamente II

Índice

●	Introducción	5
●	Capítulo I	
	Cuidados y bienestar	7
●	Capítulo II	
	Movimiento	47
●	Capítulo III	
	Orientación vocacional	71
●	Capítulo IV	
	Estimulación cognitiva	75
●	Capítulo V	
	Arte y cultura	83
●	Capítulo VI	
	Soluciones	101
●	Capítulo VII	
	Prevención de COVID-19	108

Introducción

En el Ministerio de Desarrollo Humano y Hábitat y en la Secretaría de Integración Social para Personas Mayores de la Ciudad de Buenos Aires seguimos trabajando para generar **nuevos recursos e iniciativas que mejoren la calidad de vida de las personas mayores** y que potencien sus habilidades y experiencias.

Durante el segundo semestre de 2020 y los primeros meses de este año, la guía *Activamente* tuvo una muy buena recepción entre las miles de personas mayores que la recibieron en formato digital o impresa en sus domicilios, en las sedes comunales porteñas, en algunos puntos de vacunación de la Ciudad, o a través de sus centros de jubilados. Ese interés nos motivó a | 5
elaborar un segundo número de *Activamente*, con nuevas propuestas.

La actividad física, la estimulación cognitiva y la incorporación de hábitos saludables son aspectos claves para fortalecer la autonomía y el bienestar de las personas. Esos pilares del cuidado personal buscamos promover con *Activamente II* y también con otras iniciativas artísticas y culturales.

El avance de la vacunación contra el COVID-19 nos ilusiona con la posibilidad de reencontrarnos pronto en los espacios públicos de la Ciudad con actividades recreativas seguras, sin riesgos. Mientras tanto, sigamos ejercitando el cuerpo y la mente en casa, reforcemos los vínculos familiares y afectivos y no aflojemos con las medidas de prevención.



Capítulo I

Cuidados y bienestar

La Ciudad brinda distintas herramientas en materia de cuidados para personas mayores: cursos sobre cuidados integrales, formación de asistentes gerontológicos, asesoramiento para familiares y apoyo económico, entre otras.

Podés escribirnos a personasmayores@buenosaires.gob.ar para pedir información.

| 7

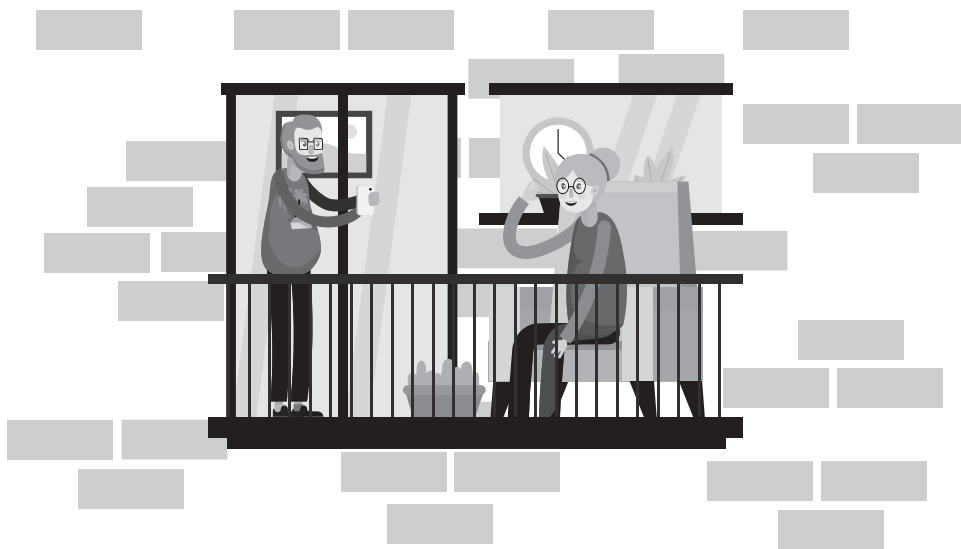
Envejecimiento saludable

El envejecimiento es un proceso que abarca toda la vida, transcurre desde el nacimiento hasta la muerte en todas las personas. Por eso, sostenemos la idea de promover un **envejecimiento saludable a lo largo del curso de la vida**. Ese concepto nos enseña que no existe “la vejez” sino que da lugar a diversidad de trayectorias individuales enmarcadas en contextos socio-históricos muy diferentes de envejecimiento. Por lo tanto, hablamos de “**vejeces**”.

Lograr un envejecimiento saludable no es una tarea solo de las personas mayores sino una responsabilidad de los Estados y de la sociedad en su conjunto.

Para promoverla, se pueden llevar adelante distintas acciones:

- Generar un cambio en la forma de pensar, de sentir y de actuar respecto de las personas mayores. Para eso, es necesario **erradicar estereotipos, prejuicios y conductas discriminatorias** contra las personas mayores debido a la edad, lo que es conocido como “edadismo”, y que afecta la salud y el bienestar emocional de las personas mayores.
- Ofrecer una **atención integrada y centrada en las personas mayores**, desde servicios de atención primaria que respondan las necesidades socio-sanitarias de las personas mayores hasta la atención de enfermedades crónicas.
- Generar espacios de reflexión que promuevan el **intercambio entre pares, priorizando la contención, la escucha y el cuidado**.
- Promover la **solidaridad intergeneracional** y una cultura de respeto.



Sopa de letras inclusiva

Te proponemos hacer la siguiente sopa de letras, que esconde las siguientes palabras claves:

RESPECTO – DERECHOS – REFLEXIÓN – ENVEJECERES – SOLIDARIDAD
– ATENCIÓN – ESCUCHA – REDES – CUIDADO – SALUDABLE

E	B	L	R	E	S	P	E	T	O	S
S	A	L	U	D	A	B	L	E	E	O
O	C	I	E	O	E	A	D	R	R	L
R	E	D	E	S	H	O	E	E	E	I
A	B	S	C	C	D	C	R	F	E	D
E	A	G	U	A	E	D	E	L	D	A
R	L	C	D	J	O	R	C	E	L	R
C	S	I	E	A	O	A	H	X	B	I
E	U	V	A	C	L	O	O	I	E	D
C	N	A	J	E	E	B	S	O	M	A
E	A	T	E	N	C	I	O	N	E	D

| 9

Comunicación saludable

La comunicación tiene un rol importante en el envejecimiento saludable, dado que las personas somos seres sociales por naturaleza, vivimos con otras, junto a otras. Por ello, todas y todos necesitamos comunicarnos mejor con nuestros familiares, amigos, conocidos y desconocidos. Debemos potenciar nuestras habilidades comunicativas para evitar caer en situaciones de aislamiento social.

Si se quiere vivir mejor, debemos comunicarnos mejor.

Una buena articulación de las palabras facilita una comunicación interpersonal sin malentendidos. Para alcanzar una dicción clara, hay que **educar la voz y mejorar la respiración**. La idea de “buena articulación” se refiere a una pronunciación clara de las palabras, a que las otras personas puedan oír y distinguir bien todo lo que les queremos decir. Algunas personas hablan con la boca cerrada, casi sin mover los labios, por pereza o por costumbre; y quienes tienen una personalidad tímida suelen hablar con un tono de voz bajo y eso dificulta que las demás personas puedan entenderlas claramente.

Al igual que un músico afina su instrumento, nosotros debemos afinar nuestra garganta. Para ello, podemos:

- Levantar la cara.
- Limpiar la garganta.
- Abrir bien la boca.

10|

Mejorar la articulación

Realizamos estos ejercicios:

- 1) Mordemos un lápiz como si fuese el filete del freno de un caballo, y luego leemos en voz alta durante cinco minutos un fragmento de un libro o de un diario. Al terminar, los músculos de la cara deberían sentirse más flojos.
- 2) Buscamos un cuento o una poesía y leemos en voz alta, lentamente y silabeando, así: *Tras mu-chos ki-ló-*

me-tros de ca-mi-no... Avancemos así varios párrafos, exagerando la lectura y haciendo muecas para hablar. Después, leemos más rápido pronunciando cada una de las letras de cada palabra.

- 3) Repetimos el ejercicio anterior, el segundo, pero con una sonrisa en la boca. Veremos que la voz sale más alegre.

Si el contexto lo permite, el humor y la risa son aliados para una comunicación saludable. Cuando conversamos con otras personas, dejemos lugar para el chiste, la risa, la picardía. Transmitamos alegría a los demás.

Lectura literaria

| 11

Compartimos un cuento para que nos ayude a reflexionar acerca de los vínculos afectivos, de la importancia que tienen en nuestro bienestar de todos los días y sus efectos en nuestra salud.

La comunidad de las cucharas largas

Una persona mayor recordaba uno de sus más curiosos viajes. Un día, explorador como era, se encontró en un sinuoso camino que terminaba en una casa enorme. Al acercarse, notó que la mansión parecía dividirse en dos pabellones: un ala Oeste y un ala Este. Estacionó el auto y se acercó a la puerta, un cartel anunciaba:

“Comunidad de las cucharas largas”

Este pequeño lugar consta sólo de dos habitaciones llamadas roja y verde. Para recorrerlo, debe avanzar

por el pasillo hasta que éste se divide y doblar a la derecha si quiere visitar la habitación roja y a la izquierda si quiere visitar la habitación verde.

Avanzó por el pasillo y el azar lo hizo doblar primero a la derecha. Desde los primeros pasos empezó a escuchar los “¡Ay!” y quejidos que venían de la habitación roja.

Por un momento las exclamaciones de dolor y sufrimiento lo hicieron dudar, pero siguió adelante. Llegó a la puerta, la abrió y entró.

Sentados alrededor de una mesa enorme, había cientos de personas. En el centro estaban los manjares más exquisitos que cualquiera podría imaginar y aunque todos tenían una cuchara y alcanzaban el plato central... se estaban muriendo de hambre. El motivo era que las cucharas tenían el doble del largo de su brazo y estaban fijadas a sus manos. De ese modo todos podían servirse pero nadie podía llevarse el alimento a la boca. La situación era tan desesperante y los gritos tan desgarradores, que esta persona dio media vuelta y salió casi huyendo del salón.

Volvió al hall central y tomó el pasillo de la izquierda, que iba a la habitación verde. Esperaba una puerta similar. La única diferencia es que en el camino no había quejidos, ni lamentos. Giró el picaporte y entró al cuarto.

Cientos de personas estaban también sentados alrededor de una mesa igual a la habitación roja. También en el centro había manjares exquisitos. También cada persona tenía fijada una cuchara larga a su mano, pero ninguna de ellas se lamentaba ni se quejaba. No estaban muriendo de hambre sino que se daban de comer los unos a los otros.

El hombre sonrió, se dio media vuelta y salió de la habitación verde. Cuando escuchó el “clic” de la puerta que se cerraba,

se encontró de pronto y misteriosamente en su propio auto, retomando su viaje.

*Adaptación libre de la “Alegoría de las cucharas largas”

Momento de reflexión

¿El cuento te hace pensar en alguna situación de tu vida?

¿Alguna vez te encontraste ayudando a otra persona y, en ese mismo acto, ayudándote a ti mismo, o viceversa?

Las actividades presenciales han sufrido restricciones por la emergencia sanitaria, y esta situación nos hizo buscar otras formas de comunicarnos y realizar nuevos aprendizajes: ¿Lograste sostener una participación social?

Podemos escribir a continuación una síntesis de los aprendizajes adquiridos en pandemia para seguir conectados con otras personas.

.....

.....

.....

.....

Alimentación saludable

La pandemia de COVID-19 ha cambiado muchas de nuestras rutinas diarias, incluida la forma en que comemos. La permanencia en casa ha contribuido a que dediquemos más tiempo a la cocina, con el riesgo de una ingesta mayor de grasas y de harinas. En casa también podemos realizar preparaciones saludables.

Iniciar o mantener una alimentación saludable no es una misión imposible. Como en todas las etapas de la vida, la alimentación de la persona mayor tiene particularidades propias de la edad.



Recomendaciones básicas

- ✓ La dieta debe ser variada, contener diversidad de alimentos, sobre todo, frutas, verduras y cereales.
- ✓ Disminuir el consumo de carne roja y aumentar el de pescados.
- ✓ Privilegiar el consumo de aceite en crudo, preferentemente de oliva.
- ✓ Aumentar el consumo de frutas y de verduras por su elevado contenido en vitaminas y minerales.
- ✓ Los cereales y las legumbres aportan fibra esencial para el buen funcionamiento del intestino.
- ✓ Elevar el consumo de calcio (lácteos) y de vitamina D. Esta última, esencial para la correcta absorción del calcio, se puede adquirir con una exposición del cuerpo al sol durante al menos 20 minutos diarios.
- ✓ Las versiones descremadas de leche y de derivados lácteos son preferibles a las enteras (que tienen mayor materia grasa).
- ✓ Limitar el consumo de sal y de azúcar (y sus derivados, como golosinas).
- ✓ Beber entre 2 y 3 litros de agua por día. Además de prevenir el estreñimiento, esa ingesta asegura una correcta hidratación del organismo.

*Estas recomendaciones son generales; para identificar alternativas que se ajusten a necesidades particulares, recurrir a un profesional.

Además de una elección de alimentos saludables y ricos en nutrientes, otros aspectos también son clave para una buena nutrición:

- ✓ Realizar cinco comidas diarias y fortalecer el desayuno, una comida que debe asegurar el aporte energético necesario para un buen rendimiento físico e intelectual. De ser posible, incluir lácteos, cereales y fruta. A media mañana, podemos sumar una colación, con un yogur, un jugo o una fruta. El almuerzo y la cena deben estructurarse distribuyendo diferentes tipos de alimentos, dejando para la noche los más ligeros.
- ✓ Comer despacio y masticar bien los alimentos.
- ✓ Si se tienen problemas de masticación o deglución, recurrir a alimentos blandos y a la elaboración de purés, jugos, cremas y carne picada.
- ✓ Reducir o evitar productos envasados y procesados.
- ✓ Cocinar los alimentos utilizando poca grasa (a la plancha) y no cocinando las verduras excesivamente, con el fin de que conserven la mayor parte de los nutrientes.

Una alimentación equilibrada y saludable debe acompañarse con la práctica diaria de ejercicio.



Nutrición y hábitos saludables

Las siguientes preguntas nos pueden ayudar como una autoevaluación para repensar algunos hábitos y, quizás, para incorporar nuevos y saludables.

1) ¿Mis comidas suelen ser variadas y tienen diversos colores?

✓ Cada color aporta distintas vitaminas y minerales.

2) ¿Consumo pescado al menos una vez por semana?

✓ Los pescados frescos son mejores que los enlatados.

3) ¿Suelo freír o rehogar mis preparaciones?

✓ Agregar aceite a tus preparaciones una vez cocidas; no antes.
Evitar las frituras.

4) ¿Realizo al menos cuatro comidas por día?

✓ En la medida de lo posible, cumplir con cuatro o cinco comidas diarias porque ayudan a mantener el organismo en equilibrio y controlar el apetito.

5) ¿Ingiero agua en forma regular durante el día o espero a tener sed?

✓ Es importante no esperar a tener sed, el cuerpo necesita entre 2 y 3 litros de agua diarios para funcionar adecuadamente.

6) ¿Tomo 20 minutos diarios de sol?

✓ Esa exposición al sol aporta vitamina D, necesaria para mantener huesos sanos y para fortalecer el sistema inmunológico. Evitar una exposición prolongada al sol entre las 11 y las 16 horas, y usar protección solar.

7) ¿Me siento conectado con mi cuerpo: registro el cansancio, las molestias, los cambios?

- ✓ El cuidado de nuestro cuerpo consiste en prestar atención a las señales que nos brinda y en el mantenimiento de un estilo de vida saludable.

8) ¿La forma que tengo de hablarme a mí mismo es amorosa?

- ✓ Las expresiones que nos dirigimos a nosotros mismos pueden ser dolorosas y tóxicas y, por ende, peligrosas para nuestro bienestar.

9) ¿Puedo darme cuenta si estoy triste o alegre?

- ✓ A través de nuestras emociones, accedemos a un conocimiento valioso sobre nosotros mismos, ya que representan una parte fundamental de nuestra identidad y nos sirven de guía para llegar a nuestra propia felicidad.

10) ¿Realizo ejercicio físico de manera regular?

- ✓ Una dieta saludable y el ejercicio regular son formas básicas del cuidado de nuestro cuerpo.

11) ¿Puedo decir “no” ante situaciones en las que no pueda o no quiera hacer algo?

- ✓ Aprender a satisfacer nuestras propias necesidades implica, a veces, establecer límites, diciendo que no a personas y a situaciones que no nos hacen bien. El desarrollo de una intimidad sana con uno mismo es vital para tener relaciones sanas con las demás personas.

12) ¿Dedico momentos del día al contacto con la naturaleza?

- ✓ Más allá de nuestras creencias filosóficas, religiosas o espirituales, pasar tiempo en la naturaleza (con plantas, árboles, mascotas, el
-

sol o las estrellas), en estado de meditación, puede ser una parte muy especial de nuestro proceso de autocuidado.

13) ¿Elijo conscientemente los medios de comunicación y los programas que consumo para alimentar mi mente y mis emociones?

✓ Debemos evaluar si nuestra exposición a los medios nos ayudan a alimentar la mente y a encontrar imágenes y palabras inspiradoras y positivas.

14) ¿Realizo al menos una actividad diaria que yo haya elegido y me dé placer?

✓ Todas las personas tenemos la capacidad de imaginar, producir, crear. Permitámonos encontrar la manera de expresar quiénes somos y dejar nuestra impronta única en el mundo. Cuidando nuestro lado creativo nos mantendremos activos, motivados, vivos y útiles.

18 |

Autocuidado es la capacidad de todas las personas de darse lo mejor, de cuidarse a sí mismas.

Vamos a cocinar

Agendemos estas dos recetas súper fáciles y nutritivas para cocinar en casa.

