

Nº 1

# CONEXIÓN MAYOR



Cuaderno para  
personas mayores

Argentina **unida**



Ministerio de Educación  
Argentina





*La Línea 144 es un dispositivo federal de asesoramiento y asistencia integral ante situaciones de violencia por motivos de género y una política pública nacional central en el ámbito del MMGyD. Es gratuita y funciona los 365 días del año, durante las 24 horas. Desde la 144 se abordan todo tipo y modalidades de violencias tal como lo establece la ley 26.485: la violencia doméstica, la violencia obstétrica, la violencia laboral, institucional, mediática, política, entre otras. Además de por teléfono, podés comunicarte por mail a [linea144@mingeneros.gob.ar](mailto:linea144@mingeneros.gob.ar), o por WhatsApp a los números (+54) 1127716463 / 1127759047 / 1127759048. También podés descargar la APP de la Línea 144 en tu Android o Iphone de manera gratuita.*



*Si vivís o viviste alguna situación que vulnera tus derechos como persona mayor podés comunicarte con la Defensoría del Pueblo de la Nación al 0810-333-3762. Si necesitas asistencia o acompañamiento, también podés comunicarte con PAMI al 0800-222-7264.*



## Construir cercanías aún en la distancia

«Conexión Mayor» es un cuaderno dirigido a personas mayores de 60 años que se encuentran en aislamiento o distanciamiento social por la pandemia de la COVID 19. Forma parte de Seguimos Educando, Programa que busca facilitar y promover el acceso a contenidos educativos y bienes culturales a través de las distintas plataformas de comunicación, hasta tanto se retome el normal funcionamiento de las clases presenciales.

Las personas mayores están cumpliendo con las pautas del aislamiento y distanciamiento en forma efectiva, logrando preservar su salud, y suelen contar con redes familiares y/o comunitarias que las acompañan. También, sabemos que requieren un cuidado particular. Por ello, desde el Ministerio de Educación de la Nación, creamos un cuaderno dirigido a las personas mayores para continuar la cadena de solidaridades, especialmente hacia quienes hoy son parte de una de las poblaciones más vulnerables a la COVID-19.

Nuestro interés es compartir información, proponerles actividades para reflexionar, aprender, disfrutar y también recrearse aprovechando este tiempo desde una perspectiva que destaca los saberes de las personas mayores y su contribución a la sociedad.

Estos materiales no reemplazan las actividades de la vida cotidiana, pero buscan brindar una oportunidad para mantenernos en contacto con los conocimientos y, sobre todo, con los aprendizajes recreativos.

«Conexión Mayor» forma parte de la séptima serie de *Cuadernos*. Está organizado por bloques temáticos, con distintas propuestas de actividades. En línea con «Recreo» del Programa Seguimos Educando, compila diversas propuestas lúdicas, culturales y recreativas, momentos para la lectura placentera, para compartir juegos, inventar historias, disfrutar de nuestra imaginación.

Con estos materiales buscamos construir otro modo de estar presentes desde el Estado nacional. Cuidar, cuidando. Cuidar, cuidándose. Cuidar dejándose cuidar por otras y otros.

Porque se necesita de todas y todos, y es imprescindible contar con la experiencia acumulada por las personas de más edad para sostener, contar, acompañar, escuchar, hablar y marchar en dirección a la construcción de una sociedad más justa, solidaria y democrática.

**Nicolás Trotta**  
Ministro de Educación



Ministerio de Educación de la Nación  
Conexión Mayor : cuaderno para personas mayores / 1a ed . - Ciudad Autónoma de Buenos Aires : Ministerio de Educación de la Nación, 2020.  
48 p. ; 28 x 20 cm.  
ISBN 978-950-00-1322-2  
1. Adultos Mayores. I. Título.  
CDD 374.18246

**Dirección General:** Pablo Gentili **Coordinación Editorial:** Graciela Morgade

**Primera versión del cuaderno:** Mónica Navarro (dir.), Marianela Carchak Canes (coord.); Sergio Fajn; Miriam García; Iván Greppi Seveso; Daniela Szklanny; Ivana Torto; Claudio Urbano y José Yuni; Universidad Nacional de Tres de Febrero (UNTREF).

**Adecuación institucional de contenidos:** Marta Kisilevsky y María Emilia Villalba

**Diseño interior y tapas:** Nicolás Del Colle; **Diagramación y armado de interior:** Natalia Suárez Fontana. **Ilustración:** Bruno Ursomarzo. **Corrección de estilo:** Iván Gordín; **Edición, Coordinación y Producción General:** Laura González.

Este material pudo ser elaborado gracias a la colaboración de muchas y muchos profesionales que trabajaron con enorme compromiso. Agradecemos especialmente al equipo de la Carrera de Especialización en Intervención y Gestión Gerontológica de la UNTREF. Queremos también valorar los aportes de Luisa Izaguirre y el equipo de la Coordinación de Educación Permanente de Jóvenes y Adultos de este Ministerio, así como agradecer a Marina Cortés y Cecilia Navesnik por sus atentas lecturas y comentarios. También apreciamos la colaboración del Plan Nacional de Lecturas.

## **Fotografías**

Plan Nacional de lecturas. Pueden ser parte de la red de mediadores del Plan de Lecturas, contactándose al [plannacional.lecturas@educacion.gob.ar](mailto:plannacional.lecturas@educacion.gob.ar)

Colectivo Manifiesto: [colectivomanifiesto.com.ar](http://colectivomanifiesto.com.ar) / [info@colectivomanifiesto.com.ar](mailto:info@colectivomanifiesto.com.ar)

Pixabay



# Índice

<b>Personas mayores, derechos y género</b>	<b>7</b>
Para seguir educándonos	8
Los derechos de las personas mayores	10
Igualdad y no discriminación por razones de edad	13
La participación social de las personas mayores	14
La equidad e igualdad de género	15
 <b>Recreación, tiempo libre y juego</b>	 <b>18</b>
Juegos literarios	20
Seguimos jugando y ¡alerta con los viejismos!	25
 <b>Nuestra tierra</b>	 <b>28</b>
¿Qué sabemos de la copla?	29
Especies líricas y danzas	34
Epistolario. Memorias en papel	36
 <b>Educación digital</b>	 <b>39</b>
Cámara de fotos. ¡Activá la cámara!	42
Audiovisuales. Salida cultural	43
Procesador de texto. Diario de cuarentena	44
Geolocalización. Vuelta al mundo	45
Grabadora de voz. ¡Alzá la voz!	46





# Introducción

«Conexión Mayor» es una nueva publicación realizada por el Ministerio de Educación de la Nación. Por primera vez, este Ministerio elaboró un cuaderno dedicado exclusivamente a las personas mayores, basado en la convicción de que es fundamental garantizar el derecho a la educación a lo largo de toda la vida, así como diversificar las formas de seguir aprendiendo. Desde la modalidad de Educación Permanente de Jóvenes y Adultos se han realizado distintas publicaciones que, aunque no exclusivas para personas mayores, circulan en la misma población.

En línea con la propuesta del Programa Seguimos Educando, este material se inscribe en la necesidad de generar iniciativas de acompañamiento en momentos en los que cuidarse para cuidar a otras y otros, se vuelve vital.


Este cuaderno contiene propuestas lúdicas, culturales y recreativas, momentos para entretenerse a través de juegos, conectarse con la música, la propia historia y la de nuestro país. Con estos materiales tratamos de estar presentes desde el Estado, para acompañar a las y los adultos mayores y estar cerca, aun a distancia.

Uno de los ejes que recorre todo el material se basa en los principios establecidos en la *Convención Interamericana sobre la Protección de los Derechos Humanos de las Personas Mayores* (2015). Nuestro país, además de adherir a la


convención, reconoce, desde la Ley de Educación Nacional (26.206), la necesidad de «brindar posibilidades de educación a lo largo de toda la vida» para quienes no hayan finalizado los niveles obligatorios a la edad establecida. Como verán, en cada apartado hay una explícita alusión a alguno de esos derechos, que se dirigen a lograr su plena inclusión, integración y participación en la sociedad. Las y los invitamos a reflexionar sobre algunos prejuicios, a afianzar miradas desde la perspectiva de género, así como a seguir pensando nuevas formas de inclusión en la sociedad civil desde el Estado. Entendemos las vejez como formas plurales de vivir la vida en plenitud, con salud integral y acompañamiento para fortalecer nuestras redes familiares y comunitarias.

Les proponemos recrearse con variados recursos y modalidades: para hacer solas o solos o en compañía, de manera presencial o remota para quienes disponen de conectividad. Se encontrarán con juegos literarios, juegos de desarrollo cognitivo, propuestas ligadas al arte –en especial a la música– y otras vinculadas al uso de dispositivos tecnológicos.

Como propone el Programa Seguimos Educando, cuidarse para cuidar a otras y otros es fundamental y hoy cuidar también es acompañar en el día a día, disfrutar, distraernos y tener proyectos para imaginar y construir un presente y un futuro con dignidad.



