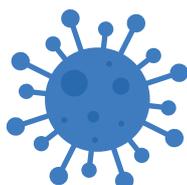


Fascículo #3

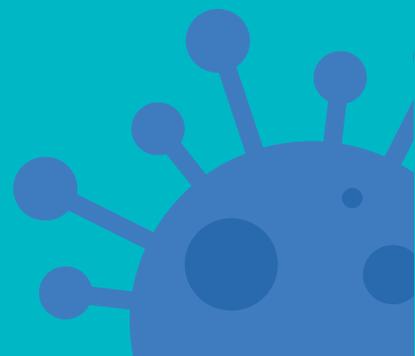


CORONAVIRUS

(COVID-19)



¿Cómo nos sentimos
las personas mayores
durante el
aislamiento?



GOBIERNO DE LA PROVINCIA DE
BUENOS AIRES

¡Bienvenidos y bienvenidas!

En este Fascículo #3, partimos de preguntarnos ¿cómo nos sentimos las personas mayores durante el aislamiento? Queremos que las respuestas a esta pregunta sean útiles para seguir pensando ideas, acciones y formas de lograr el mayor bienestar posible, sabiendo que nuestro estado de ánimo también impacta sobre nuestra salud.



Este material contiene:

- Pistas para reflexionar sobre cómo lograr mayor bienestar.
- Experiencias solidarias en la Provincia de Buenos Aires.
- Recomendaciones para entretenerse y aprender en casa.

¡Ayúdanos a compartir este material con otras personas!

ÍNDICE

- › 4 ¿Por qué sentirnos bien tiene que ver con la salud?
- › 5 Activos y creativos
- › 6 ¿Cómo nos sentimos?
- › 7 Algunas propuestas
- › 11 Un proyecto para cada día
- › 12 Experiencias: El proyecto de Adelina
- › 15 Recomendaciones
- › 16 ¿Cómo usar WhatsApp?
- › 18 Juego del Bicentenario

Quienes quieran leer y compartir los fascículos #1 y #2 de la serie *Cosa de Grandes*, pueden hacer click en el siguiente enlace: <https://portal-coronavirus.gba.gob.ar/es/material-de-recreacion>

¿Por qué sentirnos bien tiene que ver con la salud?

Generalmente, asociamos la idea de salud a una serie de aspectos que requieren consulta médica: malestar físico, dolores, afecciones. Sin embargo, **la salud no tiene que ver sólo con enfermedades. Existen muchos factores que se relacionan con nuestra salud**, como las condiciones de vida, las actividades de ocio y recreación y aquellas situaciones que nos alegran o inquietan. Las formas en que transitamos nuestros estados de ánimo inciden en nuestra la salud. Por eso, si en este tiempo de aislamiento nos encontramos preocupados, tristes o estresados intentaremos **construir acciones que nos ayuden a sentirnos mejor, de a poco.**

Intentemos
atravesar este
momento
reconociendo
aquellas
actividades que
nos reconfortan
y que fortalecen
nuestra salud. Ese
es un trabajo que
tenemos que hacer
todos los días.



Activos y creativos

Es posible que la situación que nos toca vivir, protegernos y proteger a nuestra comunidad de la COVID-19, a veces nos genere preocupaciones. También es posible que extrañemos las actividades que hacíamos, tanto como a las personas con quienes las compartíamos.

Al inicio del aislamiento social, la mayoría creímos que llevar a cabo cualquier actividad era suficiente para llenar el tiempo que nos quedaba libre y no aburrirnos. Hoy vemos que no sólo necesitamos hacer diferentes tareas, sino que además necesitamos que esas actividades nos hagan sentir activos y creativos.



En este fascículo, ponemos en común algunas herramientas que le permitan a cada uno seguir pensando en cómo vivir esta situación con el mayor bienestar posible.

¿Cómo nos sentimos?

Nos proponemos **transcurrir el día a día sin descuidar nuestras acciones vitales**, respetando lo que sentimos y deseamos, **sin temor a expresar nuestras emociones**.

En este momento necesitamos **darnos espacios para reflexionar sobre cómo estamos, para decidir qué hacemos** para entretenernos, aprender y sentirnos mejor estando en casa. No tenemos la obligación de estar alegres o felices todo el tiempo, sino que, como en cualquier otro momento de la vida, **podemos hacer cosas para transformar lo que nos pasa y sentirnos mejor, de a poco**.

Quienes transitamos el aislamiento social acompañados es importante que contemplemos las necesidades de las personas con las que convivimos. Así como es fundamental compartir momentos y espacios con ellos, también lo es respetar los momentos y espacios para estar solos.



