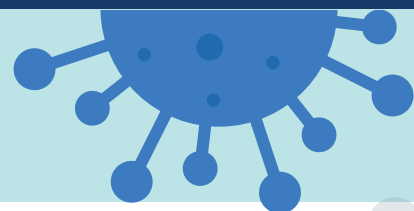
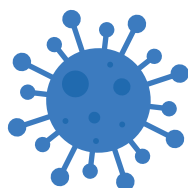


Fascículo #9



# CORONAVIRUS

(COVID-19)



## Estimulación cognitiva y personas mayores



GOBIERNO DE LA PROVINCIA DE  
**BUENOS AIRES**

# ¡Hola!

En este fascículo aprenderemos sobre funciones cognitivas. Compartimos algunos ejercicios y actividades para mantener activo nuestro cerebro. También, recomendamos plataformas para disfrutar de cine y teatro nacional, y seguimos conociendo la Provincia con los Juegos del Bicentenario.



## Este material contiene:

- Información sobre funciones cognitivas.
- Ideas para trabajar la memoria, la motricidad y la concentración.
- Actividades para estimular la orientación, la creatividad y el lenguaje.
- Recomendaciones para entretenernos y aprender desde casa.
- Más Juegos del Bicentenario.

**¡Ayúdanos a compartir este material con otras personas!**

# ÍNDICE

- › 4 **Memoria y funciones cognitivas**
- › 5 **¿Cómo ejercitamos el cerebro?**
- › 7 **Ideas para ejercitar las funciones cognitivas**
- › 10 **¡A jugar!**
- › 13 **Revalorizar la Provincia de Buenos Aires.  
Entrevista a Jesica Rey**
- › 17 **Recomendaciones**
- › 21 **Juegos del Bicentenario**

Quienes quieran leer y compartir los fascículos ya publicados de la serie *Cosa de Grandes*, pueden hacer [clic aquí](#).

Esta serie de materiales es producida por el Ministerio de Comunicación Pública de la Provincia de Buenos Aires.

Para comunicarse con nosotros, pueden escribir a:

**[cosadegrandes@gba.gob.ar](mailto:cosadegrandes@gba.gob.ar)**

# Memoria y funciones cognitivas

Nuestro cerebro debe mantenerse saludable, por eso, es importante que lo ejercitemos como a otras partes del cuerpo para poder disfrutar de una buena calidad de vida. **De la misma manera que cuando dejamos de usar y ejercitar un músculo es muy probable que pierda potencia, si dejamos de poner a prueba las funciones cognitivas, se debilitarán.** Por eso, se recomienda entrenarlas.

Las funciones cognitivas son procesos mentales que nos permiten realizar diversas tareas para poder desenvolvernos en la vida. **Estas funciones son la atención, la orientación, la memoria, el lenguaje, la creatividad, la motricidad y el aprendizaje,** entre otras, que nos posibilitan llevar adelante procesos de recepción, selección, transformación, almacenamiento, elaboración y recuperación de la información.

La memoria es una de las funciones cognitivas más importantes. **Es la capacidad que tiene el cerebro de recordar lo que aprendemos o lo que experimentamos.**



# ¿Cómo ejercitamos el cerebro?

Mediante ejercicios variados y actividades específicas, generamos procesos de **estimulación cognitiva** que permiten mantener y mejorar a lo largo del tiempo el rendimiento de nuestras capacidades mentales: el funcionamiento de la memoria, la concentración o la percepción, entre otras.

**El cerebro se activa más al aprender una nueva actividad.** Por ejemplo, vivir experiencias novedosas, como investigar, tomar clases o leer sobre un tema desconocido por nosotros.

En estos momentos en que pasamos más tiempo en casa podemos **buscar algunos ejercicios que nos ayuden a estimular las funciones cognitivas.** En este material damos algunos ejemplos. Pueden aprovecharlos o buscar otros y también intercambiarlos con vecinos y vecinas.