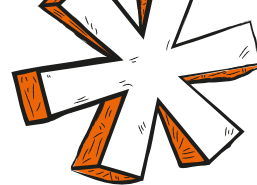




# Personas mayores, derechos y género

CO  
NE  
XIÓN  
MAYOR





## Para seguir educándonos

Sabemos que cada momento, cada instante vivido es único e irrepetible. La vida se parece a un río que va corriendo a través del tiempo, y en nuestro recorrido vamos atravesando diferentes accidentes geográficos y paisajes; vamos superando obstáculos puestos por los humanos o por las fuerzas de la naturaleza. Si miramos en perspectiva, vemos que nuestro río se ha enriquecido con afluentes, lluvias y vertientes que aportan caudal y energía para renovar nuestra vitalidad; pero también podemos ver que en algunos tramos del recorrido hemos conocido la sequía o la reducción de nuestro caudal. Esta perspectiva permite vernos como personas activas, cambiantes, con capacidad para encontrar nuevos caminos y enfrentar limitaciones, así como sobreponernos a obstáculos.

En este contexto de pandemia, estamos expuestas y expuestos a que surja temor, ansiedad y frustración, entre otras emociones. Este «entretiempo», en el que la vida parece haber quedado en suspenso, impone nuevas necesidades de adaptación. Mantener una rutina e intentar organizarnos es muy importante. Siempre fue sustancial, pero ahora se hace imprescindible encontrar formas creativas de organizar el tiempo para sostener aquello que nos aporta serenidad. Descubrir nuevas maneras de estar activas y activos cuando tengamos el deseo de hacer cosas y también respetar las ganas de no hacer. Encontrar placer en las actividades que elegimos es el motor para iniciar cada día.

*Alcanzar la condición de persona mayor supone atravesar un umbral definido socialmente (la edad, por ejemplo) que cada una y uno de nosotras y nosotros vivencia de un modo diferente, con horizontes y situaciones variadas. El desafío es **recrear la vitalidad**: la conexión con la vida, las ilusiones, los sueños de un mundo mejor para nosotras, nosotros y para las siguientes generaciones; y **sostener la vivacidad**: la intensidad con la que atravesamos e invertimos este tiempo que nos toca vivir.*





**Es una oportunidad para fortalecernos y seguir conectadas y conectados de un modo creativo con los bienes que ofrece nuestra cultura.** ¿Qué música elijo para acompañarme? ¿Qué libro puedo volver a leer? ¿Qué actividades nuevas o pendientes puedo realizar en este contexto? ¿Cómo mantengo la comunicación con mi familia, con mis amigos y amigas?

## Sugerencias para aprovechar el tiempo en aislamiento

Los días están hechos de ratitos y, si a cada ratito le damos un sentido, lograremos construir una nueva rutina. La idea es que, al final de cada día, tengamos en mente un nuevo proyecto. El presente es solo un puente para lo que viene. Y lo que viene dependerá de lo que hoy hagamos.

A continuación, les presentamos algunas sugerencias para pensar el día en pequeños momentos. Por ejemplo, pueden usar un ratito para...

- » Cocinar, ¿qué receta hace mucho tiempo que no hago?
- » Leer un cuento o contarle una historia a alguien.
- » Mantener el orden y la higiene de la casa, para mantener mi propia higiene.
- » El movimiento, así mi cuerpo no pierde movilidad.
- » Estar conmigo haciendo algo que me guste.
- » Estar con seres queridos del modo que pueda: computadora, redes sociales, teléfono.

Más música, lectura, ejercicio físico, cocina, buenas películas, contactos telefónicos, y aquellas actividades que se fueron dejando de lado porque en su momento existían otras prioridades. Ahora hay tiempo para ellas. A desempolvarlas. A rescatarlas y darles un lugar. Serán excelentes andamios para ordenar el tiempo diario y conectarse con proyectos.



### Cuando tengan conectividad

Acercamos recomendaciones del Ministerio de Salud de la Nación: [bit.ly/transitaraislamiento](https://bit.ly/transitaraislamiento)



# Los derechos de las personas mayores

Actualmente 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*.



## ¿Cuál es el objeto de la Convención?

Promover, proteger y asegurar el reconocimiento y el pleno goce y ejercicio, en condiciones de igualdad, de todos los derechos humanos y liber-

tades fundamentales de la persona mayor, a fin de contribuir a su plena inclusión, integración y participación en la sociedad.



## ¿Sabías que...?

La Convención garantiza y reafirma los derechos humanos y las libertades fundamentales de todas las personas adultas mayores.

Las personas, a medida que envejecen, deben 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.

Las personas mayores tienen derecho a vivir una sexualidad libre de prejuicios y estereotipos.

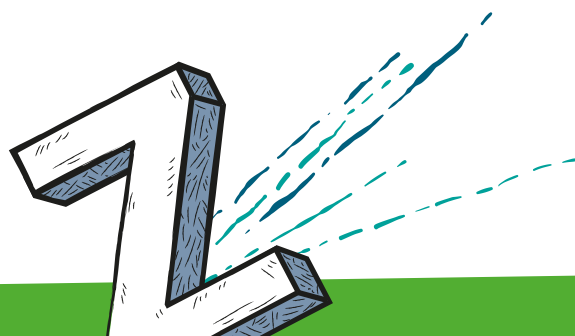




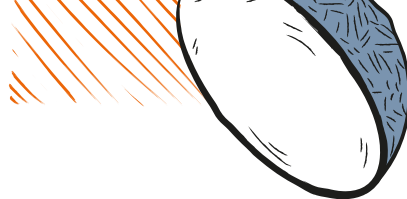
## ¿Cuáles son los derechos que protege la Convención?

### DERECHO A...

- » La igualdad y no discriminación por razones de edad.
- » La vida y a la dignidad en la vejez.
- » La independencia y a la autonomía.
- » La participación e integración comunitaria.
- » La seguridad y el derecho a una vida sin ningún tipo de violencia.
- » No ser sometido a tortura ni a penas o tratos crueles, inhumanos o degradantes.
- » Brindar consentimiento libre e informado en el ámbito de la salud.
- » Recibir servicios de cuidado a largo plazo.
- » La libertad personal.
- » La libertad de expresión, de opinión y al acceso a la información.
- » La nacionalidad y a la libertad de circulación.
- » La privacidad y a la intimidad.
- » La seguridad social.
- » El trabajo.
- » La salud.
- » La educación.
- » La cultura.
- » La recreación, el esparcimiento y al deporte.
- » La propiedad.
- » La vivienda.
- » Un ambiente sano.







- » La accesibilidad y a la movilidad personal.
- » Participar en la vida política y pública.
- » Reunirse y asociarse.
- » Que se garantice su integridad y derechos aun en situaciones de riesgo y emergencia humanitarios.
- » Igual reconocimiento como persona ante la ley.
- » Acceso a la justicia.

### **¿Cuántas son en la actualidad las personas mayores en nuestro país?**

El término *personas mayores* fue promovido por la *Convención Interamericana sobre la Protección de los Derechos Humanos de las Personas Mayores* en el año 2015. Se considera que esta etapa comienza entre los 60 y 65 años, ya que se toma como referencia la cercanía a la edad de jubilación.

Las proyecciones del INDEC para el año 2019 señalaron que habitan en nuestro país 6.983.377 de *personas mayores*, tomando el rango de edad de mayores de 60 años. Se trata del 15,5% de las y los habitantes de este país. El 43% corresponde a varones y el 57% corresponde a mujeres.

### **¿Se alarga la vida?**

Los avances de la medicina, las nuevas tecnologías, el mejoramiento de las condiciones de vida y las políticas de protección social han logrado progresivamente que las personas vayan superando edades antes consideradas extremas. Esta situación va variando a lo largo de nuestro territorio, con mayor concentración de personas mayores en las zonas urbanas.

**Dado que estas trayectorias son diferentes en cada persona, no hablamos de vejez sino de vejezes para dar cuenta de la gran diversidad que caracteriza a las personas mayores de 60 años.**



# Igualdad y no discriminación por razones de edad

## *No permitas que te discriminen, ¿qué es el viejismo o los viejismos?*

Se trata de una forma de discriminación/descalificación que se basa en la edad. También se la conoce como *edadismo*. Hay muchas expresiones de *viejismo* y se encuentran presentes en formas de pensar y actitudes que generan diferentes grados de exclusión. Estos prejuicios e ideas erróneas identifican a las y los mayores como personas dependientes y por ello incapaces de ejercer su vida con autonomía.

Está comprobado que la mayoría de las personas mayores desarrollan vidas saludables y activas, realizan cambios, inician nuevos proyectos y aprenden cosas nuevas, como por ejemplo, volver a la escuela. Si tienen algunas limitaciones físicas en edades avanzadas, estas no siempre son un impedimento para que puedan dirigir sus propias vidas. En nuestro país, las personas que viven en instituciones geriátricas son el 2,3% de la población total de mayores. El resto vive en familia, en pareja o solas o solos.

Un ejemplo de viejismo sucede cuando se identifica siempre a una persona mayor como abuela o abuelo. Por lo tanto...

¿Por qué no se debe llamar «abuela» - «abuelo» a las personas mayores?

Porque solo son abuelas o abuelos de sus propias nietas o nietos, si es que tienen.

Porque ser abuelas y abuelos es un rol, un vínculo y no debe tomarse como la única identidad posible en la vejez.

