Fascículo #22

COSA DE GRANDES

Tecnologías en la vida cotidiana de las personas mayores

GOBIERNO DE LA PROVINCIA DE
BUENOS AIRES

¡Hola!

En este fascículo **ponemos en común todo lo que nos facilitó en la vida cotidiana el uso de las tecnologías de la información y la comunicación (TIC) durante la pandemia**. En este tiempo nos hemos animado a acercarnos un poco más a las TIC y a utilizar distintas aplicaciones.

Este material contiene:

- Reflexiones acerca del uso de las TIC durante la pandemia.
- Testimonios de personas mayores sobre sus aprendizajes en relación a las tecnologías.
- Un tutorial para hacer videollamadas por *Zoom*.
- Juegos del Bicentenario.

¡Ayudanos a compartir este material con otras personas!

ÍNDICE

- 4 Múltiples aprendizajes durante la pandemia
- 6 Las TIC ya son parte de nuestra vida
- 7 ¡Nos organizamos a través de las TIC!
- 12 ¿Cómo hacemos videollamadas por *Zoom*?
- 19 "La tecnología es una herramienta increíble, pero es solo una herramienta". Entrevista a Liliana Scalercio
- 22 Recomendaciones
- 24 Juegos del Bicentenario

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

Estos materiales son producidos por el Ministerio de Comunicación Pública de la Provincia de Buenos Aires.

Para comunicarse con nosotros, pueden escribir a:
cosadegrandes@gba.gob.ar

Múltiples aprendizajes durante la pandemia

Las tecnologías de la información y la comunicación (TIC) han sido necesarias y nos han facilitado muchos aspectos de la vida cotidiana, ayudándonos a transitar el aislamiento evitando la exposición al virus.

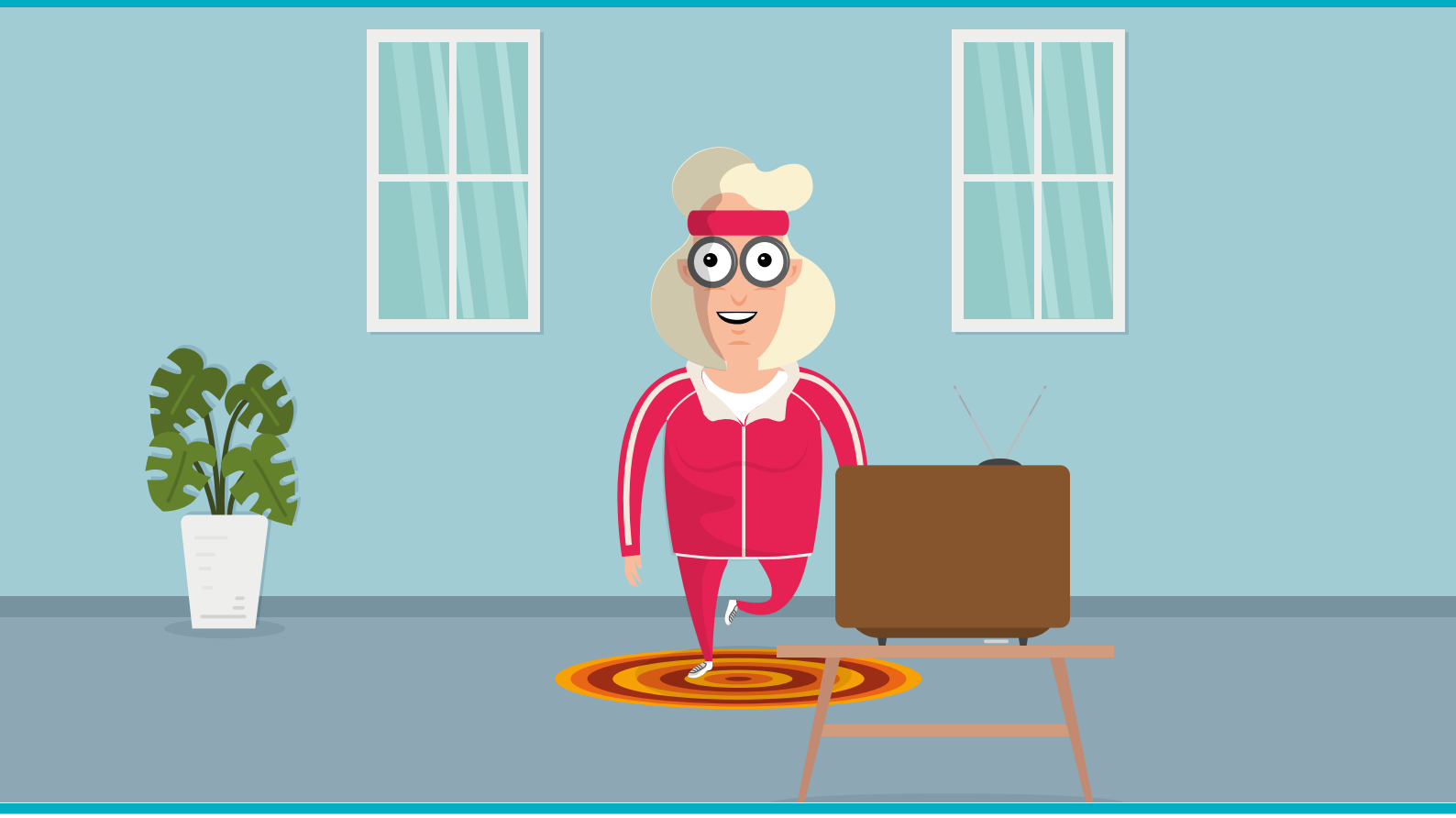
Muchas personas aprendimos a realizar actividades a través de internet o por teléfono que antes no sabíamos hacer o que eran impensadas, como pagar impuestos, hacer compras, efectuar una videollamada, ejercitarnos, entre otras.

Sin lugar a dudas, **las tecnologías aliviaron muchos momentos de la pandemia**. Si pensamos en todo lo vivido, este año atravesamos un gran desafío, con sus complejidades y múltiples aprendizajes; quedarnos en casa fue difícil para el conjunto de la población.

