

COSA DE GRANDES

INFORMACIÓN Y ENTRETENIMIENTO PARA PERSONAS MAYORES

Fascículo #49

¡Para disfrutar
en primavera!



GOBIERNO DE LA PROVINCIA DE
BUENOS AIRES

ÍNDICE

- › **3 ¿Con qué nos vamos a encontrar en este fascículo?**
- › **4 ¿Cómo hacer una huerta orgánica?**
- › **5 Calendario de siembra (primavera-verano)**
- › **6 La importancia de compostar**
- › **7 Hábitos en movimiento**
- › **10 Entrevista a Gloria “Betty” García.
Una leyenda bonaerense**
- › **14 Juegos de la Provincia**

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

¿Con qué nos vamos a encontrar en este fascículo?

Llegó la primavera y con ella, asoma un clima ideal para estar al aire libre y aprovechar de una de las estaciones más lindas del año. Entonces, desde *Cosa de Grandes*, compartimos información y datos útiles para que vivamos una experiencia que posibilite armar una huerta en casa, comer alimentos más saludables y cuidar el ambiente.

Vamos a conocer cuáles son las hortalizas más comunes para cultivar en esta época con una ficha técnica de cada una de ellas. Además, podremos aprender a llevar adelante una gestión responsable de residuos y la importancia del compostaje. ¡A tomar nota y poner manos en la tierra para disfrutar de sus frutos!

También, seguimos contando hermosas historias de vecinas y vecinos de nuestra Provincia que nos inspiran, como la de Gloria “Betty” García, una de las pioneras del fútbol femenino en el país.

Por otro lado, compartimos algunas recomendaciones para estar en movimiento. Solo hace falta dedicar un ratito, todos los días y hacer actividades y juegos que nos diviertan.



¡Ayudanos a compartir este material con otras personas!

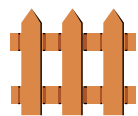


¿Cómo hacer una huerta orgánica?

Construir una huerta orgánica en nuestros hogares tiene **múltiples beneficios para la salud, la nutrición y la economía familiar**.

Porque al producir nuestras propias hortalizas, obtenemos alimentos saludables y nutritivos y, además, podemos ahorrar dinero.

Compartimos algunos datos para comenzar a cultivar durante esta primavera:



Hacemos un cerco en el terreno para impedir la entrada de animales al lugar. Si no contamos con este tipo de espacio, podemos usar recipientes, como macetas, bidones, tarros en desuso, entre otros. En ese caso, asegurémonos de que estén limpios para comenzar el proceso.



Identifiquemos la orientación de la luz solar. Es imprescindible que las hortalizas de fruto y de raíz reciban sol directo al menos 5 horas al día y, las de hoja, 3 horas diarias.



El espacio debe contar con disponibilidad de agua para regar nuestros cultivos. Recordemos que es necesario regar los cultivos al menos una vez al día (por la mañana temprano o por la noche).



Abastecemos de semillas y/o plantines.



Contar con algunas herramientas como pala, rastrillo, manguera o regadera.

Todo se aprovecha: **en el mismo cerco podemos sembrar distintas plantas y trepadoras**, como aromáticas y flores, arvejas, porotos, esponjas y papas de aire, entre otras.



Calendario de siembra

(primavera-verano)

Ayudamemoria: qué y cómo cultivar



Lechuga (criolla)

FORMA DE SIEMBRA

Almácigos y trasplante.

Espaciado: 20 cm.

Días de cosecha: 50.



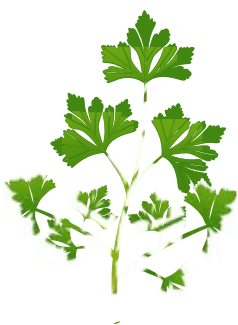
Calabaza

FORMA DE SIEMBRA

Directa a golpe:
octubre-noviembre.

Espaciado: 140 cm.

Días de cosecha: 120-150.



Perejil

FORMA DE SIEMBRA

Directa a chorrillo:
septiembre.

Espaciado: 25 cm.

Días de cosecha: 1^{er}
corte 75 y 2^{do} corte 100.