A algunas personas no les molesta ser llamados «vieja», «viejo» o «vieje» siempre que se use en tono amable y no despectivo. Debe preguntarse primero cómo desea ser llamada esa persona mayor.

Algunas mujeres están intentando reivindicar la palabra y la condición de «ser viejas», procurando cambiar el sentido negativo del término y levantándolo como bandera.



## Cuando tengan conectividad...

Si desean saber más, pueden leer en el siguiente enlace el Manual de Buenas Prácticas en Comunicación Inclusiva del INADI: [bit.ly/buenaspracticasinadi](http://bit.ly/buenaspracticasinadi)



# La participación social de las personas mayores

En nuestro país, las generaciones de mayores de 60 años han sido parte de muchos cambios sociales y políticos. Gran cantidad de derechos han surgido de la participación de la ciudadanía en etapas de la historia reciente de nuestro país. Cada vez mayor cantidad de personas mayores se encuentran formando parte de diferentes instituciones de la comunidad, tanto en centros de jubilados como en organizaciones sociales, clubes y universidades donde se han construido lazos intergeneracionales muy valiosos. La transmisión de la historia familiar, la del barrio y los momentos de cambio social han sido siempre conoci-

tos que pasan de una generación a otra a través del relato de las personas mayores. Esto resulta imprescindible ya que contribuye a la conformación de nuestra identidad y cultura.

**Las personas mayores son también el reservorio de la historia de las luchas por la democracia, de las transformaciones en busca de un país más igualitario.** ¿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.**



## ¿Sabías que...?

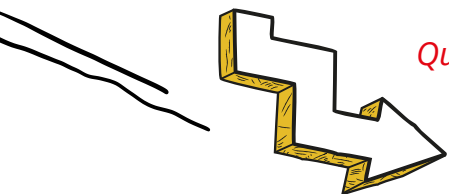
**En tu barrio o en la zona donde estás viviendo puede haber lugares para participar.** Un centro cultural, un centro de jubilados, la sede de una universidad, una organización sin fines de lucro (ONG), son lugares donde pueden compartir distintas experiencias a través de actividades como talleres, cursos variados e interesantes para todas y todos. También en estos momentos se están ofreciendo actividades. ¿Conocés este ballet de personas mayores? [bit.ly/caminoballet](http://bit.ly/caminoballet)



Leecuentos de Luján en el espacio del Plan de Lecturas en el CCK. Fotografía cedida por el Plan Nacional de Lecturas.



# La equidad e igualdad de género



*Que nada nos limite. Que nada nos defina. Que nada nos sujete.*

*Que la libertad sea nuestra propia sustancia.*

Simone de Beauvoir, escritora, profesora y filósofa francesa

## ¿Qué es la igualdad de género?

Refiere a comprender que todas las personas deben tener la posibilidad de gozar de los mismos derechos y oportunidades sin depender del sexo de nacimiento, la identidad de género u orientación sexual.

La igualdad de género supone que se tengan en cuenta los intereses, los deseos, las necesidades y las prioridades de todos los géneros existentes, reconociéndose la diversidad de los diferentes grupos; y por ello, sus vivencias, sus sexualidades.

## ¿Por qué es un tema para tomar en cuenta?

Porque los derechos de las personas no caducan con la edad y en el caso de las mujeres mayores han venido sufriendo experiencias de desigualdad de género a lo largo de sus vidas. El enfoque de género permite que se puedan identificar y mitigar los efectos de las inequidades en esta etapa de la vida, no solo para las mujeres sino para todas las feminidades y el colectivo LGTBIQ+.

La perspectiva de género es una forma de reflexionar sobre la realidad que nos permite entender cómo se construyó históricamente la desigualdad y exclusión social de ciertas identidades. A partir de esas desigualdades machistas, se crean jerarquías culturales que habilitan el acceso o expulsión a instituciones, espacios, trabajos, familias, etc. El *colectivo LGTBIQ+* es una denominación que se utiliza para identificar identidades y orientaciones sexuales diversas que históricamente fueron excluidas. La sigla refiere a Lesbianas, Gays, Trans/Travestis, Bisexuales, Intersexuales, Queers, No Binaries y otras identidades pertenecientes al arco de la diversidad o disidencia sexual.







### Cuando tengan conectividad...

Si desean saber más, en el siguiente enlace pueden leer *Convención sobre la eliminación de todas las formas de discriminación contra la mujer* de la ONU: [bit.ly/onuconvencion](http://bit.ly/onuconvencion)

Asimismo, en el enlace que se ofrece a continuación, podrán encontrar la “Recomendación general N° 27 sobre las mujeres mayores y la protección de sus derechos humanos”: [bit.ly/recomendacion27](http://bit.ly/recomendacion27)

Si bien las mujeres y la comunidad LGTBIQ+ han ido adquiriendo mayores derechos que las generaciones

pasadas, aún resta mucho por hacer, pensar y reflexionar. Esta situación fue advertida por los organismos internacionales que intervienen en temas de discriminación de género. Por ejemplo, en 2010, el Comité para la Eliminación de la Discriminación contra la Mujer (CEDAW), en Naciones Unidas, adoptó la “Recomendación general N° 27 sobre las mujeres mayores y la protección de sus derechos humanos”. En nuestro país, tenemos grandes referentes históricas de la lucha por los derechos de las mujeres y las lesbianas; por ejemplo: Dora Barrancos –investigadora y militante central de luchas feministas– e Ilse Fuskova –periodista y fotógrafa, referente del activismo lésbico feminista desde la década del ochenta, organizadora de las primeras marchas de la comunidad LGTBIQ+ en Buenos Aires–.



### ¿Sabías que...?

**La mayoría de las personas mayores son mujeres.** Se trata de un fenómeno global. A este hecho se lo llama *feminización de la vejez*.

**Hoy es posible encontrar cuatro generaciones de mujeres en muchas familias.**

Muchas de las mujeres actualmente mayores iniciaron los movimientos feministas de Argentina y lucharon por sus derechos. Sus experiencias como mujeres se han transformado, en gran medida, en relación con las de sus ancestras.

Las mujeres mayores están participando activamente y tomando más conciencia de sus derechos para evitar desigualdades basadas en el género. La marcha denominada **Ni una menos** se realizó por primera vez el 3 de junio de



2015 en 80 (ochenta) ciudades y, desde entonces, mujeres de todas las edades encuentran en esta consigna un denominador común para luchar contra la violencia de género.



### ¿Y qué pasa con los varones mayores?

También a los varones les llega un momento para pensarse y encontrar una forma de transformar la cultura machista. Este tiempo puede ser una oportunidad para revisar valores, creencias y tradiciones que pueden generar desde descalificaciones, desvalorizaciones, hasta actos de violencia o desprecio hacia otras personas.



El especialista en mediación lectora Gerardo Cirianni, capacitador del Plan de Lecturas". Fotografía cedida por el Plan Nacional de Lecturas.

### Nuevas masculinidades

Aprender nuevas formas de vincularse desde un lugar que no discrimine, que no asocie ser varón con ser agresivo, rudo o violento es parte de un nuevo desafío que nuestra sociedad está experimentando e involucra a todas las generaciones.

La identificación de las mujeres como cuidadoras destinadas a las tareas domésticas es parte de una **división injusta de responsabilidades** en el hogar. Hoy, especialmente, podemos ver más nítidamente, durante el aislamiento, cómo las **tareas de cuidado en el hogar cumplen una función esencial** y podemos reconocer que tienen que ser compartidas en igualdad por todas las personas. Nuestra sociedad está cambiando en busca de mayor equidad de géneros y por eso se habla de la construcción de **nuevas masculinidades**, de nuevas formas de ser varón, involucrándose en tareas que históricamente no habían realizado de igual manera que las mujeres. ¡Las diferencias nos enriquecen! Y la equidad de género es un objetivo importante que se debe cumplir en nuestra sociedad.







# ➤ Recreación, tiempo libre y juego

CO  
NE  
XIÓN  
MAYOR





*Del coronavirus nos salvamos en comunidad. También nos salvamos jugando.  
Con otras y otros. Nos cuidamos jugando en casa.*

Al jugar, las cosas toman vigencia y se ponen a prueba, se actualizan historias y emociones de otras épocas; traemos, recuperamos y recreamos aquello que estaba guardado, en reserva. En el juego, podemos ponernos otra vestimenta, disfrazarnos, y ser y hacer aquello que siempre soñamos.

Jugar con otras personas nos lleva a revisar el estado en que se encuentra nuestro cuerpo en la actualidad, nuestros deseos y nuestros vínculos.

**Artículo 22 de la Convención:  
Derecho a la recreación, al esparcimiento y al deporte.**

**La persona mayor tiene derecho a la recreación, la actividad física, el esparcimiento y el deporte.**

La persona mayor podrá participar en el establecimiento, gestión y evaluación de dichos servicios, programas o actividades.



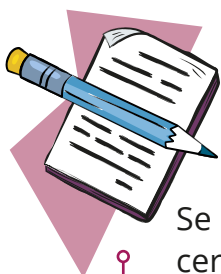




# Juegos literarios

Les presentamos textos, técnicas, recursos, actividades y juegos para divertirse con el lenguaje. Es una oportunidad para disfrutar, crecer, ejercitarse, entretenerse solas, solos o con otras

personas de su generación o de otras generaciones. Pueden hacerse a través del teléfono o cuando tengan conectividad de maneras virtuales, WhatsApp, redes sociales o videollamadas.