**¡Encontrá el personaje que es diferente!**



# Antes de empezar

## Tengamos en cuenta las siguientes sugerencias:

- Cada vez que ponemos a prueba nuestra memoria y creatividad, y cuando pensamos maneras alternativas de resolver cualquier situación, estamos reforzando nuestras capacidades.
- Es importante no frustrarnos cuando algo nos sale mal o nos cuesta mucho hacerlo. Con la práctica iremos mejorando. Tratemos de prestar atención a lo que estamos haciendo y de mejorar nuestra concentración.
- Empecemos con ejercicios simples de memorización, de atención y de motricidad. Por ejemplo, haciendo cuentas numéricas, pintando mandalas o encontrando las diferencias en una imagen. enfermos asintomáticos.
- Una alimentación saludable ayudará a potenciar nuestro
- Antes de empezar una actividad es recomendable estar cómodos, en un lugar sin ruidos molestos ni distracciones visuales.

# Ideas para ejercitar las funciones cognitivas

Entrenando todos los días nuestro cerebro estimulamos nuestras capacidades cognitivas y contribuimos a su desarrollo. **Es aconsejable que destinemos un momento diario para realizar este tipo de actividades.**

La cantidad de tiempo que le dediquemos dependerá de las ganas, de nuestro estado de ánimo, de la complejidad del ejercicio y la atención que nos demande. La continuidad en este tipo de actividades es fundamental: nos permitirá ver los resultados en el corto y mediano plazo.

Cuando elegimos un ejercicio o propuesta es importante conocer con qué objetivos fue pensado y cuáles son los aspectos que nos permite trabajar. **Según el tipo de consignas, estaremos estimulando distintas funciones.**

A medida que vayamos practicando, podemos notar que los ejercicios nos resultan más fáciles de resolver. Por eso, mientras probamos, **es recomendable elegir consignas más sencillas al principio e ir aumentando los niveles de dificultad progresivamente.**

# Compartimos una serie de actividades para hacer en casa.

- **Leer** un diario, revista, portal, libro o cualquier texto que tengamos a disposición. Nos ayuda a aprender, a concentrarnos y a estimular el lenguaje.
- **Leer en voz alta nos ayuda a concentrarnos. Y escucharnos aumenta la comprensión.**
- **Jugar.** Existen diferentes juegos que además de entretenernos y divertirnos **activan funciones cognitivas, como la visualización, el razonamiento y la creatividad.** Podemos recurrir a juegos de mesa (rompecabezas, ajedrez, cartas, Scrabble), tutifrutis, sudokus, crucigramas, cadenas de palabras, entre otros.

En Comunidad PAMI hay enigmas, sopas de letras y juegos para estimular la memoria y el vocabulario. Se puede acceder haciendo clic [aquí](#).

- **Buscar alternativas para resolver acciones cotidianas.** Realizar pequeños cambios en aquellas acciones que habitualmente hacemos sin pensar estimula nuestras funciones cognitivas porque ya no podremos hacerlas de manera automática y necesitaremos prestar atención. Estos cambios de estrategia y conducta permiten modificaciones en las funciones cerebrales: **posibilitan el aprendizaje, activan el recuerdo y potencian la coordinación de pequeños movimientos musculares (motricidad fina), entre otras.**

Algunos ejemplos para implementar son: cambiar la mano con la que nos cepillamos los dientes, escribimos en el celular, sostenemos un vaso o utilizamos el control remoto. Otro ejercicio puede ser usar distintos caminos para llegar a lugares que solemos visitar habitualmente.

- **Aprender una nueva actividad o retomar alguna que no hacemos desde hace tiempo**, como escribir, cocinar una comida nueva, pintar o tocar un instrumento musical. Esto nos permite organizar, planear, recordar información y mantener sostenidamente la concentración.

# ¡A jugar!

Los siguientes juegos estimulan la memoria a largo plazo y el recuerdo.



## Recordemos el día en que...

...se decretó el voto femenino.

...asumió la presidencia de la Nación Raúl Alfonsín.

...vi televisión por primera vez.

**Elijamos uno de los hechos anteriores de nuestra historia y respondamos las siguientes preguntas:**

- ¿Cuándo fue?
- ¿Dónde estaba y con quién?
- ¿Qué estaba haciendo?
- ¿Cómo me enteré?
- ¿Qué sentí en ese momento?
- ¿Qué hice después?



## Completemos los siguientes refranes:

- 1 - Al que madruga...
- 2 - Del dicho al hecho...
- 3 - El que mucho abarca...
- 4 - No desprecies los consejos...
- 5 - Siempre que llovió...



Respuestas en la siguiente página.

