

# Rosario cuida a sus Grandes



MAYO

## Material didáctico

ACTIVIDADES PARA HACER EN CASA

JUNIO



Municipalidad  
de Rosario

## Rosario cuida a sus Grandes

Desde la Municipalidad de Rosario queremos acompañarte en estos tiempos de pandemia de Covid-19, por eso implementamos la red solidaria Rosario Cuida a sus Grandes. Hoy te acercamos este material didáctico con actividades para hacer en casa. Queremos recordarte que si sos mayor de 60 años y no tenés cerca a un familiar o persona de confianza, nuestra red está lista para escucharte. Te atenderán personas bien informadas y sensibles con ganas de saber cómo estás y acompañarte para que puedas quedarte en tu casa y cuidar tu salud física y tu estado anímico.

Llamá al **4802443** o **4802444** (int. 303) de lunes a viernes de 9 a 15 hs.

WhatsApp: **341 5781674** (Solamente se reciben mensajes)

Página de Facebook: Dirección de Adultas y Adultos Mayores

Correo electrónico: **adultosmayores@rosario.gov.ar**

Además queremos invitarte a escuchar el programa de Radio "Frecuencia Mayor" los viernes de 15 a 16 hs por FM 91.3 Radio Comunitaria Aire Libre, donde compartiremos novedades, música e información.

Te proponemos también mirar en el canal de YouTube de la Dirección de Adultas y Adultos Mayores "Frecuencia Mayor en Vivo": un programa audiovisual para divertirnos, mantenernos activas/os y juntas/os de manera virtual.

## Consejos de cuidados

Si tenés que salir, recordá usar **SIEMPRE** cubreboca y lavarte las manos **FRECUENTEMENTE** con agua y jabón o, si no podés, con alcohol diluído al 70%.

**RESPETÁ** la distancia física de 2 metros con otras personas.

Limpiá las superficies de uso cotidiano y ventilá los ambientes **TODOS LOS DÍAS**.

**NO COMPARTAS** el mate, vaso o demás utensilios.

**CUBRITE** la nariz y la boca con el pliegue del codo o usá pañuelos descartables al toser o estornudar.

**EVITÁ** permanecer mucho tiempo en espacios cerrados con muchas personas.

Si sospechás que tenés síntomas compatibles con Coronavirus comunicate al **0800 555 6549** o con tu **servicio de emergencia privada**.

Si sos afiliado/a de **Pami** hazelo al **138 (opción 9)**.

En estos tiempos tu estado de ánimo es lo más importante, por eso queremos estar en contacto con vos.

## EDITORIAL

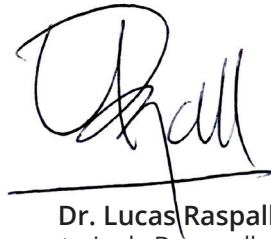
---

¡Qué gusto y qué honor poder acompañar con un puñado de palabras esta revista que tenés hoy en tus manos! En tiempos difíciles como el que nos toca atravesar, estar cerca es fundamental, por eso nuestra voluntad firme de seguir construyendo puentes que nos arrimen. Mientras esperamos que un abrazo apretado pueda volver a ser una de las medidas de cuidado más importantes, lo vamos a volcar en letras impresas, en videos, en llamados, en actividades presenciales -con protocolos- y todo tipo de propuestas para que nada rompa el vínculo que construimos con vos.

Las adultas y los adultos mayores son la población más amenazada en esta pandemia por Covid, lo sabemos y, por eso, seguiremos apoyando todas las medidas que las autoridades sanitarias consideren pertinentes. Pero nos consta que cuidar es mucho más que eso: cuidar es mirar y escuchar con el corazón abierto, es fortalecer los lazos que nos unen, es acompañar en las dificultades que pueda tener cada uno y sonreír juntos en las buenas. Cuidar es no dejar de atender todo eso que pasa por fuera del Covid, todas esas necesidades y deseos que caminan por otra vereda, también importante. Ahí la misión de esta revista: ejercicios de estimulación cognitiva, propuestas artísticas, rutinas de actividad física, recetas para inundar nuestros sentidos con sabores y aromas, pasajes que nos hagan emocionar, reír y llorar, historias que recuperen y pongan en valor las experiencias y saberes de las adultas y los adultos que hacen a esta querida comunidad.