Pan de carne relleno con espinacas

Ingredientes (para 4 porciones):

- 1/2 kg de carne picada
 - 1 cebolla mediana
-

-
- Un poquito de perejil
 - 1 zanahoria
 - 1/2 pimienta roja
 - 1/2 paquete de espinacas
 - 1 huevo
 - 2 cucharadas de pan rallado
 - 1 cucharada de mostaza
 - Sal y pimienta
 - Aceite de oliva

Preparación

- 1) Picar o rallar los vegetales (zanahoria, cebolla, pimienta roja y perejil). Otra opción es procesarlas. | 19
 - 2) Separar las hojas de espinacas lavadas y crudas.
 - 3) Prender el horno y precalentar a 190°.
 - 4) Poner todos los vegetales en una sartén con un poco de aceite de oliva a fuego mínimo y tapar para que se cocine pero sin freír. Condimentar a gusto.
 - 5) Colocar la carne en un bowl y agregar el huevo, las verduras cocidas, el pan rallado y la mostaza.
 - 6) Amasar hasta tener una mezcla homogénea y compacta, y acomodar en una budinera pequeña o sobre una placa para horno apenas aceitada y darle forma alargada, como una baguette.
 - 7) Con el costado de la mano, hacer una especie de surco profundo y acomodar ahí las hojas de espinaca.
-

-
- 8) Cerrar y cubrir por completo la preparación.
 - 9) Cocinar el pan de carne en el horno precalentado por aproximadamente 1 hora.
 - 10) Esperar unos minutos para desmoldarlo.
 - 11) Se puede acompañar con ensaladas, arroz o lo que gustes.

Torta nutritiva y saludable

Ingredientes:

- 2 huevos
- 500 grs. de harina común o de trigo sarraceno
- 200 grs. de azúcar
- 2 zanahorias medianas peladas y ralladas o 2 mandarinas enteras con cáscara y sin semillas o 2 bananas peladas
- 100 ml. de aceite girasol
- 1 pizca de sal
- 2 cucharaditas de polvo para hornear
- 1 cucharadita de esencia de vainilla
- 100 grs. de frutos secos (almendras, nueces o los que más te gusten)

Preparación

- 1) Reservar la harina, el polvo para hornear y los frutos secos.
 - 2) Colocar el resto de los ingredientes en la jarra de una licuadora
-

y procesar hasta que quede bien cremoso.

- 3) Pasar a un bowl e incorporar en forma envolvente la harina y el polvo para hornear.
- 4) Colocar la preparación en un molde enmantecado y enharinado, espolvorear con los frutos secos y llevar al horno a 160° (bajito) durante 50 minutos.
- 5) Sacar del horno, esperar para desmoldar y listo.

El cuidado de las palabras

Esta sección contiene tres breves textos y una serie de preguntas que apuntan a generar una instancia de reflexión y estimulación cognitiva.

Texto N° 1

| 21

Oda a la alegría *de Pablo Neruda*

Alegría,
hoja verde caída en la ventana,
minúscula claridad recién nacida,
elefante sonoro,
deslumbrante moneda,
a veces ráfaga quebradiza,
pero más bien pan permanente,
esperanza cumplida,

deber desarrollado.

Te desdeñé, alegría.

Fui mal aconsejado.

La luna me llevó por sus caminos.

Los antiguos poetas me prestaron anteojos

y junto a cada cosa un nimbo oscuro puse,

sobre la flor una corona negra,

sobre la boca amada un triste beso.

Aún es temprano.

Déjame arrepentirme.

Pensé que solamente si quemaba mi corazón

la zarza del tormento, si mojaba la lluvia mi vestido

22| en la comarca cárdena del luto,

si cerraba los ojos a la rosa

y tocaba la herida,

si compartía todos los dolores,

yo ayudaba a los hombres.

No fui justo.

Equivoqué mis pasos

y hoy te llamo, alegría.

Como la tierra eres necesaria.

Como el fuego sustentas los hogares.

Como el pan eres pura.

Como el agua de un río eres sonora.
Como una abeja repartes miel volando.
Alegría,
fui un joven taciturno,
hallé tu cabellera escandalosa.

Hoy, alegría,
encontrada en la calle,
lejos de todo libro,
acompañame:
contigo quiero ir de casa en casa,
quiero ir de pueblo en pueblo,
de bandera en bandera.
No eres para mí solo.
¡Contigo por el mundo!
¡Con mi canto!
Voy a cumplir con todos
porque debo a todos mi alegría.

No se sorprenda nadie porque quiero entregar a los hombres
los dones de la tierra,
porque aprendí luchando
que es mi deber terrestre propagar la alegría.
Y cumplo mi destino con mi canto.



Acerca del autor

Pablo Neruda nació el 12 de julio de 1904 en Parral, Chile, como Ricardo Eliecer Neftalí Reyes Basoalto y adoptó ese seudónimo en los inicios de su carrera como escritor.

Fue poeta y político: es considerado uno de los más destacados e influyentes artistas del siglo XX y, además, fue senador de Chile, miembro del Comité Central del Partido Comunista, precandidato a la presidencia de su país y embajador en Francia. Entre sus múltiples reconocimientos, se destacan el Premio Nobel de Literatura en 1971 y un doctorado honoris causa por la Universidad de Oxford. Falleció el 23 de septiembre de 1973 en Santiago de Chile, días después del golpe de Estado contra Salvador Allende.

Análisis del poema

Nivel de dificultad: Medio

1. ¿Podés detallar cómo describe de modo negativo a la alegría?

.....

.....

.....

2. ¿Fue cambiando su mirada acerca de la alegría? ¿Cómo se refleja en el texto?

.....

.....

.....

3. ¿Qué cosas te dan alegría a vos? Anotalas.

| 25

.....

.....

.....

4. ¿Cada cuánto llevás adelante esas cosas?

.....

.....

.....

Si la última respuesta fue “poco” o “cada tanto”, vale recordar que somos merecedores de las cosas buenas de la vida y que darnos placeres (aunque sean mínimos, pequeños, sutiles) es nuestro derecho.

Texto N° 2

Biografía de Tadeo Isidoro Cruz

de Jorge Luis Borges

*I'm looking for the face I had
Before the world was made.*

Yeats: The winding stair

Traducción al español:

Busco la cara que tenía antes de que se hiciera el mundo

La escalera caracol, de Yeats (escritor irlandés)

26|

El seis de febrero de 1829, los montoneros que, hostigados ya por Lavalle, marchaban desde el Sur para incorporarse a las divisiones de López, hicieron alto en una estancia cuyo nombre ignoraban, a tres o cuatro leguas del Pergamino; hacia el alba, uno de los hombres tuvo una pesadilla tenaz: en la penumbra del galpón, el confuso grito despertó a la mujer que dormía con él. Nadie sabe lo que soñó, pues al otro día, a las cuatro, los montoneros fueron desbaratados por la caballería de Suárez y la persecución duró nueve leguas, hasta los pajonales ya lóbregos, y el hombre pereció en una zanja, partido el cráneo por un sable de las guerras del Perú y del Brasil. La mujer se llamaba Isidora Cruz; el hijo que tuvo recibió el nombre de Tadeo Isidoro.

Mi propósito no es repetir su historia. De los días y noches que la componen, sólo me interesa una noche; del resto no referiré sino lo indispensable para que esa noche se entienda. La aventura

consta en un libro insigne; es decir, en un libro cuya materia puede ser todo para todos (I Corintios 9:22), pues es capaz de casi inagotables repeticiones, versiones, perversiones. Quienes han comentado, y son muchos, la historia de Tadeo Isidoro, destacan el influjo de la llanura sobre su formación, pero gauchos idénticos a él nacieron y murieron en las selváticas riberas del Paraná y en las cuchillas orientales. Vivió, eso sí, en un mundo de barbarie monótona. Cuando, en 1874, murió de una viruela negra, no había visto jamás una montaña ni un pico de gas ni un molino. Tampoco una ciudad. En 1849, fue a Buenos Aires con una tropa del establecimiento de Francisco Xavier Acevedo; los troperos entraron en la ciudad para vaciar el cinto: Cruz, receloso, no salió de una fonda en el vecindario de los corrales. Pasó ahí muchos días, taciturno, durmiendo en la tierra, mateando, levantándose al alba y recogién dose a la oración. Comprendió (más allá de las palabras y aun del entendimiento) que nada tenía que ver con él la ciudad. Uno de los peones, borracho, se burló de él. Cruz no le replicó, pero en las noches del regreso, junto al fogón, el otro menudeaba las burlas, y entonces Cruz (que antes no había demostrado rencor, ni siquiera disgusto) lo tendió de una puñalada. Prófugo, hubo de guarecerse en un fachinal: noches después, el grito de un chajá le advirtió que lo había cercado la policía. Probó el cuchillo en una mata; para que no le estorbaran en la de a pie, se quitó las espuelas. Prefirió pelear a entregarse. Fue herido en el antebrazo, en el hombro, en la mano izquierda; malhirió a los más bravos de la partida; cuando la sangre le corrió entre los dedos, peleó con más coraje que nunca; hacia el alba, mareado por la pérdida de sangre, lo desarmaron. El ejército, entonces, desempeñaba una función penal; Cruz fue destinado a un fortín de la frontera Norte. Como soldado raso, participó en las guerras civiles; a veces combatió por su provincia natal, a veces en contra. El veintitrés de enero de 1856, en las Lagunas de Cardoso, fue uno de los treinta cristianos que, al mando del sargento mayor Eusebio Laprida, pelearon contra doscientos indios. En esa acción recibió una herida de lanza.

En su oscura y valerosa historia abundan los hiatos. Hacia 1868 lo sabemos de nuevo en el Pergamino: casado o amancebado, padre de un hijo, dueño de una fracción de campo. En 1869 fue nombrado sargento de la policía rural. Había corregido el pasado; en aquel tiempo debió de considerarse feliz, aunque profundamente no lo era. (Lo esperaba, secreta en el porvenir, una lúcida noche fundamental: la noche en que por fin vio su propia cara, la noche que por fin oyó su nombre. Bien entendida, esa noche agota su historia; mejor dicho, un instante de esa noche, un acto de esa noche, porque los actos son nuestro símbolo.) Cualquier destino, por largo y complicado que sea, consta en realidad de un solo momento: el momento en que el hombre sabe para siempre quién es. Cuéntase que Alejandro de Macedonia vio reflejado su futuro de hierro en la fabulosa historia de Aquiles; Carlos XII de Suecia, en la de Alejandro. A Tadeo Isidoro Cruz, que no sabía leer, ese conocimiento no le fue revelado en un libro; se vio a sí mismo en un entrevero y un hombre. Los hechos ocurrieron así:

28|

En los últimos días del mes de junio de 1870, recibió la orden de apresar a un malevo, que debía dos muertes a la justicia. Era éste un desertor de las fuerzas que en la frontera Sur mandaba el coronel Benito Machado en una borrachera, había asesinado a un moreno en un lupanar; en otra, a un vecino del partido de Rojas; el informe agregaba que procedía de la Laguna Colorada. En este lugar, hacía cuarenta años, habíanse congregado los montoneros para la desventura que dio sus carnes a los pájaros y a los perros; de ahí salió Manuel Mesa, que fue ejecutado en la plaza de la Victoria, mientras los tambores sonaban para que no se oyera su ira; de ahí, el desconocido que engendró a Cruz y que pereció en una zanja, partido el cráneo por un sable de las batallas del Perú y del Brasil. Cruz había olvidado el nombre del lugar; con leve pero inexplicable inquietud lo reconoció... El criminal, acosado por los soldados, urdió a caballo un largo laberinto de idas y de venidas; éstos, sin embargo, lo acorralaron

la noche del doce de julio. Se había guarecido en un pajonal. La tiniebla era casi indescifrable; Cruz y los suyos, cautelosos y a pie, avanzaron hacia las matas en cuya hondura trémula acechaba o dormía el hombre secreto. Gritó un chajá; Tadeo Isidoro Cruz tuvo la impresión de haber vivido ya ese momento. El criminal salió de la guarida para pelearlos. Cruz lo entrevió, terrible; la crecida melena y la barba gris parecían comerle la cara. Un motivo notorio me veda referir la pelea. Básteme recordar que el desertor malhirió o mató a varios de los hombres de Cruz. Este, mientras combatía en la oscuridad (mientras su cuerpo combatía en la oscuridad), empezó a comprender. Comprendió que un destino no es mejor que otro, pero que todo hombre debe acatar el que lleva adentro. Comprendió que las jinetas y el uniforme ya lo estorbaban. Comprendió su íntimo destino de lobo, no de perro gregario; comprendió que el otro era él. Amanecía en la desaforada llanura; Cruz arrojó por tierra el quepis, gritó que no iba a consentir el delito de que se matara a un valiente y se puso a pelear contra los soldados junto al desertor Martín Fierro.

Análisis del cuento

Nivel de dificultad: Alto

1. Reflexionar sobre la consideración del autor respecto al universo planteado: el gauchesco. ¿Qué tanto se describe su funcionamiento interno? ¿Es intención del autor caracterizar el universo gauchesco o crees que se omite deliberadamente la explicación pormenorizada de ese universo?

.....

.....

.....

2. Borges tiene un origen literario dentro del ultraísmo, un movimiento
-

vanguardista que preconizaba la producción individual. ¿Ves alguna correlación entre este principio de producción individual y la figura del gaucho?

.....

.....

.....

3. ¿Crees que Borges une de alguna manera sus influencias literarias europeas con las influencias nacionales dentro de la figura del gaucho?

.....

.....

.....

4. El relato consta de cuatro noches. ¿Podés identificarlas? ¿Qué valor agregado crees que le da cada una de las cuatro noches al relato? ¿Cuáles son las noches fundamentales dentro del relato?

.....

.....

.....

5. Acerca de la cita de Yeats, al inicio del cuento: ¿Qué aporta ese recurso al relato? ¿Cómo podemos unir esa idea con el destino de Cruz?

.....

.....

.....

6. Acerca del grito del chajá, ¿qué función cumple en el relato? ¿Crees que es adecuado el recurso dentro del contexto narrado?

.....

.....

.....

7. ¿Cuál es el motivo por el que Borges escribe una obra apoyándose en el Martín Fierro? ¿Hacia dónde apunta el autor al decirnos que “La aventura consta en un libro insigne; es decir, en un libro cuya materia puede ser todo para todos”? ¿Crees que reinterpreta o duplica la trama del Martín Fierro desde la literatura con la visión propia de su época?

.....

.....

.....

8. Borges se refiere en el cuento a los sueños (“Cruz había olvidado el nombre del lugar; con leve pero inexplicable inquietud lo refirió” y “Grito un chajá; Tadeo Isidoro Cruz tuvo la impresión de haber vivido ya ese momento”). ¿El sueño de origen al que refiere el texto es un tipo de conocimiento que solo podía ser asimilado por Cruz de esa manera?

| 31

.....

.....

.....

9. Analizamos el siguiente fragmento:

El tiempo de un sueño nunca es similar al tiempo cronológico y, volviendo al sueño en el desenlace de la narración, podemos entender al sueño como un espacio continuo que abarca toda la vida de Cruz hasta la revelación final, sirviendo para definir con claridad los ejes de conciencia e inconsciencia en el personaje a lo largo de la narración. Refiere Borges acerca de esto que “el

tiempo, nuestra sustancia humana, puede ser compartido”. También plantea que “el estilo del deseo es la eternidad”, lo que puede explicar el fundamento del sueño del padre, si analizamos al lenguaje del sueño como un lenguaje de mayor trascendencia que el habla cotidiana, y mediante el cual el deseo del padre de Cruz se eterniza en el protagonista, aún en la inconsciencia de su destino.

¿Compartís esa idea?

.....

.....

.....

Texto N° 3

La montaña

de Tamara Grosso

32|

No es tan complicado,
hay muchas cosas que se aprenden
más de una vez
a mí alguien me enseñó
a andar en bicicleta
en la costa, sin autos y colectivos
a salvo, en un lugar seguro
y alguien me enseñó de nuevo
con más años, más paciencia

a ir por la calle

leer las luces de giro

entender si el semáforo era para mí.

Con alguien aprendí a amar

de forma ciega, adolescente

y con otra persona construí

el amor desde cero.

Hay más formas de andar en bicicleta

acróbatas que hacen saltos en dos ruedas

corredores que no le tienen miedo a la velocidad.

Hay más formas de quererse

no es fácil aprender

a amar de nuevo

no es fácil aprender

a bajar en bicicleta por una montaña empinada

pero dicen que la sensación

es increíble.

Ejercicio de escritura

Una carta, una lista, una receta, un correo electrónico, un mensaje de texto, una palabra clave en la esquina de una servilleta, un poema: cualquier persona puede escribir si lo desea. Es un ejercicio que se alimenta de la práctica y de la lectura.

Antes de realizar el próximo ejercicio, podemos repasar algunos elementos que nos pueden servir de guía para practicar la escritura.

- ✓ Al escribir, no pienses en tus amistades y familiares ni en la impresión que les pueda generar tu texto. Escribí como si tu relato no tuviera interés más que para vos y para el universo de tus personajes.
- ✓ El texto no tiene por qué ser extenso: puede ser un párrafo o una sola oración.
- ✓ “¿Qué escribo?”. En primer lugar, hay que dejar de lado la creencia de que mi vida cotidiana no alcanza o no es interesante. Se puede escribir sobre personas, hechos, observaciones, percepciones y reflexiones.
- ✓ Un buen recurso es inspirarse en sucesos reales y sumarles hechos de fantasía. Por ejemplo: Fui a la plaza y vi una persona que me llamó la atención. ¿Cómo describiría a esa persona? ¿Por qué fue a la plaza? ¿De dónde viene? ¿Qué va hacer después? ¿Con quién vive? Utilizar el recurso de la pregunta, de la incógnita sin respuesta, es una gran estrategia.
- ✓ Una regla central para escribir es confiar en lo que quiero transmitir. Escribí aquello que quieras plasmar en el papel, en la computadora, como si necesitara ser escrito. Con honestidad y como mejor puedas. La escritura es una forma de liberar la verdad, de exteriorizar y materializar aquello que tenemos dentro.