## Respuestas correctas de los juegos anteriores:

- 1 - ...Dios lo ayuda.
- 2 - ...hay un largo trecho.
- 3 - ...poco aprieta.
- 4 - ...de los sabios y de los viejos.
- 5 - ...paró.
- 6 - A caballo regalado no se le miran los dientes.
- 7 - Más vale pájaro en mano que cien volando.
- 8 - Cocodrilo que se duerme es cartera.
- 9 - Al pan, pan y al vino, vino.
- 10 - Mala suerte en el juego, buena suerte en el amor.



### ¿Cómo es nuestra casa?

Describamos en pocas palabras cómo es el lugar en el que vivimos. ¿Qué cosas disfrutamos de hacer en casa?



# Revalorizar la Provincia de Buenos Aires. Entrevista a Jesica Rey

El 10 de diciembre de 2019, **Jesica Rey se convirtió en la primera ministra de Comunicación Pública de la Provincia de Buenos Aires.** Nacida en La Plata, estudió Comunicación Social y dio sus primeros pasos profesionales en la capital bonaerense. Trabajó en una radio local, produciendo transmisiones de fútbol de ascenso, y luego en la Casa de la Provincia de Santa Cruz, donde comenzó a reconocer la importancia de la prensa institucional.

Más adelante, fue convocada por el actual gobernador bonaerense, Axel Kicillof, cuando era viceministro de Economía de Argentina. Desde ese momento, trabajan juntos. **“En todo lo que hago trato de ser extremadamente profesional, pero a la vez, trato de hacerlo con mucho amor y ponerle el corazón”**, enfatiza la titular del Ministerio de Comunicación Pública.



## Cerca y comprometidos

Desde antes de asumir, la ministra tenía en claro que uno de sus objetivos era: “que el gobierno provincial esté siempre cerca de los y las bonaerenses porque un Estado presente es el que actúa para resolver problemas y tomar decisiones desde las expectativas, necesidades y horizontes de todas las personas”.

Por otro lado, Jélica se propone que **“el Gobierno bonaerense haga visible todo lo que tiene para potenciar la Provincia”** en términos turísticos, productivos, culturales, educativos, entre otros. A su vez, enfatiza que “como gobierno tenemos que **buscar una nueva manera de comunicarnos con la sociedad**, recuperando los vínculos y que se genere un ida y vuelta constante, para que sea el gobierno de la gente”.

También destaca que desde el ministerio se trabaja para **revalorizar a la Provincia de Buenos Aires**, compartiendo los hechos e historias que ocurren en su territorio: “Hay que recuperar los pequeños lugarcitos, todas esas experiencias, las personas y darles lugar, reconocerlos. Esa es **una gran tarea en la que nos comprometimos para llevar a cabo nuestra política pública de comunicación”**, explica la ministra.

## *Cosa de Grandes*

Desde el ministerio que conduce, Jélica impulsó Cosa de grandes para acompañar a las personas mayores que viven de manera muy particular las situaciones a las que nos obliga la pandemia de COVID-19. **“Queríamos producir unos mensajes para las personas mayores, que no sólo les dieran la información de qué hacer y cómo cuidarse, sino que les permitieran comprender por qué extremar los cuidados, ayudarlos a que puedan adaptarlos responsablemente en su situación particular y **aportar ideas sobre cómo atravesar el aislamiento social de una manera saludable**”.**

La ministra reflexiona sobre la **necesidad de hacer aportes de comunicación y sociabilidad en estos momentos en los que el aislamiento y el distanciamiento social** son imprescindibles para cuidarnos, para no ponernos en riesgo, pero a su vez destaca que “es necesario contar con nuestros afectos, comunicarnos con otros de distintas maneras para no sentirnos solos”.

La serie *Cosa de Grandes* se funda en la llegada de la COVID-19 a nuestro país y abre un canal de diálogo para tratar con seriedad muchos temas que nos atraviesan como sociedad. **“La relación de los mayores con las tecnologías de comunicación se vuelve cada vez más significativa** para no perder autonomía en un mundo cada vez más mediatizado por internet, las redes sociales, las aplicaciones”, enfatiza Jélica Rey.

El aislamiento obligatorio generó que muchas personas mayores se animaran a prender la computadora, el celular o, como explica la ministra, “algún nieto los ayuda a acceder a actividades de agilidad mental para mantenerse activos y saludables”, y eso también impulsa relaciones entre generaciones que son tan necesarias. En su experiencia de vida cuenta: **“Mis abuelos fueron mis parámetros para conocer juegos, adivinanzas y trivias”** y también **“las historias del arraigo cultural de la Provincia que siempre son muy atractivas y fortalecen nuestro orgullo de ser bonaerenses”**.