***En definitiva, cada una de estas páginas está escrita con dedicación y afecto, un abrazo de papel y tinta.***

***Nuestro deseo es que la aproveches y disfrutes,***



**Dr. Lucas Raspall**

Subsecretario de Desarrollo Humano  
Secretaría de Desarrollo Humano y Hábitat  
Municipalidad de Rosario

## EFEMÉRIDES

---

### MES DE MAYO

- 1 de mayo** | Día de la Constitución Nacional
- 1 de mayo** | Día Internacional del Trabajador
- 8 de mayo** | Día Internacional de la Cruz Roja
- 11 de mayo** | Día del Himno Nacional Argentino
- 15 de mayo** | Día de la familia
- 17 de mayo** | Día del Reciclaje
- 18 de mayo** | Día de la Escarapela
- 18 de mayo** | Día Internacional de los Museos
- 25 de mayo** | Aniversario de la Revolución de Mayo
- 28 de mayo** | Día Internacional del juego
- 31 de mayo** | Día Nacional del Bombero Voluntario de la República Argentina

### MES DE JUNIO

- 5 de junio** | Día Mundial del Medio Ambiente
- 15 de junio** | Día del libro
- 17 de junio** | Paso a la Inmortalidad del General Don Martín Miguel de Güemes
- 20 de junio** | Día de la Bandera - Paso a la Inmortalidad del General Manuel Belgrano
- 3er domingo de junio** | Día del Padre
- 28 de junio** | Día del Orgullo Gay

## RECUERDOS EN ROSARIO

---

### Rayito de sol

*Autora: Graciela Muhando*

Comienza el amanecer, quietud pocas veces lograda. Ahora lo es. El trinar de aves me regala una melodía uniforme con sus distintos sonidos. Una melodía genuina como pocas, acompañada por una suave brisa. Sobre mi ventana, las ramas bailan la música elegida y entreveo distintas hojas, jugando su señorial juego, como un niño elige hacerlo.

Tarde gris, opacada por el titubeo tenue de una suave llovizna. Ya mi postura no es recta. El pasar de los años ha cambiado mi perfil. Aun así visualizo un jardín perfumado por florecillas de colores. Y la suave brisa me acompaña en este atardecer de perla gris.

Aun así, logro colorear esta tarde sin rayitos que iluminen mi rincón. Imagino mi barrilete multicolor y lo veo dando volteretas. Vuelo e imagino montañas nuevas, rosales rojos, amarillos y blancos. Y más mariposas dando un marco primaveral a mi sentir. Caminitos que me permiten llegar al lugar soñado. Niños correteando en las plazas y saltando felices ¡Viva la vida!

Primavera 2020.



## SALUD

---

### Escritura y desarrollo cognitivo

Los científicos están descubriendo que el aprendizaje de la letra cursiva es una herramienta crucial para el desarrollo cognitivo, particularmente para entrenar el cerebro desde el punto de vista del rendimiento óptimo. Según estudios, a diferencia de la escritura en el teclado y la práctica visual, diversas áreas del cerebro que integran la sensación, el control del movimiento y el razonamiento se co-activan durante el aprendizaje de este tipo de escritura.

### Práctica caligráfica

Escribe una línea de cada letra en cursiva:

*A* .....

*a* .....

*E* .....

*e* .....

*E* .....

*e* .....

## IDIOMAS

---

### ¡Un poquito de vocabulario!

Palabras en inglés que usamos a diario y no sabemos su significado:

TAKE AWAY ↔ para llevar

PEN DRIVE ↔ memoria portátil

BULLYING ↔ acoso, intimidación

FAST - FOOD ↔ comida rápida

RANKING ↔ categoría, nivel, posición

E-MAIL ↔ correo electrónico

V.I.P (VERY IMPORTANT PEOPLE) ↔ gente muy importante

INFLUENCER ↔ persona que se destaca en una red social

CELEBRITY ↔ celebridad

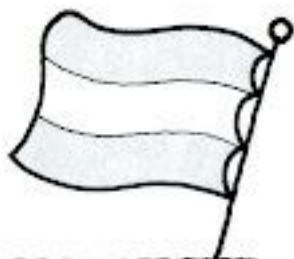
LIKE ↔ me gusta

## ACTIVIDAD LITERARIA

### Receta de una hermosa bandera

Te invitamos a que armes tu bandera y puedas sumarle una frase con estas palabras (o agregar nuevas):