Análisis del poema

Nivel de dificultad: Bajo-medio

A partir de la lectura del poema *La Montaña*, completemos las siguientes oraciones con experiencias personales y/o con elementos de ficción.

1. En mi infancia aprendí a

Me lo enseñó

El proceso fue muy

¿Mejoró o empeoró con la práctica? ¿Otras personas también te lo enseñaron? ¿Lo seguís haciendo al día de hoy? Desarrollar brevemente.

.....

.....

.....

2. En mi adolescencia aprendí a

Me lo enseñó

El proceso fue muy

¿Mejoró o empeoró con la práctica? ¿Otras personas también te lo enseñaron? ¿Lo seguís haciendo al día de hoy? Desarrollar brevemente.

.....

.....

.....

3. En mi adultez aprendí a

Me lo enseñó

El proceso fue muy

¿Mejoró o empeoró con la práctica? ¿Otras personas también te lo enseñaron? ¿Lo seguís haciendo al día de hoy? Desarrollar brevemente.

.....

.....

.....

4. Ahora que tengo años me doy cuenta de que

.....

.....

5. Ya no realizoque me enseñaron durante

.....

.....

6. Me enorgullece haber aprendido cuando estaba

36|

.....

.....

Filosofía del cuidado

Estas actividades se basan en cuatro fábulas del clásico narrador griego Esopo. Las dos primeras tienen como tema central la amistad, y las dos últimas giran en torno de la verdad. Tanto la amistad como la verdad son conceptos y valores importantes para nuestro cuidado y el de nuestros seres queridos. Cultivar estos bienes humanos con nobleza trae una cosecha de bienestar emocional que jerarquiza nuestra calidad de vida. Con ese potencial, también podemos mejorar nuestro entorno vital.

Fábula 1

El águila y la zorra

Un águila y una zorra que eran muy amigas decidieron vivir juntas con la idea de que eso reforzaría su amistad. Entonces el águila escogió un árbol muy elevado para poner allí sus huevos, mientras que la zorra soltó a sus hijos bajo unas zarzas sobre la tierra al pie del mismo árbol.

Un día que la zorra salió a buscar su comida, el águila, que estaba hambrienta, cayó sobre las zarzas, se llevó a los pequeños zorritos y entonces ella y sus crías se regocijaron con un banquete.

Regresó la zorra y más le dolió el no poder vengarse que saber de la muerte de sus pequeños. ¿Cómo podría ella, siendo un animal terrestre, sin poder volar, perseguir a uno que vuela? Tuvo que conformarse con el usual consuelo de los débiles e impotentes: maldecir desde lejos a su ahora enemiga.

| 37

Sin embargo, no pasó mucho tiempo para que el águila recibiera el pago de su traición contra la amistad. Se encontraban en el campo unos pastores sacrificando una cabra; cayó el águila sobre ella y se llevó una víscera que aún conservaba fuego, colocándola en su nido. Vino un fuerte viento y transmitió el fuego a las pajas, ardiendo también sus pequeños aguiluchos, que por pequeños aún no sabían volar, los cuales se vinieron al suelo. Corrió entonces la zorra y tranquilamente devoró a todos los aguiluchos ante los ojos de su enemiga.

Moraleja

Nunca traiciones la amistad sincera, pues si lo hicieras, tarde o temprano, enfrentarás las consecuencias.

Fábula 2

Las cabras monteses y el cabrero

Llevó un cabrero a pastar a sus cabras y de pronto vio que las acompañaban unas cabras monteses. Llegada la noche, llevó a todas a su gruta.

A la mañana siguiente estalló una fuerte tormenta y no pudiendo llevarlas a los pastos; las cuidó dentro. Pero mientras a sus propias cabras sólo les daba un puñado de forraje, a las monteses les servía mucho más, con el propósito de quedarse con ellas. Terminó al fin el mal tiempo y salieron todas al campo, pero las cabras monteses escaparon a la montaña. Las acusó el pastor de ingratas, por abandonarle después de haberlas atendido tan bien; mas ellas le respondieron:

—Mayor razón para desconfiar de ti, porque si a nosotras, recién llegadas, nos has tratado mejor que a tus viejas y leales esclavas, significa esto que si luego vinieran otras cabras nos despreciarías a nosotras por ellas.

Moraleja

Nunca confíes en quien pretende tu nueva amistad a cambio de abandonar a las que ya tenías.

Fábula 3

Los monos y los dos viajeros

Dos hombres, uno que siempre decía la verdad y otro que decía solamente mentiras, viajaban juntos y por casualidad vinieron a la tierra de los monos. Uno de los monos, que había llegado a ser el rey, mandó que ellos fueran agarrados y traídos ante él, para saber qué opinaban los hombres de él. Él pidió al mismo tiempo que arreglaran a todos los monos en una fila larga a su derecha y a su izquierda, y que colocaran un trono para él, como era la costumbre entre hombres. Después de estas preparaciones él dio aviso de que los dos hombres deberían ser traídos ya ante él, y los saludó con esta frase:

—¿Qué clase de rey les parezco ser, oh forasteros?

El viajero Mentiroso contestó: —Usted me parece el rey más poderoso que he conocido.

—¿Y cuál es su estimación de aquellos que usted ve alrededor mío?

—Éstos —respondió— son compañeros dignos de usted, y sirven para ser embajadores y líderes de ejércitos.

—El mono rey y todo su tribunal, satisfechos con la mentira, mandaron que un hermoso presente fuera dado al adulator.

Entonces el viajero Verídico pensó para sí: “Si una recompensa tan grande fue dada para una mentira, ¿con qué regalo puedo ser recompensado, si, según mi costumbre, digo la verdad?”.

El mono rey rápidamente le preguntó: —Y a usted, ¿cómo le parecemos yo y mis amigos que están alrededor mío?

—Tú me pareces —dijo él— simplemente un mono, y todos estos tus compañeros, después de ti, son monos igualmente.

El rey de los monos, enfurecido al oír esas verdades, lo entregó a los dientes y las garras de sus compañeros.

Moraleja

A quien le gusta ser adulado aborrece la verdad. Busca y acepta siempre la verdad de las cosas, aunque a veces no sean de tu agrado.

Fábula 4

El lobo harto y la oveja

40|

Un lobo hartado de comida y ya sin hambre vio a una oveja tendida en el suelo. Dándose cuenta de que se había desplomado simplemente de terror, se le acercó y, tranquilizándola, le prometió dejarla ir si le decía tres verdades.

Le dijo entonces la oveja que la primera es que preferiría no haberle encontrado; la segunda, que, como ya lo encontró, hubiera querido encontrarlo ciego; y por tercera verdad le dijo:

—¡Ojalá, todos los lobos malvados murieran de mala muerte, ya que, sin haber recibido mal alguno de nosotras, nos dan una guerra cruel!

Reconoció el lobo la realidad de aquellas verdades y dejó marchar a la oveja.

Moraleja

Camina siempre soportado en la verdad, y ella te abrirá los caminos del éxito, aún entre adversarios.

Ejercicios de reflexión

Nivel de dificultad: Medio

1. Las primeras dos fábulas tratan sobre la amistad y la traición. Más allá de las moralejas, ¿qué enseñanzas podés extraer para mejorar tus vínculos amistosos?

.....

.....

.....

| 41

2. ¿Por qué las cabras fueron prudentes al alejarse del cabrero (en la fábula 2)?

.....

.....

.....

3. La fábula 3 enseña también prudencia. Tratá de explicar brevemente por qué el viajero Mentiroso actuó con mayor prudencia que el viajero que optó por decir la verdad.

.....

.....

.....

4. En la fábula 4, tenemos un lobo que se comporta de modo contrario al rey mono de la fábula 3. Ambos tienen poder sobre sus interlocutores (posibles víctimas), sin embargo, actúan distinto. ¿Qué características posee el lobo que lo transforma en un personaje positivo en esta fábula?

.....

.....

.....

Mindfulness

Estamos acostumbrados a vivir de manera automática, sin prestar atención a muchas cosas que hacemos, sentimos y pensamos. Nuestro cuerpo hace algo mientras nuestra mente está viajando vaya a saber por dónde.

42|

¿Crees que es posible estar donde estás? Parece una pregunta tonta pero no lo es. Nos pasamos la vida haciendo cosas que no habíamos decidido, y buscando cosas que no recordamos donde dejamos.

- ¿Nunca te pasó que te arrepentiste de lo que habías dicho o hecho? ¿Qué hubieras hecho en ese momento si hubieras podido pensar antes de actuar?
 - Al caminar por la calle, ¿nunca te encontraste en una esquina en la que no debías estar, porque tenías que haber doblado antes y no lo hiciste por distracción?
 - ¿Cuántas veces te sentiste mal por no recordar si cerraste la puerta o la llave de gas? ¿O enloqueciste buscando tus anteojos, el teléfono o las llaves?
 - ¿Cuántas veces estás leyendo un libro o una revista, y tenés que volver a releer, porque no te acordás lo que dice?
-

Muchas veces, adjudicamos estas distracciones al envejecimiento, que nos ocasiona falta de memoria. Y entonces creemos que no tiene solución. Es verdad que el funcionamiento de la memoria cambia con la edad, pero, si pudiéramos entrenar nuestra atención, cometeríamos menos errores y nos arrepentiríamos menos veces.

¿Qué es Mindfulness? Es una palabra inglesa que quiere decir “estar presente”. En realidad, no tiene una traducción exacta al castellano y, por eso, la traducimos como **“presencia plena”, “conciencia plena” o “atención plena”**. Este concepto nos indica que es posible aprender a estar conectados a nuestra vida cotidiana de manera consciente, dándonos cuenta de lo que nos pasa en el momento que nos pasa, y también tomar las decisiones que consideramos correctas, brindándonos el tiempo necesario para pensar qué es lo más valioso para nosotros en cada momento.

Mindfulness nos invita a hacer una pausa, para observarnos, para conocernos, para tratarnos con amabilidad y dulzura. Para observar a quienes nos rodean y valorarlos, y también para tomar conciencia de cuánta gente hay en el mundo a la que le pasa lo mismo que a nosotros. | 43

El tipo de vida que llevamos, acorde a la sociedad en que vivimos, nos impulsa a hacer algo todo el tiempo y también a creer que debemos ser diferentes de cómo somos. Mindfulness nos invita a **conectarnos con el ser**, tal como somos. Es una cita con nosotros mismos, con la misma puntualidad y respeto con que acudimos a las citas con los demás.

Hemos sido dotados de cinco sentidos: Mindfulness nos invita a conectarnos de manera consciente con nuestras sensaciones corporales, con nuestras emociones y con nuestros pensamientos. Así, entrenando nuestra atención, llevándola a esas pequeñas pero grandes cosas de la vida, nos damos cuenta de que estamos vivos.

Orígenes y beneficios

Mindfulness es un tipo de **meditación que proviene de India y del Tibet**, tiene sus orígenes en las prácticas contemplativas de los monjes del Himalaya de hace 2500 años, apoyadas en las enseñanzas de Buda.

En la década del 1980, el doctor Jon Kabat-Zinn, que se desempeñaba como médico en el Hospital de la Universidad de Massachusetts, acercó esas prácticas a Occidente aplicándolas sistemáticamente a pacientes que padecían de estrés y dolor crónico, y logró excelentes resultados en el manejo de esas afecciones.

A partir de allí, se han realizado numerosas investigaciones y se han comprobado los cambios que la meditación produce en el funcionamiento de nuestro cerebro y las innumerables ventajas para nuestra vida cotidiana.

44| A nivel físico, nos permite **conectar con el cuerpo**, registrar sus señales, prevenir enfermedades. También aprendemos a relajarnos, a reducir dolores crónicos (producidos muchas veces por acumulación de tensiones) y a mejorar las defensas.

A nivel emocional, nos permite **identificar y regular las emociones**, reducir el estrés y la ansiedad, mejorar la comunicación y los vínculos, y lograr armonía interior y sensación de felicidad.

A nivel mental, nos ayuda a aquietar la mente, a manejar mejor nuestros tiempo, a regular nuestras energías, a **mejorar la concentración y la memoria**.

La innovación de esta práctica es simple: nos invita a hacer una pausa en nuestra vida para prestar atención, de manera intencional, al momento presente con curiosidad y aceptación, sin juzgar.

Los beneficios que nos proporciona Mindfulness no se alcanzan mágicamente de un día para otro, sino que se requiere **una práctica que se sostenga en el tiempo**. Implica un compromiso: es como plantar una semilla, regarla, generar las condiciones para que germine y esperar los tiempos necesarios para que florezca.

Podemos comenzar esta práctica con sólo cinco minutos de nuestro tiempo y aumentar progresivamente la cantidad de minutos. Esta meditación se puede realizar en una silla, en la cama, parados o caminando. No es necesario sentarse como un Buda para comenzar a practicar Mindfulness.

También podemos realizar una **práctica informal de Mindfulness**, que consiste en prestar una atención consciente a todas las actividades que realizamos en la vida cotidiana, ya sea lavarnos las manos y los dientes, preparar la comida, comer, subir o bajar escaleras, etc. La idea es hacerlo con atención plena en la actividad, y no pensando en otra cosa.

¡Comencemos!

Para realizar una práctica formal, podés sentarte en un lugar cómodo, cerrar los ojos (si no produce mareo), prestar atención hacia tu interior y avanzar con una meditación de “3 pasos”: cuerpo, emociones y mente.

- ✓ Sé consciente de tu cuerpo, sentilo y dale una bienvenida.
- ✓ Podés concentrarte en tu respiración, sin cambiar nada más, y percibir en qué parte de tu cuerpo la sentís con mayor intensidad: tal vez, en tu abdomen, que se infla y se desinfla; o en el pecho, que sube y baja; o en tus fosas nasales, al inspirar y al exhalar. Quizás, sentís el aire entrando a través de tu garganta. Respirar es lo primero

que hacemos al nacer y lo último al morir. Y, sin embargo, rara vez nos damos cuenta de que respiramos.

- ✓ Podés focalizarte luego en tus emociones. ¿Qué estás sintiendo? ¿Ansiedad, calma, tristeza, agobio, alegría, gozo? ¿Estás con ira por algún motivo? A medida que vas sintiendo, aprendés a estar con vos de manera amorosa y sin juzgarte.
- ✓ Si en algún momento de la práctica te sentís abrumada o abrumado, podés interrumpir, tomar un vaso de agua y mirar por la ventana. Es importante que prestes atención y evites lo que te haga sentir mal.
- ✓ Ahora podés detenerte en el funcionamiento de tu mente: ¿qué pensamientos están presentes mientras respiras? ¿Alguna imagen o recuerdo, o algún plan para el futuro? Puede ser también alguna duda sobre lo que estás haciendo. Los pensamientos se forman, pasan y vienen otros. De esta manera, te vas familiarizando con el contenido de tu mente.
- ✓ Volvé a observar tu respiración como en el ejercicio anterior. Cuando lo decidas, podés finalizar inspirando profundamente, estirándote, bostezando, o lo que sientas que tu cuerpo te pide para volver a conectar con el lugar en donde estás. No te levantes de golpe.

Si te resulta atractivo y querés seguir practicando, podés buscar meditaciones en internet o pedirle a alguien que te ayude a buscar un lugar cerca de tu casa donde puedas practicarlo.



Capítulo II

Movimiento

La Ciudad brinda diversas propuestas de movimiento y actividad física: actualmente, por la pandemia, toda la oferta se encuentra disponible de forma virtual.

Podés escribirnos a personasmayores@buenosaires.gob.ar para pedir información sobre los cursos, que se desarrollan de lunes a viernes de 10 a 19 horas.

| 47

Acondicionamiento

Realizamos a continuación ejercicios de entrada en calor y acondicionamiento de los músculos.

Parte 1

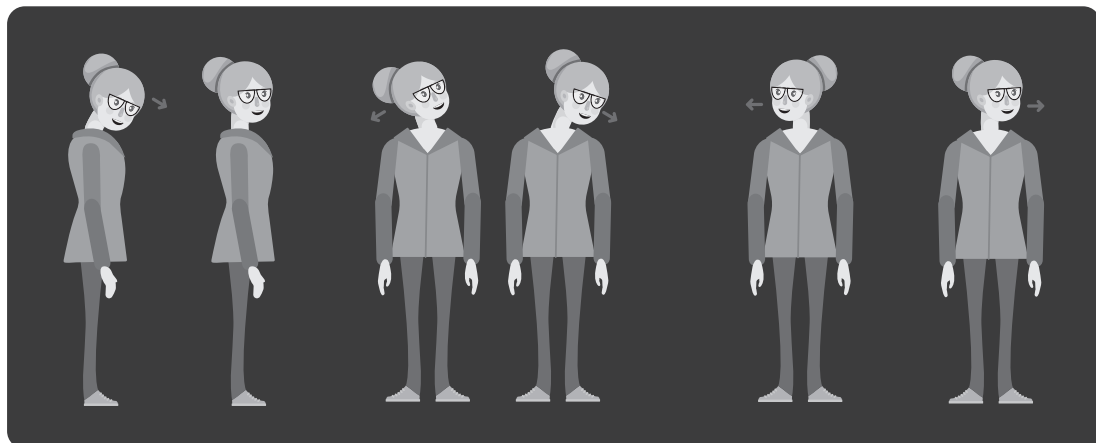
Nivel de dificultad: Bajo

De cada uno de los siguientes ejercicios, hacé **30 segundos de trabajo** y una **pausa de 15 segundos** de descanso.