# Recomendaciones



**Teatrix.** Mediante una suscripción fija mensual, esta plataforma nos permite disfrutar de obras de teatro en línea desde cualquier dispositivo. El catálogo incluye comedias, dramas, unipersonales, musicales y clásicos. Se puede acceder, haciendo [clic aquí](#).

Asociarte a Teatrix implica un aporte de \$400 por mes, que contribuyen a la sostenibilidad de la actividad teatral.



**CINE.AR** es el canal de televisión del Instituto Nacional de Cine y Artes Audiovisuales. En él encontramos películas, documentales, cortometrajes y otras producciones nacionales. Se puede ver de forma gratuita en el canal 22.4 de la Televisión Digital Abierta (TDA), en el canal 512 de DirectTV, en el 39/300 de Cablevisión, en el 400/1049 de Telecentro y en diferentes cables en todo el país. Además, podemos disfrutar de las películas a través de internet, haciendo [clic aquí](#).

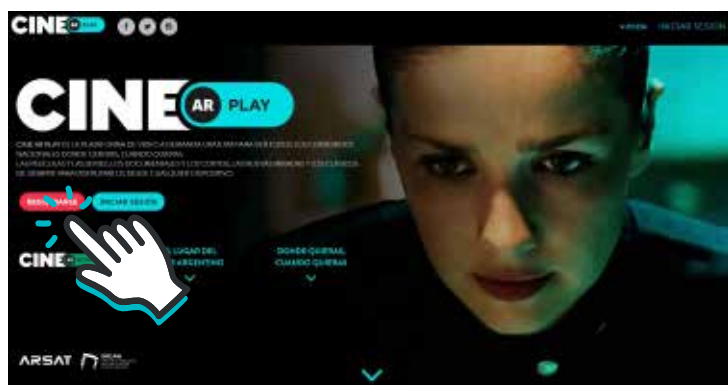
Recomendamos especialmente *La chancha*, un drama y thriller psicológico en el que, durante unas vacaciones, el protagonista revive un recuerdo de su infancia.

Algunas películas pueden verse de manera gratuita en cualquier momento, otras se pueden ver sin costo durante los días de estreno, y algunas tienen un valor de \$30.

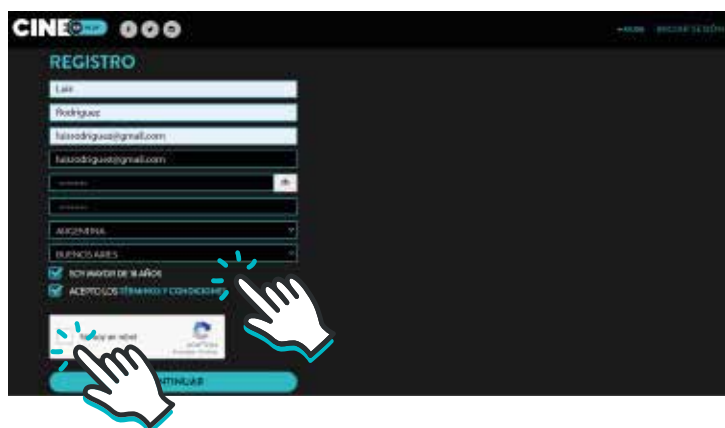
# ¿Cómo usamos CINE.AR?



1. Cuando ingresamos a la página web de CINE.AR tenemos tres opciones de servicios: **“CINE.AR TV”, “CINE.AR PLAY” y “CINE.AR ESTRENOS”**. Cuando presionemos sobre alguna de ellas podremos crear una cuenta para disfrutar del cine argentino.