## Diccionario Oculito

Se precisa un diccionario o algún libro, diario o revista que tengamos cerca, lápiz y papel.

Una jugadora o un jugador busca una página al azar y elige una palabra poco común o desconocida y la dice en voz alta. Luego de ello, el resto de las y los participantes tienen que inventar definiciones para esa palabra. Quien eligió la palabra busca su definición en el diccionario.



Cada persona escribe sus definiciones en un papel. Puede escribir cuantas definiciones quiera, pero cada una en un papel distinto. Se apela a dejar volar la imaginación y permitirse generar una invención, un nuevo producto en la definición. Naturalmente son bienvenidas definiciones irónicas, humorísticas, sarcásticas e inverosímiles.

### **¿Cómo se juega?**

1. Se mezclan todos los papeles sin que se vean sus letras para que no se pueda identificar a la persona que lo hizo.
2. Quien selecciona la palabra del diccionario, diario o revista se ocupa de leer todos los papeles en voz alta.





3. Se vota por una de las definiciones y se verifica luego cuál es la ganadora.
4. Finalmente se revela cuál es la definición original que se ha copiado del diccionario. ¡Seguramente una se acercará más a la real! ¡Aplausos!



### Propuesta digital //////////////////////////////////////

¿Sabían que existen páginas de internet y aplicaciones gratuitas que permiten jugar este estilo de juegos de manera online con otras personas de todas partes del mundo? Si les gustan las actividades de letras y palabras, pueden conectarse desde la computadora o el celular, investigar en un buscador (Google) colocando la palabra «Scrabble» elegir una página –por ejemplo, les sugerimos Redeletras.com–, hacerse un usuario, y ¡comenzar a jugar! También hay aplicaciones para jugar desde el celular o vía redes sociales, como Facebook.



### A completar la historia

Se precisa lápiz y papel.

1. Buscar un cuento breve y tapar u ocultar el final.
2. Se lee en voz alta hasta llegar a la parte tapada.
3. Las y los participantes completan el final de una historia, ya sea escribiendo o narrándolo.
4. Luego se leen o narran los finales creados entre todas y todos (¡o para uno mismo!).
5. Por último, se lee el final que estaba escrito y tapado, y se lo comparte con las nuevas creaciones.



### »Variaciones de “A completar la historia”

1. Se toman algunas historietas, caricaturas o cómics de alguna revista o diario y se tapan las escrituras de los globitos con témpera blanca o similar.
2. Se presentan en la mesa las caricaturas, y las y los participantes eligen las que prefieren para completar con nuevos textos.
3. Luego se presentan los textos o diálogos nuevos. Para quienes no pueden escribir, lo pueden narrar. Para quienes no pueden ver, se les relatan las escenas para que puedan crear sus propias historias.

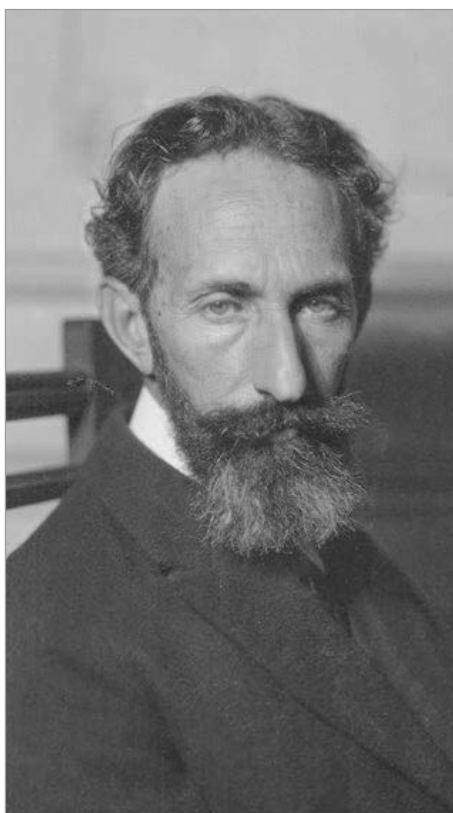
### Enlaces sugeridos

¿Les gustaría escuchar uno de los cuentos más apasionantes de la literatura fantástica? Les presentamos *A la deriva*, de Horacio Quiroga (1878-1937), narrado por la voz exquisita de Julia Bowland (locutora y periodista radial argentina) [bit.ly/aladerivaquiroga](http://bit.ly/aladerivaquiroga)

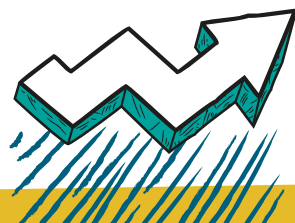
También pueden ingresar de manera gratuita y poner el nombre del cuento en el buscador de [seguimoseducando.gob.ar](http://seguimoseducando.gob.ar).

Las y los invitamos ahora a ver y disfrutar de un cuento fantástico, *El almohadón de plumas*, también de Horacio Quiroga: [bit.ly/quirogaplumas](http://bit.ly/quirogaplumas)

Si les entusiasmó este cuento, les proponemos sumergirse ahora en una versión interactiva: [bit.ly/quirogainteractivo](http://bit.ly/quirogainteractivo). Si presionan en las plumas de la imagen van a poder acceder a diferentes capítulos y fragmentos del texto. También pueden encontrar este material en el portal [seguimoseducando.gob.ar](http://seguimoseducando.gob.ar)



Horacio Quiroga, AGN (1930)





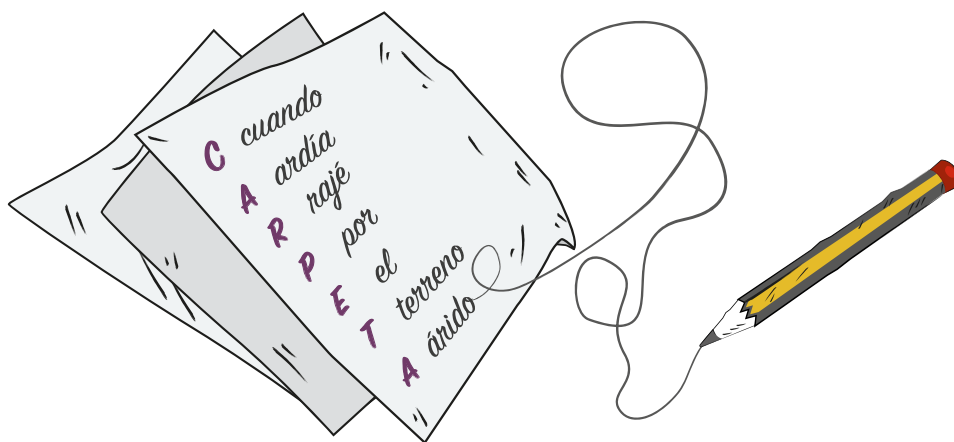


## Jugando con acrósticos

Se precisa papel y lápiz. Pueden jugar individualmente o con otras personas. Un acróstico es una forma del lenguaje donde se anota de manera vertical una palabra.

- » Se toma cada una de las letras de una palabra para generar nuevas palabras de manera horizontal.
- » Se pueden usar las letras iniciales, medias o finales de cada palabra, verso u oración. Estas son leídas y forman un vocablo o una locución.

Pueden usar, por ejemplo, la palabra **carpeta**. De cada letra se desprende hacia la derecha una palabra:

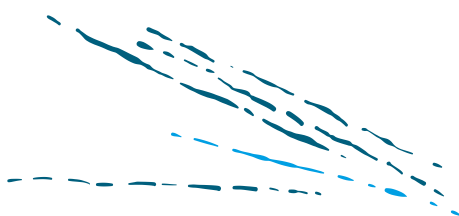


En este ejemplo fueron apareciendo una sucesión de palabras interconectadas que van dando sentido al acróstico hasta convertirlo en un telegrama. Por ello esto podría ser un **Acróstico Telegrama**. También dos personas pueden recibir la misma palabra: **carpeta**.

Tienen un tiempo para crear sus propios acrósticos en el estilo que deseen: dramático, alegre, humorístico, amoroso, policial, etc. Luego se leen sus creaciones finales.







### »Variación de “Acróstico de nombres”

El acróstico puede hacerse sobre el nombre de una persona y el juego consiste en producir una o varias cualidades que la describan, por ejemplo:

SERGIO

S: soñador

E: esbelto

R: rápido

G: gracioso

I: imaginativo

O: olvidadizo

MALENA

M: macanuda

A: atlética

L: locuaz

E: entretenida

N: nerviosa

A: atractiva



### Propuesta digital //////////////////////////////////////

Ahora abrimos un enlace para encontrarnos con una creadora del lenguaje, la poesía, la música: María Elena Walsh. Les presentamos *limericks*, una forma poética muy conocida en el mundo anglosajón. Está formada por cinco versos, con un esquema de rima estricto. Los dos primeros versos riman con el último y el tercero con el cuarto, que por lo general son más cortos.