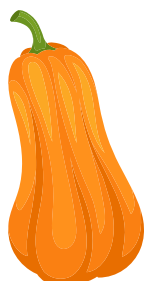
Albahaca

FORMA DE SIEMBRA

Almácigo:
agosto-septiembre.
Trasplante:
octubre-noviembre.

Espaciado: 15 cm.

Días de cosecha: 90-100



Zapallo

FORMA DE SIEMBRA

Directa a golpe:
octubre-noviembre.

Espaciado: 150 cm.

Días de cosecha:
120-150.



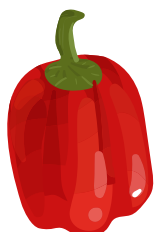
Tomate

FORMA DE SIEMBRA

Almácigo:
septiembre-octubre.
Trasplante:
octubre-noviembre.

Espaciado: 50 cm.

Días de cosecha: 80-100.



Morrón

FORMA DE SIEMBRA

Almácigo:
julio-septiembre.
Trasplante:
septiembre-octubre.

Espaciado: 35 cm.

Días de cosecha: 80-90.



Zapallito

FORMA DE SIEMBRA

Directa a golpe:
octubre-enero.

Espaciado: 100 cm.

Días de cosecha: 45-60.



La importancia de compostar

Nutrir la tierra **favorece el crecimiento de nuestros cultivos**, multiplicando su fertilidad. Para ello, es importante agregar suplementos cada cierto tiempo. Una forma de conseguir estos nutrientes es comprando abono en un vivero, pero también podemos generar nuestro propio compost de manera económica y sustentable.

Para hacerlo, debemos **poner los restos de vegetales y cáscaras de huevo en el espacio destinado al compost** (compostera). Lo tapamos con un material natural seco (hojas, ramas, pasto, etc.). Tenemos que asegurarnos de que la mezcla esté balanceada en aire y humedad. De ese modo, luego de 4 a 6 meses, los microorganismos habrán hecho su tarea **produciendo abono rico y nutritivo** que podemos usar para la huerta.



Ejercitamos las funciones cognitivas

¿Cómo lo hacemos? Una opción es que **modifiquemos algunas acciones que realizamos habitualmente**. De esta manera, rompemos con la rutina y dejamos de funcionar automáticamente. Ponernos una pequeña dificultad **nos da la posibilidad de volver a prestar atención** en tareas sencillas que repetimos día a día.

Además, podemos **tomarnos un ratito todos los días para hacer actividades y juegos** que nos diviertan y beneficien nuestra salud.

Ejercicio 1

Hábitos en movimiento

- > **Modifiquemos el recorrido**, por ejemplo: cuando vamos al supermercado, a la farmacia o a visitar a alguien que vemos frecuentemente o al regresar a nuestra casa.
- > **Alternemos la mano con la que hacemos algunas tareas**, por ejemplo: si siempre nos peinamos con una mano probemos hacerlo con la otra. Lo mismo podemos hacer cuando agarramos un vaso o nos lavamos los dientes. También podemos cambiar de brazo para el uso de accesorios como relojes o pulseras.
- > **Movamos de lugar algunos objetos**, por ejemplo: ubiquemos la radio en un lugar distinto al habitual, lo mismo podemos hacer con el control remoto de la televisión, entre otros.

Estos cambios en la conducta permiten modificaciones en las funciones cognitivas: **posibilitan el aprendizaje, activan el recuerdo y mejoran la coordinación de los movimientos musculares**, entre otras ventajas.



Ejercicio 2

Unamos las palabras que están relacionadas entre sí:

CHASCOMÚS
GENERAL DORREGO
ESCOBAR
LOS TOLDOS
LINCOLN
SAN PEDRO

EVITA
CARNAVALES
ENSAIMADA
LAGUNA
OLIVO
FLORES

Ejercicio 3

Armemos al menos 10 palabras con las letras de:

B O N A E R E N S E S

¿Pudimos superar las 10? ¡Vayamos por más y desafíemos a la familia o amigos a que lo intenten!

Respuestas en página 10.