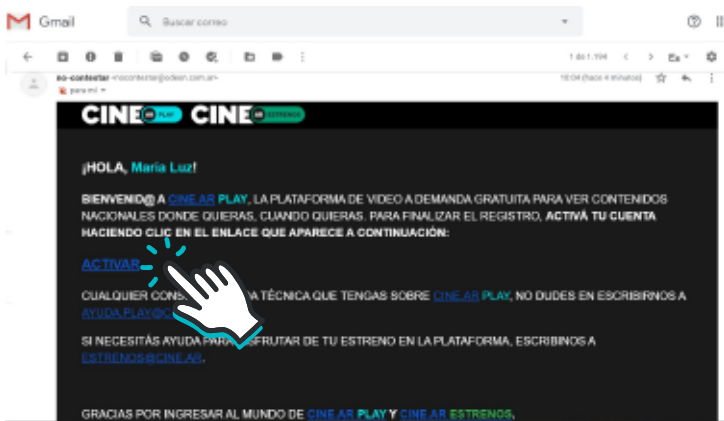
2. Hacemos clic en **“Registrarse”**.



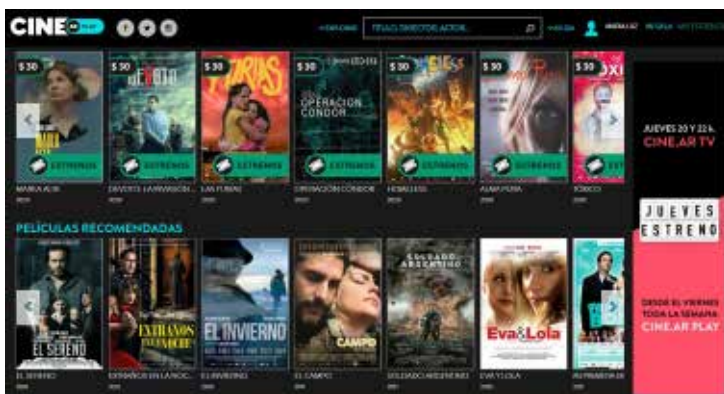
3. Se abrirá una ventana en la que deberemos completar nuestros datos personales. Presionamos en **“Soy mayor de 18 años”, en “Acepto términos y condiciones”, en “No soy un robot” y, por último, en “Continuar”**.



4. Para que se active la cuenta en CINE.AR tenemos que ingresar nuestra dirección de e-mail.

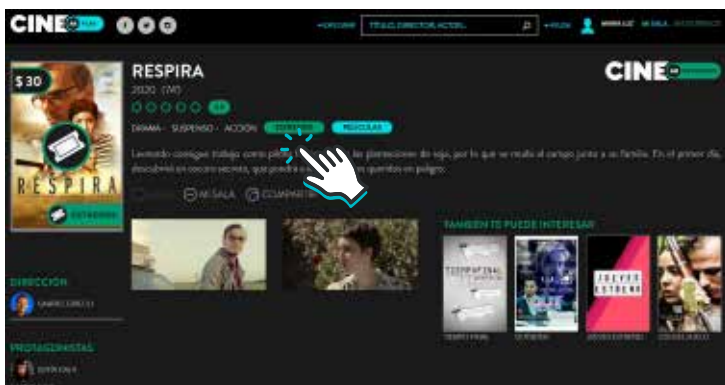


5. Al ingresar a nuestro e-mail, abrimos el mensaje que tiene como asunto **“no-contestar”** y hacemos clic en **“ACTIVAR”**. Se abrirá la cuenta en CINE.AR dándonos la opción de **“completar nuestro perfil”** (no es obligatorio hacerlo). Presionamos **“Aceptar”**.



6. Ingresamos a ver las carteleras con películas y series.





7. En este caso, presionamos sobre una película de estreno y se abre la ficha técnica. Luego, hacemos clic en **“ESTRENOS”**.



8. En este caso, abonamos los \$30 por medio de Mercado Pago. Por lo tanto, debemos escribir los tres últimos números de la tarjeta, presionamos **“Pagar”** y listo, ya podemos disfrutar de la película. Si queremos pagar por otros medios, hacemos clic en **“Elegir otro medio de pago”**.



# JUEGOS DEL BICENTENARIO

Para jugar solos o en compañía

¿Por qué se llama así?

(Buscá las respuestas al final del material)



BICENTENARIO  
PROVINCIA DE  
BUENOS AIRES



**1. ¿Por qué se llama así la Bahía de Samborombón?**

- A** • En homenaje a un santo portugués.
- B** • Por una isla mítica que aparece y desaparece.
- C** • Por un ave típica de esa bahía que tiene ese nombre.

**2. ¿Cuál es el origen del nombre de la localidad bonaerense Mechongué?**

- A** • El apodo de la hermana del fundador.
- B** • La estación de tren más cercana.
- C** • Un arroyo que fluye en la entrada del pueblo.