María Elena creó disparatados y divertidos limericks para su libro *Zoo Loco*. A través de una ilustración animada y locución, cada verso cobra vida propia a puro ritmo y rima. Es un precioso material para compartir con otras y otros (niñas y niños a la distancia) a quienes puedan enviarle, si tienen conectividad, por e-mail, Facebook o de alguna otra forma. [bit.ly/zoolocomaria](http://bit.ly/zoolocomaria)



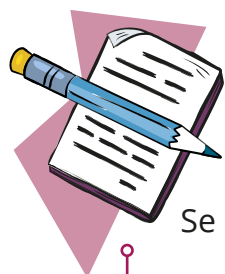


# Seguimos jugando y ¡alerta con los viejismos!

Con los juegos sabemos que, además de divertirnos, estamos ejercitando nuestra *neuroplasticidad* –capacidad del cerebro para adaptarse y cambiar como resultado de la conducta y la experiencia–.

*¡Y aquí recordamos otro prejuicio!: «Las personas mayores no pueden aprender cosas nuevas».*

En los juegos que les presentamos a continuación vamos a trabajar específicamente las funciones cognitivas, tan importantes en la vida cotidiana. Así como la respiración, las funciones cognitivas se realizan de forma automática. Para organizar nuestro día a día utilizamos, entre otras, la **atención**, la **concentración**, la **memoria** para procesar toda la información de nuestro entorno.



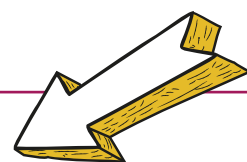
## Palabras ligadas

Se precisa lápiz y papel.

Se puede jugar individualmente o con otras personas.

» Cada palabra tiene que comenzar con la última sílaba de la palabra anterior como se ve en el siguiente ejemplo:

Ejemplo: MENDOZA – ZAPATOS – TOSTAR – ARGENTINO







## ¡Ay María!

Se precisa lápiz y papel. Se puede jugar individualmente o con otras personas.

» El nombre «María» es uno de los más utilizados. Escriban un listado a partir de las siguientes consignas:

¿Cuántas «Marías» conocieron a lo largo de sus vidas? ¿Quiénes eran? Vecinas, amigas, familiares... ¿qué recuerdan de ellas?

Y ahora... ¿Cuántas «Marías» famosas pueden recordar?

### ¡Qué trabajo dan los nombres!

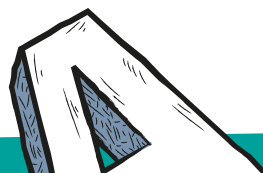
La memoria de **nombres propios** es una de las primeras que declina con la edad. Alrededor de los 40 años nos volvemos más lentos para recuperar los nombres guardados en nuestra memoria.

¡Así que a estimular esta memoria para conservarla ágil!



### Propuesta digital //////////////////////////////////////

Pueden compartir esta actividad tomando en cuenta el distanciamiento social, por teléfono/WhatsApp, con una amiga o amigo, un familiar. Primero cada persona lo hace individualmente y luego comparte los resultados. ¡Puede ser sorprendente descubrir cuántas «Marías» quedaron de lado!







## Refranes: ¡A completar lo que falta!

Al qu\_ m\_dr\_g\_, \_io\_ l\_ ay\_d\_.

A f\_lta de p\_n, b\_en\_s s\_n l\_s t\_rtas.

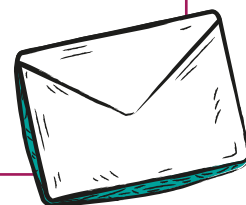
En c\_sa d\_ herr\_r\_, c\_chil\_ o de p\_lo.  
\_pal\_br\_s nec\_\_s, o\_dos s\_rdos.

El qu\_ s\_f\_e a S\_vill\_ p\_rdió s\_s\_lta.

M\_s val\_ p\_\_aro \_n ma\_\_, qu\_ c\_\_n v\_l\_ndo.

\_mal ti\_mp\_, b\_en\_ c\_ra.

A \_ab\_ll\_r\_ga\_ad\_, n\_se\_e m\_r\_n l\_s \_i\_nt\_\_.



## **Enlaces y sitios recomendados para juegos y recreación**

Cuando quieran ver más sobre estos textos, audios o videos y tengan conexión, pueden acceder al portal de Seguimos Educando del Ministerio de Educación de la Nación, de acceso gratuito: [seguimoseducando.gob.ar](https://seguimoseducando.gob.ar)

También pueden ingresar al sitio del CCK para más actividades artísticas como audiolibros y conferencias: [bit.ly/cckaudioteca](https://bit.ly/cckaudioteca)

La Universidad Nacional de Artes (UNA) diseñó actividades para personas mayores. Se pueden ver ingresando a este link: [bit.ly/contarespurocuento](https://bit.ly/contarespurocuento)

La Universidad para Adultos Mayores Integrados (UPAMI) tiene una variedad de propuestas interesantes de juegos y recreación: [comunidad.pami.org.ar/juegos/](https://comunidad.pami.org.ar/juegos/)





# > Nuestra tierra

CO  
NE  
XIÓN  
MAYOR



Argentina cuenta con gran diversidad de producciones artísticas que nos caracteriza como un país de gran riqueza cultural: teatro, pintura, escultura, cine, música, literatura, entre otras.

En este apartado, las y los invitamos a centrarnos en la música y en el cuerpo, en disfrutar del canto y del baile, y del aprendizaje conjunto.

Desde hace siglos, existe una gran variedad de ritmos y formas musicales a lo largo y ancho de nuestro país. En este caso elegimos la *copla*: su origen, formato y cómo se interpreta.

### Artículo 2 de la Convención: Derecho a la cultura.

La persona mayor tiene derecho a su identidad cultural, a participar en la vida cultural y artística de la comunidad, al disfrute de los beneficios del progreso científico y tecnológico y de otros productos de la diversidad cultural, así como a compartir sus conocimientos y experiencias con otras generaciones, en cualquiera de los contextos en los que se desarrolle.



## ¿Qué sabemos de la copla?

### ¿Qué es la copla?

La *copla* es un formato poético breve, que resume en 4 (cuatro) versos una idea acabada. En los 2 (dos) primeros se plantea un enigma y en los 2 (dos) últimos se resuelve.



### Cuando tengan conectividad...

Cuando tengan conectividad, pueden escribir «herencia coplera» en el buscador en la plataforma de **Seguimos Educando**, para escuchar 2 (dos) cantos con un poquito de historia familiar o ingresando al siguiente enlace: [bit.ly/herenciapcoplera](http://bit.ly/herenciapcoplera)

### ¿Cómo nace? ¿Desde cuándo existe?

Llegó de España y se folklorizó en toda América. En Argentina prevalece con mucha vigencia en el Noroeste Argentino, entre otras regiones, para cantar en distintos rituales y festividades con la *caja*. La caja es un tambor de mano de origen precolombino, de doble parche, que se bate con uno o dos palillos, y se utiliza en distintas comunidades rurales del Noroeste Argentino (Jujuy, Salta, Tucumán, La Rioja, Catamarca y Santiago del Estero) para percutir mientras se cantan coplas con melodías de *baguala*, *tonada* o *vidala* según el paisaje (si es valle, puna, quebrada, serranías o monte). Estas son las tres especies básicas de un género mayor que las contiene, llamado *canto con caja*.



### ¿Por qué surge?

Proviene de las culturas orales campesinas españolas que no leían ni escribían, pero con este tipo de fórmula podían recordar una idea y repetirla cuantas veces quisieran, ya que se almacena en la memoria muy fácilmente. La copla es transmitida por tradición oral, de boca en boca y de generación en generación.

Por eso al canto con caja se lo considera una manifestación criolla, porque condensa componentes tanto de la cultura diaguita calchaquí (que hablaban la extinta lengua cacán -kakán-), de la cultura colla (con sus lenguas quechua y aimara) como de la cultura española.



Colección Privada Miriam García.  
Autor Baumier.

### ¿Cómo se canta?

La copla se plantea en español y, por lo general, como una cuarteta octosilábica. O sea que consiste en una estrofa de 4 (cuatro) versos de 8 (ocho) sílabas cada uno, con rima en los versos pares: es decir, en el verso 2 (dos) y en el verso 4 (cuatro).

Hay coplas de diferentes temáticas, algunas parecen adivinanzas, por ejemplo:

**Dicen que el mundo es redondo**

**Pero tiene cuatro cortes...**

**Tiene naciente y poniente**

**Tiene sur y tiene norte.**

} (este es el enigma  
para resolver en los  
dos versos siguientes)

Esta copla encierra una idea, habla específicamente sobre algo... ¿se les ocurre qué es?

Los puntos cardinales

**Sale el sol, sale la luna**

**Con su vajilla de plata...**

**Y una madejita de oro**

**Del lindo sol se desata.**

Y esta... ¿la adivinaron?

El atardecer





Es un arte verbal y se canta en modo colectivo, en *rueda*. Cada vez que una coplera o un coplero quiere tomar su turno de copla, lo hace a través de una fórmula de presentación.

Si no les gusta mi modo,  
Como he venido me voy  
Yo no canto por cantar,  
Ni por tener buena voz...  
Yo canto para que salgan  
Las penas del corazón.