Receta para  
hacer una  
Bandera  
para todos  
los argentinos





## CULTURA

---

### Proverbios y reflexión

*“Puedes descubrir más sobre una persona en una hora de juego que en un año de conversación”*

*(Platón 427-347 a.c.)*

Reflexión: .....

.....

.....

.....

*“Si educamos a los niños no será necesario castigar a los hombres”*

*(Pitágoras 572- 497 a.c.)*

Reflexión: .....

.....

.....

.....

*“Una vida sin fiestas es como un largo camino sin descanso”*

*(Demócrito 460-370 a.c.)*

Reflexión: .....

.....

.....

.....

## Poesías de ayer y de hoy

### Poesía de Ayer:

#### Sábana y mantel

Son trapos de ser humano  
Si humano lo dejan ser.  
Sencilla gala de pobre  
Y no lujo de burgués  
Que se puede tener mucho  
Pero no tener con quién.  
Sábana y mantel.  
Sábana y mantel.  
El hijo de la intemperie  
Los teje más de una vez  
Y puede con hoja verde  
Adornar su desnudez.  
Salvaje quien duerme avaro  
Y mata el hambre de pie.  
Sábana y mantel.  
Sábana y mantel.

No te los dan en la cárcel  
Y por más que te los den  
En el destierro no suelen  
Aliviar sueño ni sed  
Porque no saben la historia  
Escrita sobre tu piel.  
Sábana y mantel.  
Sábana y mantel.  
Uno manchado de vino  
Que señal de gozo es  
Y la otra humedecida  
Con rocío de querer  
Que no le falten a nadie  
En este mundo tan cruel.  
Sábana y mantel.  
Sábana y mantel.

*María Elena Walsh*

### Poesía de Hoy

#### Cuenta

Cabeza	1
Abuelos	3
Campeonatos mundiales de Boca	3
Uñas	20
Pesadillas de gente sin cabeza	1
Tíos	5
Zapatillas	5
Hazañas	1
Nombres	2
Zapatillas que tiré por el balcón	1
Canciones que canto con mi mamá	2
Años	8
Pito	1
Penales atajados	4
Intestinos delgados	1
Feridos que no se va a la escuela	15

---

**Total**

**Yo**

*Ricardo Mariño*

ARTE

Animáte y decorá esta gran frase:



# ¡Armá tu propio juego!

## Ludo

Armado de Juego de Mesa “Ludo” paso a paso:

1) Buscar los siguientes materiales:

- cartón o cartulina
- tijera
- plasticola
- témperas o acrílicos

2) Pegar el tablero que se encuentra en la página 13 sobre cartón o cartulina.

3) Pegar el dado sobre cartulina.

4) Recortar ambos por el borde y armar.

5) Buscar 16 fichas (pueden ser círculos de cartón, botones, tapitas) de distintos colores (por ejemplo: 4 rojas, 4 amarillas, 4 verdes y 4 azules).

¡Listo! Ya podés empezar a jugar.

## ¿Cómo se juega?

Pueden jugar hasta 4 participantes (cada uno elige un color diferente).

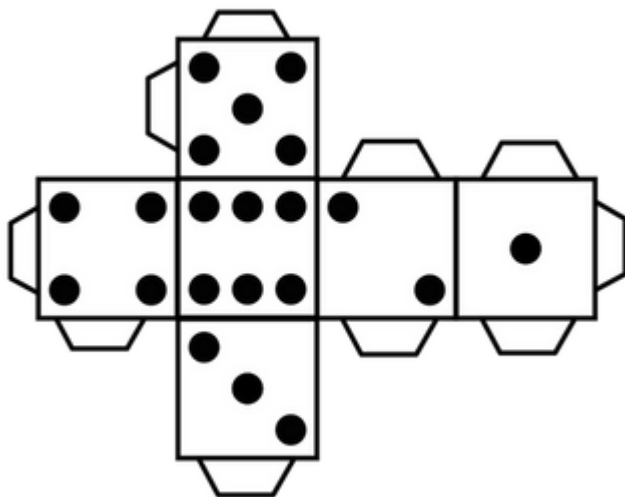
Cada jugador sale de su casa sacando el número 6 en el dado.

