

1º Entrega 2021

Guía de Actividades

entrenando el cerebro



Ministerio de Desarrollo Social
Dirección Provincial de Personas Mayores

Santa Fe
Provincia

Autoridades

Gobernador de la Provincia

C.P.N. Omar Perotti

Ministro de Desarrollo Social

Farm. Danilo Capitani

Secretario de Integración Social e Inclusión Socioproductiva

Abog. Gustavo Chara

Subsecretario de Integración de Personas con Discapacidad, Personas Mayores y de Comunidades Originarias

Hugo Burguez

Directora Provincial de Personas Mayores

Lic. Lucía Billoud

Introducción

Este cuaderno de actividades busca acompañar a las personas mayores en el contexto actual de pandemia que estamos atravesando. La idea es ofrecer propuestas para pasar el tiempo y seguir activando el cerebro.

¿Sabías que como persona mayor tenés derecho a la educación y la recreación? ¡Y muchos más! Hoy en día las personas mayores cuentan con una legislación que protege especialmente sus derechos. En 2017, nuestro país adhirió a la **Convención Interamericana sobre la Protección de los Derechos Humanos de las Personas Mayores**.

El objeto de la Convención es promover, proteger y asegurar el reconocimiento y el pleno goce y ejercicio, en condiciones de igualdad, de todos los derechos humanos y libertades fundamentales de la persona mayor, a fin de contribuir a su plena inclusión, integración y participación en la sociedad.

Las personas mayores tienen el derecho de seguir disfrutando de una vida plena, independiente y autónoma; con salud, seguridad, integración y participación activa en todas las esferas de la vida económica, social, cultural y política.

¡Abajo los viejismos!

El viejismo es la discriminación que se hace a las personas en razón de su edad. ¿Alguna vez te dijeron que no podés vestirte, actuar y ser de una determinada manera por ser una persona mayor? Muchas ideas relacionadas al viejismo se expresan en formas de pensar y actuar. Son prejuicios, o estereotipos negativos, que identifican a las personas mayores como personas dependientes. Sin embargo, la realidad demuestra que las personas mayores desarrollan su vida plenamente, participan en la sociedad, aprender habilidades nuevas. La presencia de limitaciones físicas no implica una imposibilidad de realizar un sinnúmero de actividades.

“¡Llamame por mi nombre!”

Un ejemplo de viejismo sucede cuando se identifica siempre a una persona mayor como abuela o abuelo. ¿Por qué decimos que es una idea errónea? Porque “abuelo” y “abuela” son solo de sus propios familiares, no de toda la sociedad, es un rol que no define enteramente a la persona mayor. Entonces, ¿cómo debemos dirigirnos? Lo más simple es preguntarle a la persona por su nombre o como le gustaría que la llamen.

Fuente de historias y experiencias

Las personas mayores son activas partícipes de nuestra sociedad. Existen una serie de organizaciones diversas que están conformadas por personas mayores, apostando a la participación cultural, política, económica y social. En clubes, vecinales, partidos políticos, centros de jubilados, consejos de personas mayores, universidades. ¿Cuántas historias tenemos para transmitir a las nuevas generaciones y que podemos relatar en primera persona? Valorizar los saberes de las y los mayores también nos fortalece y une como sociedad. ■

Block de actividades: entrenando el cerebro

Primera edición

Solo vas a necesitar papel y lápiz... ¡ y muchas ganas!