### 3. ¿Por qué la sala principal del Teatro Argentino de La Plata se llama Alberto Ginastera?

- A • En homenaje al gobernador que la inauguró.
- B • En homenaje al fundador de La Plata.
- C • En homenaje al compositor de la ópera *Bomarzo*.

### 4. ¿Por qué muchos centros culturales, institutos y escuelas públicas de la Provincia se llaman Almafuerte?

- A • Porque homenajean a un gran poeta bonaerense.
- B • Porque homenajean a un arquitecto argentino.
- C • Porque homenajean a una banda de música.

### 5. ¿En homenaje a quién el cantautor Rodolfo Cabral se hacía llamar Facundo?

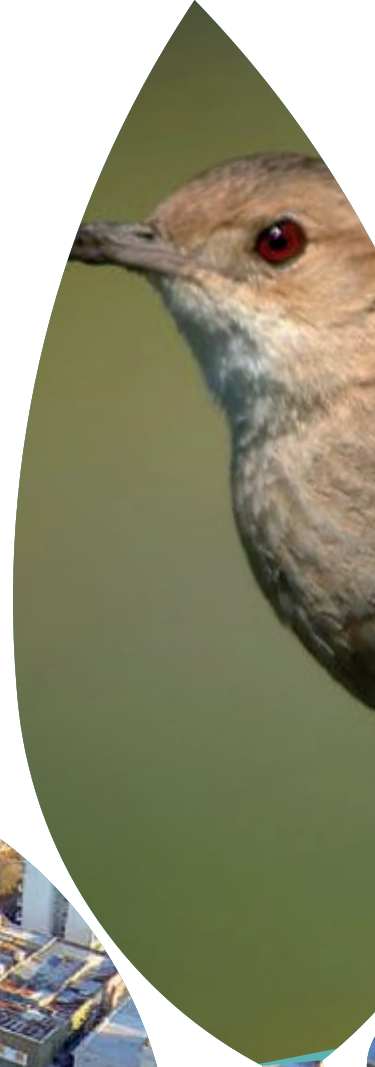
- A • Al caudillo Facundo Quiroga.
- B • A su padre, llamado Facundo.
- C • A su ciudad natal, la localidad chubutense de Facundo.





## 6. ¿Por qué el hornero se llama así?

- A • Porque deja reposar varios días al sol las ramitas que usará para construir su nido.
- B • Porque construye sus nidos con forma de hornos.
- C • Porque sólo construye sus nidos en días calurosos.



## 7. ¿A qué debe su nombre el partido de Trenque Lauquen?

- A • A un inmigrante alemán que fundó el pueblo.
- B • A uno de los miembros de la Primera Junta de Gobierno.
- C • A la voz mapuche “Laguna Redonda”.



## 8. ¿Por qué se llama “triperos” a los hinchas de Gimnasia y Esgrima La Plata?

- A • Porque antes su cancha era un matadero de animales.
- B • Porque sus primeros jugadores trabajaban en frigoríficos.
- C • Porque su primer presidente era carnicero.



**9. En el mes de marzo, en Burzaco se lleva cabo el Festival Gran Matsuri, ¿qué significa esa palabra?**

- A.** Es una palabra japonesa que significa “día festivo”.
- B.** Es una marca de autos japonesa.
- C.** Es un plato típico japonés.



**10. El nombre científico del ceibo es *Erythrina crista galli*, ¿a qué hace referencia?**

- A.** A una zona de Asia llamada Erythrina.
- B.** A sus flores, que forman racimos que se asemejan a la cresta de un gallo.
- C.** A sus raíces, que se parecen a las patas de un gallo.



**11. ¿Por qué se llama así a la Batalla de Cepeda de 1820?**

- A.** En homenaje a uno de los caudillos triunfantes.
- B.** Por una ciudad cercana al lugar del enfrentamiento.
- C.** Porque sucedió en la cañada del arroyo Cepeda.



# Respuestas correctas

## 1) B

La Bahía de Samborombón parece haber recibido ese nombre durante la exploración marítima de Fernando de Magallanes en el siglo XVI. Sus marineros habrían estado convencidos de que la bahía era el lugar exacto del que se había desprendido la mítica Isla de San Brandán. Según la leyenda, un monje irlandés de ese nombre aseguró haber visitado una isla en la que se encontraba el Paraíso. Muchos aseguran haber avistado aquella isla, que nunca fue hallada.