Tenemos que respetar nuestros tiempos y necesidades, sin exigirnos ser productivos en todo momento

Algunas propuestas

A todos nos pasan cosas distintas y, por lo tanto, no existen soluciones únicas. A continuación encontrarán una serie de acciones. Podrán evaluarlas y reflexionar en torno a su propia situación, adoptando las opciones que más tengan que ver con cada uno.

¿Qué nos gusta hacer? Hagamos una lista de cosas pendientes y decidamos por cuáles nos gustaría empezar. No se trata de hacerlo bien, tampoco de ser productivos. ¡Démonos una oportunidad!

Cada cual con sus gustos, habilidades y posibilidades.

A todos nos hace bien aprender cosas nuevas. Es una gran forma de cuidarnos.

Algunos ejemplos para inspirarnos: bailar, hacer manualidades, escribir poesía, aprender nuevas recetas de cocina, hacer una huerta de otoño, tocar algún instrumento musical, cantar.

Invitamos a explorar algunas de las propuestas que compartimos en las páginas siguientes.



Hacer ejercicios de relajación.

Ya hablamos en otro fascículo de la importancia de movernos, no quedarnos sentados todo el día y activar el cuerpo. Puede resultar muy reconfortante encontrar un espacio y un tiempo (si es posible diariamente) adecuados para cerrar los ojos, prestar atención a nuestra respiración, buscar serenidad, registrar cómo nos sentimos y relajarnos. Una técnica de relajación es el **yoga**, en este enlace se ofrecen clases para personas mayores:



<https://comunidad.pami.org.ar/yoga-y-relajacion/>



No exponernos todo el día a las noticias.

Informarnos es necesario y puede ayudarnos. Pero la sobreexposición a los medios de comunicación y a las redes sociales es abrumadora y, en general, puede alimentar nuestra angustia, impotencia y miedo. Elijamos un momento del día para informarnos.

Sigamos en contacto con los demás, sobre todo si vivimos solos. **Buscar nuestras formas de conectarnos con las personas que queremos.**

El contacto con otros contribuye a expresarnos, a saber lo que nos pasa, a sentirnos más seguros y motivados.



Escuchar a los demás. Expresar lo que nos pasa nos reubica, facilita la comprensión de lo que nos sucede y permite la toma de decisiones. Así como buscamos poder expresarnos, es de gran valor que “prestemos la oreja” a los demás. La comunicación puede llegar a ser el mejor remedio frente a lo que sentimos.



Sigamos en casa. El aislamiento social es una forma de cuidarnos y de garantizar el acceso a los recursos de salud a quienes los necesitan. Estas medidas ya tienen resultados positivos. Sigamos en casa, tengamos paciencia, cuidémonos entre todos.



Jugar. Volvamos a las cartas y a otros juegos de mesa.

Busquemos momentos para pasarla bien y compartir con quienes transitamos este tiempo. En cada uno de estos fascículos encontrarás el Juego del Bicentenario, para jugar en soledad o en compañía.



Seamos solidarios. Es importante ayudar a otras personas que lo necesitan, con lo poco o mucho que tengamos a mano. No necesitamos contar con grandes recursos; los pequeños gestos construyen nuestro mundo. Seamos solidarios sin exponernos.

Proponemos que cada noche, antes de irnos a dormir, escribamos cinco o seis cosas positivas que nos hayan pasado en el día.

Estaría bueno que estas tres cosas de acá abajo, aparezca en forma de lista como anotada por alguien en un papel, con tipografía fantasía manuscrita...

- Compartí una hermosa conversación con una vecina.
- Probé una receta que me salió deliciosa y disfrutamos el postre en familia.
- Logré comunicarme con la farmacia para que nos traigan los medicamentos para todo el mes.

Si en estos días de aislamiento sentimos mucha angustia o miedo, y no podemos transformarlo a pesar de intentarlo, NO dudemos en solicitar ayuda profesional.

- El Ministerio de Salud de la Provincia de Buenos Aires habilitó una **línea telefónica gratuita para acompañamiento y asistencia durante el aislamiento: 0800 222 5462.**
- **Si sufrís violencia de género, llamá por teléfono al 144** (todos los días del año las 24 horas).
- **En caso de emergencias, llamá al 911**

Un proyecto para cada día

Una propuesta que puede ayudarnos mientras tenemos que quedarnos en casa es **imaginar un proyecto para cada día**. Preparar una rica merienda, hacer actividad física, acomodar las plantas, ordenar algún rincón de nuestra casa, hacer manualidades, aprender una nueva actividad, mirar una película. Pensemos en tareas que contribuyan a nuestro bienestar y esparcimiento. No hace falta pensar en grandes acciones. Imaginemos pequeñas ocupaciones que nos hagan sentir mejor y que impliquen cierta organización.