Todas las personas aprendimos cosas nuevas. Incorporamos otras pautas de cuidado, como el uso del tapabocas y nariz y la higiene de manos frecuente.

Pusimos en práctica nuevas recetas de cocina, ejercicios físicos y, como no podía ser de otra manera, **nos aventuramos en el mundo de las tecnologías con numerosos objetivos**: sentirnos cerca de nuestros familiares, amigos y vecinos; resolver necesidades cotidianas; entretenernos; solicitar turnos médicos y bancarios; sostener la continuidad en espacios en los que veníamos participando, entre otros.

¿Qué tecnologías de la información y comunicación utilizabas antes de la pandemia?
¿Cuáles incorporaste durante el aislamiento?
¿Qué fue lo que más te costó aprender a usar?
¿Qué es lo que más te gusta hacer con las TIC?
¿Hubo algo que te sorprendió?
¿Alguién te ayudó? ¿Ayudaste a alguien a usar las TIC?



Las TIC ya son parte de nuestra vida

Usar los dispositivos tecnológicos como el celular, la computadora o la *tablet* suele ser dificultoso, pero no imposible; con práctica y paciencia podemos lograrlo. Algunas personas ya habíamos incorporado las TIC y otras, nos vimos motivadas a hacerlo en este contexto. Sin duda, la mayoría fuimos descubriendo nuevas formas de utilizarlas y hacerlas propias.

A lo largo de estos meses de aislamiento y distanciamiento social, preventivo y obligatorio, nos hemos dado cuenta de que **las TIC fueron de gran ayuda y nos permitieron resolver algunos problemas**. Las tecnologías no son solo aparatos; usarlas transforma nuestros vínculos y posibilita hacer de otras maneras cosas que ya hacíamos.

En los fascículos #1, #2 y #3 de *Cosa de Grandes* aprendimos a usar *WhatsApp*.

En los fascículos #6 y #7 utilizamos otras aplicaciones como *Facebook*, *YouTube* y *Twitter*.

¡Nos organizamos a través de las TIC!

En los fascículos anteriores recuperamos **experiencias de aprendizaje y organización social que nacieron o que pudieron continuar mediante el uso de las TIC**. Actividades artísticas, talleres, fiestas tradicionales son algunos ejemplos de las iniciativas que las y los bonaerenses llevamos a cabo todos estos meses de manera virtual.

En la provincia de Buenos Aires se desarrollaron un sinfín de experiencias con personas mayores a través de las TIC. ¡Conozcamos algunas!

María Inés Spada, 80 años, Rivera (partido de Adolfo Alsina)
María Inés Spada, más conocida como "Nené", es docente jubilada y participa en grupos de teatro.

A sus 80 años, cumplidos durante el aislamiento, Nené es una de las protagonistas de "Pueblo en llamas", un *podcast* de radioteatro realizado por el taller de teatro municipal de la Usina del Arte de Rivera. La obra, cuya historia gira en torno al cuerpo de bomberos voluntarios, narra las experiencias y problemáticas de una pequeña comunidad. **"Nos hemos divertido bastante porque esto tenía mucho que ver con todo el entorno de ese pueblo. O sea, con todo lo que pasa en un pueblo como el nuestro, con distintas situaciones, con distintos personajes. Éramos un montón"**, indica Nené.

Cada personaje grababa la parte que le correspondía. Debían hacerlo sin ningún ruido y luego enviarlo por *WhatsApp* para que su profesor, Pablo Carlassare, editara toda la historia.

“Había gente que estaba fuera de la localidad, que grababa desde Bahía Blanca y Carhué”, detalla Nené. También cuenta que las radios locales colaboraron y que tuvo mucha repercusión, incluso en la provincia vecina de La Pampa.

Sin lugar a dudas, esta experiencia ha sido muy grata para sus participantes: **“Para nosotros fue un proyecto único y nuevo. Realmente a uno le da mucha alegría porque tiene muchas ganas de aprender cosas nuevas**. Y nos dejó muchas satisfacciones. Al principio nos parecía una cosa que no íbamos a poder hacer de ninguna manera”, sostiene Nené. Entre risas, agrega que interpretar a su personaje fue magnífico y muy gracioso. **“Nos divertimos muchísimo”**, concluye.

Es posible escuchar “Pueblo en llamas” en *Spotify*, haciendo clic aquí.

Adriana Nicora, 62 años, La Plata

Adriana cuenta que hace aproximadamente dos años comenzó a utilizar el celular y que le resultó sencillo porque ya había adquirido algunos conocimientos con la computadora. Entre esos dispositivos prefiere el teléfono, porque en general lo usa para entretenerse y allí tiene descargadas sus redes sociales y otras aplicaciones.

Durante el aislamiento social, preventivo y obligatorio siguió indagando en el mundo de las tecnologías y conoció nuevas *apps*, como *Zoom*: **"Hicimos videollamadas para los cumpleaños con mis sobrinos, tengo unos cuantos. Antes de la pandemia no hacía tantas reuniones así por el hecho de que nos podíamos ver y juntar para charlar. Pero esta aplicación nos sirvió para estar más cerca"**. Entre risas, Adriana detalla que usa la *app* en la computadora y le sale bastante bien.

Pero eso no fue todo, uno de sus sobrinos la acompañó en el proceso de aprender a manejar la *app* BIP de Banco Provincia, que usa sin inconvenientes y desde allí puede "ver todo". Adriana destaca que no tiene mucha paciencia para descargar *apps* pero **lo más valorable para ella es que siempre alguien la ayuda**.

Estela Gallego, 66 años, Pirovano (partido de Bolívar)

Estela es una docente jubilada que vive en una localidad de 1.500 habitantes. Desde 2019, **dicta clases de bordado mexicano** en Pirovano, Urdampilleta y Bolívar.

Debido a la pandemia, tuvo que suspender las clases presenciales y decidió continuarlas de manera virtual: **"Como tengo los grupos en *WhatsApp*, mis estudiantes me hacen preguntas y, si veo cosas lindas, se las comparto**. Si está el patrón de bordado, se los envío y si no, se lo dibujo y mando", cuenta Estela. También los deja en una fotocopiadora de Pirovano para que quienes viven en dicha localidad puedan retirarlos.