Cada jugador debe hacer todo el recorrido del tablero.

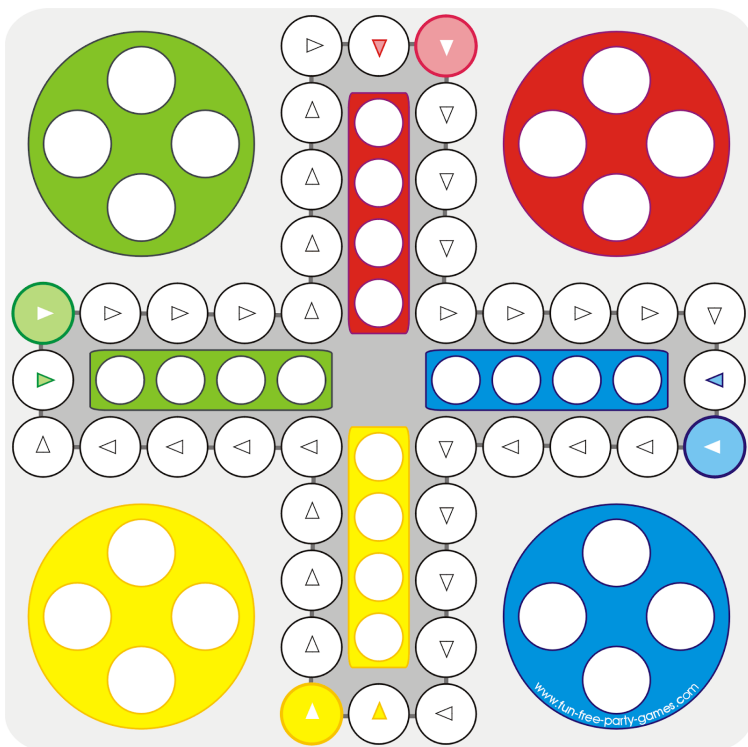
Gana quien llegue a dar la vuelta completa con sus 4 fichas.

*¡A divertirse!*

Dado:



Tablero:



## ACTIVIDAD FÍSICA






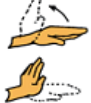






### “Me muevo, luego existo”

Si hace mucho tiempo que no ponés tu cuerpo en movimiento, es importante que recuerdes que es muy beneficioso que realices actividad física 2 o 3 veces por semana ya que te ayudará a sentirte mejor.

Para comenzar, te proponemos que busques una linda y divertida música y la bailes como más te guste.

Luego, podés realizar estos ejercicios:

1) Ejercicios de movimientos articulares:

EJERCICIOS DE MOVILIDAD ARTICULAR O PRECALENTAMIENTO (Cuello, Hombro, Muñeca, Cadera, Rodilla, Tobillo)							
EJERCICIO	DIBUJO	EJERCICIO	DIBUJO	EJERCICIO	DIBUJO	EJERCICIO	DIBUJO
Ejecuto movimientos de cabeza arriba y abajo flexionando y extensionando el cuello.		Desarrollo movimientos de cabeza realizando circundaciones al cuello		Ejecuto movimientos de hombros hacia adelante, movimientos hacia atrás		Desarrollo movimientos de Circunducción n de brazos en extensión hacia adelante y hacia atrás	
Realizo flexiones y extensiones de codos		Realizo flexiones dorsales y flexiones palmares y Abducciones y Aducciones de muñecas		Realizo movimientos rotativos de tronco hacia un lado, luego hacia el otro.		Ejecuto inclinaciones laterales del tronco, pasando una mano sobre la cabeza, la otra pasa por el frente del abdomen	
Realizo elevaciones adelante y atrás con una pierna, luego con la otra		Realizo circundaciones de cadera, primero con una pierna, luego con la otra		Realizo Giros de rodillas con las manos en ellas y con piernas un poco flexionadas		Ejecuto rotaciones internas y rotaciones externas para cada tobillo, con apoyo en la punta de pie.	