¿Cuál es tu proyecto para el día de hoy? Te proponemos que pienses en pequeñas actividades diarias que deseás hacer.



Experiencias: El proyecto de Adelina

Adelina Morresi es una vecina de la Provincia que nació en Roberts, partido de Lincoln, y desde sus 6 años vive en Facundo Quiroga, una localidad del partido de 9 de Julio. Tiene 78 años, es madre de tres hijos, y uno de ellos la ayuda durante el aislamiento obligatorio.

“Mi hijo me trae algunas cosas a la puerta. Si no las pedimos y nos traen, porque acá somos todos conocidos”.



“Siempre me gustó ayudar y ahora más que nunca”

Adelina es modista. En pleno aislamiento se organizó junto a otras personas para confeccionar batas y tapabocas y nariz para donar al hospital, a la policía, a los bomberos y al hogar de adultos mayores de su pueblo. Ella buscó diferentes modelos en internet para realizar el tapabocas más adecuado.

Quienes participan de esta cruzada solidaria se dividieron las responsabilidades: **algunos cortan las telas, un grupo de mujeres realiza las costuras y terminaciones y otros reparten a las instituciones, de acuerdo a las necesidades de cada una.**

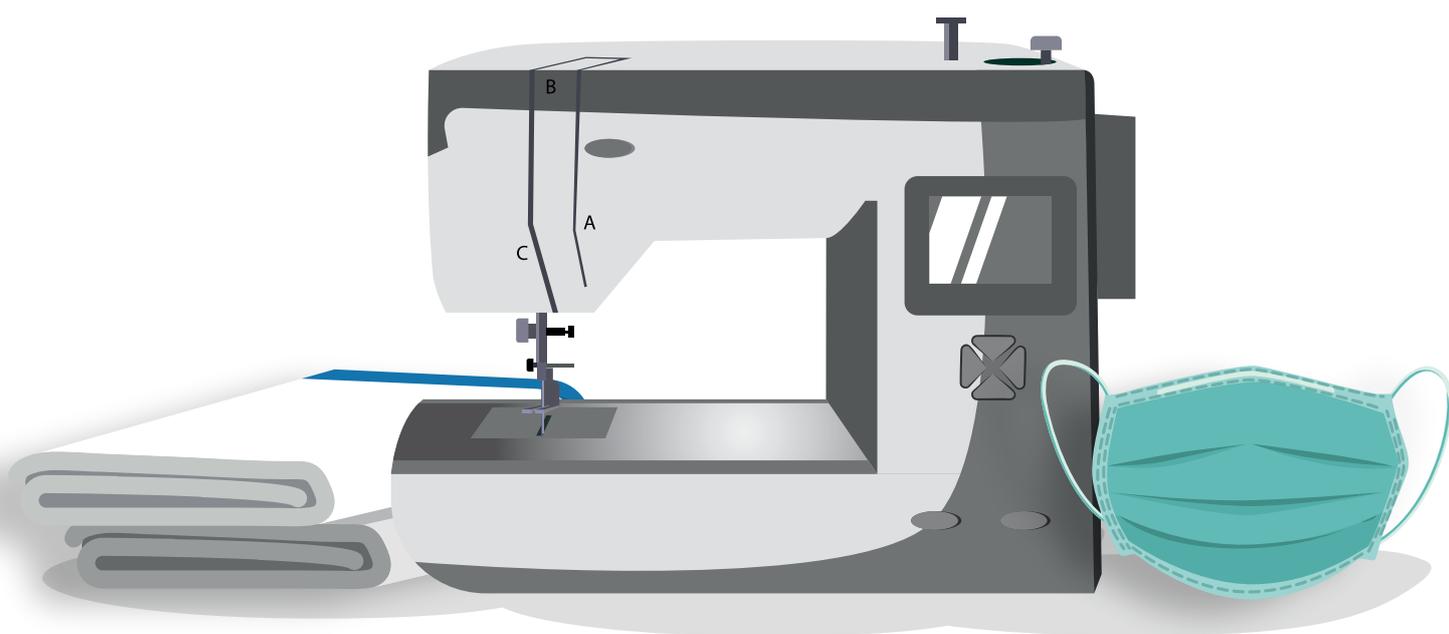
Hasta el momento, ya cosieron más de 60 tapabocas y 50 batas para el hospital y continúan haciéndolo. “Ahora es obligatorio y muchos no tienen la tela o no saben coser, entonces vamos a donar”, comparte esta vecina bonaerense, quien luego dice con total seguridad que **“Quiroga es un pueblito de 2 mil habitantes donde todos ayudamos”**.