Las estudiantes de Estela tienen "de 90 años para abajo". La docente destaca el compañerismo que hay en los grupos y los aprendizajes múltiples que se promueven en el marco del taller: **"Se van enganchando todas porque se van enseñando unas a otras**. Por ejemplo, como hay muchas docentes, que generalmente saben un poquito más, les van enseñando a las señoras grandes que tienen miedo de mandar fotos o audios", explica orgullosa.

En 2019, un grupo de niñas participó de los encuentros. “Las tenía aparte, pero ellas querían estar con las grandes. Venían y las saludaban. Entonces, las grandes estaban chochas porque venían las nenas”, afirma Estela, y agrega que **en la actualidad hay muchas chicas bordando con sus abuelas**.

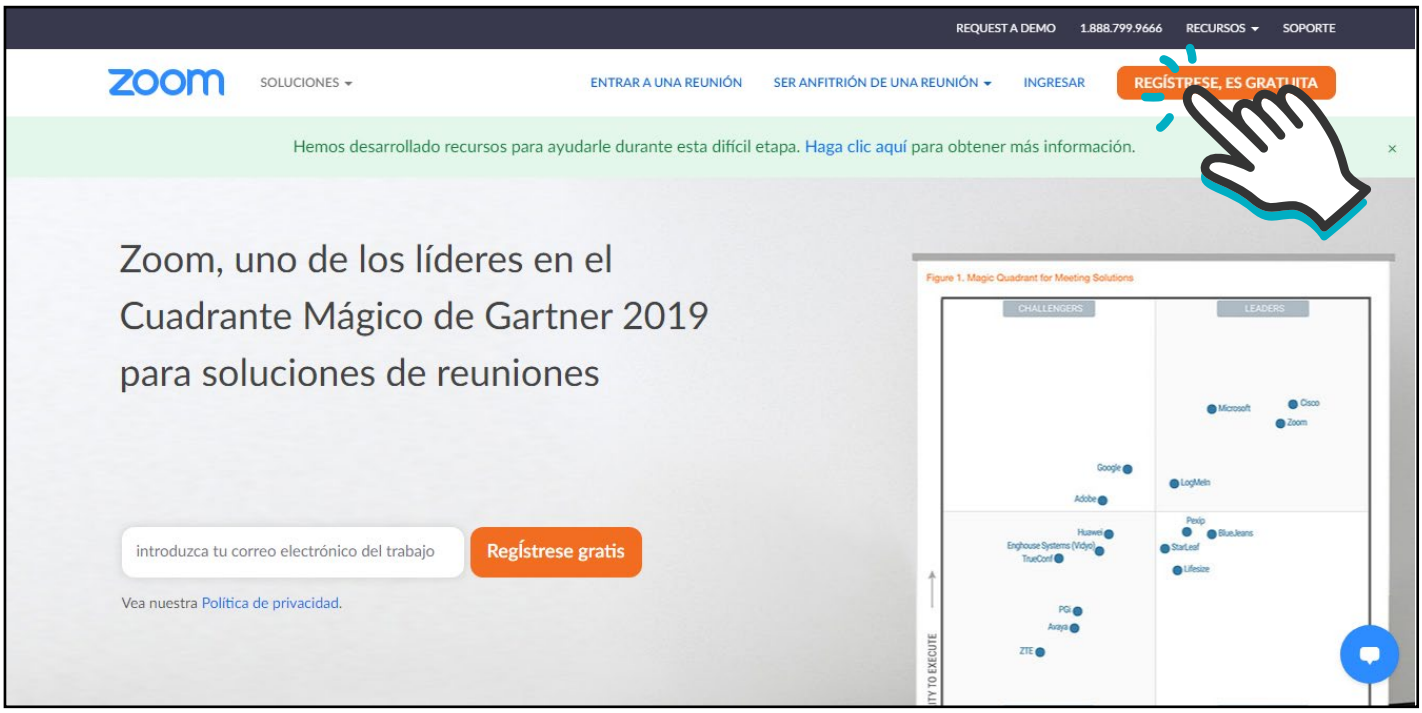
La importancia de continuar esta actividad también radica en lo que significó para ellas durante este año. **“Nos ha servido mucho para pasar la pandemia y estar entretenidas.** En realidad, **como ya somos grandes, estamos en casa, cuidándonos y haciendo cosas que nos gustan”**, relata. Algunas estudiantes, incluso, generan sus propios emprendimientos: venden tapabocas y nariz bordados, estuches para anteojos, entre otras cosas. “La idea nuestra era hacer una cooperativa”, cuenta Estela.

¿Qué bordan?
En los talleres se han bordado almohadones, cortinas, bolsos, sobres, cuadritos, caminos de mesa, camisas, ruanas y muchas cosas más.

¿Cómo hacemos videollamadas por *Zoom*?

***Zoom* es una aplicación que nos sirve para realizar videollamadas**. Este programa adquirió popularidad durante la pandemia porque nos permite llevar a cabo reuniones laborales, con familiares y amigos; tomar clases; participar de talleres, entre otras actividades. De estos encuentros pueden participar hasta 100 personas en simultáneo y cada reunión tiene una duración de 40 minutos.