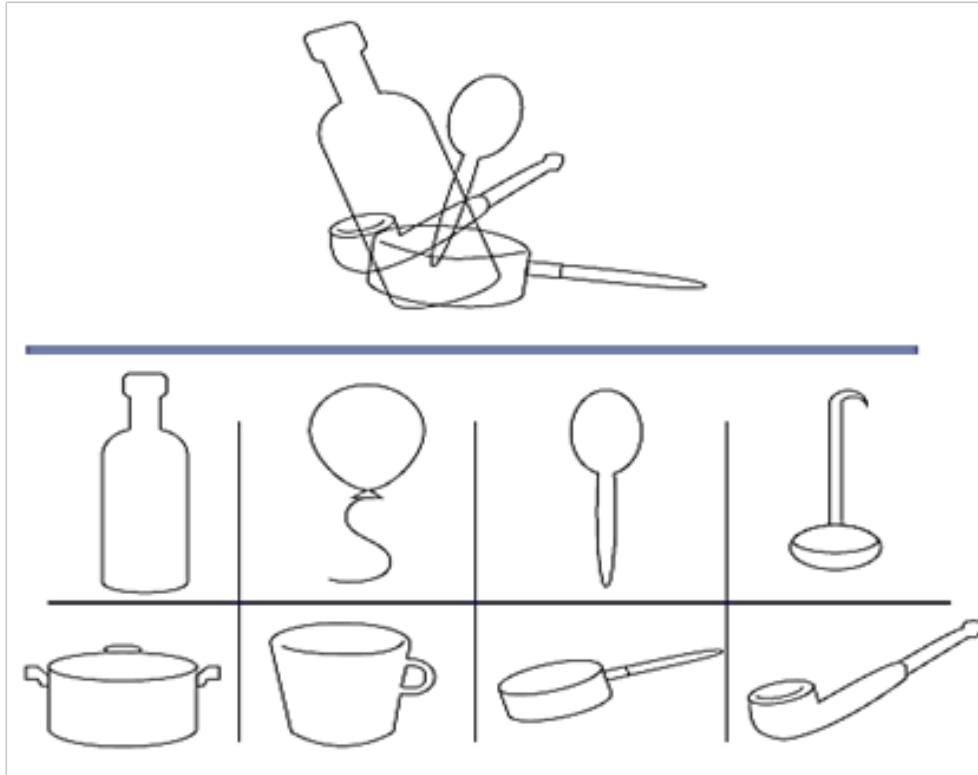
Si algo no comprendes pide ayuda a un familiar, amigo o vecino, pero no te des por rendido ...

Las actividades propuestas se encuentran ordenadas por grado de dificultad: leve, medio, avanzado.

Dificultad leve

- 1.** Escribe una anécdota de algo lindo que te haya pasado en tu vida, una por día ... si quieres puedes leérsela a algún conocido por teléfono, video llamada, etc y pedile que te cuente algo él.
- 2.** Viajemos hacia atrás en el tiempo, recuerdas cuando tenías entre 15 y 20 años: que ropa se usaba, peinados, salidas sociales, comidas, etc y cuéntaselo a alguien de otra generación.
- 3.** Dibuja 3 cosas redondas, 3 cuadradas y 3 de madera.
- 4.** Ordena las siguientes acciones que realiza esta persona al levantarse:
 - cepillarse los dientes
 - vestirse
 - calentar el agua de la pava
 - lavarse cara y manos
 - desayunar
 - tostar el pan
 - buscar la ropa en el ropero
 - apagar el despertador.

5. Señala cuales de las figuras de la parte inferior aparecen mezcladas en la figura de arriba.
Y luego píntalas.



6. Marca los que no son utensilios de cocina.



Nivel medio

1. Encuentra los siguientes grupos de letras en el cuadro inferior y luego escribe debajo de cada uno el número de veces que aparece

Poiuy asdfg ñlkjh zxcvb qwert

Ñlkjh wnumg asdfg rmnbg qwert yjhgf asdfu
Zxcvb zxcim asdfg ñlpnh ñlkjh hgrty asogr
Ñlkjh hgrty asogr zxcvb pongt ñpouy pñlmj
Hgfrt qwert bvcxz asdfg poyre ñltfe zxcvb
Wcvfg ñlkjh mlkjh qwert mnbgt poiuy asdfg
Oiuyt zxcvb ñlmnu qwert kjhgf zxcvb qwdfg
Zxjkum ñlkjh ñlkjh sdfgh asdel qwert ponun
Clony vbnju qwert nlpib mlpyq poiuy qwert

2. ¡Encuentra al intruso! ¿qué palabra por renglón es la que no encaja con las demás?

pato oveja burro camión caballo
verde bosque amarillo rojo negro
lápiz bolígrafo plato fibra lapicera
Alberto María Antonia Carmen Rosa
abrigo bufanda guantes gorro cepillo
amargo ácido dulce limón salado
Barcelona Madrid Sevilla Africa Bilbao
arroz macarrones sopa tenedor lentejas
cuchillo tenedor cuchara cucharón lupa
Diego Luisa Raúl Pablo Daniel
banana manzana ananá kigüi naranja
hierro oro diamante plata cobre aluminio

3. Con la primera letra de tu nombre escribe 15 palabras que comiencen con ella y terminen en r.

Ejemplo: si te llamas María, escribes palabras que comiencen con “m” y terminen con “r”, como ser meditar.