Con la dulzura que la caracteriza, Adelina cuenta que no es la primera vez que hace tapabocas: “Cuando fue la Gripe A nació mi nieta, y yo hice los barbijos. Andábamos todos con barbijos”.



“Siempre me gustó ayudar y ahora más que nunca”, dice Adelina, destacando la importancia de la participación de todos, especialmente en momentos como este, en el que se hace evidente la presencia del Estado a través de distintas acciones de prevención y promoción de la salud, pero también se evidencia la necesidad de colaborar entre todos para cuidarnos, fortaleciendo nuestra ciudadanía y protegiendo a los demás.

Experiencias como la de Adelina y sus vecinos se repiten en muchos rincones de la Provincia de Buenos Aires. Son personas que durante el aislamiento encuentran maneras de crear lazos para ayudar a los demás. **Sus acciones solidarias son un motor para salir fortalecidos de situaciones tan complejas y delicadas como la que estamos atravesando.**



Recomendaciones

Compartimos algunos sitios que proponen actividades recreativas para realizar y disfrutar durante el aislamiento.

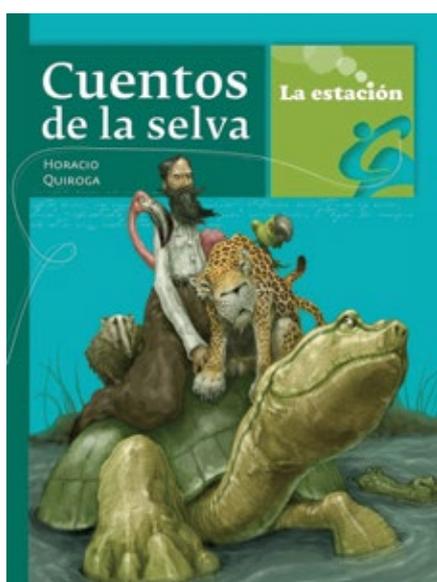


Radio Provincia. La emisora oficial de la Provincia de Buenos Aires ofrece una programación variada, que permite mantenernos informados y entretenidos.

Cuenta con la frecuencia **AM 1270** y **FM 97.1**. También se puede sintonizar por internet:

<http://radioprovincia.gba.gob.ar/>

Sugerencia especial. De lunes a viernes a las **18:20**, **20:20** y **22:20** horas, se transmiten cuentos



Además, es posible acceder a una serie de pódcast o producciones radiales, en los que varios autores leen sus cuentos, historias, poemas y otros relatos:

<https://podcasts.apple.com/us/podcast/radio-provincia-qu%C3%A9-cont%C3%A1s/id1506057165?ign-mpt=uo%3D4>



Audiolibro

Otra manera de escuchar ficción la ofrece la Biblioteca Braille y Parlante de la Provincia de Buenos Aires, que produce audiolibros con el objetivo de fomentar distintos modos de lectura en todo el territorio bonaerense.

Sugerencia especial. **“Cuentos de la selva”**, de Horacio Quiroga, interpretado por Eduardo Venturini:

<https://www.gba.gob.ar/lecturas/audiolibros>



comunidad

Comunidad PAMI

<https://comunidad.pami.org.ar/>

Aquí encontrarás tutoriales para aprender distintas actividades, como Tai Chi, canto, escritura, entre otras.

Sugerencia especial. Taller de estimulación del movimiento, en el que se comparten ejercicios para fortalecer la pared abdominal, el equilibrio y la coordinación:

<https://comunidad.pami.org.ar/estimulacion-del-movimiento/>

¿Cómo usar WhatsApp?