1. Ingresamos a **www.zoom.us**. Luego, hacemos clic en **"Regístrese, es gratuita"** para abrir nuestra cuenta.

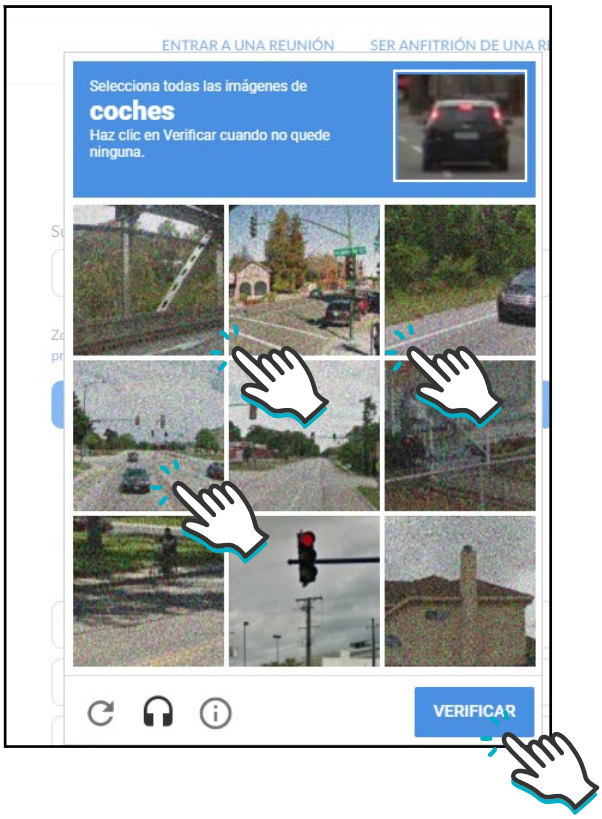


2 Escribimos el usuario de *e-mail* y luego presionamos **“registrarse”**.

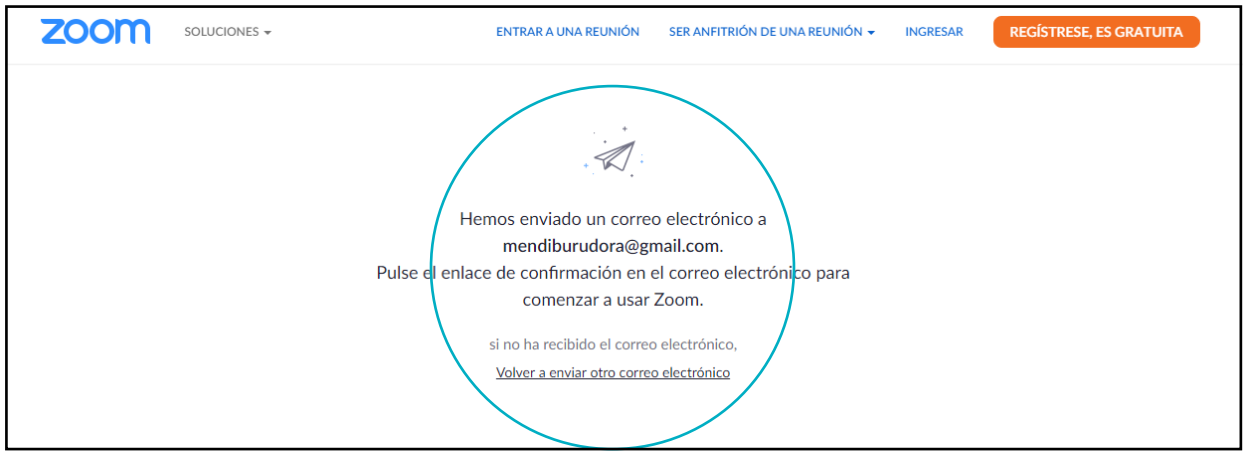
Si todavía no tenemos una cuenta de **correo electrónico**, podemos generarla siguiendo el tutorial que se encuentra en la página 11 del fascículo #6 “Las personas mayores y las tecnologías de la comunicación”, haciendo clic **aquí**.

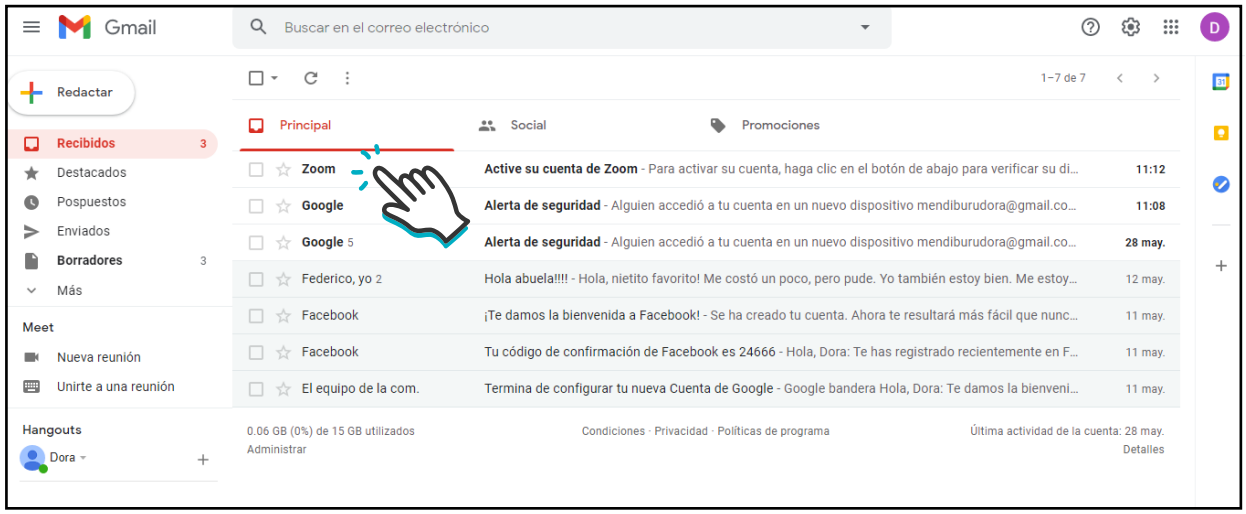
3

Seguimos las indicaciones. En este ejemplo debemos hacer clic en todas las imágenes en las que aparezca un auto, pero puede solicitarnos que reconozcamos otros objetos. Es importante que prestemos mucha atención y, cuando consideramos que no hay más, presionamos **“verificar”**.