4. Escribe 5 palabras que se relacionen con las que están a continuación:

Papel- goma

Playa-mar

Collar-aros

Tijera-costura

Rueda-auto

5. Escribe 7 palabras de cada categoría.

Flores	Animales	Comidas	Ciudades/país

6. Con las siguientes sílabas arma palabras:

Bla - ta - ro - lo - ma - so - re - pa

Ejemplo: sopa, repaso.

7. Colorea las letras a que encuentres

A	O	E	A	I	U	A
I	A	O	O	E	O	I
O	U	O	I	U	A	E
E	E	A	U	I	I	O
U	O	A	O	A	A	A
O	I	U	I	E	U	A

8. Escribe una historia breve inventada por vos utilizando estas palabras:
jugo-regalo-lejos-cumpleaños-colectivo-ventana-copetín,

9. Con la primera letra de tu apellido escribe 15 palabras que comiencen con ella y terminen en vocal.

Ejemplo: Si tu apellido es Pérez , palabras que comiencen con P, y terminen en vocal, como por ejemplo pera.

10. Lea atentamente el texto un par de veces, después tápelo e intente responder a las preguntas que se le formulan:

“Sofía y Claudia son dos hermanas mellizas de 6 años de edad, que viven en Madrid con sus padres y su abuela. Las hermanas son muy diferentes; mientras Sofía es rubia y muy tímida, Claudia es morena y muy extrovertida. A Sofía le gusta mucho jugar con sus muñecas, sin embargo, el juego preferido de Claudia es el escondite. Solo se ponen de acuerdo en una cosa: ¡a las dos les encanta el chocolate!”

1. ¿cómo se llaman las niñas?
2. ¿cuántos años tienen?
3. ¿dónde viven?
4. ¿con quién viven?
5. ¿cómo es Sofía?
6. ¿cuál es el juego favorito de Sofía?
7. ¿cómo es Claudia?
8. ¿cuál es el juego favorito de Claudia?
9. ¿qué les gusta mucho a las dos hermanas?

11. Sopa de números. Busque las siguientes cifras escondidas

677 1902 4087 6418
11111 28963 34324 48812
56722 98574 99999

8	5	5	8	0	3	2	4	3	2	2	7
5	2	8	6	1	8	0	3	4	9	1	5
3	3	3	6	4	8	4	9	9	0	8	6
8	2	2	8	7	8	1	4	8	0	8	2
8	6	7	7	4	2	3	4	3	1	4	9
2	8	6	7	6	2	4	4	6	6	4	1
3	6	5	4	5	4	8	2	1	6	7	6
4	0	1	1	6	1	8	5	4	9	6	2
3	9	9	8	1	9	2	6	7	9	0	4
8	4	3	2	6	1	5	2	5	9	0	2
6	6	8	3	3	4	1	4	8	9	9	8
0	0	8	8	1	4	4	1	9	9	8	8

12. Comenten los dichos y expresiones siguientes:

- no hay peor sordo que el que no quiere oír.
- el que mucho habla, mucho yerra y el que no habla, yerra más.
- el jorobado no ve su joroba y ve la otra.
- no hay casa tan bien techada que no tenga una gotera.
- quien quiera peces que se moje el culo.
- quien mal entiende, mal responde.
- alaba a aquel que te da gusto y da gusto a quien te alaba.
- los mejores maestros llevan sombrero de paja.
- no habla por no molestar.

13. Complete las siguientes frases con el parentesco correspondiente:

Ejemplo: Clara es la hija de mi hermano, por lo tanto es mi sobrina.

- Andrés es el de mi padre, por lo tanto es mi abuelo
- Paco es el de mi madre , por lo tanto es mi tío
- Esther es la de mi hermana, por lo tanto es mi hija
- aime es el de mi tía, por lo tanto es mi primo
- Carlos es el de mi abuela, por lo tanto es mi abuelo
- Carmela es la de mi marido, por lo tanto es mi cuñada
- Pedro es el de mi hermana, por lo tanto es mi sobrino
- Bárbara es la de mi marido, por lo tanto es mi suegra
- Paco es el..... de mi suegra, por lo tanto es mi marido
- Luis es el de mi tío, por lo tanto es mi primo

Nivel difícil

1. Trata de memorizar estas palabras:

Puerta - pupitre- portón - policía - picada - pañuelo - patio - piolin - pancito.