Tené en cuenta que en todos los ejercicios donde tengamos que hacer equilibrio, podemos utilizar una silla o pared para sostenernos.

2) A continuación, utilizando una silla, realizamos estos ejercicios:



Una pierna a la vez



Las dos piernas a la vez

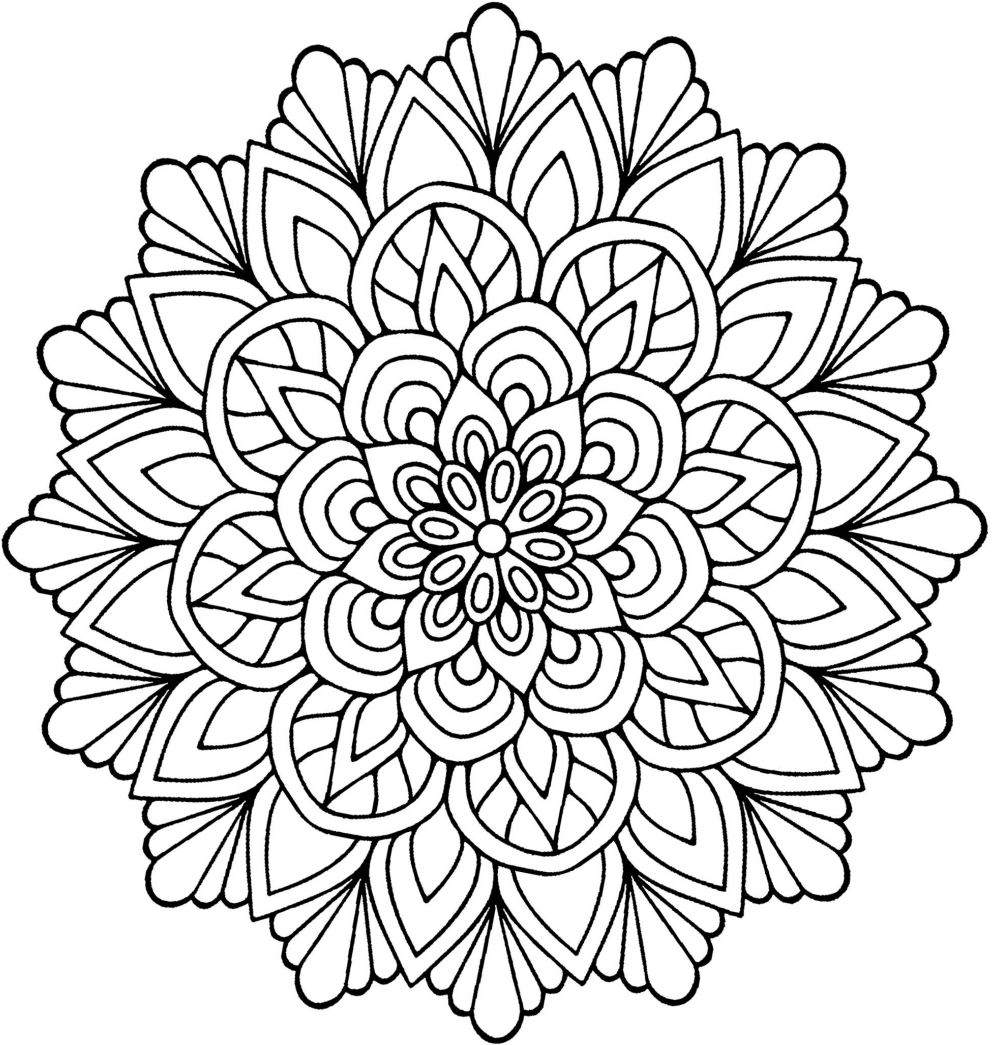


3) Por último, ¡no te olvides de elongar todo el cuerpo!