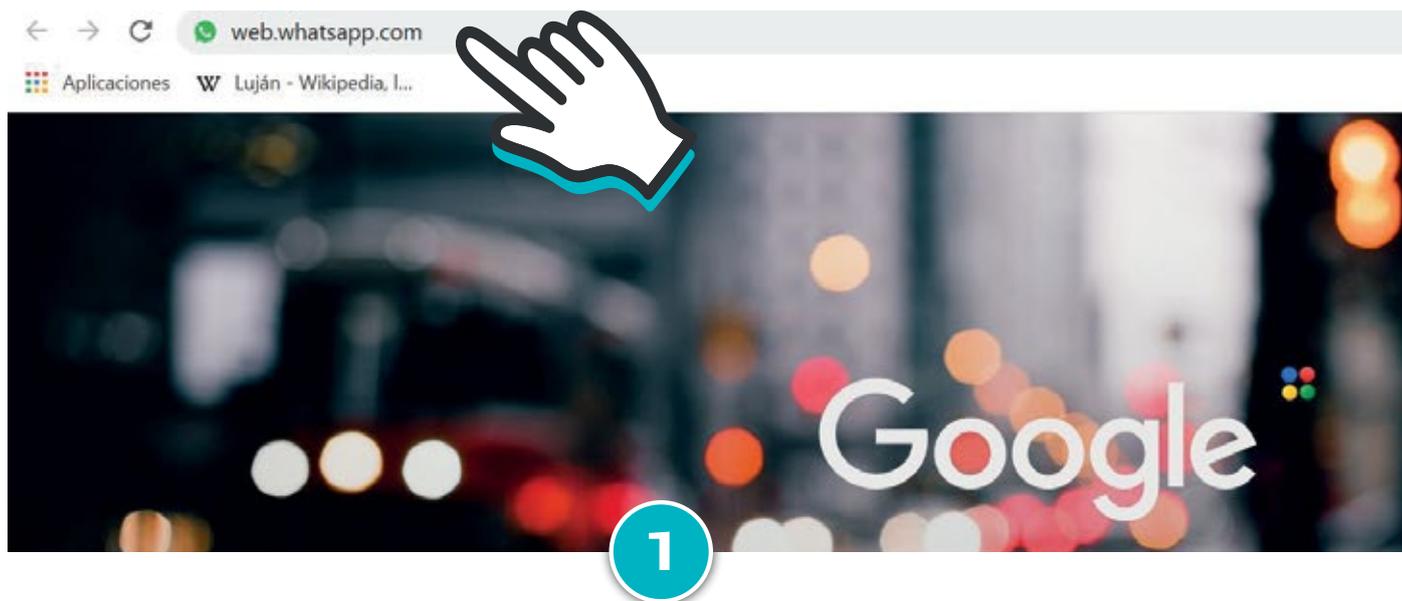
Para los más grandes, apropiarnos de las tecnologías de comunicación puede parecer un poco más difícil, pero solo es cuestión de probar e insistir. En los fascículos anteriores, fuimos animándonos a usar algunas de las funciones de esta aplicación.

Para seguir avanzando, los invitamos a utilizar WhatsApp Web.

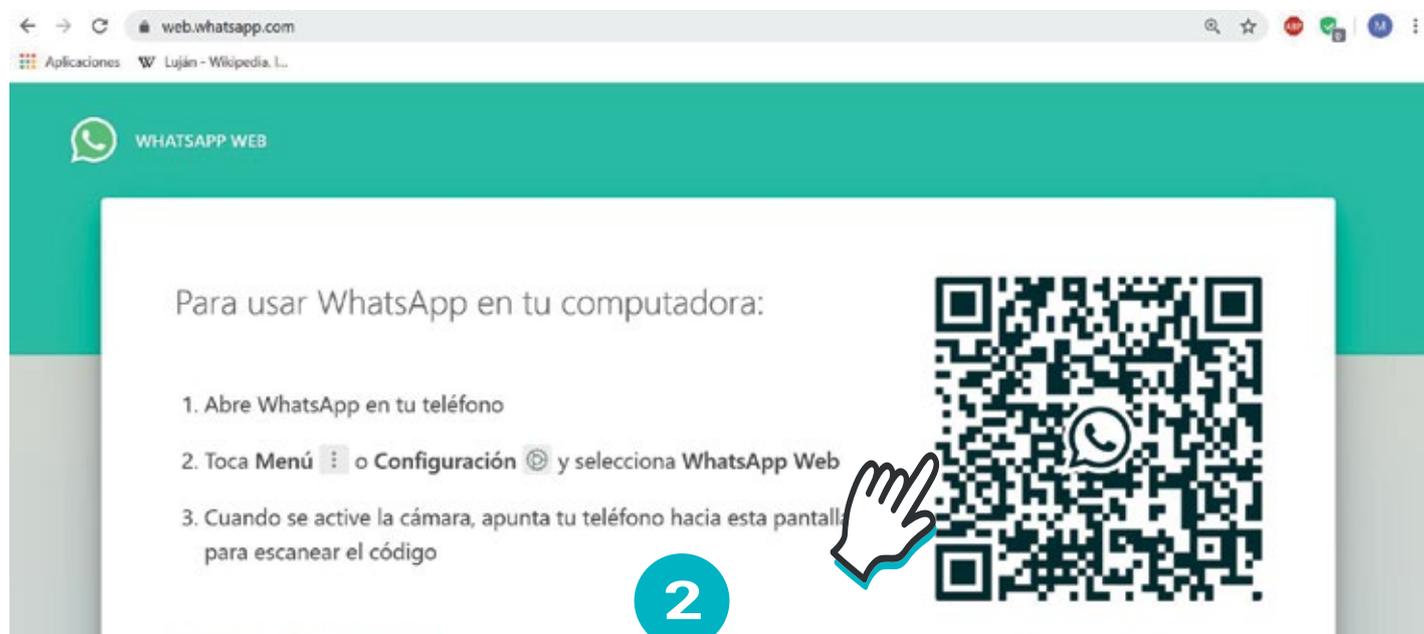
WhatsApp Web

Además del celular, podemos usar esta aplicación en una tablet o en una computadora. La función se llama WhatsApp Web, y para usarla es necesario seguir una serie de pasos:





En nuestra computadora o tablet ingresamos a un buscador (por ejemplo, el de Google) y hacemos click en la barra superior. En ella escribimos “web.whatsapp.com” y presionamos la tecla “Enter”.

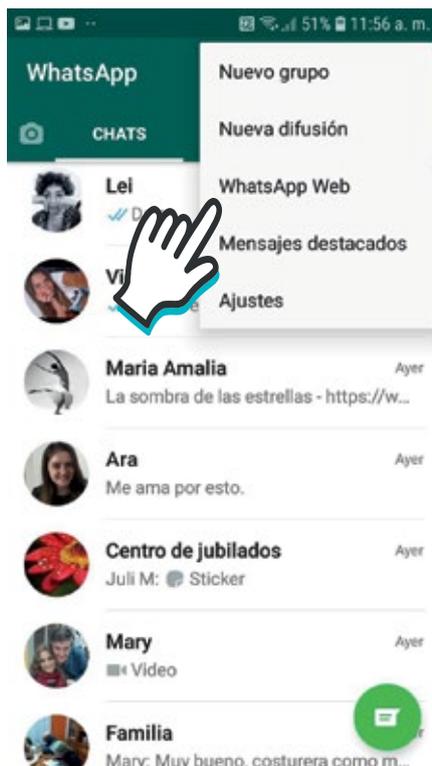


Ya dentro del sitio web, aparece un código QR que nos permitirá asociar el celular a la computadora.



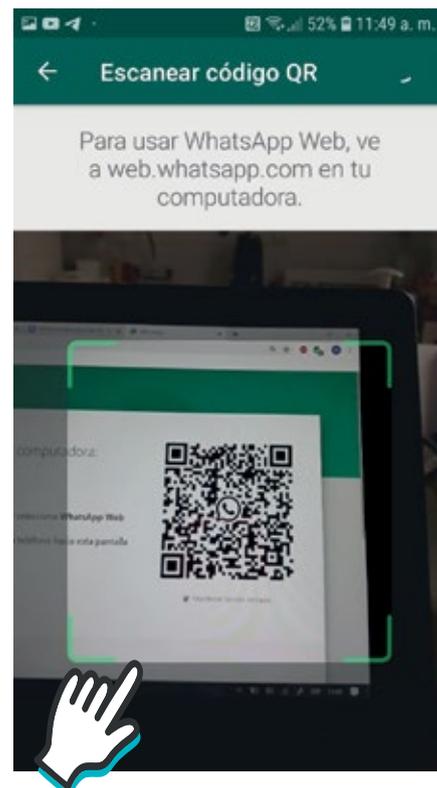
3

Abrimos WhatsApp en el celular y apretamos los “tres puntitos” o “configuración”, según el teléfono que tengamos.