La coplera o el coplero, en la rueda, canta tantas coplas como tenga en su memoria, o pueda improvisar en su momento. Hay distintos tipos de coplas:

### De despedida

Ya me voy ya me estoy yendo  
De su presencia me alejo...  
Y para que no me extrañen  
Mi corazón yo les dejo.

### Coplas picarescas

Una cosa se me ha puesto,  
Y otra se me anda poniendo...  
Dejar al negro que tengo  
Por otro que andoi queriendo.

### Coplas de Carnaval

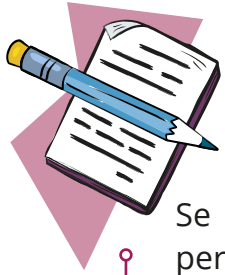
Allá viene el carnaval  
Por medio de los cardones...  
Aquí lo están esperando  
Olvidando los dolores.

### Coplas de amor

Triste es el día sin sol,  
Triste es la noche sin luna...  
Pero más triste es querer,  
Sin esperanza ninguna.







## ¿Se animan a componer una copla?

Se precisa lápiz y papel. Se puede hacer individualmente o con otras personas.

1. Les damos los 2 (dos) primeros versos y completan lo que sigue.

¡No se olviden! En los 2 (dos) primeros versos se plantea un enigma y en los 2 (dos) últimos se resuelve. Aquí tienen que completar la resolución al enigma. Cada verso tiene 8 (ocho) sílabas y tiene que rimar en los versos pares, en el 2 (dos) y en el 4 (cuatro).

2. Acá va el primer ejercicio para completar la resolución que falta:

Los gallos cantan al alba

Del cielo bajó una pintora

Yo canto al amanecer,

Para pintar tu hermosura,

3. Ahora, un poco más difícil, tenemos los 2 (dos) últimos y hay que completar los 2 (dos) primeros:

Y me la paso cantando,

También el amor se acaba

De la noche a la mañana.

Si no hay correspondencia.

### » Variaciones: Si son dos o más

Pueden jugar al contrapunto, una persona dice algo en una copla y otra le responde con otra copla, y así sucesivamente.



### Propuesta digital //////////////////////////////////////

1. Si se animan a más, pueden grabarse cantando con algún dispositivo y compartir sus creaciones con amigas, amigos, familia, vecinas, vecinos.
2. ¿Tienen ganas de ver una película que muestra la continuidad de las coplas en la actualidad?



## Enlaces sugeridos

Les recomendamos la película *Los sentidos* de Marcelo Burd. En una zona semidesértica de la puna salteña se encuentra Olacapato, el pueblo más alto de la Argentina. Una localidad pequeña donde las posibilidades de crecer están condicionadas por el riguroso entorno. Sin embargo, a pesar del futuro incierto de la comunidad, una pareja de maestros lleva adelante un proyecto educativo singular en el que están presentes las leyes de Newton, las novelas de Julio Verne y la fabricación de cohetes a propulsión a chorro. La pueden ver en [bit.ly/lossentidospeli](http://bit.ly/lossentidospeli)



## ¿Sabías que...?

Este tipo de expresión de arte verbal y musical de las comunidades rurales del Noroeste Argentino, llamado **canto con caja**, fue recopilado en el campo, valles y montañas de las provincias de Jujuy, Salta, Tucumán, Catamarca, La Rioja y Santiago del Estero y difundido en las ciudades y escuelas a través de talleres y conciertos por Leda Valladares.



Tucumana, cantora, música, poeta, compositora e investigadora, abrazó la tarea titánica de viajar a zonas remotas de nuestro país, donde se llega solo a pie o a lomo de burro, para registrar los cantos de las diferentes comunidades que vivían (y hoy en día viven) allí. Durante tres décadas diferentes (cuarenta, cincuenta y sesenta), y con la pesada compañía de un generador eléctrico y su grabador, Leda estudió y sistematizó la música de las distintas regiones de nuestro territorio. De esta manera, ayudó a expandir y legar el folklore argentino.

Una muestra de ello es la colección *Mapa musical de la Argentina*, conformada por 8 (ocho) discos de grabaciones a cantoras y cantores de campo de todo el país.

## Enlaces sugeridos

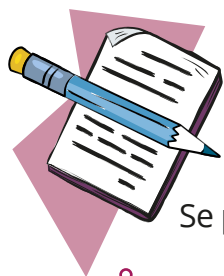
Les recomendamos *El origen de las especies*, programa de Canal Encuentro, si quieren seguir conociendo más historias similares. También pueden verlo ingresando a este enlace: [bit.ly/especiesencuentro](http://bit.ly/especiesencuentro)





# Especies líricas y danzas

Nuestro folklore musical se nutre de diversidad de géneros y sonidos que van llenando el aire de cada región de nuestro país. Esa diversidad está compuesta por especies líricas (que son solo para ser cantadas) y danzas (que son para ser bailadas).



## ¿Qué sabemos de las especies líricas?

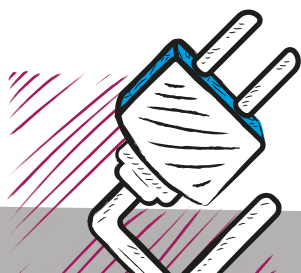
Se precisa lápiz y papel. Para hacer individualmente o con otras personas.

La propuesta es identificar a qué clasificación pertenece cada una de las especies abajo enunciadas:

- |              |                     |
|--------------|---------------------|
| 1. Estilo    | 10. Zamba           |
| 2. Cifra     | 11. Escondido       |
| 3. Gato      | 12. Tayil           |
| 4. Baguala   | 13. Carnavalito     |
| 5. Cueca     | 14. Milonga campera |
| 6. Sereno    | 15. Loncomeo        |
| 7. Tonada    | 16. Chamamé         |
| 8. Chacarera | 17. Yaraví          |
| 9. Vidala    | 18. Malambo         |

Danzas: 3.5.6.8.10.11.13.15.16.18

Líricas: 1.2.4.7.9.12.14.17







## Propuesta digital////////////////////////////////////

### Ahora a mover el cuerpo, ¿bailamos la zamba?

Las y los invitamos a encontrarse con movimientos, ejercicios, expresiones para cuidar nuestro cuerpo, nuestra casa. Para ver el baile, **pueden poner en el buscador de Seguimos Educando «Bailemos la zamba (Tucumán) Tutorial 5»** o ingresar al siguiente enlace: [bit.ly/bailemoslazamba](https://bit.ly/bailemoslazamba)

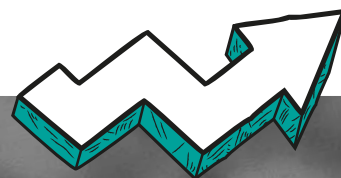
Pueden ver este tutorial con una bella zamba tucumana para que guíe sus movimientos. Así que corran mesas, sillas y... ¡a bailar!

### ¿Conocen la zamba *La Pomeña*?

Para cerrar esta parte musical, compartimos la historia de *La Pomeña*, una hermosa zamba con letra de Manuel J. Castilla y música de Gustavo «Cuchi» Leguizamón. Cuenta la historia de Eulogia Tapia, una mujer coplera de La Poma, un pueblo al norte de la provincia de Salta. En un viaje de Castilla y el Cuchi a esa localidad se encuentran en el almacén «La Flor del Pago», donde tuvo lugar un contrapunto, un ir y venir de coplas, entre Castilla y Eulogia. Cuenta la historia que Castilla fue derrotado ese día, y nuevamente al día siguiente. Más tarde escribiría la letra sobre aquella mujer coplera y el Cuchi escribiría su música.

### Enlaces sugeridos

Las y los invitamos a escuchar *La Pomeña* siguiendo este enlace de una cantante y compositora argentina innovadora, Lorena Astudillo: [bit.ly/lorenaastudillo](https://bit.ly/lorenaastudillo). También pueden encontrar versiones clásicas en el siguiente enlace de Radio Nacional: [bit.ly/radionacionalclasicas](https://bit.ly/radionacionalclasicas).







## Memoria musical

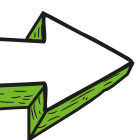
Opcional: lápiz y papel. Se puede hacer individualmente o con otras personas.

1. Les proponemos recordar canciones que las y los acompañaron a lo largo de la vida, hacer un listado, elegir algunas que recuerden la letra e imaginar una historia que las acompañe.
2. Pueden escribirla en papel, cantársela a alguien o simplemente volar con su imaginación.



## Propuesta digital////////////////////

Pueden cantar las canciones y grabarse en el celular (en el próximo apartado hay indicaciones para hacerlo). También en internet pueden escribir el nombre de la canción o una parte de la letra y buscar distintas versiones en la actualidad.



## Epistolario. Memorias en papel

Vivimos en un tiempo donde las redes sociales, los mensajes de celular y la constante información que surge de la televisión e internet nos invaden sin pedir permiso. Por eso, en esta oportunidad les presentamos un espacio para que descansemos de ello.