Respuestas del ejercicio 2

CHASCOMÚS
GENERAL DORREGO
ESCOBAR
LOS TOLDOS
LINCOLN
SAN PEDRO

LAGUNA
OLIVO
FLORES
EVITA
CARNAVALES
ENSAIMADA

Respuestas del ejercicio 2

Algunos ejemplos: Barrilete, Oro, Nación, Argentina, Escobar, Revolución, Nativo, Sol, Ecosistema, Seres.



Entrevista a Gloria “Betty” García

Una leyenda bonaerense

Betty nació en Avellaneda y es **una de las pioneras del fútbol femenino en Argentina**. Fue parte de la selección que disputó la Copa Mundial Femenina de Fútbol en 1971 en México. Actualmente, **se desempeña como Directora Técnica del “Norita Fútbol Club”**, de Castelar, que hace honor con su nombre a Nora Cortiñas, Madre de Plaza de Mayo.



Betty junto a un mural ubicado en Estadio Único Diego Armando Maradona de La Plata.



En 2020, el gobierno argentino promulgó el **21 de agosto como Día de las Futbolistas Argentinas** en conmemoración a las **17 jugadoras que hicieron historia en el Mundial de Fútbol Femenino disputado en el año 1971**. “Fuimos el primer equipo que representó a la Argentina y que disputó el primer mundial femenino”, destacó Betty.

“La delantera argentina destrozó a la defensa inglesa”

El 21 de agosto de 1971 Argentina jugó un gran partido. Una de las figuras del equipo, fue la número 10: Elba Selva, que metió los 4 goles de la victoria: El primer tiempo terminó empatado y **en el segundo, la dupla conformada por Elba y Betty liquidó el partido en 4 a 1**. “Ese partido fue muy emocionante. Los diarios de México al otro día decían: *la delantera argentina destrozó a la defensa inglesa*”, destacó Betty.

El reconocimiento para las deportistas llegó en 2019, si bien pasaron muchos años, hoy **muchas jugadoras viven el deporte de manera más justa gracias a la selección de mujeres, que sin acompañamiento institucional ni económico hicieron historia**.



Mundial de México en 1971.

“Desde que yo comencé hasta ahora, **veo con mucha alegría que día a día se va avanzando y hay más chicas que juegan**. A algunas chicas, los padres no las dejaban jugar. Ahora veo que las mamás o los padres van a las escuelas de fútbol y preguntan dónde pueden llevar a su hija. **Falta que les paguen un poco más a las pibas, que les abran más los estadios, pero creo que esto va en marcha**”, explicó la ex jugadora.

La leyenda continúa

Betty, que comenzó su carrera como futbolista en 1959, a sus 76 años volvió a las canchas con un nuevo rol: “En la Legislatura porteña me encontré con dos jugadoras del Norita, me preguntaron si quería ser la directora técnica del equipo. Automáticamente les dije que sí. Hacía mucho tiempo que no pisaba una cancha. Desde ese día, no me separé nunca más de las chicas”.

Más allá de las cuestiones tácticas, Betty le transmite a las jugadoras el respeto hacía las rivales y cuenta que **las chicas se acercan al fútbol con mucho amor y para ella eso es fundamental**.

“Voy a estar siempre con las chicas, es mi primer equipo y no quiero estar en otro lado que no sea con el Norita Fútbol Club”, reflexionó la directora técnica.



Betty junto a las jugadoras del Norita Fútbol Club.



DISFRUTÁ LA PROVINCIA



¡BAJATE LA APP Y EMPEZÁ A DISFRUTAR!

**CONOCÉ NUEVOS DESTINOS
Y ACCEDÉ A BENEFICIOS.**

  **recreopba**
recreo.gba.gob.ar



JUEGOS DE LA PROVINCIA

Para jugar solos o en compañía

Mujeres en la Provincia

(Buscá las respuestas al final del material)

1. En la década del 90 una mujer lideró el movimiento Plaza Lavalle que encabezó la lucha por los derechos de los jubilados y pensionados. **¿Cómo se llamaba esta referente de las personas mayores?**