2. Estudia estos versitos y compártelos con alguien o decílos en voz alta:

- el sol sale tempranito, alumbra despacito y da su calorcito
- reloj dime la hora, mi amor espera de mí a cada hora.
- sapo saltarín, a todos visitas sin fin, salta y salta en los pies de Marta.

3. Busca en una guía telefónica los 5 primeros números y memoriza de a uno por día.

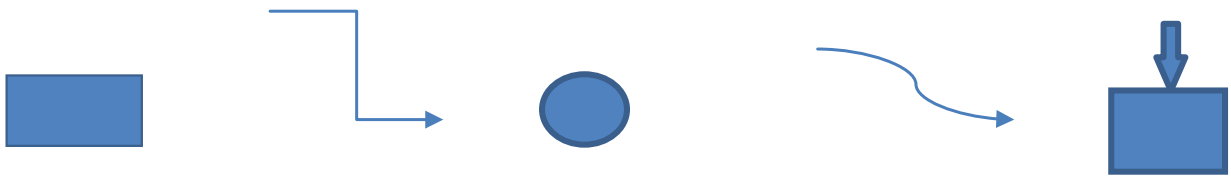
4. Toma tu edad que vamos a ejercitar operaciones:

- a tu edad primero le sumas siete, luego otra vez siete y otra vez hasta llegar a un número de 3 cifras. Luego toma tu edad y réstale 4, luego varias veces hasta llegar a un número de una cifra.

Ejemplo: si tu edad es 68, haces $68+7 = 75$, $75+7= 82$ y así sucesivamente.

Si tu edad es $68-4 = 64$, $64-4 = 60$ y así sucesivamente.