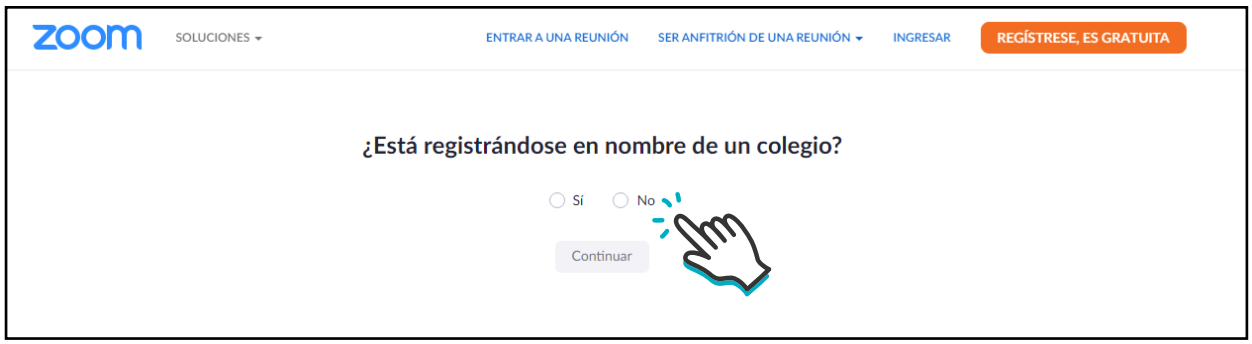


4 Cuando nos aparece ese cartel, iniciamos sesión con nuestro *e-mail* y abrimos el correo con el asunto **“Active su cuenta de Zoom”**.



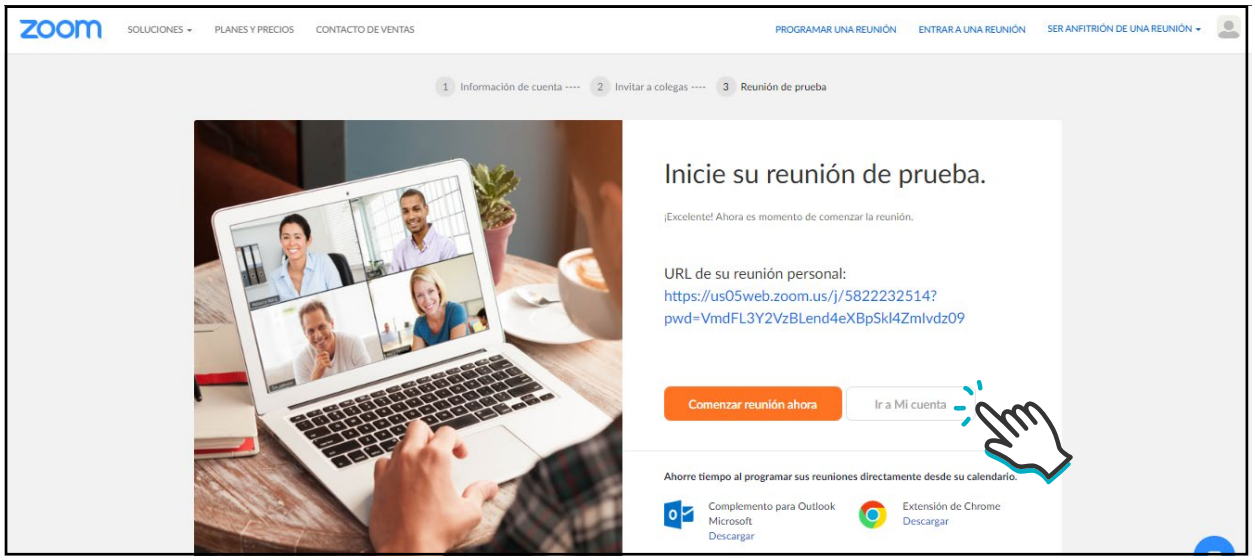


5 Hacemos clic en **“activar cuenta”**. Inmediatamente va a aparecer un nuevo cartel con una pregunta en la que tenemos que tildar “No”.

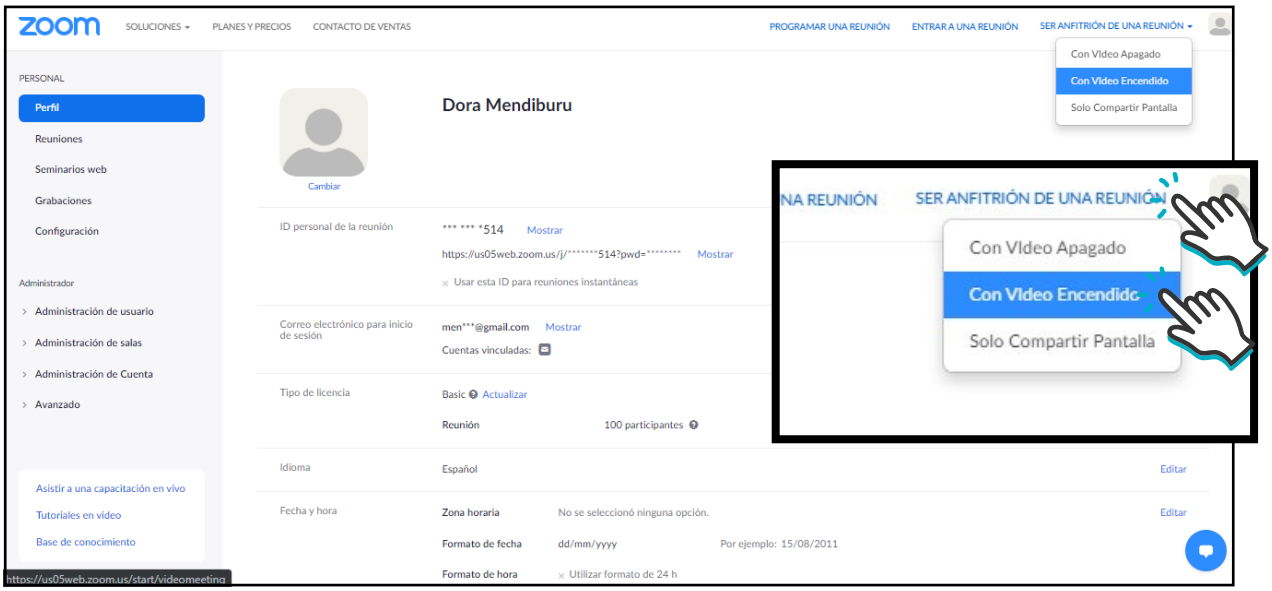


6 Completamos las barras blancas con nuestros datos y escribimos una clave (tratemos de anotarla en un papel o de escribir algo que sea fácil de recordar). Luego de completar todo, presionamos **"continuar"**.