Posición inicial: De pie, vista al frente, hombros relajados, espalda derecha, pies ubicados como el ancho de hombros (para aumentar la base de sustentación).

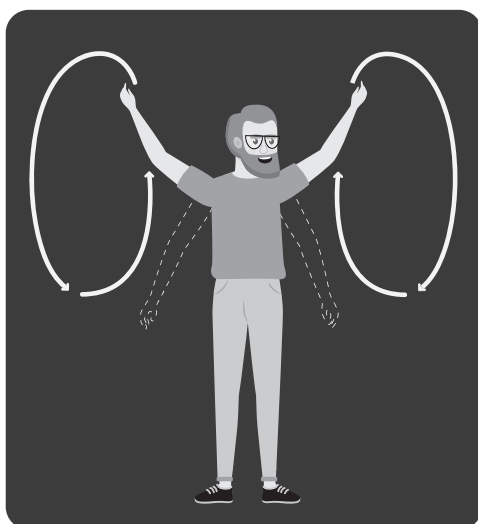
Columna cervical

Movilizaciones de flexión, inclinación lateral y rotación de la columna cervical de manera suave. Acompañar los movimientos con la respiración, tomando aire por la nariz y exhalando por la boca.



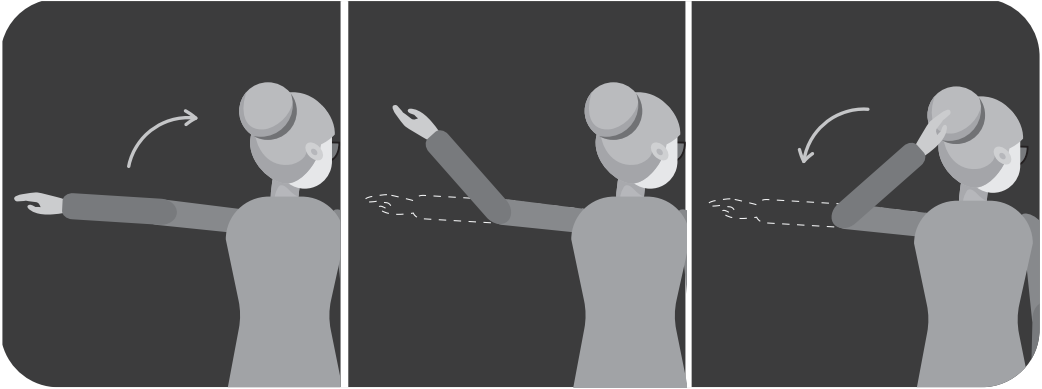
Hombros

Movilizaciones en circunducción de los hombros: este conjunto de movimientos te permite dibujar círculos con tus brazos y combinar flexión, extensión, separación y aproximación.



Codo

Movilizaciones en flexión y extensión del codo.



Caderas

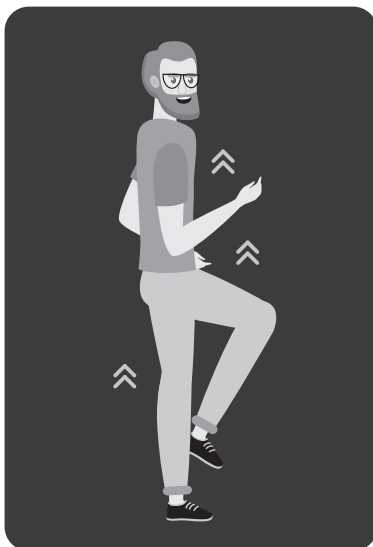
Movimientos de extensión de caderas. De pie, colocarse frente al respaldo de una silla y tomarlo con ambas manos. Extender la cadera con la pierna derecha recta hacia atrás y luego con la otra pierna.

| 49



Marcha en el lugar

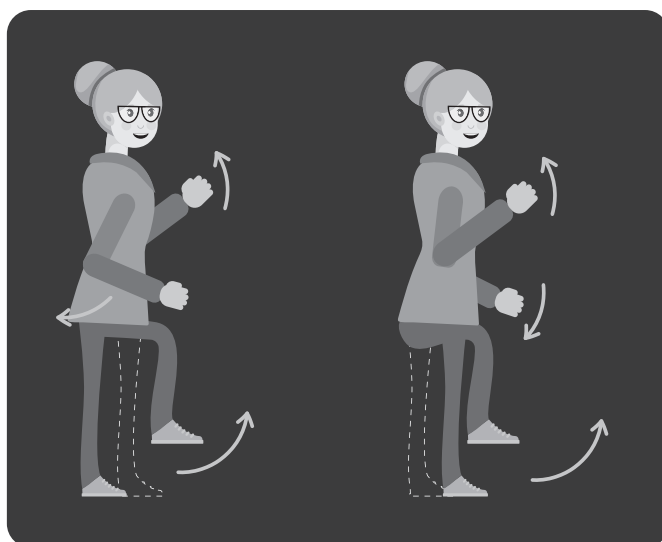
Despego levemente los pies del piso y acompaño con los brazos.



50|

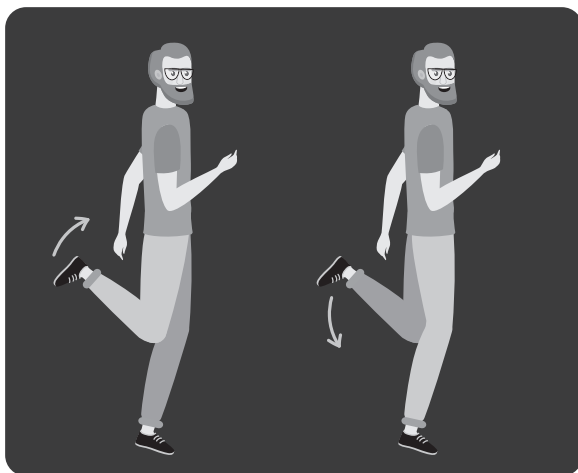
Marcha con rodillas elevadas

Alternar las piernas y acompañar el movimiento con los brazos.



Elevación de talones

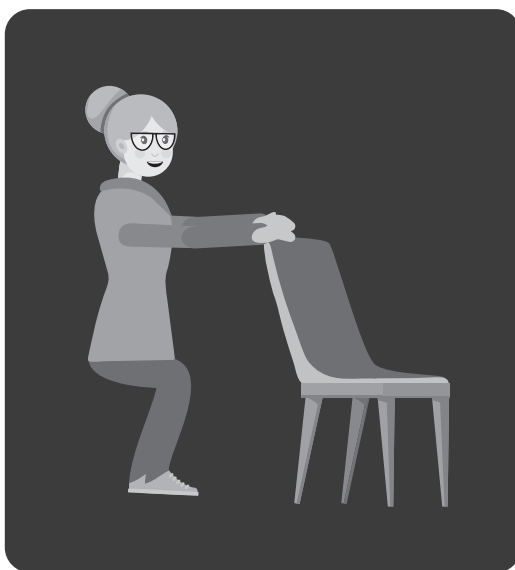
Llevar talones a los glúteos alternadamente, sin cruzar los pies por detrás.



Sentadillas

Realizar sentadillas cortas, sujetándose al respaldo de una silla. Los pies deben estar un poco separados (como el ancho de los hombros) y la espalda, recta. Ejecutar el movimiento flexionando levemente las rodillas, sin que la cola pase la línea imaginaria de las rodillas.

51



Beneficios del acondicionamiento:

Preparación del organismo para la actividad, aumento de la flexibilidad, mejora del equilibrio y prevención de caídas.

Parte 2

Nivel de dificultad: Bajo

De cada uno de los siguientes ejercicios, hacé **2 minutos de trabajo** y una pausa de **1 minuto de descanso**.

Posición inicial: De pie, vista al frente, hombros relajados, espalda derecha, pies ubicados como el ancho de hombros (para aumentar la base de sustentación).

52|

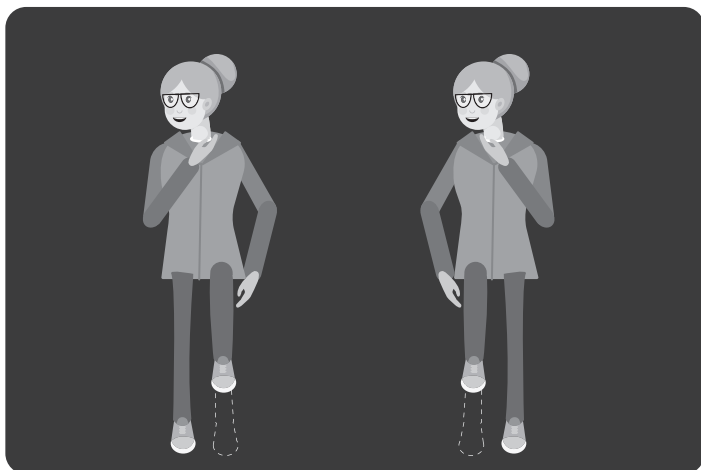
Brazos y hombros

Marcha en el lugar, elevar los brazos extendidos lateralmente hasta la altura de los hombros y bajarlos.



Marcha con rodillas elevadas y brazos

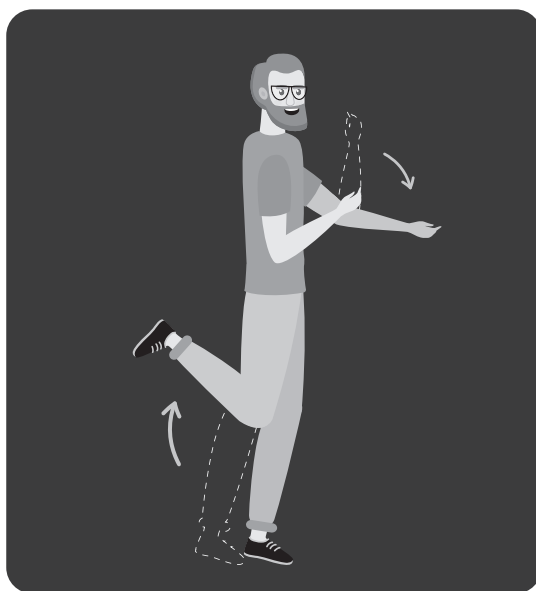
Elevar las rodillas alternadamente y, en simultáneo, mover los brazos hacia adelante y atrás. La rodilla izquierda y el brazo derecho suben en tándem, y viceversa.



Elevación de talones y flexiones de brazos

| 53

Llevar talones a los glúteos alternadamente y acompañar con extensiones y flexiones de brazos al frente.



Si te sentís mal en algún momento de la rutina, frena la actividad, sentate en un lugar seguro, realiza inhalaciones profundas y exhalaciones lentas e hidratate con agua.

Si el malestar persiste, pedí asistencia para que te midan la frecuencia cardíaca y la presión arterial.

Ejercicios para el tren superior

Nivel de dificultad: Bajo-medio

54|

Realizar de cada ejercicio entre **1 y 4 series de 10 o 15 repeticiones** cada una, de acuerdo al estado físico particular. Entre cada serie, **hacé una pausa de 30 segundos**, o 1 minuto, para descansar.

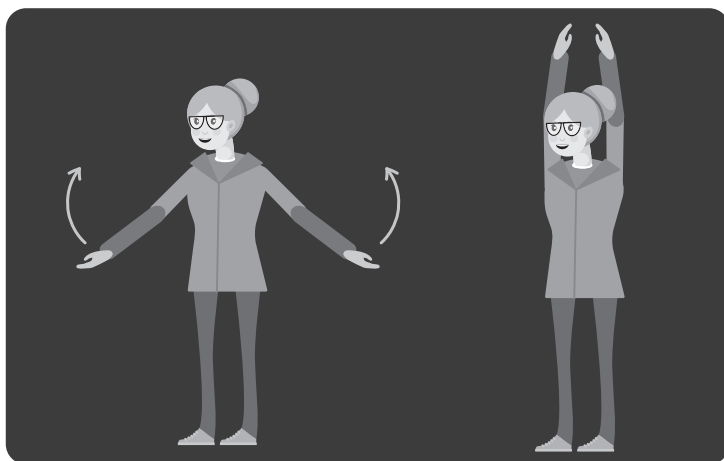
Posición inicial: De pie, o sentado en una silla, con la vista al frente, la espalda derecha y los brazos extendidos a cada lado del cuerpo.

¿Querés una exigencia mayor?

Para aumentar la intensidad de los siguientes ejercicios, podés sumar dos botellas de 500 ml con agua, una en cada mano.

Articulación de hombros

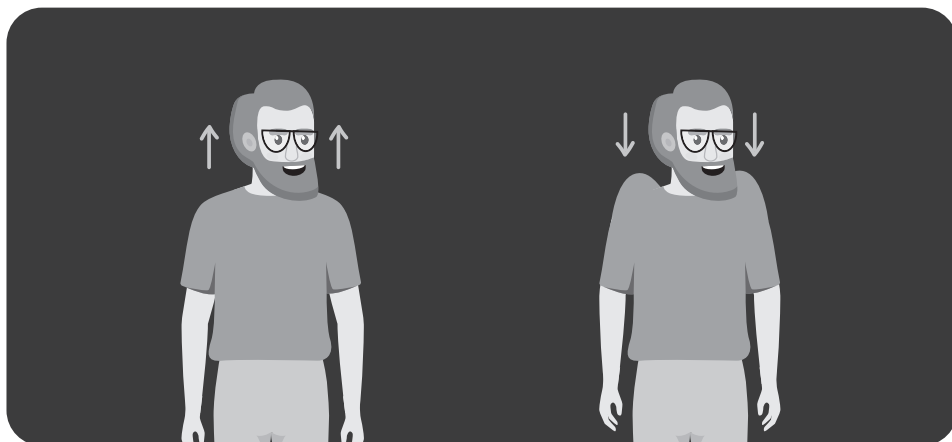
Ponerse de pie con los brazos a los costados de las caderas y elevarlos por el lateral (sin flexionar los codos) hasta juntar las palmas de las manos por encima de la cabeza.



Trapecio

| 55

Sentarse nuevamente en la silla con los brazos extendidos hacia abajo a cada lado del cuerpo, elevar y bajar los hombros.



Cuello

Realizá una circunducción de cuello hacia ambos lados de manera lenta.



56|

Beneficios de los ejercicios de tren superior:

Fortalecimiento de la parte tendinosa y muscular de los hombros y la movilidad articular.

Ejercicios para abdomen y cintura

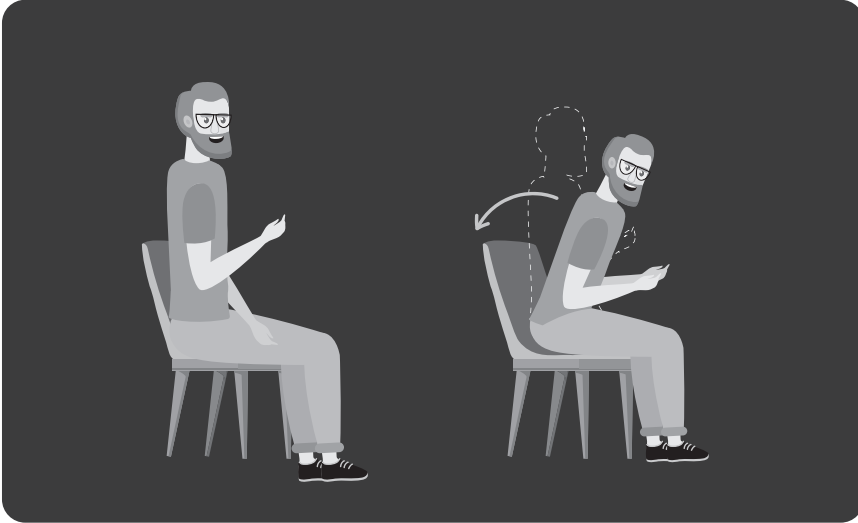
Nivel de dificultad: Medio-alto

Realizar de cada ejercicio entre **1 y 4 series de 15 o 20 repeticiones** cada una, de acuerdo al estado físico particular. Entre cada serie, hacé una **pausa de 1 o 2 minutos** para descansar.

Posición inicial: Sentarse con la cadera cerca del borde interior de la silla y recostar el cuerpo hacia el respaldo.

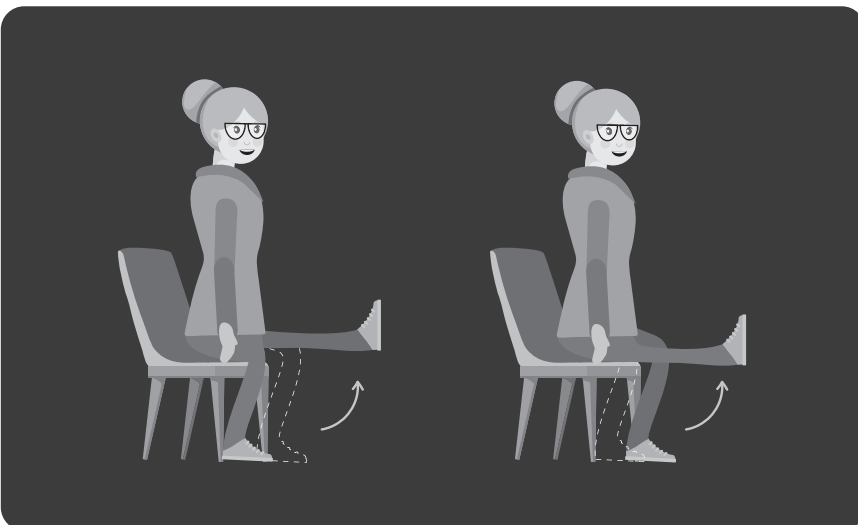
1

Llevar el cuerpo hacia adelante y hacia atrás.