5. Memoriza los siguientes dibujos de a uno y trata de hacerlos:

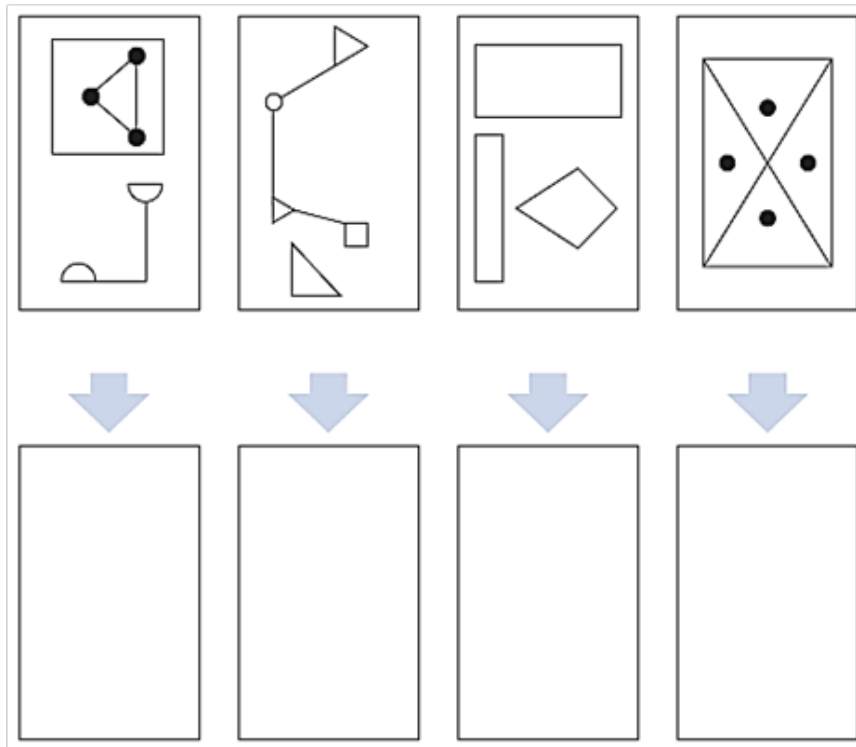


6. Mira este cuadro detenidamente y responde:

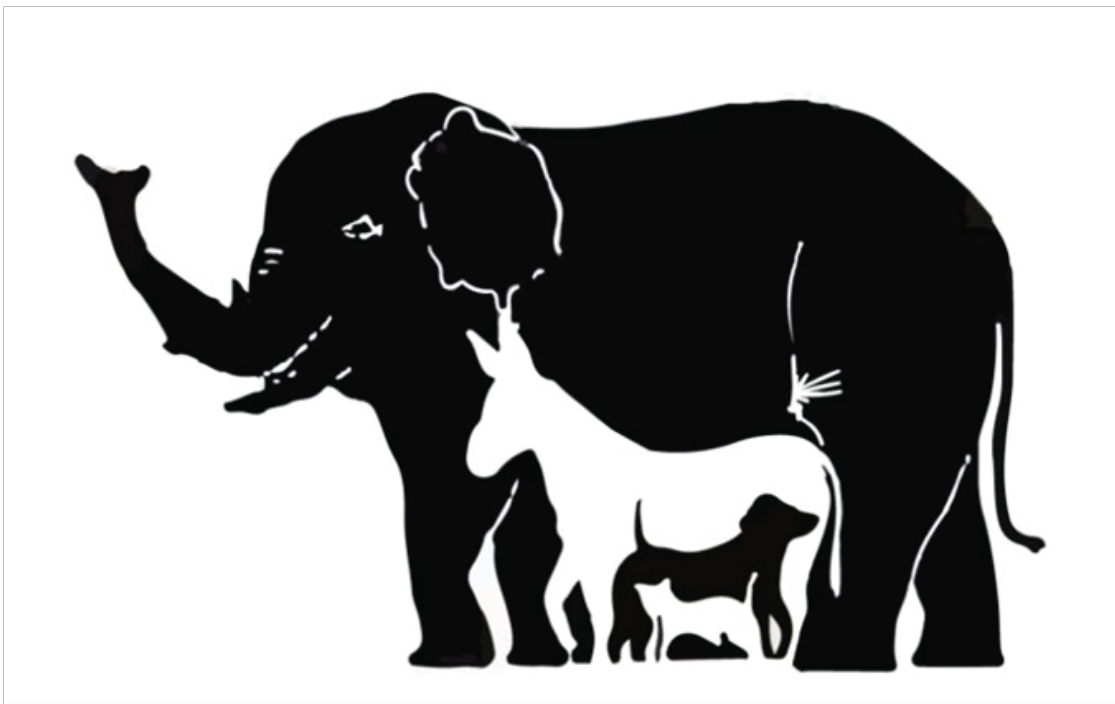


1. ¿cuántas estrellas de cinco puntas hay?
2. ¿cuántas personas o personajes puedes reconocer?
3. ¿cuántas lunas hay?
4. ¿cuántos ojos hay?
5. ¿cuántos círculos hay?
6. ¿qué le sugiere el cuadro?
7. ¿le gusta el arte moderno o contemporáneo? ¿por qué?
8. ¿cuáles son sus cuadros o artistas predilectos?

7. Estos dibujos tienes que copiarlos de memoria; míralos un tiempo y luego tápalo y dibújalo en el rectángulo de al lado.



8. A ver... cuantos animales ves:



9. Refranes. ¡Completa las letras perdidas!

* A c_d_ch_nch_l_ll_g_s_S_n M_rt_n

* _l b_rr_p_r d_l_nt_p_r_qu_ no s_ _sp_nte

* D_nd_h_bo fu_g_, c_niz_s qu_d_n

* L_b_r_t_c_est_c_r_

* _n c_sa d_h_rr_r_, c_ch_ll_d_p_l_

* A bu_n _ntend_d_r, poc_s p_l_br_s

* A l_s p_l_br_s se l_s ll_v_ el v_ _nto

Lecturas

Cuentos, relatos y poesía

Fragmento de las ciudades invisibles . Ítalo Calvino

Marco Polo describe un puente, piedra por piedra.

¿Pero, cual es la piedra que sostiene el puente?, pregunta Kublai Kan

El puente no está sostenido por esta piedra o por aquella, responde

Marco, sino por la línea del arco que ellas forman.

Kublai permanece silencioso, reflexionando. Después añade:

¿Por qué me hablas de las piedras? Lo único que me importa es el arco.

Polo responde

Sin piedras no hay arco”.