Las y los invitamos a leer una carta manuscrita muy memorable. Se trata de una carta escrita por el cantautor argentino Atahualpa Yupanqui (1908-1992) a su esposa *Nenette* –a la cual se refería como «Mamá»–, mientras se encontraba en una gira en Alemania. El cantautor, a los 80 años, expresa un precioso testimonio de su sentir en la vejez. Cita sus temores, sus aprendizajes con respecto al reconocimiento del público y la seguridad que le brindan los años



y la experiencia. Celebra su longevidad por permitirle disfrutar tanto tiempo de la buena música y del amor de su compañera. Su destinataria era Antonietta Paulé Pepin-Fitzpatrick (1908-1990), pero la apodaban *Nenette*. Fue compositora, pianista y letrista de origen francés. Muchas de las obras interpretadas por su marido Atahualpa, han sido de su brillante autoría aunque en ese momento fueron publicadas bajo un seudónimo masculino. Fue una mujer rupturista para su tiempo: determinada, firme y segura; exigente consigo misma y con su marido a quien le requería mantener la calidad y el compromiso social en sus canciones.



Atahualpa Yupanqui, AGN (1934)

Frankfurt, miércoles 20 de abril 1988.

### Buenas tardes, Mamá:

Son las 18 casi. Ya descansé algunas horas y estoy esperando a los amigos para el ensayo de luz y sonido en el Teatro de la Ópera, donde tocaré por cuarta vez en seis años. [...] donde parece que ya soy muy conocido. Generalmente, estudiantes de todo tipo y matrimonios mayores. Esto me da seguridad, y un placer que está muy distante de la vanidad. Ya pasaron los días en que uno se sentía tonto y casi superior, precisamente porque era tonto. Ahora, con trigales maduros y peldaños gastados, comprendo que todas las coplas escritas en 60 años no eran errores baratos e inútiles, sino el fruto de una búsqueda, a veces ingenua, a veces rebelde, pero siempre unida al amor por la tierra y sus recónditos mensajes, que no siempre se encuentran así no más, sin desvelo ni pena.

Y en todo esto, Mamá, siempre has estado tú muy cerca de mis extrañas horas, cuando me daba cuenta que la impetuosidad no es camino para un logro firme y claro. Solo el amor y la confianza ayudan en tal combate. En esas horas te he visto a ti junto a mi desvelo, y mucho me has ayudado con tu colaboración, con aclararme el sentido de un acorde. Hoy puedo ser justo y comprenderlo cabalmente, Mamá. Te bendigo y quizá nunca te lo pueda agradecer con toda la justicia que te has merecido, Nenette. Ya estamos en el peldaño alto, cuando comienza a entenderse el secreto del pasto





y su raíz, aunque los pájaros ya no le canten cerca. Ochenta años nos han dado la gracia de escuchar 70 años la bendición de Bach, y ser así, porque sí, los amigos de su alma, los centinelas de sus invenciones. Tú lo has estudiado ordenadamente. Yo sólo podía acercarme a una ventana para respirar mejor sin que nadie viera brillar mis ojos. Me abarcaba un infinito indescifrable. Me dolían las alas que la música agitaba, y no sabía volar; sin rumbo, sin camino ni cielo señalado, me sentía desdichado y feliz, como un potrillo galopando en praderas inventadas por Dios.

Mamá, debo irme. Me llaman desde portería.

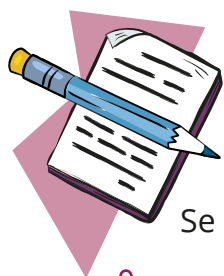
Cuídate. Te amo y te extraño. ¡Nuestros mates!

Hasta mañana. Te abrazo

Tata

## Referencia

Atahualpa Yupanqui, Pintos, V. (comp.). (2001). *Cartas a Nenette*. Buenos Aires: Editorial Sudamericana.



## Escribimos nuestra carta

Se precisa lápiz y papel. Se puede hacer sola o solo.

Les proponemos que escriban ustedes una carta o varias. Seguramente muchos y muchas nos quedamos con ganas de contarle a alguien un episodio importante de nuestra vida; revelarle algún secreto; hacerle algunas preguntas que siguen rondando en nuestra cabeza; declararle sentimientos que estuvieron muy guardados (lindos o incómodos), entre tantos otros temas. La idea es conectarnos con emociones que la memoria recupera y la escritura expresa y fija en el papel para siempre.

## Enlaces sugeridos

Si les interesan las reflexiones de Atahualpa Yupanqui, pueden escuchar además anécdotas y canciones siguiendo este enlace de Seguimos Educando: [bit.ly/atahualpacanta](https://bit.ly/atahualpacanta)





# ➤ Educación digital

CO  
NE  
XIÓN  
MAYOR



### **Artículo 20 de la Convención: Derecho a la educación**

La persona mayor tiene derecho a la educación en igualdad de condiciones con otros sectores de la población y sin discriminación, en las modalidades definidas por cada uno de los Estados Parte, y a participar en los programas educativos existentes en todos los niveles, y a compartir sus conocimientos y experiencias con todas las generaciones.

#### **Recorte inciso d):**

Promover la educación y formación de la persona mayor en el uso de las nuevas Tecnologías de la Información y Comunicación (en adelante, TIC) para minimizar la brecha digital, generacional y geográfica e incrementar la integración social y comunitaria.

En la cuarentena, los dispositivos móviles se han convertido en protagonistas de uso básico y cotidiano. Algunas personas ya los venían usando, un poco con amor y a veces con enojo; y otras comenzaron a investigarlos un poco más «a la fuerza». Pero todas se dieron cuenta de que, en este contexto, las TIC se han vuelto una herramienta fundamental, casi una extensión de nuestro cuerpo: ya sea para comunicarse con los afectos, enterarse las novedades, seguir trabajando, acceder a propuestas culturales y educativas, hacer deporte, aprender nuevas recetas, e infinitas actividades más que ayudan a atravesar este momento más acompañadas y acompañados.

En consonancia con la Ley Nacional de Educación, que promueve el acceso al conocimiento y manejo de nuevas tecnologías para jóvenes y adultos les proponemos algunas actividades para que, si recién comienzan su vínculo con

los dispositivos digitales, se animen a probar aplicaciones y herramientas que permiten usos múltiples. A continuación, les presentamos algunas de ellas. ¡A sacarse el miedo!

### **Recomendación**

Sugerimos siempre alternar durante el día el uso de los dispositivos digitales con otras actividades que permitan descansar la vista, la cabeza, el cuello, cuidando la postura corporal al usarlos.



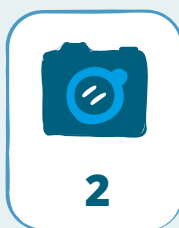


## Símbolos importantes

¿Les resuenan las imágenes que presentamos a continuación? ¿Saben qué representan? ¿Pueden reconocer todas? ¿En dónde las vieron?



**Prender o apagar.**



Activar **cámara de fotos.**



Activar **sonido** o desactivar. También puede servir para bajar o subir el volumen.



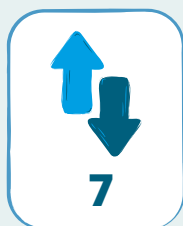
**Configuración o Ajustes** de un dispositivo (celular, computadora, *tablet*) o de una aplicación en particular.



Enviar un **mensaje** (en diversas aplicaciones de **mensajería**).



Activar o desactivar la **conexión a WI-FI**: Suele tener un color cuando está activado, y otro diferente cuando está desactivado.

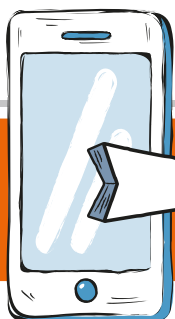


Activar o desactivar la conexión a **Datos Móviles**, es decir, internet que provee el servicio del celular.

Estos símbolos son claves en el uso de cualquier dispositivo móvil. Una vez que se familiaricen, los encontrarán en muchísimos rincones: en el celular, en la computadora, en la

*tablet*, en las aplicaciones, también en los GPS (sistemas de geolocalización), televisores, parlantes, auriculares y más, haciéndonos más fácil el uso de los equipos.





## Cámara de fotos

*¡Activá la cámara!*

### Requerimientos técnicos

- » Celular con cámara de fotos.
- » No hace falta conexión a internet.

### » ¿Cómo usar la cámara de fotos de mi celular?

1. Para usar la cámara, debemos encontrar la aplicación que viene en el celular. Suele estar representada con el dibujo de una cámara fotográfica, como vimos en los íconos antes presentados.
2. Luego de tocar o presionar ese botón (según el celular que tengan), se abrirá la cámara y podrán ver el ícono que deben apretar para tomar la foto. Algunos dispositivos permiten tomar la foto simplemente al tocar la pantalla.
3. Al realizar la captura puede quedar disponible debajo en una miniatura, y también la pueden encontrar en la [Galería de imágenes](#).



### El movimiento en la quietud

¿Qué momentos del día nos marcan el paso del tiempo?

Les proponemos fotografiar con el celular situaciones de la cotidianidad que reflejan y muestran el correr del día en sus casas o lugares donde estén viviendo, ya sea por la entrada de la luz del exterior, por las diferentes actividades que realizan durante la jornada o por lo que ven desde nuestras ventanas o puertas.

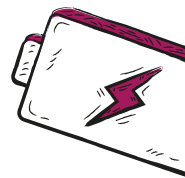
¡Activen la cámara! Saquen al menos 4 (cuatro) o 5 (cinco) fotos que reflejen su cotidianidad.