7 Hacemos clic en **"ir a mi cuenta"**. Van a aparecer varias opciones para usar este programa.



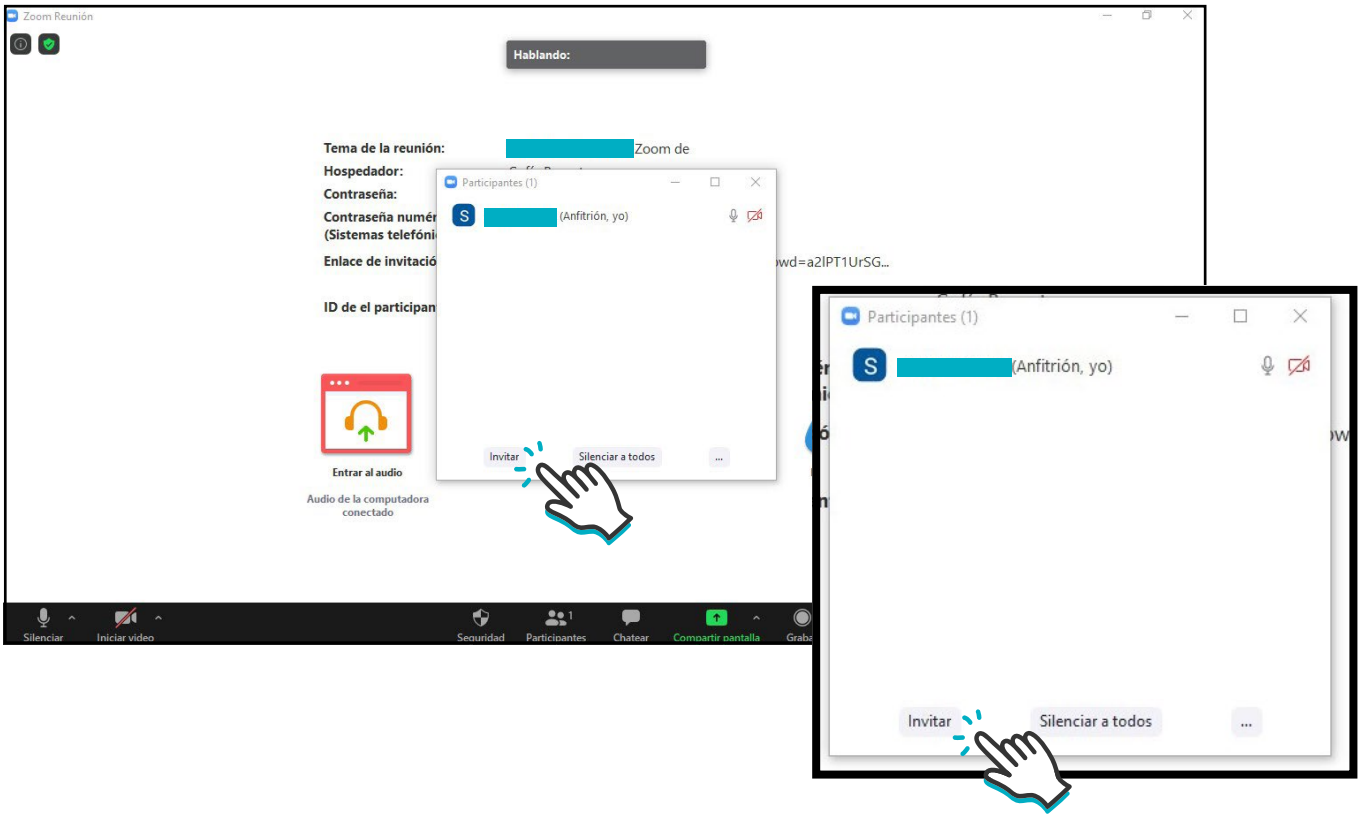
8 Podemos elegir **“ser anfitrión de una reunión”** y, de las tres posibilidades que nos brinda, seleccionamos **“con video encendido”**.



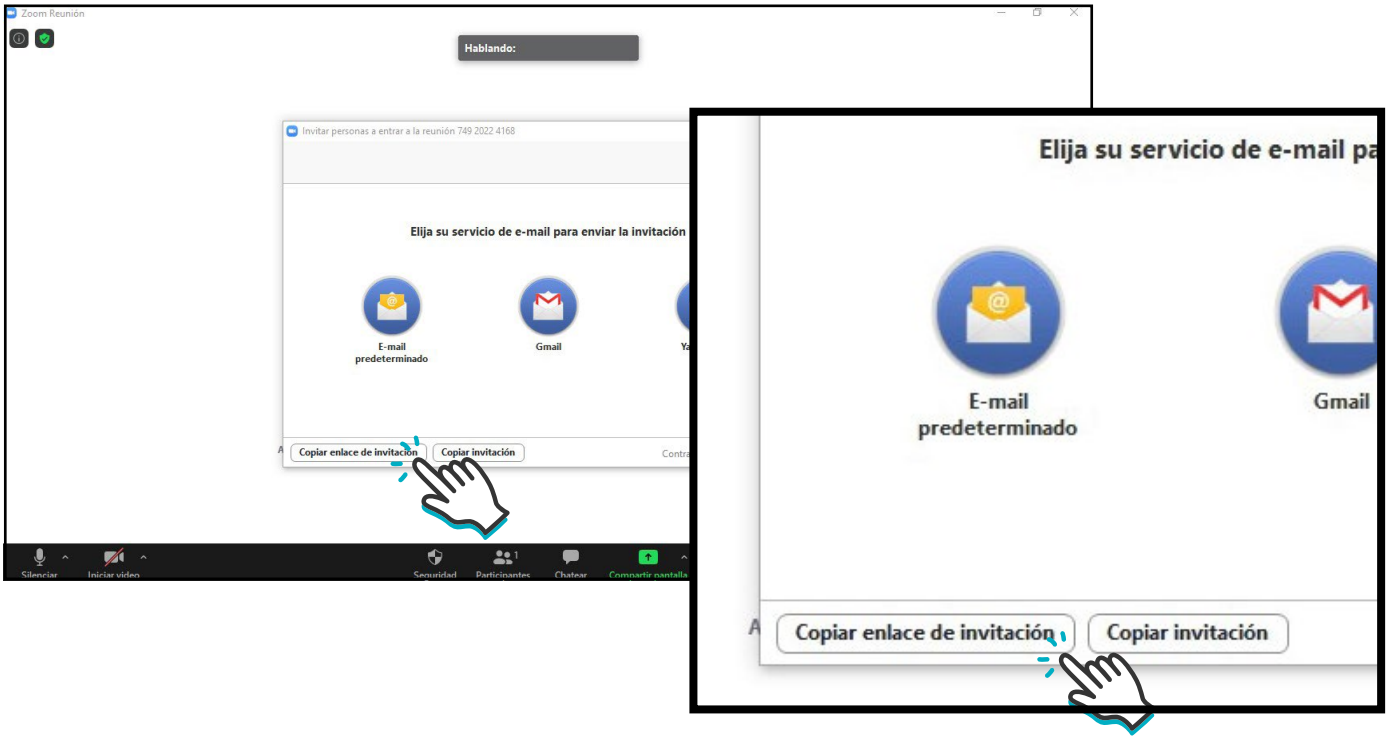
9 Hacemos clic en **“iniciar una reunión”** y después optamos por **“únase desde su navegador”**.