Ésta es mi casa . Mario Benedetti

No cabe duda. Ésta es mi casa
aquí sucedo, aquí
me engaño inmensamente.
Ésta es mi casa detenida en el tiempo.
Llega el otoño y me defiende,
la primavera y me condena.
Tengo millones de huéspedes
que ríen y comen,
copulan y duermen,
juegan y piensan,
millones de huéspedes que se aburren
y tienen pesadillas y ataques de nervios.
No cabe duda. Ésta es mi casa.
Todos los perros y campanarios
pasan frente a ella.
Pero a mi casa la azotan los rayos
y un día se va a partir en dos.
Y yo no sabré dónde guarecerme
porque todas las puertas dan afuera del mundo.

Fuegos . Eduardo Galeano

Cada persona brilla con luz propia
entre todas las demás.
No hay dos fuegos iguales.
Hay fuegos grandes y fuegos chicos
y fuegos de todos los colores.

Hay gente de fuego sereno, que ni se entera del viento,
y hay gente de fuego loco, que llena el aire de chispas.
Algunos fuegos, fuegos bobos,
no alumbran ni queman;
pero otros arden la vida con tantas ganas
que no se puede mirarlos sin parpadear,
y quien se acerca, se enciende.

El mar . Eduardo Galeano

Diego no conocía la mar. El padre, Santiago Kovadloff, lo llevó a descubrirla.
Viajaron al sur.

Ella, la mar, estaba más allá de los altos médanos, esperando.

Cuando el niño y su padre alcanzaron por fin aquellas cumbres de arena,
después de mucho caminar, la mar estalló ante sus ojos. Y fue tanta la
inmensidad de la mar, y tanto su fulgor, que el niño quedó mudo de hermo-
sura.

Y cuando por fin consiguió hablar, temblando, tartamudeando, pidió a su
padre:

— ¡Ayúdame a mirar!.

Ventana sobre la utopía . Eduardo Galeano

Ella está en el horizonte.

Yo me acerco dos pasos y ella se aleja dos pasos.

Camino diez pasos y el horizonte se corre diez pasos más allá.

Por mucho que yo camine, nunca la alcanzaré.

¿Para que sirve la utopía? Para eso sirve, para caminar.

El diagnóstico y la terapéutica . Eduardo Galeano

El amor es una enfermedad de las más jodidas y contagiosas. A los enfer-
mos, cualquiera nos reconoce. Hondas ojeras delatan que jamás dormimos,
despabilados

noche tras noche por los abrazos, y padecemos fiebres devastadoras y sentimos una irresistible necesidad de decir estupideces.

El amor se puede provocar, dejando caer un puñadito de polvo de quereme, como al descuido, en el café o en la sopa o en el trago. Se puede provocar, pero no se puede impedir. No lo impide el agua bendita, ni lo impide el polvo de hostia; tampoco el diente de ajo sirve para nada.

El amor es sordo al Verbo divino y al conjuro de las brujas. No hay decreto del gobierno que pueda con él, ni pócima capaz de evitarlo, aunque las vivanderas pregonen, en los mercados, infalibles brebajes con garantía y todo.

La pequeña muerte . Eduardo Galeano

No nos da risa el amor cuando llega a lo más hondo de su viaje, a lo más alto de su vuelo: en lo más hondo, en lo más alto, nos arranca gemidos y quejidos, voces de dolor, aunque sea jubiloso dolor, lo que pensándolo bien nada tiene de raro, porque nacer es una alegría que duele. "Pequeña muerte", llaman en Francia a la culminación del abrazo, que rompiéndonos nos junta y perdiéndonos nos encuentra y acabándonos nos empieza. "Pequeña muerte", la llaman; pero grande, muy grande ha de ser, si matándonos nos nace.

Correo y telecomunicaciones . Julio Cortazar

Una vez que un pariente de lo más lejano llegó a ministro, nos arreglamos para que nombrase a buena parte de la familia en la sucursal de Correos de la calle Serrano. Duró poco, eso sí. De los tres días que estuvimos, dos los pasamos atendiendo al público con una celeridad extraordinaria que nos valió la sorprendida visita de un inspector del Correo Central y un suelto laudatorio en La Razón. Al tercer día estábamos seguros de nuestra popularidad, pues la gente ya venía de otros barrios a despachar su correspondencia y a hacer giros a Purmamarca y a otros lugares igualmente absurdos.