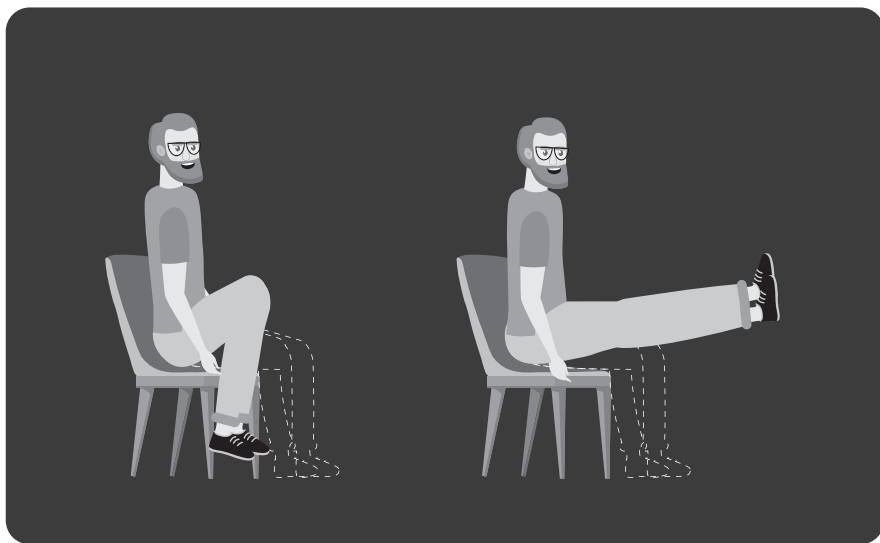


2

Elevar las piernas extendidas de manera alternada. Sujetarse con las manos del costado de la silla.



Elevar simultáneamente las dos rodillas, extender las piernas y bajarlas. Tomá con tus manos el costado de la silla.



Beneficios de los ejercicios para abdomen y cintura:

Prevenir lesiones, fortalecer el core (musculatura central, abdominales, lumbares, glúteos y profundos de la columna) y mejorar la postura corporal.

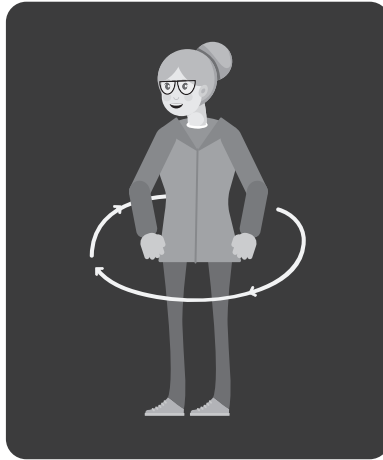
Ejercicios del tren inferior

Nivel de dificultad: Bajo-medio

Realizar de cada ejercicio entre **1 y 4 series de 10 o 15 repeticiones** cada una, de acuerdo al estado físico particular. Entre cada serie, hacé una **pausa de 1 o 2 minutos** para descansar.

1

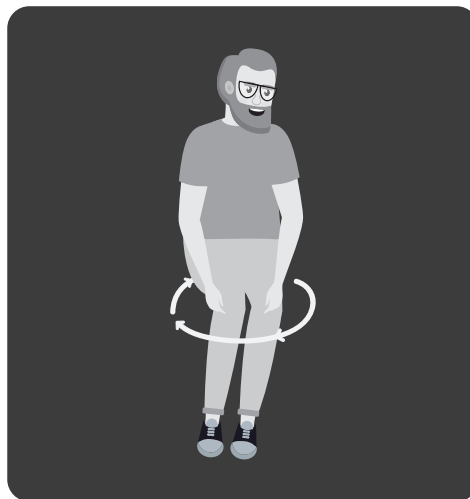
De posición parada, mover la cadera hacia los costados, de un lado al otro, y flexionar la rodilla alternadamente hacia el mismo lateral que la cadera.



| 59

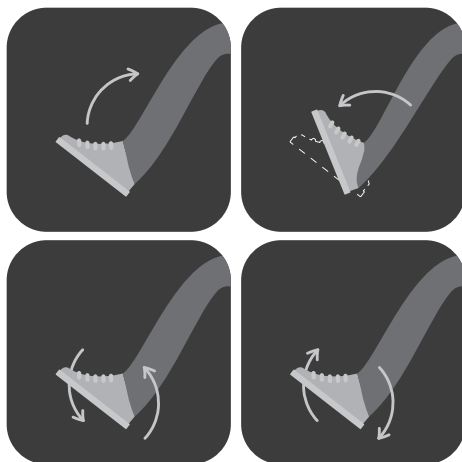
2

De posición parada, flexionar las rodillas y realizar movimientos circulares hacia un lado y al otro en forma alternada.



3

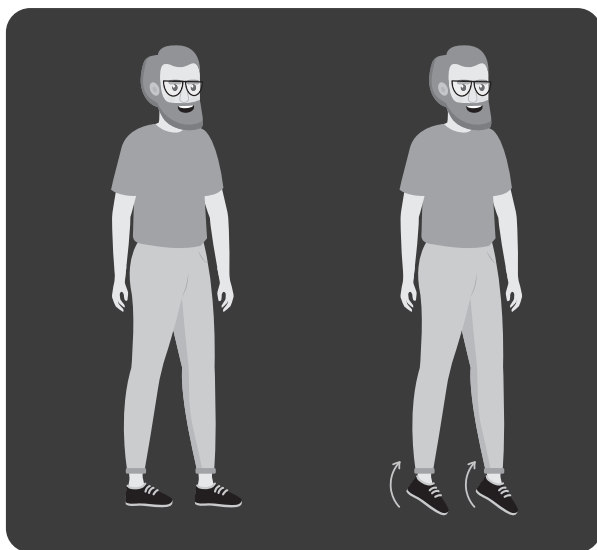
De posición sentada, movilizar un tobillo hacia la flexión y hacia la extensión en toda la amplitud posible, y también hacia los laterales. Repetir con el otro tobillo.



60|

4

De posición parada, ponerse en media punta unos segundos y luego apoyar los talones y soportar el peso sobre ellos, en balanceo.

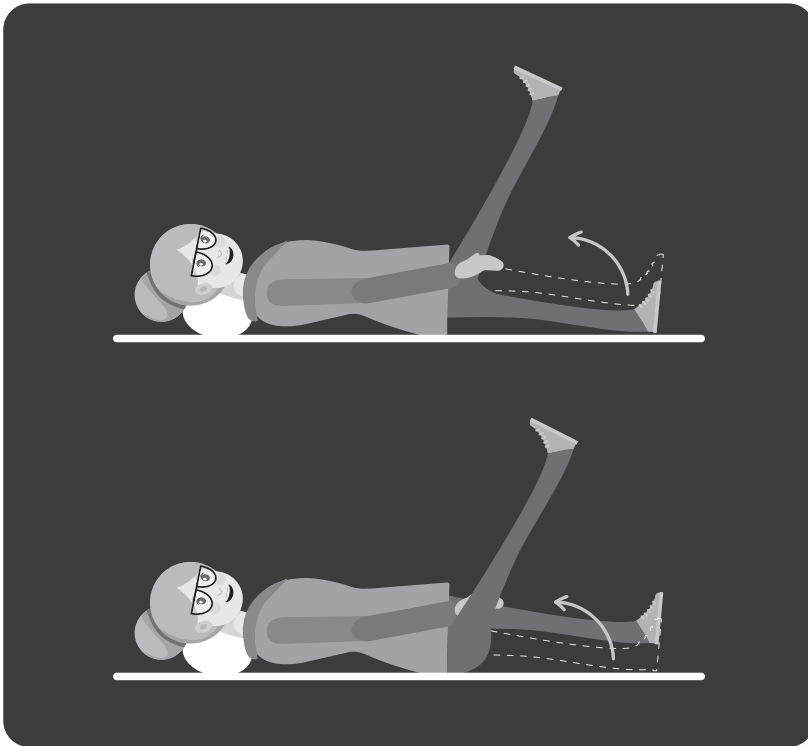


Tijeras

Nivel de dificultad: Medio-alto

Posición inicial: Acostado en el suelo con la espalda completamente apoyada, brazos pegados al cuerpo y piernas extendidas.

Movimiento de elevación de las piernas: realizar cruces con las piernas, que suben y bajan, simulando una tijera. Contraer abdominales y empujar con los mismos para que la espalda quede pegada al suelo.



Beneficios del ejercicio de tijeras:

Fortalecimiento de abdomen y de cuádriceps.

Subida de escalón

Nivel de dificultad: Medio

Este ejercicio se realiza con un escalón que no supere los 20 o 25 centímetros de altura y, si es necesario, cerca de una pared para sostenerse.

Posición inicial: De posición parada frente al escalón, con las piernas ubicadas como el ancho de hombros y con las manos detrás de la nuca (o con los brazos pegados al cuerpo para dar equilibrio).

Apoyar uno de los pies completamente en el escalón y el otro en el suelo. El pie que está en el suelo se eleva y se coloca también en el escalón. Al elevar el pie, utilizar la fuerza de la pierna y contraer el abdomen. Luego bajar el pie que estaba inicialmente en el escalón y repetir los movimientos.



62|

Beneficios de la subida de escalón:

Fortalecimiento de todo el tren inferior: de los músculos de posición y de equilibrio y de la parte tendinosa de la rodilla.

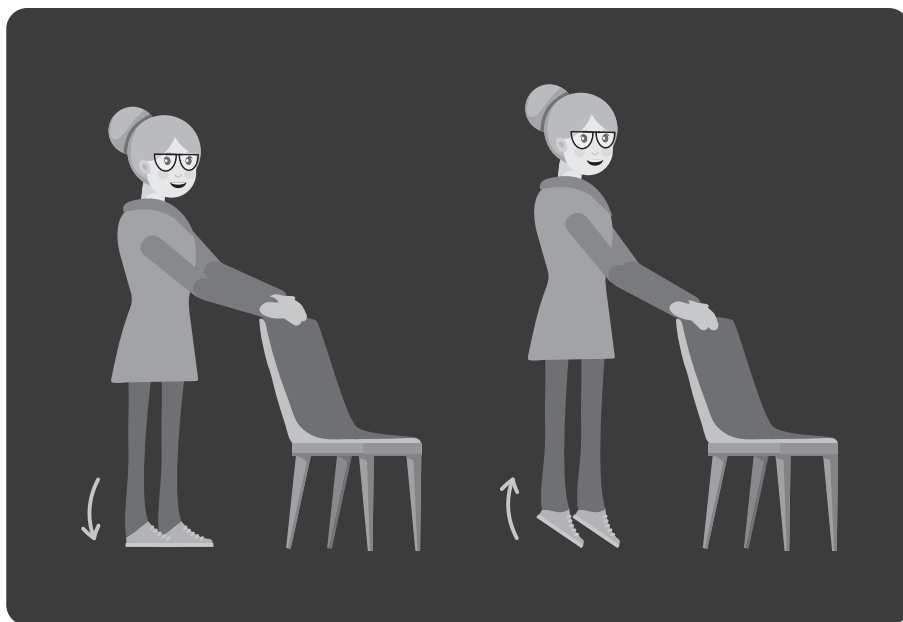
Elevación de talones

No recomendado para personas con sobrepeso

Posición inicial: Parados frente a una silla, vista al frente, con las piernas al ancho de hombros y con las manos tomando el respaldo de la silla.

Elevar los talones y mantener el equilibrio sobre las puntas de los pies.

Realizar entre **5 y 10 series de 5 a 10 segundos** cada una. Entre cada serie, hacé una **pausa de 30 segundos** (o 1 minuto) para descansar.



Beneficios de la elevación de talones:

Ejercicio concentrado en sóleo y gemelos, fortalecimiento de músculos y de tendones de tobillos.

Elongación

Nivel de dificultad: Bajo-medio

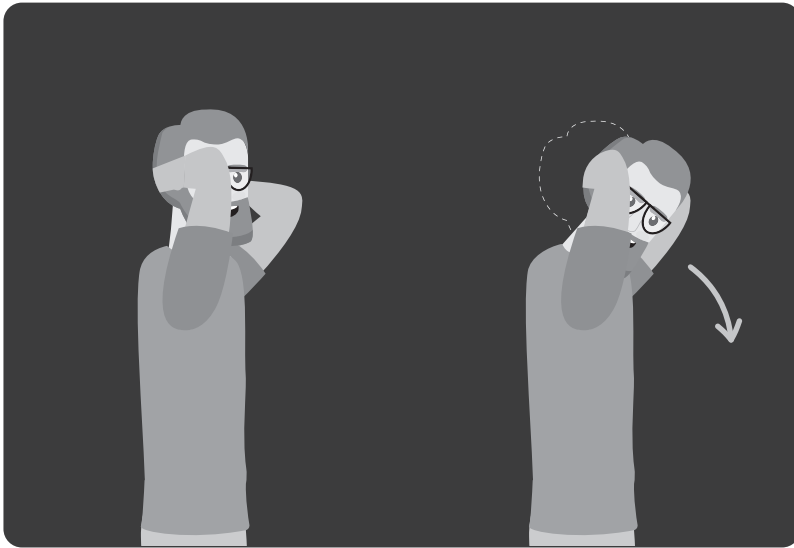
Para los siguientes ejercicios, buscar un ambiente que permita un estado de relajación. Estirar de forma progresiva, sin rebotes y no forzar los músculos ni la postura. Hacer una respiración consciente, segura y enfocada en los músculos a elongar.

Realizar entre **1 y 3 series de 20 a 40 segundos** cada una.

Músculos del cuello

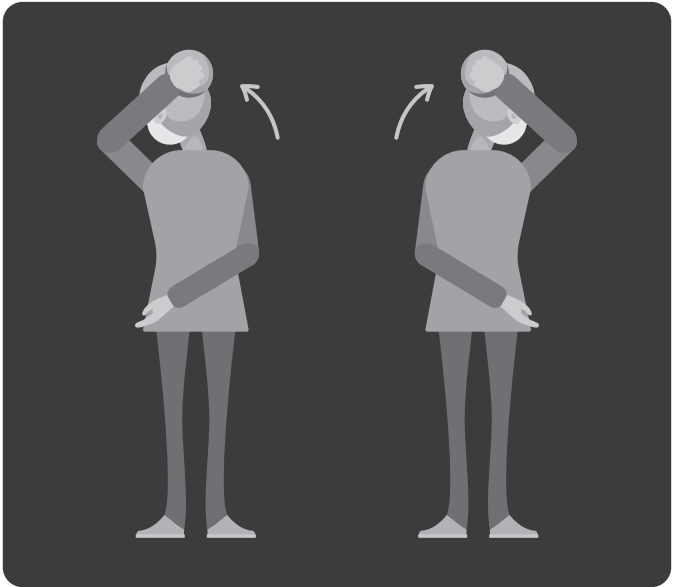
En posición sentada, ubicar las manos detrás de la nuca, empujar hacia abajo lentamente, mantener durante 20-40 segundos y volver a posición inicial.

64|



En posición parada o sentada, levantar un brazo y cruzar esa mano por encima de la cabeza y tomar la parte parental de la cabeza (justo arriba de la oreja). Empujar lentamente hacia el lugar del brazo que realiza la acción, inclinando la cabeza, mantenerla así 20-40

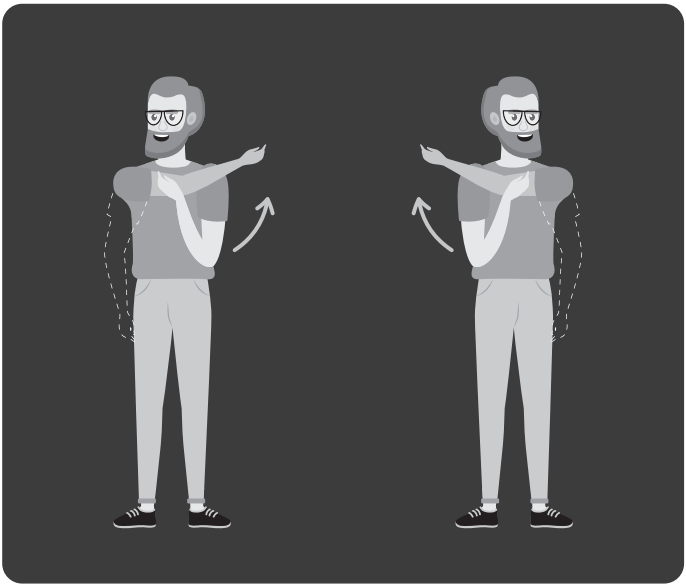
segundos, y volver a la posición inicial. Cambiar de lado y repetir la acción.



Músculos del hombro

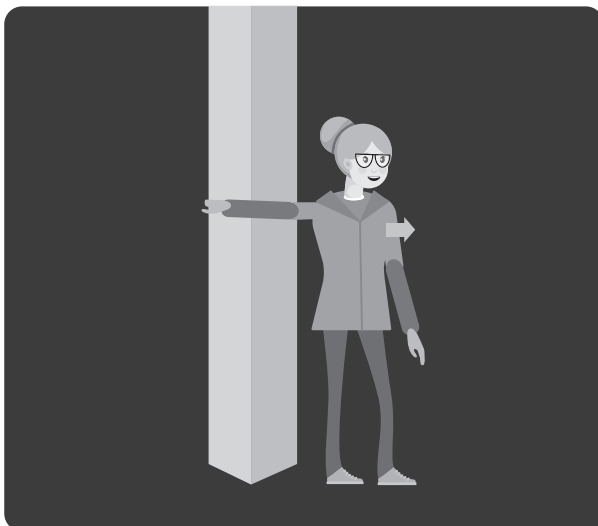
| 65

En posición parada o sentada, cruzar un brazo por delante del cuerpo y la mano del otro brazo sostiene el codo y lo empuja hacia el pecho durante 20-40 segundos. Cambiar de lado y repetir la acción.