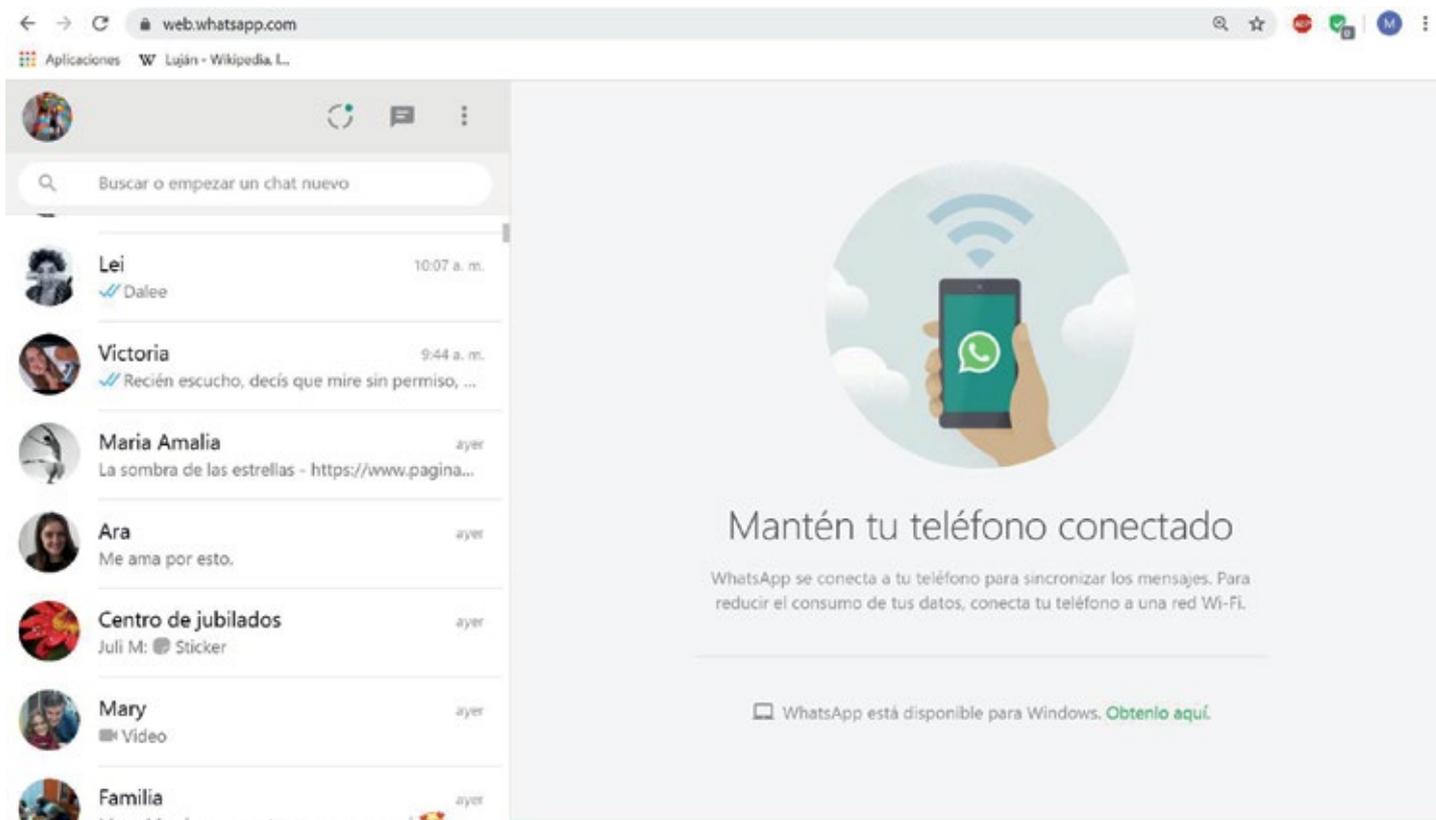
4

Se despliega una ventana con opciones en la que debemos elegir “WhatsApp Web”.



5

En el celular se abre un visor. Con él apuntamos al código QR que está en la pantalla de la computadora.



6

Inmediatamente se abre nuestro WhatsApp en la computadora. ¡Ya podemos empezar a usarlo!

JUEGOS DEL BICENTENARIO

Para jugar solos o en compañía

¿Qué sabés de la Provincia de Buenos Aires?

(busque las respuestas al final del material)



BICENTENARIO
PROVINCIA DE
BUENOS AIRES

1. Alguna vez fue un club y un casino. Hoy es un museo. ¿Dónde queda?

- A • Mar del Plata
- B • Tigre
- C • Bahía Blanca

2. El 31 de marzo de 1935, Carolina Lorenzini batió el récord sudamericano femenino de...

- A • Salto en alto
- B • Ciclismo
- C • Aviación en altura

3. En el año 2008, un grupo de artistas plásticos pintó este mural, de 180 metros de largo, en 73 días. ¿Dónde está este mural?

- A • Escollera del Puerto Ingeniero White, Bahía Blanca.
- B • Escollera Sur del Puerto Quequén.
- C • Escollera Norte del Puerto La Plata.



4. Así lucía el 26 de noviembre de 1951, el día de su inauguración. Queda en Gonnet, partido de La Plata. ¿Qué es?

- A** • República de los Niños
- B** • Parque de la Costa
- C** • Itaipark



5. Es una especie única, que solamente habita en las Sierras de la Ventana. ¿Cómo se llama?

- A** • Iguana serrana
- B** • Iguana de Cobre
- C** • Iguana de la Ventana



6. Los célebres pilotos Juan Manuel Fangio y Froilán González fueron bonaerenses.

El primero nació en Balcarce y el segundo, en Arrecifes.

¿Cuántas carreras de Fórmula 1 ganaron entre ambos?