Entonces mi tío el mayor dio piedra libre, y la familia empezó a atender con arreglo a sus principios y predilecciones. En la ventanilla de franqueo, mi hermana la segunda obsequiaba un globo de colores a cada comprador de estampillas. La primera en recibir su globo fue una señora gorda que se quedó como clavada, con el globo en la mano y la estampilla de un peso ya humedecida que se le iba enroscando poco a poco en el dedo. Un joven melenudo se negó de plano a recibir su globo, y mi hermana lo amonestó severamente mientras en la cola de la ventanilla empezaban a suscitarse opiniones encontradas. Al lado, varios provincianos empeñados en girar insensatamente parte de sus salarios a los familiares lejanos, recibían con algún asombro vasitos de grapa y de cuando en cuando una empanada de carne, todo esto a cargo de mi padre que además les recitaba a gritos los mejores consejos del viejo Vizcacha. Entre tanto mis hermanos, a cargo de la ventanilla de encomiendas, las untaban con alquitrán y las metían en un balde lleno de plumas. Luego las presentaban al estupefacto expedidor y le hacían notar con cuánta alegría serían recibidos los paquetes así mejorados. «Sin piolin a la vista», decían. «Sin el lacre tan vulgar, y con el nombre del destinatario que parece que va metido debajo del ala de un cisne, fíjese». No todos se mostraban encantados, hay que ser sincero.

Cuando los mirones y la policía invadieron el local, mi madre cerró el acto de la manera más hermosa, haciendo volar sobre el público una multitud de flechitas de colores fabricadas con los formularios de los telegramas, giros y cartas certificadas. Cantamos el himno nacional y nos retiramos en buen orden; vi llorar a una nena que había quedado tercera en la cola de franqueo y sabía que ya era tarde para que le dieran un globo.

Aplastamiento de las gotas . Julio Cortazar

Yo no sé, mirá, es terrible cómo llueve. Llueve todo el tiempo, afuera tupido y gris, aquí contra el balcón con goterones cuajados y duros, que hacen plaf y se aplastan como bofetadas uno detrás de otro qué hastío. Ahora aparece una gotita en lo alto del marco de la ventana, se queda temblequeando contra el cielo que la triza en mil

brillos apagados, va creciendo y se tambalea, ya va a caer y no se cae, todavía no se cae. Está prendida con todas las uñas, no quiere caerse y se la ve que se agarra con los dientes mientras le crece la barriga, ya es una gotaza que cuelga majestuosa y de pronto zup ahí va, plaf, deshecha, nada, una viscosidad en el mármol. Pero las hay que se suicidan y se entregan en seguida, brotan en el marco y ahí mismo se tiran, me parece ver la vibración del salto, sus piernitas desprendiéndose y el grito que las emborracha en esa nada del caer y aniquilarse. Tristes gotas, redondas inocentes gotas. Adiós gotas. Adiós.

La sueñera. Ana Maria Shua

Un hombre sueña que ama a una mujer. La mujer huye. El hombre envía en su persecución los perros de su deseo. La mujer cruza un puente sobre un río, atraviesa un muro, se eleva sobre una montaña. Los perros atraviesan el río a nado, saltan el muro y al pie de la montaña se detienen jadeando. El hombre sabe, en su sueño, que jamás en su sueño podrá alcanzarla. Cuando despierta, la mujer está a su lado y el hombre descubre, decepcionado, que ya es suya.

(Microrrelato número 92; de La sueñera).

Temporada de fantasmas . Ana Maria Shua

Usted llega, por fin, a la ciudad soñada, pero la ciudad ya no está allí. En su lugar se eleva una cadena montañosa de indudables atractivos turísticos. Pero usted no trajo su equipo de andinista, no tiene grampas, ni cables, ni vituallas, usted trajo una guía de restaurantes y un buen traje, y entradas para el teatro. La ciudad, por el momento, está del otro lado, y el guía le ofrece atravesar la cordillera a lomo de mula. Y mientras avanza lentamente sintiendo que su columna vertebral, que sus riñones ya no están para esos trotes, usted percibe en la reverberación del aire que la ciudad está volviendo a formarse a sus espaldas, temblorosos y transparentes todavía los rascacielos, como medusas del aire. ■

Santa Fe

Provincia

Ministerio de Desarrollo Social
Dirección Provincial de Personas Mayores

Departamento de Prensa y Comunicación