Pectorales

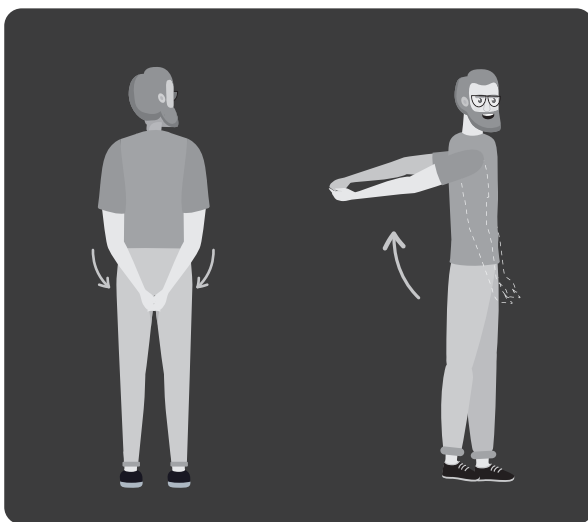
De pie, extender un brazo hacia atrás hasta la altura del hombro, sujetar con la mano algo firme (como el marco de una puerta) y mantener por 20-40 segundos. Repetir con el otro brazo.



66|

Bíceps

De pie, llevar ambos brazos hacia atrás, juntar las manos y elevarlas levemente hasta sentir la elongación de los bíceps. Mantener durante 20-40 segundos.



Tríceps

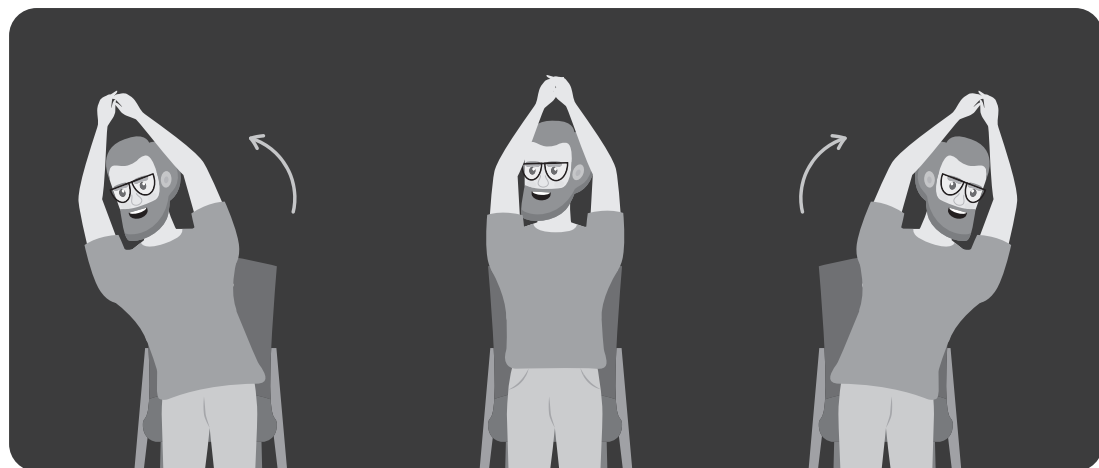
De pie, elevar un brazo, realizar una flexión del codo y ubicar la mano detrás de la nuca. La mano del brazo contrario sujeta el codo flexionado y hace una leve presión hacia abajo durante 20-40 segundos. Cambiar de brazo y repetir la acción.



| 67

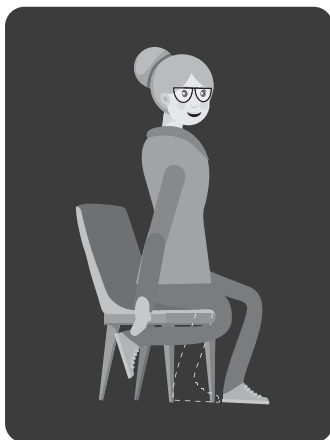
Abdomen y dorsal

De posición sentada, elevar ambos brazos extendidos, juntar las manos e inclinar el cuerpo hacia un lateral durante 20-40 segundos. Repetir la acción hacia el otro costado.



Cuádriceps

En posición sentada, con la espalda recta y con los pies bien separados entre sí, realizar una flexión de la rodilla derecha hacia atrás: la mano derecha sujeta el tobillo derecho y lo lleva hacia el glúteo. En caso de no llegar a tomarse el pie, se puede utilizar una cinta (o un elástico), colocándola en el tobillo. Repetir con la otra pierna.



68|

Isquiotibiales

En posición sentada, ubicarse en un punto de la silla que permita mantener una pierna extendida y el talón apoyado en el piso. La otra pierna queda flexionada con la planta del pie tocando el suelo. Bajar hacia adelante el tronco y mantener durante 20-40 segundos. Repetir con la otra pierna.



Gemelos

De pie, frente a una pared, colocar un pie adelante y el otro atrás y apoyar ambas manos en la pared con los brazos extendidos. Flexionar levemente la pierna que está adelante e intentar empujar con las manos, haciendo elongar la pierna ubicada atrás. Repetir con la otra pierna.



| 69

Beneficios de la elongación:

Mejora la flexibilidad, la capacidad física y la circulación sanguínea, evita lesiones y favorece la relajación.

Capítulo III

Orientación vocacional

La Ciudad ofrece talleres de orientación vocacional de forma virtual.

Podés escribirnos a personasmayores@buenosaires.gob.ar para pedir información e inscribirte en forma gratuita.

La orientación de nuestras vidas

| 71

La palabra “orientación” se refiere a la acción y al resultado de orientarse hacia un lugar, e incluye el proceso de elección de un camino determinado.

La orientación vocacional es un proceso de oportunidad ante la situación de elección que se nos presenta en **todas las etapas de la vida**. Nos hace estar en movimiento, ya que nos saca de nuestra zona de confort. Implica **preguntarnos sobre nuestros próximos pasos** y, si elegimos avanzar, hacia dónde darlos.

En la etapa final de la adolescencia, nos planteamos qué queremos estudiar y/o hacia donde enfocar lo laboral, y se asimila en esa instancia la orientación vocacional con la laboral. A partir de los 55-60 años, habiendo transitado ya un largo camino con experiencias, frustraciones y logros, algunas personas creen que ya es tarde para iniciar nuevos proyectos, para ir en busca del sueño incumplido, para

repensarse.

La orientación vocacional es un **espacio de reflexión y autoconocimiento**, de descubrimiento de nuevas expectativas e ideales. Permite desaprender lo aprendido para volver a aprender nuevos saberes y experiencias y para descubrir distintos matices de opciones y caminos.

Este ejercicio de reflexión puede llevarnos a reconvertirnos laboralmente, a emprender un nuevo proyecto, a generar algún tipo de voluntariado.

La orientación vocacional, concebida como un proceso continuo a lo largo de la vida, brinda herramientas en la elaboración de proyectos y aporta un estilo de vida saludable.

72|

Reflexiones

El analfabeto del futuro ya no será aquel que no sepa leer, sino la persona que no sepa cómo aprender a aprender

Alvin Toffler

En los siguientes ejercicios, nos hacemos algunas preguntas para reflexionar sobre distintos dilemas de nuestras vidas.

- ¿Qué significa la orientación vocacional para mí?
 - ¿Qué imágenes se me presentan cuando digo orientación vocacional?
 - ¿Qué le puede aportar la orientación vocacional a mi vida?
-

Explorando las formas en que hemos resuelto diferentes situaciones en nuestras vidas, podemos **distinguir nuestros recursos y fortalezas** para planificar un curso de acción, adquirir nuevas habilidades y analizar alternativas para alcanzar objetivos deseados.

La propia experiencia es el mejor camino para aprender. A través de las vivencias, aceptando los aciertos y errores, podremos sacar nuestras propias conclusiones para seguir adelante.

- ¿Cuáles son mis principales cualidades?
- ¿Cuáles fueron mis últimas elecciones y decisiones?
- ¿Qué sensaciones y sentimientos me produjeron?
- ¿Qué nos pasa ante situaciones nuevas?
- ¿Cómo nos conectamos con nuestra auto-imagen?
- ¿Cómo nos conectamos con las situaciones de placer?

| 73

Los objetivos que perseguimos se orientan desde nuestros valores personales. Los valores hacen referencia a lo que consideramos importante en un determinado momento de nuestra vida. Además, esos valores se conforman a lo largo de la vida y, por ende, son influidos por el entorno sociocultural en el que vivimos y nos relacionamos.

Conocer, descubrir, aprender, son procesos que nos involucran con nuestro “estar siendo” y que nos permiten ponernos en contacto con nuestras aptitudes, actitudes y habilidades.

- Escriba dos objetivos que le gustaría lograr en el mediano plazo (6 meses a 1 año).

.....

.....

.....

.....

- ¿Qué imágenes o ideas surgieron cuando las enumeró?
¿Cómo fue imaginarse en el futuro?

.....

.....

.....

.....

- ¿Cuáles han sido los dos grandes logros más cercanos?
(Puede ser en todas las dimensiones: familiar, profesional, emocional, etc). ¿Cómo se sintió?

.....

.....

.....

.....

Todos estos pequeños disparadores nos sirven para continuar conociéndonos y para entrar en acción.



Capítulo IV

Estimulación cognitiva

La Ciudad brinda distintas propuestas de estimulación cognitiva: actualmente, por la pandemia, toda la oferta se encuentra disponible de forma virtual.

Podés escribirnos a personasmayores@buenosaires.gob.ar para pedir información e inscribirte en forma gratuita.

Desafiamos el vocabulario

| 75

Nivel de dificultad: Medio

Con los siguientes ejercicios, estimulamos la concentración, la fluencia verbal y la motricidad fina.

Nombres sin Juana

Encontrar nombres de mujer que no tengan ninguna letra del nombre “Juana”. No cuentan los diminutivos. Hay más de 15 opciones, por ejemplo: Celeste.

.....

.....

.....

.....

Mujeres famosas

De cada uno de los nombres mencionados en el ejercicio anterior, encontrar mujeres reconocidas (nacionales o internacionales) que lleven ese nombre. Pueden ser de cualquier ámbito: medicina, artes, política, etc. Por ejemplo: con Celeste, pueden ser Celeste Carballo, Celeste Cid, etc.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Oxímoron

Nivel de dificultad: Medio

Según la Real Academia Española (RAE), un **oxímoron** es “una combinación de dos palabras o expresiones de significado opuesto que originan un nuevo sentido”. Ejemplo: un silencio atronador. Un oxímoron es unido de dos términos aparentemente contradictorios, pero no necesariamente antónimos.

En el cuadro hay treinta palabras sin un orden concreto: formar quince parejas que constituyan un **oxímoron**.

Compartido	Oscura	Silencio
Parcial	Instante	Derecha
Original	Ejército	Constante
Atronador	Luz	Caos
Santa	Aspereza	Copia
Secreto	Intimidación	Calma
Suave	Rendido	Cambio
Pacificador	Controlado	Guerra
Victorioso	Sonora	Siniestra
Compartida	Éxito	Eterno

[illegible]

Identificadas las parejas de palabras del ejercicio anterior, ahora redactar 15 oraciones breves: una para cada oxímoron. Ejemplo: En esta habitación hay un ***silencio atronador*** que me relaja.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Pensamiento lógico matemático

Nivel de dificultad: Medio

Los siguientes ejercicios estimulan la atención, el pensamiento lógico matemático y la motricidad fina.

.....

Sumas locas

Reemplazar cada letra por su correspondiente número y resolver la operación matemática.

$E=23$

$B=9$

$M=4$

$O=20$

$T=30$

$\tilde{N}=25$

1) $E + M + T = \dots\dots\dots$

2) $B + \tilde{N} + E + O + M = \dots\dots\dots$

3) $\tilde{N} + E + E + O = \dots\dots\dots$

4) $T + E + B + O + E = \dots\dots\dots$

5) $O + O + O + M + T + T = \dots\dots\dots$

6) $E + M + E + \tilde{N} + O + E = \dots\dots\dots$

7) $B + M + \tilde{N} + T + E + O = \dots\dots\dots$

8) $T + \tilde{N} + \tilde{N} + E + B + M + O = \dots\dots\dots$

9) $M + T + \tilde{N} + E + E + O = \dots\dots\dots$

10) $B + E + T + T + M + O + \tilde{N} = \dots\dots\dots$

11) $E + B + M + O + T + \tilde{N} = \dots\dots\dots$

12) $\tilde{N} + T + \tilde{N} + M + B + M = \dots\dots\dots$

| 79

Número ausente

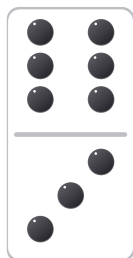
Averiguar cuál es el número que le falta a cada operación matemática para poder resolverla, teniendo en cuenta que el resultado de todas es **274**.

-
- 1) $476 + 231 - ? = 274$
 - 2) $47 + 72 + 95 + ? = 274$
 - 3) $231 + 64 + 39 - ? = 274$
 - 4) $79 + 54 + 27 + 32 + ? = 274$
 - 5) $74 + 49 + 342 + 14 - ? = 274$
 - 6) $56 + 371 + 34 - ? = 274$
 - 7) $84 + 36 + 61 + ? = 274$
 - 8) $79 + 81 + 36 + 69 + 42 - ? = 274$
 - 9) $63 + 84 + 314 - ? = 274$
 - 10) $46 + 63 + 67 + 32 + ? = 274$

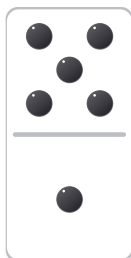
80|

Dominó

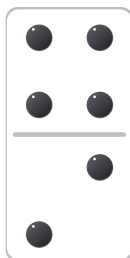
¿Cuál de las cinco fichas debe ser invertida para que la suma de los puntos de la parte superior sea igual a la suma de los puntos de la parte inferior?



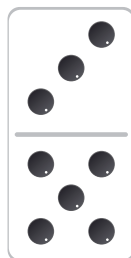
FICHA 1



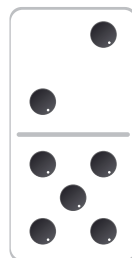
FICHA 2



FICHA 3

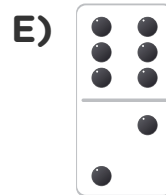
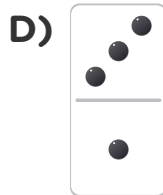
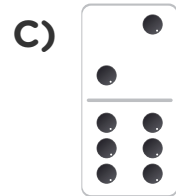
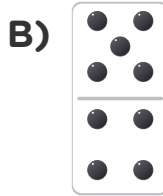
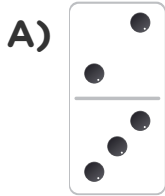


FICHA 4



FICHA 5

La suma de los puntos de las partes superiores de estas fichas no es igual a la suma de las partes inferiores. Para que ambas sean iguales, se deben invertir dos fichas.



De las siguientes opciones, ¿cuál es la combinación correcta?

- A) **A y C**
- B) **A y D**
- C) **B y E**
- D) **B y D**
- E) **C y E**



La Ciudad brinda propuestas de visitas virtuales a museos, a sitios porteños emblemáticos y a ciudades de nuestro país y del resto del mundo. Además, desarrolla talleres de canto, de radio, de manualidades, entre otros. Por la pandemia, toda la oferta se encuentra disponible de forma virtual.

Podés escribirnos a personasmayores@buenosaires.gob.ar para pedir información e inscribirte en forma gratuita.

| 83

Turismo BA

Nivel de dificultad: Medio-alto

Mi Buenos Aires querida

Indicá si las siguientes afirmaciones son verdaderas o falsas.

- 1) La línea “A” del subterráneo porteño fue inaugurada en 1943, y se convirtió en la primera de Sudamérica.

V ☐

F ☐

2) El cantero que rodea la Pirámide de Mayo contiene tierra de todas las provincias argentinas.

V ☐

F ☐

3) La Pirámide de Mayo, inaugurada en 1811, fue el primer monumento de la Ciudad de Buenos Aires.

V ☐

F ☐

4) El edificio Kavanagh es la segunda estructura de hormigón armado más alta de Latinoamérica y fue declarado Patrimonio Mundial de la Arquitectura Moderna por la UNESCO.

V ☐

F ☐

84|

5) En el barrio de Retiro se encuentra la casa con la fachada más angosta de la ciudad: tiene tan solo 2,5 metros de ancho. Es la casa mínima, construida a principios del siglo XIX, y se ubica en el Pasaje San Lorenzo 380.

V ☐

F ☐

6) La Plaza de los Dos Congresos alberga el monolito del kilómetro 0 de las rutas nacionales que nacen en Buenos Aires.

V ☐

F ☐

7) Buenos Aires es la quinta ciudad con mayor número de librerías por cantidad de habitantes en el mundo.

V ☐

F ☐

8) La fachada de la Casa de Gobierno (la Casa Rosada) fue pintada con una combinación de cal y de sangre animal.

V ☐

F ☐

9) El verdadero centro geográfico de la ciudad está en el barrio de Almagro.

V ☐

F ☐

10) El Río de la Plata tiene un ancho máximo de 119 kilómetros, lo que lo convierte en el más ancho del mundo.

V ☐

F ☐

11) En el barrio de Puerto Madero, el más moderno de la ciudad, las calles llevan nombres de mujeres que dejaron su huella en la historia argentina y de Latinoamérica.

| 85

V ☐

F ☐

12) Buenos Aires es una de las cinco ciudades con más teatros en el mundo. El teatro Colón, el más famoso, es distinguido como uno de los mejores del mundo gracias a su acústica.

V ☐

F ☐

Barrios desordenados

Reordenar las letras para conformar con ellas nombres de barrios porteños.