- A** • 16
- B** • 26
- C** • 36



7. La Fiesta Provincial de la Frambuesa se lleva a cabo cada mes de febrero en...

- A •** Paraje El Luchador
- B •** Tedín Uriburu
- C •** Villa Cacique y Barker

8. ¿Quién fue el primer gobernador de la Provincia de Buenos Aires?

- A •** Manuel Dorrego
- B •** Juan Ramón Balcarce
- C •** Manuel de Sarratea



9. Fue la primera mujer en votar en América Latina. ¿Quién es?

- A •** Irene Bernasconi
- B •** María Remedios Del Valle
- C •** Julieta Lanteri



Respuestas correctas

1. Tigre.

El Museo de Arte de Tigre “Ricardo Ubieto” fue inaugurado en 2006 y funciona en un edificio histórico de la región, el de la sede central del Tigre Club. Ejemplo de la arquitectura neoclásica de estilo francés, el edificio fue declarado tanto monumento histórico municipal como nacional, y hoy alberga a una vasta colección de arte figurativo argentino.

2. Aviación en altura.

La aviadora Carolina Lorenzini nació en 1899 en la localidad bonaerense de San Vicente. El 31 de marzo de 1935, batió el récord sudamericano femenino de altura: alcanzó los 5.381 metros. En 1936, cruzó el Río de la Plata en un vuelo solitario y, en 1940, realizó un viaje a través de las (por entonces) 14 provincias argentinas. En 1941, durante una exhibición de acrobacia aérea, perdió su vida en un accidente.

3. Escollera Sur del Puerto Quequén.

En el año 2008, la artista plástica Jaquelina Abraham ganó un concurso nacional para realizar un mural a lo largo de la escollera sur, en la desembocadura del río Quequén, en Necochea. Jaquelina y un grupo de artistas pintaron el mural de 180 metros de largo por 5,30 de alto, al que titularon “Reflejos”. En él representaron la transformación del mar, las olas, los pescadores, las redes, los barcos, el trigo, el esfuerzo y el trabajo de las personas.

4. República de los Niños.

Fue construida por el Instituto Inversor de la Provincia de Buenos Aires durante la gobernación de Domingo Mercante. Ubicada en la

localidad de Gonnet, en un predio de 53 hectáreas, reproduce una ciudad en miniatura y su entorno rural, con edificios construidos a escala para niños de 10 años, como la casa de gobierno, el palacio de justicia, el puerto, el banco, entre otros. También cuenta con una granja educativa, una zona de deportes, el anfiteatro, la estación de tren y la casa del niño.

5. Iguana de cobre.

Este animal llega a medir unos 35 cm de largo total. Su cola mide la mitad de su largo total. Los machos tienen un color verde muy fuerte, parecido al del óxido de cobre; las hembras, en cambio, son amarronadas. Es una especie en peligro crítico de extinción. Por eso, en 2017, fue declarada Monumento Natural Provincial.

6. 26.

Sumando las victorias de ambos, ganaron 26 carreras de la máxima categoría del automovilismo mundial. Fangio fue campeón en cinco oportunidades de Fórmula 1, en los años 1951, 1954, 1955, 1956 y 1957. Por su parte, Froilán González fue subcampeón de esa misma categoría en 1954 y tercero en 1951.

7. Villa Cacique y Barker.

La producción de frambuesa es una de las actividades productivas principales de estas localidades del partido de Benito Juárez. Por eso, todos los años celebran la Fiesta Provincial de la Frambuesa. Los festejos, que se realizan en el mes de febrero, incluyen espectáculos musicales, shows artísticos para niños y adultos, degustación y venta de productos elaborados con frambuesa, como licores, dulces, salsas y bombones.

8. Manuel de Sarratea.

El primer gobernador de la Provincia de Buenos Aires fue Sarratea, que ocupó ese cargo a partir del 18 de febrero de 1820. Antes había

participado de la Revolución de Mayo de 1810 y fue uno de los integrantes del Primer Triunvirato, que gobernó las Provincias Unidas del Río de la Plata entre 1811 y 1812.

9. Julieta Lanteri.

Activa militante sufragista, nació en Italia en 1873. Fue la primera mujer que egresó del Colegio Nacional de La Plata. En 1898, se recibió de farmacéutica. Tras obtener un permiso especial para estudiar medicina (disciplina a la que solo podían acceder los varones), obtuvo este segundo título en 1906. También fue la primera mujer en recibirse de abogada en la Argentina. En 1910, organizó el Congreso Femenino Internacional porteño y fundó el Partido Feminista Nacional. Falleció en la Ciudad de Buenos Aires en 1932.



GOBIERNO DE LA
PROVINCIA DE
**BUENOS
AIRES**

gba.gob.ar



