10 Elegimos la opción **“invitar a otros”** para obtener un *link* que nos permita compartirlo con las personas con las que queremos hacer la reunión.

11 Se abre una nueva ventana; hacemos clic en **“invitar”**.



12 Este es el último paso para obtener el *link*. Hacemos clic en **“copiar enlace de invitación”**.



Podemos compartir el enlace de invitación por *WhatsApp*, *email* y otras redes sociales. Cuando ya estamos en la app que elegimos para compartir la información, hacemos clic con botón derecho del mouse, se abre una ventana con opciones y elegimos la opción **“pegar”**.

Si otra persona nos envía una invitación, solo tenemos que hacer clic en el *link* que nos compartieron y, luego, cliquear en la opción **“abrir *zoom meeting*”**.

“La tecnología es una herramienta increíble, pero es solo una herramienta”

Entrevista a Liliana Scalercio

Liliana Scalercio vive en Banfield, es docente jubilada y tiene 68 años. Desde hace muchos años **participa activamente en los talleres que lleva adelante el Centro del Adulto Mayor Mario Strejilevich (CAM), del Departamento de Salud Comunitaria de la Universidad Nacional de Lanús**. “Me gusta el espacio, la Universidad es un lindo lugar porque tiene mucho verde. Me siento muy contenida y muy bien, por eso hace mucho que voy”.

Este centro es un espacio que promueve procesos de envejecimiento con derechos. Para ello, el CAM impulsa propuestas de capacitación, docencia e investigación, basándose en tres ejes: salud comunitaria, creatividad y derechos humanos. En ese marco, **se brindan diferentes talleres para personas mayores**. También cuenta con un club de día en el que, además de proponer actividades educativas, se ofrece desayuno, almuerzo y merienda.

“Parece increíble pero así lo fuimos haciendo”

Liliana cuenta que durante el transcurso de los años hizo muchos talleres y que actualmente participa de las clases de folclore, de estimulación cognitiva y de caricatura y dibujo. También detalla que participó de talleres de resiliencia, idiomas y nutrición: **“De cada uno te llevas una hermosa experiencia”**. Además, destaca que “una de las cosas importantes es que no tenemos un lugar fijo, porque la universidad tiene distintos pabellones. Vos caminás y te encontrás con jóvenes, y ellos están acostumbrados a ver a los adultos mayores caminando por toda la universidad”.

A raíz del aislamiento social, preventivo y obligatorio por COVID-19 los talleres comenzaron a dictarse a través de *WhatsApp*. “Parece increíble, pero así lo fuimos haciendo”, dice Liliana. Quizás el taller más complicado de llevar a cabo virtualmente era el de folclore. Pero, como en muchos de los casos que hemos conocido en este contexto, prevaleció el ingenio. “En folclore hubo momentos en los que nos comunicamos todos los días una hora y la profesora nos hacía investigar. **Paseamos por todo el mundo: en principio, por todas las regiones geográficas, por sus distintos bailes, costumbres, vestimentas**. Después, empezamos a subir a Perú y de allí a Europa, porque muchos de los bailes que tenemos acá tienen influencia europea”.

Liliana relata que también formó parte de diferentes experiencias académicas gracias a las tecnologías: "Fui parte de un foro que organizó la Universidad Nacional de Córdoba, donde participaron varias universidades de la provincia de Buenos Aires, como la de Lomas de Zamora y La Matanza. Allí expusimos acerca de cómo nos habíamos sentido, qué había salido de importante después de estar transcurriendo la pandemia". Además, invitada por la directora del CAM, Silvia Molina, contó su experiencia como estudiante en un foro organizado por la Universidad de México. **"Fue todo muy positivo"**, concluye.

Todas estas experiencias son muy significativas para Liliana y sus compañeros: **"Es un espacio de mucha contención"**. En este sentido, Liliana cuenta que realizan videollamadas grupales para manifestar cómo se sienten y, a su vez, para poner en común los trabajos y tareas realizados en el marco de las capacitaciones.

Seguimos aprendiendo y cuidándonos

Durante el verano, los talleres van a continuar. En el caso de Liliana, va a seguir cursando los mismos que hizo durante el año a través de *WhatsApp*. En relación a ello, sostiene: "Yo siempre digo que **la tecnología es una herramienta increíble, pero es solo una herramienta**. El contacto con las otras personas creo que es muy necesario". Para finalizar, Liliana enfatiza su mirada esperanzadora en vísperas del próximo año: **"Me gustaría que se empezara a normalizar, pero hay que priorizar la salud. Ojalá que con la llegada de la vacuna, el COVID-19 pase a ser una enfermedad más"**.

El CAM cuenta con un canal de *YouTube* en el que se publican los videos de las actividades realizadas en los distintos talleres durante este año. Podemos acceder a las producciones haciendo clic **aquí**.