MORANTRES =

DALE VILVOTO =

VELRESALS =

BEODO =

IRRETO =

RETOCALE =

PEORMAL =

QUIZA VILAUURL =

BARRASCA =

PARTIS QUEPICARO =

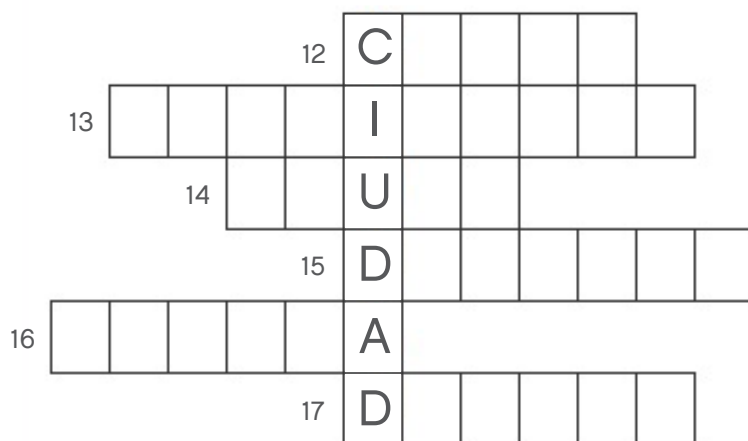
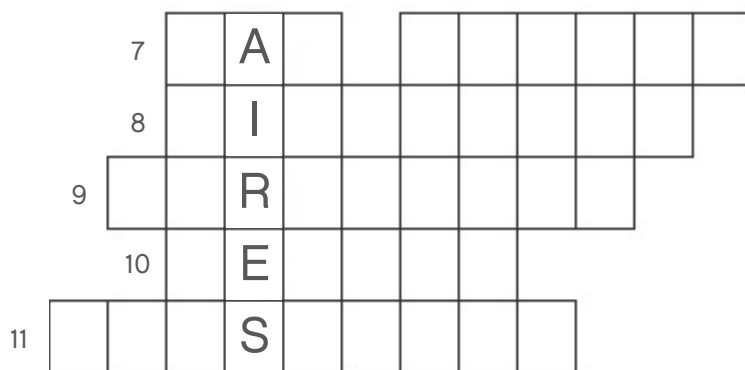
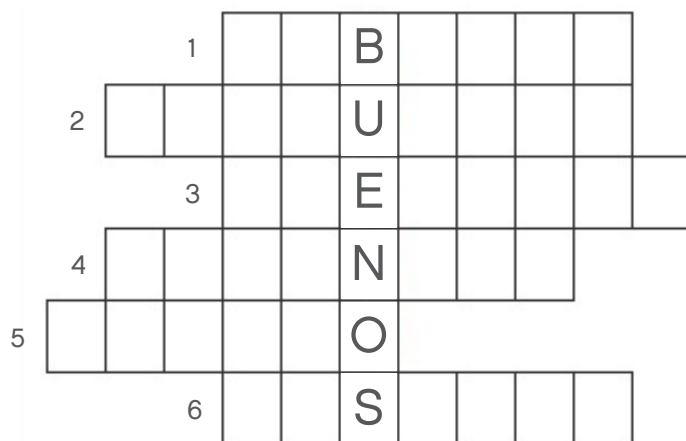
86|

Crucigrama porteño

- 1) Edificio en el que funcionó el ayuntamiento de Buenos Aires.
 - 2) Reuniones de la clase pudiente de la ciudad en las que se cantaba, recitaba, bailaba y se hacían representaciones sociales.
 - 3) Ícono de la ciudad ubicado en la Plaza de la República.
 - 4) Calle emblemática del barrio de La Boca y nombre de la canción de tango de Juan de Dios Filiberto (música) y Gabino Coria Peñaloza (letra).
 - 5) Salón en el que se realizan las ceremonias de juramento de
-

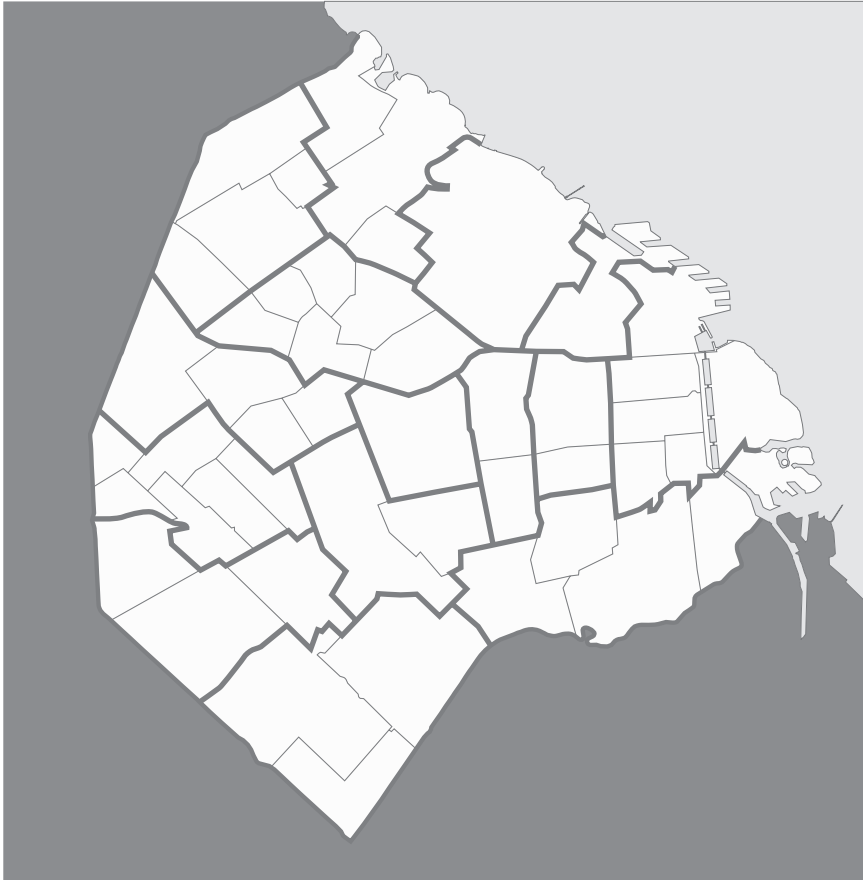
ministros dentro de la Casa Rosada.

- 6) Orden religiosa que estuvo a cargo de las edificaciones emblemáticas de la Manzana de las Luces.
- 7) Apellido de la persona cuyos restos descansan, desde 1880, en la Capilla Nuestra Señora de la Paz, en la Catedral Metropolitana.
- 8) Río pequeño y limítrofe de la Ciudad.
- 9) Apellido del presidente que da nombre a la fragata museo ubicada en Puerto Madero.
- 10) Parque del barrio de San Telmo que alberga una de las tres barrancas parqueizadas de la ciudad.
- 11) Barrio en el que se encuentra el casco histórico (Plaza de Mayo y sus alrededores).
- 12) Teatro más importante de la ciudad, con una de las mejores acústicas del mundo.
- 13) Avenida conocida como la que “nunca duerme”.
- 14) Ciudad francesa de origen y apellido del patrono de la Ciudad de Buenos Aires.
- 15) Calle que une la Plaza de Mayo con el barrio de San Telmo y recuerda la gesta heroica durante la primera Invasión Inglesa, de 1806.
- 16) Construcción caracterizada por sucesión de arcos que sirvió como lugar para mercar y que dividía la Plaza de La Victoria y la Plaza del Fuerte (hoy Plaza de Mayo).
- 17) Tipo de trazado de las ciudades fundadas por españoles.



Las 15 Comunas

Completá los números de cada una de las Comunas de la Ciudad.



| 89

Trivia

Nivel de dificultad: Bajo

- 1) ¿En qué club debutó como jugador Diego Armando Maradona?
A) Nueva Chicago **B)** Ferro Carril Oeste **C)** Argentinos Juniors
 - 2) ¿Cuál es el barrio que ocupa mayor superficie en la Ciudad?
A) Villa Lugano **B)** Villa Soldati **C)** Palermo
-

3) ¿Cuál de estas cantantes de tango hizo una popular interpretación de la canción «Se dice de mí»?

A) Mercedes Simone **B)** Libertad Lamarque **C)** Tita Merello

4) ¿Qué película protagonizada por el estadounidense Robert Duvall fue filmada en Buenos Aires?

A) Un asunto de familia (de 1996) **B)** El Padrino (de 1972)

C) Assassination Tango (de 2002)

Nivel de dificultad: Medio

5) ¿Dentro de qué teatro porteño se encuentra el monumento a Sandro?

A) San Martín **B)** Alvear **C)** Gran Rex

90| 6) ¿En qué lugar se encontraba la Plaza de Toros del sur de la Ciudad?

A) Parque Indoamericano **B)** Parque Leonardo Pereyra

C) Parque Lezama

7) ¿Cuál de estas famosas pizzerías fue fundada primero?

A) Guerrín **B)** La Mezzetta **C)** El Cuartito

8) ¿Con qué finalidad se construyó el edificio popularmente conocido como «Elefante Blanco»?

A) Para emplazar un hospital **B)** Para emplazar un centro comercial **C)** Para emplazar un estadio de fútbol

Nivel de dificultad: Alto

9) ¿Qué presidente argentino fue el primero en traducir *La Divina Comedia*?

- A)** Bartolomé Mitre **B)** Domingo Sarmiento
C) Nicolás Avellaneda

10) ¿Qué boxeador argentino tiene el récord de público en el estadio Luna Park?

- A)** Ringo Bonavena **B)** Nicolino Locche **C)** José María Gatica

Canto

Nivel de dificultad: Bajo

Relajación y respiración rítmica consciente

| 91

1) Inclizamos el cuello lentamente hacia el hombro derecho, mantenemos tres segundos y volvemos al centro. Luego vamos hacia el lateral izquierdo, mantenemos tres segundos y de regreso al centro. Repetimos tres veces.

- Respiración: Inhalamos en el centro y exhalamos en los laterales.

2) Suavemente, llevamos la cabeza hacia atrás, aflojamos mandíbulas, y luego hacia adelante, acercando el mentón al pecho. Repetimos tres veces.

- Respiración: Inhalamos al llevar la cabeza hacia atrás y exhalamos al acercar el mentón al pecho.
-

3) Realizamos respiraciones profundas, **suaves y pausadas**, sin tener control sobre su duración. Una vez que tomamos conciencia sobre estas respiraciones, iniciamos el siguiente ejercicio y lo repetimos cinco veces:

- Inhalamos suavemente mientras contamos mentalmente hasta cuatro.
- Exhalamos suavemente mientras contamos mentalmente hasta cuatro.

4) Ahora realizamos el mismo ejercicio pero con una respiración a la mitad de tiempo:

- Inhalamos suavemente mientras contamos mentalmente hasta dos.
- Exhalamos suavemente mientras contamos mentalmente hasta dos.

92|

Beneficios:

Flexibiliza el cuello, alivia tensiones y contracturas, oxigena todo el cuerpo y genera concentración en nuestra respiración.

Uso correcto de la voz

Realizamos una serie de ejercicios para estimular y controlar la salida de la voz por la cavidad oral, proyectándola y ejercitando el funcionamiento de las cuerdas vocales. El manejo de la respiración

es fundamental: antes de cada ejercicio, tomamos aire por la nariz y expulsamos por la boca de manera pausada y suave.

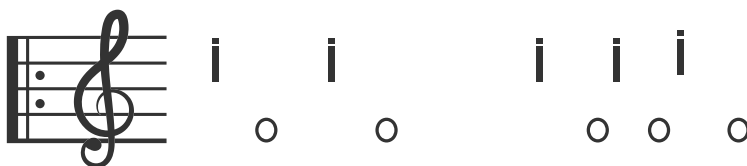
- 1) Tomamos aire por la nariz y expulsamos por la boca lentamente. Medimos el tiempo que tardamos en expulsarlo, teniendo cinco segundos como valor mínimo de referencia. Repetimos cinco veces.
- 2) Emitimos el sonido /a/, y lo prolongamos el mayor tiempo posible, con voz estable. Intentamos llegar a los 10/15 segundos.
- 3) Para posicionar la voz, emitimos el sonido de la /m/ con los **labios cerrados**. La emisión debe ser prolongada /mmmmmmm/, y sostenida por al menos diez segundos. Debemos percibir la sensación de una vibración nasal o labial y escuchar el sonido desde la nariz (corneta).
- 4) Uso de vocales: ahora decimos /NaM/, prolongando cada sonido. La “n” y la “m” generan sonidos nasales y la vocal se proyecta hacia afuera. Realizamos el mismo ejercicio con: /Nem, Nim, Nom, Num/ por al menos diez segundos por cada una de las vocales.
- 5) Ahora utilizamos solo las vocales, proyectando cada una de ellas por al menos diez segundos: /aaaaa/ - /eeeeee/ - /iiiiiii/ - /ooooo/ - /uuuuu/.
- 6) Realizamos cambios de tono e intensidad, prolongando las vocales. Empezamos con volumen bajo, aumentamos la intensidad y, finalmente, recojemos el sonido disminuyendo la intensidad.
 - AAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAA
- 7) Con cada una de las vocales, empezamos con tono grave, ascendemos hasta el tono más agudo y regresamos al grave.

+Agudo



+Grave

- 8) Con las vocales /i/ /o/, realizamos cambios de tono desde agudo con /i/ hasta grave con /o/ en forma rítmica.



94|

- 9) Hacemos el mayor número de series consecutivas posibles con las vocales /A-E-I-O-U/ pero a ritmo lento. De a poco, lo acrecentamos a un ritmo moderado. Este mismo ejercicio se puede realizar luego en combinación con consonantes, emitiendo con pequeños golpes de voz: /ta-te-ti-to-tu/, /ka-ke-ki-ko-ku/. Así sucesivamente con todas las consonantes. Podemos hacerlo también con las sílabas /tra-tre-tri-tro-tru/, /gra-gre-gri-gro-gru/.

Movimiento y conciencia rítmica

Ponemos una canción que tengamos ganas de escuchar, le damos volumen y comenzamos:

- 1) Al escuchar, sentimos qué sugiere nuestro cuerpo: ¿movimientos suaves o, por el contrario, pronunciados?
 - 2) Realizamos en el lugar, muy suavemente, movimientos pendulares
-

del cuerpo de izquierda a derecha, sintiendo cómo nos vamos uniendo al pulso de la canción. Tomamos conciencia de ese pulso.

3) Empezamos a caminar con el pulso de la canción. Lo incorporamos. A partir de ahí, vamos a hacer la siguiente secuencia siguiendo ese pulso:

- Damos un primer paso.
- Al segundo paso lo acompañamos con una palmada.
- Un tercer paso.
- Al cuarto paso lo acompañamos con otra palmada.

4) Volvemos a escuchar la canción realizando el punto 3, pero, desde su inicio, y junto con los pasos, vamos a cantar o tararear la melodía de la canción. Si nos perdemos, paramos y empezamos nuevamente.

| 95

5) Repetimos el último ejercicio sin el audio de la canción: lo hacemos con los pasos, las palmadas y nuestra voz.

Taller de radio

En 2020, con la ayuda de Radio de la Ciudad, la AM 1110, la Secretaría de Integración Social para Personas Mayores puso en marcha el taller de radio “1 Dial a la Vez”. Esta iniciativa ha permitido a muchas personas mayores hacer su primer acercamiento a ese mundo mágico y misterioso de voces, sonidos y técnicas radiales. Durante 18 clases, operadoras, técnicos de sonido, locutoras y periodistas, comparten algunos de sus secretos, trucos, anécdotas y experiencias.

A continuación, podemos realizar algunas de las prácticas del taller.

Modulación de las vocales

Para hablar en la radio, necesitamos perfeccionar nuestra dicción. Un buen ejercicio para practicar **la modulación de las vocales** consiste en repetir combinaciones de las tres vocales abiertas y de las dos cerradas, aumentando gradualmente la velocidad en la repetición de las frases. En cada ejercicio, inhalamos por la nariz y, al pronunciar la combinación de vocales, exhalamos por la boca.

- 1) Comenzamos con repetir tres veces la combinación A-E-A.
- 2) Alteramos el orden de la combinación: E-A-E. Seguimos con la secuencia A-O-A y O-A-O.
- 3) Para finalizar con las vocales fuertes, repetimos la secuencia E-O-E y O-E-O.
- 4) Para las vocales débiles, alternamos varias veces seguidas la secuencia I-U y U-I.

96|

Lectura en voz alta

Para perfeccionar la dicción, la lectura en voz alta es un ejercicio fundamental. También es importante el manejo del timbre y de la entonación de la voz. Por ello, debemos modular el volumen de voz de acuerdo al contexto.

Podemos practicar en forma diaria una lectura en voz alta de al menos 10 minutos. Si es posible hacerlo frente a algún familiar, mejor aún. Al principio, hacemos el ejercicio con textos sencillos (noticias, textos literarios) que no incluyan palabras demasiado difíciles de pronunciar. Así, prestamos atención en la entonación, en la articulación de las palabras y en las pausas. Tras varias prácticas, podemos buscar textos que incluyan palabras que requieran un mayor esfuerzo para su correcta pronunciación.

Trabalenguas

Recitamos en voz alta los siguientes trabalenguas. Repetimos el ejercicio hasta lograr su pronunciación sin errores.

- El cielo está enladrillado, ¿quién lo desenladrillará? El desenladrillador que lo desenladrille buen desenladrillador será.
- Tres tristes tigres tragaban trigo en un trigal. En tres tristes trastos, tragaban trigo tres tristes tigres.