## 2) A

Mechongué es una localidad del Partido de General Alvarado que fue fundada en 1911 por Martín de Álzaga Pérez, un hacendado de la zona, dueño de la estancia "El Recreo". Con su nombre homenajeó a su hermana Mercedes María Alejandrina de Álzaga Pérez. En principio, intentó que se llamara Mercedes, pero le informaron que ya existía una ciudad con ese nombre, por lo que decidió basarse en el apodo de su hermana, a quien llamaban "Mechonga".

## 3) C

Alberto Ginastera fue un brillante compositor argentino de música académica contemporánea que vivió entre 1916 y 1983. Compuso óperas, como la célebre *Bomarzo*, ballets, conciertos, sonatas y hasta música de películas, como la de *Malambo*. Es considerado uno de los autores americanos más destacados del siglo XX y fue maestro de Astor Piazzolla.

#### 4) A

“Almafuerte” es el seudónimo con el que el poeta Pedro Bonifacio Palacios firmaba sus obras. Nacido en San Justo en 1854, Almafuerte eternizó la frase “No te des por vencido, ni aun vencido” en su poema “Avanti”. También fue periodista, bibliotecario, traductor y maestro.

#### 5) A

El cantautor platense se llamaba Rodolfo, como su padre. Un tiempo después de nacer, en 1937, su madre intentó anotarlo como Facundo, en homenaje al caudillo riojano, pero las autoridades se lo impidieron. El autor de *No soy de aquí, ni soy de allá* y de *Vuele bajo* comenzó su carrera con el sobrenombre de “Indio Gasparino”, pero luego optó por utilizar el nombre que no le habían permitido usar a su madre.

#### 6) B

El hornero es un ave que encontramos tanto en zonas rurales como urbanas de nuestra Provincia. Es una especie endémica de Brasil, Uruguay, Paraguay, Bolivia y Argentina. Su nombre deriva de la forma de nidificar que lo caracteriza: nido de barro en forma de horno. Las parejas de horneros acarrear barro con sus picos y demoran aproximadamente dos semanas en terminar su nido. Este tiene forma esférica, una entrada circular y un tabique interno que divide el pasillo de entrada de la cámara principal.

#### 7) C

“Trenque Lauquen” es una voz mapuche que significa Laguna Redonda y hace referencia a un espejo de agua dulce que existe en el lugar. El partido se encuentra ubicado en el oeste de la Provincia. Algunas de las localidades que lo conforman son Trenque Lauquen (cabecera), 30 de Agosto, Beruti, Garré y Girodías, y pequeñas poblaciones rurales como La Carreta, La Porteña, Francisco Magnano y Francisco de Vitoria.



## 8) B

Se llama “triperos” a los hinchas de Gimnasia y Esgrima La Plata a partir de la década del ‘20. En esa época, la mayoría de los jugadores provenían de las localidades de Berisso y Ensenada, y muchos de ellos se dedicaban a trabajar en los frigoríficos de la zona faenando vacunos, es decir con tripas de animales.

## 9) A

“Matsuri” es una palabra japonesa que significa festival o día festivo. En la localidad de Burzaco, partido de Almirante Brown, se realiza el Festival Gran Matsuri, cada mes de marzo. El 1.º de marzo de 2020 se realizó la novena edición. Se trata de un encuentro organizado por la colectividad japonesa en el que se puede disfrutar de música, danzas tradicionales y comidas típicas de la cultura nipona.

## 10) B respetar itálicas

*Erythrina crista galli* es el nombre científico del ceibo. Esta denominación alude a que los largos racimos terminales que forman sus flores rojas se asemejan a la cresta de un gallo.

## 11) C

La Batalla de Cepeda ocurrió el 1 de febrero de 1820 en la cañada del Arroyo Cepeda, un afluente del Arroyo del Medio, que sirve hoy de límite entre las provincias de Buenos Aires y Santa Fe. Enfrentó a tropas unitarias y federales y su resultado fue determinante para la creación de la Provincia de Buenos Aires.



GOBIERNO DE LA  
PROVINCIA DE  
**BUENOS  
AIRES**

[gba.gob.ar](http://gba.gob.ar)