Recomendaciones

Cuenta DNI. En la página 10 del fascículo #8 aprendimos a bajar y a utilizar esta aplicación que ofrece beneficios exclusivos. Ahora podemos pagar la luz, el agua y el gas, y acceder a descuentos en los comercios de barrio. Para obtener más información y despejar dudas sobre el uso de esta *app*, se puede visitar la página del Banco Provincia haciendo clic **aquí**.

UNQtv. El canal de la Universidad Nacional de Quilmes cuenta con una serie de charlas que están disponibles en *YouTube*. Ofrece clases abiertas, producciones que abordan temas científicos, entrevistas a deportistas, entre otras. Se puede acceder desde **aquí**.

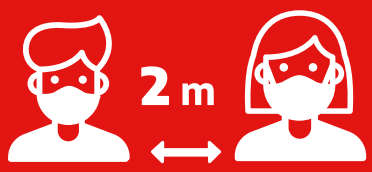
abcd

Agua

Barbijo

Circulación de aire

Distancia



EL TEMA DEL VERANO ES CUIDARSE

GOBIERNO DE LA PROVINCIA DE
BUENOS AIRES

Para más información:
chateá con la Provincia 221-429-4002

JUEGOS DEL BICENTENARIO

Para jugar solos o en compañía

BICENTENARIO
PROVINCIA DE
BUENOS AIRES

Nuestra fauna

(Buscá las respuestas al final del material)

1. La garza blanca es un ave nativa que habita en los humedales de nuestra provincia.

Verdadero o falso

2. El zorrino común es un animal nativo del territorio bonaerense. Se caracteriza por dormir en grupos en las copas de los árboles.

Verdadero o falso

3. El pirincho, también llamado pájaro carpintero, es un ave que habita en pastizales, arboledas, montes y áreas urbanas de nuestra provincia.

Verdadero o falso

4. El avestruz es un ave no voladora autóctona de la provincia de Buenos Aires.

Verdadero o falso

5. El guanaco es un animal autóctono de Sudamérica. En nuestra provincia habita en la parte sur del territorio, por ejemplo, en la zona de las sierras de Ventania.

Verdadero o falso

6. La loica pampeana es un ave que solo habita en la zona del Delta del Paraná.

Verdadero o falso

7. El coipo o falsa nutria es una especie exótica introducida en la Argentina a fines del siglo XIX.

Verdadero o falso

8. El lagarto overo, especie autóctona que habita en nuestra provincia, puede alcanzar una longitud total de un metro.

Verdadero o falso

9. El tero real es una especie que podemos encontrar en todo el territorio provincial, en zonas de lagunas y costas de río y mar.

Verdadero o falso

Respuestas correctas

1. Verdadero.
Este animal puede llegar a tener una altura de un metro. Camina sigilosamente o permanece quieta mucho tiempo a la espera de que sus presas se acerquen. Usa su pico puntiagudo para atraparlas. Se alimenta de peces, aves y reptiles de pequeño tamaño, en zonas de aguas poco profundas.

2. Falso.
Los zorrinos cavan sus cuevas o se refugian en las madrigueras de armadillos o vizcachas, huecos en los troncos o entre las piedras. Su pelaje puede ser negro, marrón oscuro o pardo rojizo, con dos líneas blancas que van desde su cuello hasta su cola. De su glándula anal secretan una sustancia de olor desagradable para defenderse de sus predadores.

3. Falso.
Si bien la información sobre los lugares donde habita es correcta, no se trata del pájaro carpintero; es conocido como pirincho, urraca o guira guira. De adulto alcanza un

tamaño de 35 cm. Se mueve en grupos y, para calentarse, abre sus alas y plumas del lomo bajo el sol de la mañana. El nido es un tazón de palitos, tallos y raíces compartido por varias hembras.

4. Falso.
En ocasiones se confunde al avestruz, nativa de África, con el ñandú (Rhea americana), que es un ave no voladora nativa de Sudamérica. En nuestra provincia, el ñandú habita zonas de pastizales: los pastos altos o matorrales facilitan que se oculte de los depredadores y que pueda observarlos a gran distancia, gracias a su largo cuello y buena vista. Si bien es omnívoro, se alimenta principalmente de vegetales.

5. Verdadero.
Es un animal herbívoro que habita en estepas, pastizales y montes. Vive en grupos, generalmente compuestos por un macho adulto y de cuatro a veinte hembras con sus crías. Cada grupo delimita su territorio con montículos de heces. Luego de 11 o 12 meses de gestación, la hembra pare una sola cría, también llamada “chulengo”, que pesa entre 8 y 15 kilos.

6. Falso.
Su hábitat natural es el pastizal pampeano. Debido a la expansión de la actividad agropecuaria sobre el pastizal, esta especie se encuentra en peligro de extinción. Se alimenta de insectos, bulbos y semillas. Las hembras nidifican en el suelo, entre matas de gramíneas, entre los meses de octubre y diciembre y ponen entre tres y cuatro huevos. La hembra se encarga de la incubación y la alimentación de los pichones es compartida.

7. Falso.
El coipo es un animal herbívoro autóctono de Sudamérica y está presente en nuestra provincia. Habita en zonas de pastizales y estepas de ambientes acuáticos (lagunas, bañados, ríos y arroyos). Generalmente, construyen sus cuevas con salidas al agua y están cubiertas de vegetación. Su cuerpo es similar al de una rata robusta y su cara, a la del carpincho.

8. Verdadero.
Este reptil omnívoro habita principalmente en las provincias de Misiones, Corrientes, Entre Ríos, Santa Fe y Buenos Aires. Las características ambientales donde se lo puede encontrar son diversas: desde selvas húmedas tropicales, espacios abiertos de pastizales,

humedales hasta zonas costeras. Las hembras ponen entre 25 y 36 huevos cada año y las crías nacen en el mes de febrero. Este animal hiberna en cuevas durante el otoño y el invierno.

9. Verdadero.
Es un ave playera que puede llegar a medir 35 centímetros en su adultez. Tiene patas rosadas y largas, pico fino y negro más largo que su cabeza, su dorso es color negro y su vientre, blanco. Se alimenta de pequeños invertebrados y nidifica en el suelo barroso de playas o entre los pastos.

GOBIERNO DE LA
PROVINCIA DE
BUENOS
AIRES

gba.gob.ar