Manualidades

Nivel de dificultad: Bajo-medio

Colgante en tela

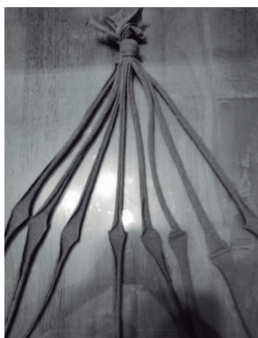
Para su confección, necesitamos los siguientes materiales:

- 1 remera en desuso
- 1 tijera
- 1 maceta

Proceso de elaboración

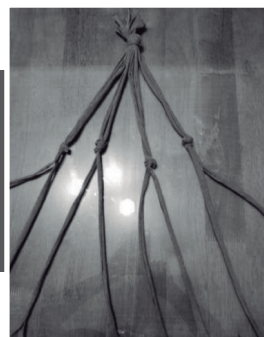
- 1) Cortamos la remera en 8 tiras. Para ello, podemos previamente hacer las líneas con un marcador fino.





2) Unimos todas las tiras en un extremo con un nudo.

3) Ahora anudamos de a dos tiras a una distancia de 30 centímetros del nudo central. Nos queden 4 tiras.



98|



4) Repetimos el paso anterior pero dejamos las tiras de los extremos libres. Atamos las tiras 2 con 3, 4 con 5 y 6 con 7.

5) Para finalizar, atamos el extremo inferior de todas las tiras, y ya está listo para colocar tu maceta preferida.



Maceta de lata

Para su confección, necesitamos los siguientes materiales:

- 1 Lata de conserva vacía
- 1 Abrelatas
- 1 Pinza
- 1 Clavo y 1 martillo para realizar agujeros
- 1 Metro de cadena o soga de diámetro pequeño
- Pintura y pincel
- Figura de revista o servilleta para decoupage
- Pegamento especial para decoupage
- Tierra
- Piedras para evitar que se escurra la tierra de la maceta
- Planta natural o artificial
- Barniz acrílico al agua (100 cc)

| 99

Proceso de elaboración

- 1) A la lata de conserva vacía y limpia, sacarle la tapa y la base con un abrelatas.

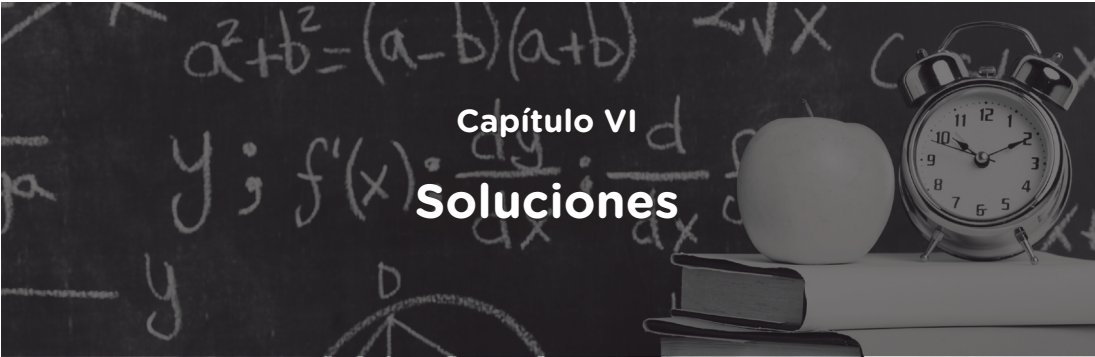




2) Aplastar la circunferencia de un lado de la lata ayudándonos con una pinza, y terminamos de unir esa circunferencia con golpecitos de martillo. En caso de utilizar plantas reales, dejar un pequeño espacio para que escurra el agua. Realizar en el otro extremo dos agujeros laterales con un punzón o clavo: sirven para colocar una cadena o soga para colgar.

3) Pintar la parte exterior con pintura blanca (o el color que te guste) y completar la decoración de la maceta pegando una figura de revista o servilleta para decoupage. En este último paso, utilizar adhesivo especial para decoupage. Por último, colocar la cadena o la soga en los agujeros, y pintar con barniz acrílico al agua. Dentro de la maceta podemos colocar piedras y tierra con la planta, o solo una planta artificial.





Cuidados y bienestar

Sopa de letras inclusiva

E	B	L	R	E	S	P	E	T	O	S
S	A	L	U	D	A	B	L	E	E	O
O	C	I	E	O	E	A	D	R	R	L
R	E	D	E	S	H	O	E	E	E	I
A	B	S	C	C	D	C	R	F	E	D
E	A	G	U	A	E	D	E	L	D	A
R	L	C	D	J	O	R	C	E	L	R
C	S	I	E	A	O	A	H	X	B	I
E	U	V	A	C	L	O	O	I	E	D
C	N	A	J	E	E	B	S	O	M	A
E	A	T	E	N	C	I	O	N	E	D

Estimulación cognitiva

Desafiando el vocabulario

Nombres sin letras de JUANA: Eve, Hebe, Emilse, Ethel, Esther, Celeste, Giselle, Gretel, Iris, Desirée, Renée, Emme, Zoe, Clotilde, Mercedes, Sol, Gretel, Michele, Edith.

Oxímoron

- 1) Silencio atronador
- 2) Luz oscura
- 3) Copia original
- 4) Suave aspereza
- 5) Ejército pacificador
- 6) Caos controlado
- 7) Guerra santa
- 8) Rendido victorioso
- 9) Calma sonora
- 10) Derecha siniestra
- 11) Secreto compartido
- 12) Intimidad compartida
- 13) Éxito parcial
- 14) Cambio constante
- 15) Instante eterno

Sumas locas

- 1) $23 + 4 + 30 = 57$
- 2) $9 + 25 + 23 + 20 + 4 = 81$
- 3) $25 + 23 + 23 + 20 = 91$
- 4) $30 + 23 + 9 + 20 + 23 = 105$
- 5) $20 + 20 + 20 + 4 + 30 + 30 = 124$
- 6) $23 + 4 + 23 + 25 + 20 + 23 = 118$
- 7) $9 + 4 + 25 + 30 + 23 + 20 = 111$
- 8) $30 + 25 + 25 + 23 + 9 + 4 + 20 = 136$
- 9) $4 + 30 + 25 + 23 + 23 + 20 = 125$
- 10) $9 + 23 + 30 + 30 + 4 + 20 + 25 = 141$
- 11) $23 + 9 + 4 + 20 + 30 + 25 = 111$
- 12) $25 + 30 + 25 + 4 + 9 + 4 = 97$

|103

Número ausente

- 1) 433
 - 2) 60
 - 3) 60
 - 4) 82
 - 5) 205
 - 6) 187
 - 7) 93
 - 8) 33
 - 9) 187
 - 10) 66
-

Dominó

Ejercicio 1: la ficha N° 3

Ejercicio 2: las fichas A y D (respuesta B)

Arte y cultura

Mi Buenos Aires querido

- 1) Falso. Fue abierta al público el 1° de diciembre de 1913, convirtiéndose así en la primera de toda América Latina.
- 2) Verdadero.
- 3) Verdadero.
- 4) Falso. El edificio Kavanagh es la primera estructura de hormigón armado más alta de Latinoamérica.
- 5) Falso. Se encuentra en el barrio de San Telmo.
- 6) Verdadero.
- 7) Falso. Buenos Aires es la primera ciudad con mayor número de librerías por cantidad de habitantes en el mundo.
- 8) Verdadero.
- 9) Falso. El centro geográfico de la ciudad está en el barrio de Caballito.
- 10) Falso. El Río de la Plata es considerado el más ancho del mundo con un máximo de 219 kilómetros.
- 11) Verdadero.
- 12) Verdadero.

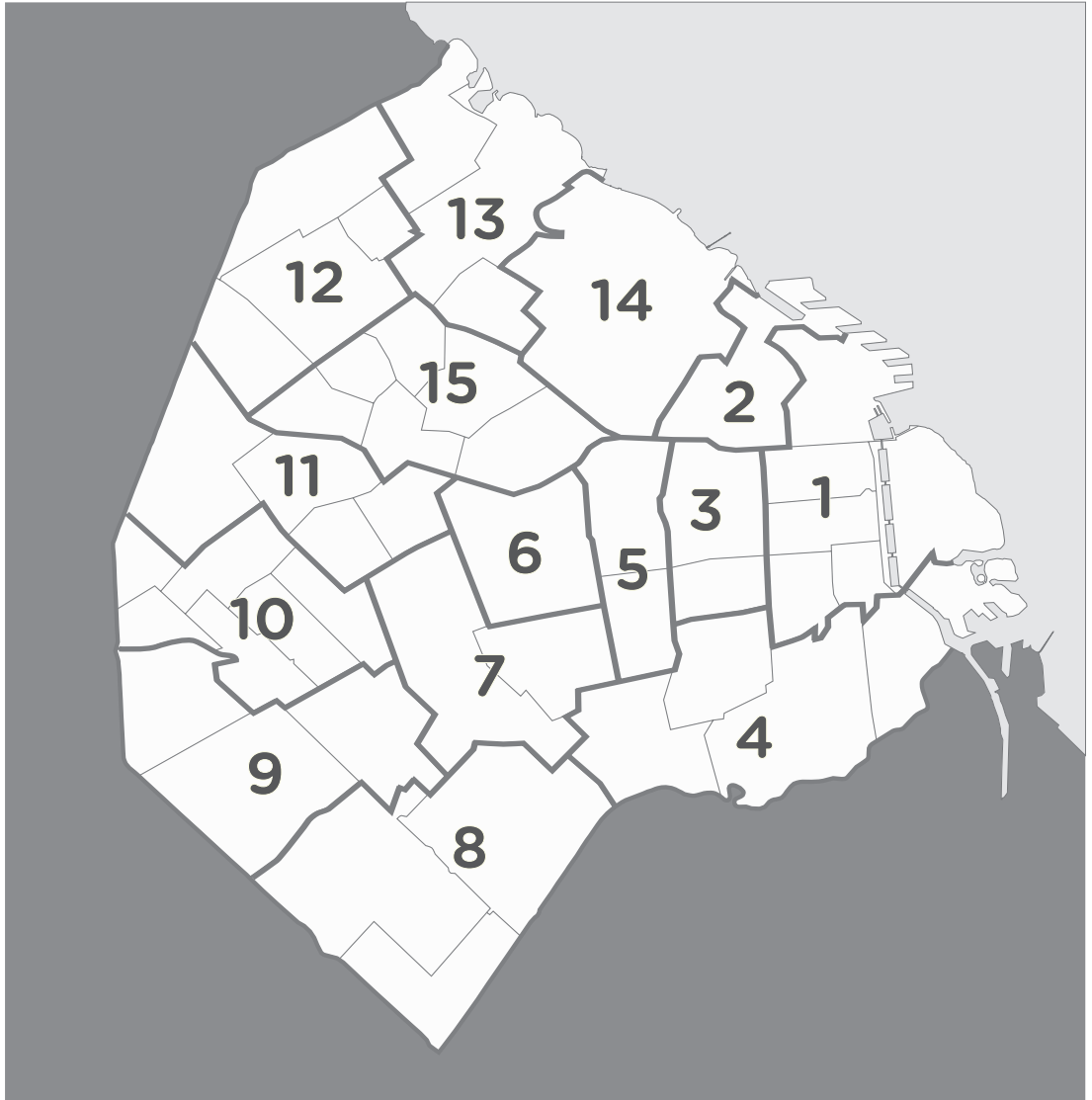
Barrios desordenados

- Monserrat
- Villa Devoto
- Versalles
- Boedo
- Retiro
- Recoleta
- Palermo
- Villa Urquiza
- Barracas
- Parque Patricios

Crucigrama porteño

- | | | | |
|-----|------------|-----|---------|
| 1) | Cabildo | 14) | Tours |
| 2) | Tertulias | 15) | Defensa |
| 3) | Obelisco | 16) | Recova |
| 4) | Caminito | 17) | Damero |
| 5) | Blanco | | |
| 6) | Jesuita | | |
| 7) | San Martín | | |
| 8) | Riachuelo | | |
| 9) | Sarmiento | | |
| 10) | Lezama | | |
| 11) | Monserrat | | |
| 12) | Colón | | |
| 13) | Corrientes | | |

Las 15 Comunas

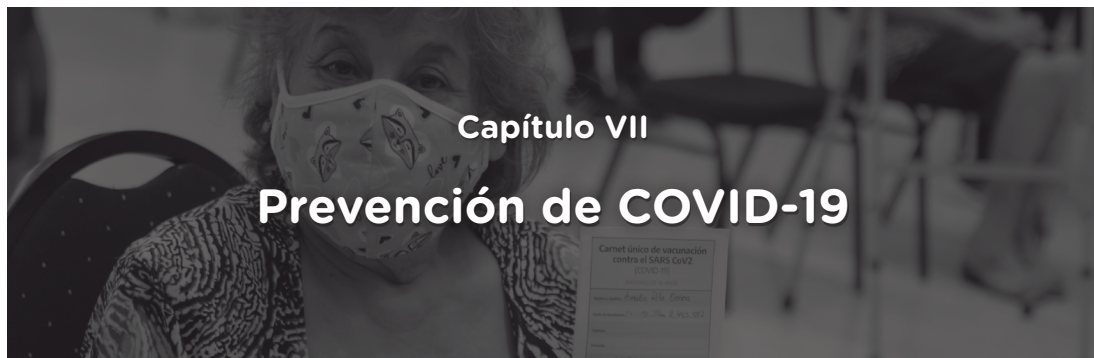


106

Trivia

- 1) **Opción C.** El 20 de octubre de 1976, Maradona debutó como jugador en la Asociación Atlética Argentinos Juniors.
 - 2) **Opción C.** Con 15,9 kilómetros cuadrados, Palermo es el barrio que ocupa mayor superficie en la Ciudad.
-

-
- 3) **Opción C.** Tita Merello fue una de las primeras cantantes de tango mujeres y su interpretación de la canción “Se dice de mí” cobró gran popularidad.
- 4) **Opción C.** La película “Assasination Tango” narra la historia de un asesino a sueldo que comienza a aprender a bailar tango. Figuran escenas en la tradicional milonga Sin Rumbo, en Villa Urquiza, espacio en donde el propio Duvall aprendió a bailar.
- 5) **Opción C.** Se encuentra ubicado en el hall del teatro Gran Rex.
- 6) **Opción C.** El Parque Lezama fue temporalmente epicentro de una Plaza de Toros hacia 1900, sobre la calle Brasil.
- 7) **Opción A.** Guerrín fue la primera: se fundó en 1932. En tanto, El Cuartito nació en 1934 y La Mezzetta, en 1939.
- 8) **Opción A.** Bartolomé Mitre publicó en 1889 la primera traducción de “El Infierno de la Divina Comedia del Dante”. El Purgatorio y El Paraíso no estaban listos para publicar todavía.
- 9) **Opción A.** El Elefante Blanco estaba destinado a ser el hospital más grande de Latinoamérica, con especialidad en el tratamiento de tuberculosis. Luego de años de abandono, fue demolido en 2018 para construir el actual edificio del Ministerio de Desarrollo Humano y Hábitat.
- 10) **Opción A.** Ringo Bonavena, en su pelea con Gregorio Goyo Peralta, en septiembre de 1965.
-



Capítulo VII

Prevención de COVID-19

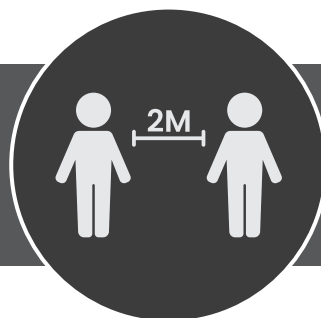
COVID-19 es una enfermedad infecciosa causada por un nuevo coronavirus. Esta **enfermedad se propaga principalmente de persona a persona** a través de pequeñas partículas que salen despedidas de la nariz o de la boca de una persona infectada al respirar, toser, estornudar o hablar.

De acuerdo a investigaciones científicas, una de las principales causas de contagio es la **inhalación de aerosoles emitidos por una persona infectada en espacios cerrados con escasa o nula ventilación**.

108

Esta enfermedad ha sido particularmente agresiva con las personas mayores de 60 años y, por ello, los especialistas les recomiendan con énfasis cumplir el distanciamiento social y las demás medidas de prevención e higiene.

Distanciamiento de 2 metros



Uso correcto de barbijo
(tapando boca y nariz)

Higienización frecuente de manos



**Ventilación constante de
ambientes cerrados de
uso común**

Vacunación

La vacuna es una herramienta de prevención dirigida a reducir las formas graves y complicaciones del COVID-19, pero no evita que el virus siga circulando. Hasta que la mayoría de la población haya sido inmunizada, es fundamental continuar con las medidas de prevención.

|109

Si tenés fiebre junto con tos, dolor de garganta, dificultad para respirar, cefalea y/o pérdida brusca del olfato o del gusto; no te automediques, evitá el contacto con otras personas y llamá al 107 o consultá en la web para realizarte un test:

www.buenosaires.gob.ar/coronavirus

Activamente II

La producción de contenidos de esta guía estuvo a cargo de integrantes de la Secretaría de Integración Social para Personas Mayores:

Capítulo I: Cuidados y bienestar

Emiliano Orlante, Martín Morán, Mercedes Rigou, Valeria Abajo, Verónica Trefilio, Rosa Aizen e integrantes del Programa Gerontológico de Salud (ProGeSa) del Ministerio de Salud de la Ciudad: Alejandro Burlando Páez, Perla Bronstein, Paula Vicente y Rubén Petrucci

110 | **Capítulo II: Movimiento**

Adolfo Trabocchi, Andrea Music, Matías Castelluccio, Gabriel Gutiérrez, Julio Ferrúa y Viviana Cheloni

Capítulo III: Orientación vocacional

Mercedes Saez

Capítulo IV: Estimulación cognitiva

Silvina Amaya y Agustina Manna

Capítulo V: Arte y cultura

Mónica Arraygada, Ezequiel Chiacchio y Angélica Olivera



Secretaría de Integración Social para Personas Mayores

www.buenosaires.gob.ar/personasmayores

 5030-9740 (Interno 1840)

 personasmayores@buenosaires.gob.ar

   /BAPersonasMayores  /BAMayores