# Audiovisuales

## Salida cultural



### Requerimientos técnicos

- » Celular + aplicación YouTube (en algunos celulares viene incluida). También puede realizarse en la computadora.
- » Conexión a internet.

A través de la aplicación YouTube de sus celulares o computadoras, les proponemos visitar videos realizados por el Ministerio de Cultura de la Nación y el Canal Encuentro. Casi todos los videos o historias dibujan diferentes paisajes de todo el país, de la ciudad donde viven, lugares que visitan día a día para satisfacer sus necesidades básicas, hasta lugares de sus infancias.

¿Qué sensaciones les genera? ¿A qué lugares de los que aparecen en los videos les gustaría transportarse? ¿Qué imágenes les provocan alegría? ¿Cuáles sentimientos de tristeza? Las y los invitamos a dejar un comentario en cada uno de los videos, contándoles sus pareceres.

Homenaje a María Elena Walsh - *Canción del jardinero* (Min. de Cultura):

[bit.ly/jardindemariaelena](https://bit.ly/jardindemariaelena)

*Encuentro en el Estudio: Gustavo Santaolalla - Capítulo completo* (Canal Encuentro): [bit.ly/gustavoencuentro](https://bit.ly/gustavoencuentro)

*Interrupciones: Poesía en espacios públicos* - Canal Encuentro:

[bit.ly/encuentrointerrupciones](https://bit.ly/encuentrointerrupciones)

*Audiolibros* (Min. de Cultura): [cultura.gob.ar/audiolibros](https://cultura.gob.ar/audiolibros)

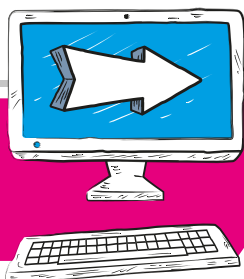
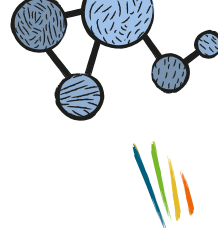


### ¿Sabías que...?

El Ministerio de Educación de la Nación, dentro del marco del proyecto Seguimos Educando, puso a disposición una biblioteca digital llamada Seguimos Leyendo, con abundantes textos literarios abiertos y digitales:

[bit.ly/seguimosleyendo](https://bit.ly/seguimosleyendo)





# Procesador de texto

## *Diario de cuarentena*

### Requerimientos técnicos

- » Computadora con procesador de texto: programa que nos permite escribir y guardar aquello que escribimos: Bloc de notas (viene incluido en el Windows) - LIBREOFFICE (software libre - [es.libreoffice.org/descarga/libreoffice/](https://es.libreoffice.org/descarga/libreoffice/) de descarga gratuita) - Microsoft Word.
- » No hace falta conexión a internet.

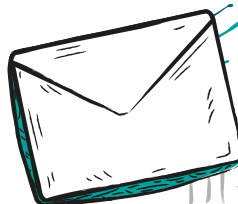


### Relatos en época de pandemia

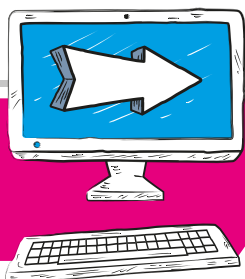
#### Uso de procesador de texto

La pandemia que estamos atravesando en el año 2020 va a quedar en nuestra memoria marcando un antes y un después. Como en todo momento o hito histórico, el registro escrito que se realiza queda como testimonio que perdurará a través de los años, recordando cómo se ha vivenciado esta experiencia tan única.

Les proponemos abrir un procesador de texto en la computadora e ir registrando día a día, semana a semana, o cuando sientan ganas de escribir, aquello diferente que les sucede en la jornada. Aunque todos los días parecieran iguales, siempre algo cambia, se destaca, toma otro color. ¡No lo dejen ir! Anótenlo y no se olviden que, al cerrar el programa, tienen que hacer clic en **Guardar**, ponerle un nombre al archivo, identificar dónde lo guardan, así pueden abrirlo al día siguiente.







# Geolocalización

## *Vuelta al mundo*

### Requerimientos técnicos

- » Computadora con un navegador (Google Chrome/Firefox/Internet Explorer/Safari).
- » Hace falta conexión a internet - También puede realizarse en el celular.



### Viaje en el tiempo: las coordenadas de nuestra infancia

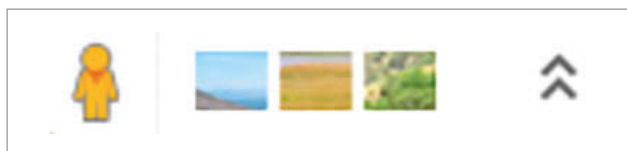
¿Les gustan los mapas? ¿Visitaron alguna vez un mapa digital?

A través de la computadora o nuestro celular podemos viajar por diferentes coordenadas del mundo y de nuestra historia, con tan solo acordarnos los nombres de las calles que formaron parte de nuestras vidas.

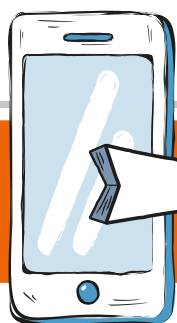
Les proponemos que visiten la aplicación o el sitio web Google Maps ([google.com/maps](https://www.google.com/maps)). Una vez allí, escriban en la lupa la dirección de un lugar al que les gustaba mucho ir en su infancia (su escuela, la biblioteca del barrio, la plaza donde se juntaban a jugar, un boliche). Pueden recorrerla por encima, pero también van a poder «sumergirse» como si estuviesen allí, y ver cómo ha cambiado en estos años. ¡También pueden buscar lugares donde sueñen ir cuando termine la cuarentena!

### Nota

Para «sumergirse» hay que seleccionar el muñeco color naranja que aparece en el ángulo inferior derecho. Luego de seleccionar, mantener apretado y «soltarlo» en alguna parte del mapa para empezar a ver la ciudad en tres dimensiones.







## Grabadora de voz

*¡Alzá la voz!*

### Requerimientos técnicos

- » Celular con micrófono + aplicación **Grabadora de voz** (viene incluida en casi todos los celulares).
- » No hace falta conexión a internet.

En el caso de que tengan un celular con grabadora de voz, verán el botón rojo de grabar: el famoso REC ●. Este grabador funciona sin conexión a internet, solo hace falta alistar la voz y apretarlo. También pueden utilizar, si tienen conectividad, la opción de «mensaje de audio» que ofrece WhatsApp. De esta manera podrán compartir sus grabaciones con amigos y familia.



### Nuestro archivo oral

¿Hay alguna temática que les apasione? ¿Una historia o una anécdota que quieran inmortalizar? ¿Una poesía o canción que quieran compartir con sus familias?

Al mejor estilo *radioteatro* o *podcast*, les proponemos armar un breve guión donde desarrollen alguna temática, hagan una entrevista o narren una historia que sea de su interés. Pueden pensar algunos materiales que les ayuden a generar sonidos para acompañarse en el relato.

#### » Propuesta opcional

Una vez grabada su voz, si tienen conexión, pueden enviarla por WhatsApp a quienes quieran.





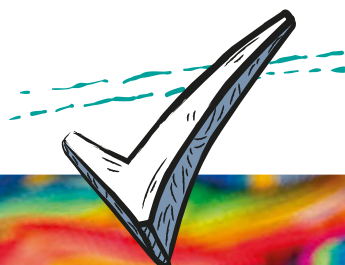
## ¿Sabías que...?

Un *podcast* es una producción digital, ya sea en audio o en video, centrado en un tema, que se comparte y se puede descargar de internet. Se diferencia de un programa de radio ya que los podcasts suelen tratar temas muy específicos y diversos, pueden ser creados por cualquier persona que quiera hacerlo, y están disponibles para ser escuchados en cualquier momento y desde cualquier parte del mundo. Para poder crear uno, pueden ayudarse con las indicaciones del portal gratuito del Ministerio de Educación de la Nación desde esta página web: [bit.ly/podcastrecreo](http://bit.ly/podcastrecreo)

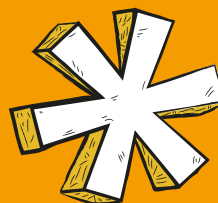


*En estas páginas hemos podido acercarnos a un primer diálogo, un encuentro en papel que se ha propuesto acompañar este momento especial que la ciudadanía toda atraviesa por la pandemia. A modo de cierre, les agradecemos la lectura y participación y les proponemos estar atentas y atentos a las próximas invitaciones de esta Conexión Mayor, un espacio para compartir aprendizajes y saberes a lo largo de toda la vida.*

*Si tienen comentarios o sugerencias sobre el cuaderno, nos gustaría recibirlos. Pueden contactarnos vía este e-mail: [subse.pde@educacion.gob.ar](mailto:subse.pde@educacion.gob.ar)*







Ministerio de Educación  
Argentina



+info  
[www.  
argentina.  
gob.ar](http://www.argentina.gob.ar)

Subsecretaría de Participación  
y Democratización Educativa  
Pje. Pizzurno 935 Oficina 109, CABA. CP 1020  
(+54 11) 4129-1000/7393  
[subse.pde@educacion.gob.ar](mailto:subse.pde@educacion.gob.ar)