A. Dora Barrancos

B. Norma Plá

C. Ángela María Palermo de Lázzari

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

A. Julieta Lanteri

B. Irene Bernasconi

C. María Remedios del Valle

3. Diva glamorosa y actriz central de la época dorada del cine argentino, fue figura estelar de éxitos inolvidables, como Los martes, orquídeas; La mujer de las camelias y Dios se lo pague. **¿De quién se trata?**

A. Mecha Ortiz

B. Niní Marshall

C. Zully Moreno



4. Se dedicó a la política en un mundo dominado prácticamente sin excepciones por los varones. Ella era quien quedaba a cargo del Estado provincial cuando su marido se alejaba de Buenos Aires. **¿Quién es?**

- A. Juana Azurduy
- B. Encarnación Ezcurra
- C. Juana Manso

5. Ella es marplatense y todos la conocen por su nombre artístico, pero pocos saben que se llama Clotilde. Cuando volvió del exilio en la década de 1980, nos sorprendió con una canción basada en una poesía de Mario Benedetti que decía: "Cantamos porque el grito no es bastante y no es bastante el llanto ni la bronca; cantamos porque creemos en la gente y porque venceremos la derrota". **¿Quién es ella?**

- A. Nacha Guevara
- B. Marikena Monti
- C. Susana Rinaldi

6. ¿Quién es esta mujer que dedicó su vida a la política?

- A. Alicia Moreau de Justo
- B. Florentina Gómez Miranda
- C. Irma Roy



Respuestas

1. B

Norma Plá es símbolo de la lucha de una generación de personas mayores que se rebeló contra la injusticia. En 1991, junto con un grupo de jubilados y pensionados salió por primera vez a la calle exigiendo el aumento de la jubilación mínima. Durante cinco años, ella participó de las cien marchas que protagonizó el movimiento de jubilados frente al Congreso de la Nación.

2. A

Julietta Lanteri, activa militante sufragista, nacida en Italia en 1873. Fue la primera mujer que egresó del colegio Nacional de La Plata. En 1898, se recibió 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.

3. C

Zully Moreno nació el 17 de octubre de 1920 en Villa Ballester, provincia de Buenos Aires. A los 18 años debutó como actriz junto a Niní Marshall. Protagonizó más de 40 películas de la época dorada del cine argentino, entre las que se destaca *Dios se lo pague*, el primer film nacional candidato al Oscar como mejor película extranjera. En 1955 debió exiliarse junto a su marido, el director de cine Luis César Amadori, con quien gestó la mayoría de sus éxitos.

4. B

Encarnación Ezcurra nació en 1795. Compañera y esposa de Juan Manuel de Rosas, fue una de las mujeres que más poder tuvo en el territorio de las Provincias Unidas del Río de la Plata. Se dedicó a la política, ámbito que en ese entonces era dominado por los varones.



Tenía una enorme influencia en los sectores populares. Murió a los 43 años y su sepelio implicó una gran manifestación política, la más solemne otorgada a una mujer hasta ese momento.

5. A

Nacha Guevara es el nombre artístico de Clotilde Acosta, nacida en Mar del Plata el 3 de octubre de 1940. Actriz, cantante y directora teatral, triunfó de la mano del teatro experimental, en el Instituto Di Tella y el café-concert. Fue perseguida durante dos dictaduras y se exilió hasta 1984. A su retorno, triunfó con el álbum *Los patitos feos*, en el que se destacaba la canción *Por qué cantamos*, compuesta por Alberto Favero sobre una poesía de Mario Benedetti.

6. B

Florentina Gómez Miranda, nacida en la localidad bonaerense de Olavarría el 14 de febrero de 1912, fue una destacada abogada y política argentina. Tuvo una extensa y fructífera carrera en la Unión Cívica Radical, partido por el que llegó a ser diputada nacional entre 1983 y 1991. De su paso por la Cámara Baja se recuerda su participación vital en dos leyes del área de los derechos de la mujer: la de patria potestad y la de divorcio vincular, a las que motorizó desde su condición de presidenta de la Comisión de Familia, Mujer y Minoridad. Militó como dirigente radical hasta sus últimos días. Murió el 1 de agosto de 2011, a la edad de 99 años.



GOBIERNO DE LA
PROVINCIA DE
**BUENOS
AIRES**

gba.gob.ar