## ACTIVIDADES RECREATIVAS Y DE ESTIMULACIÓN COGNITIVA

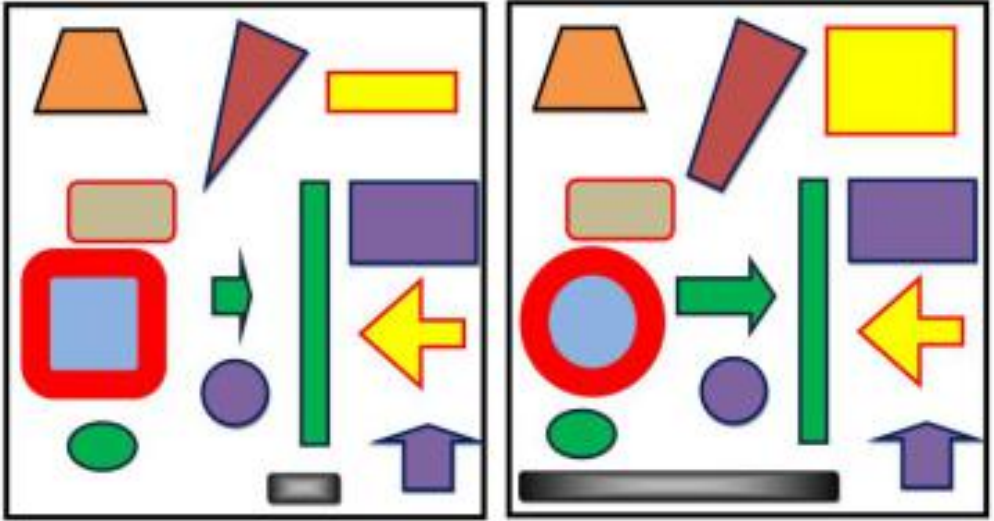
### Mandala para pintar

Sugerencia: podemos pintar este Mandala con colores cálidos (por ejemplo, de color rojo, rosa, naranja y amarillo):



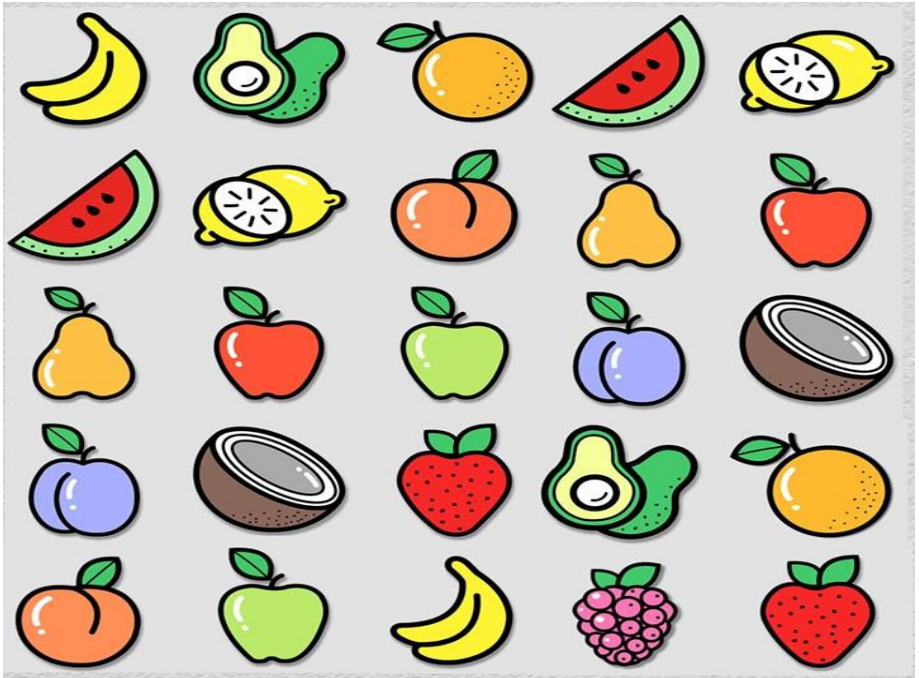


Encontrá las 5 diferencias



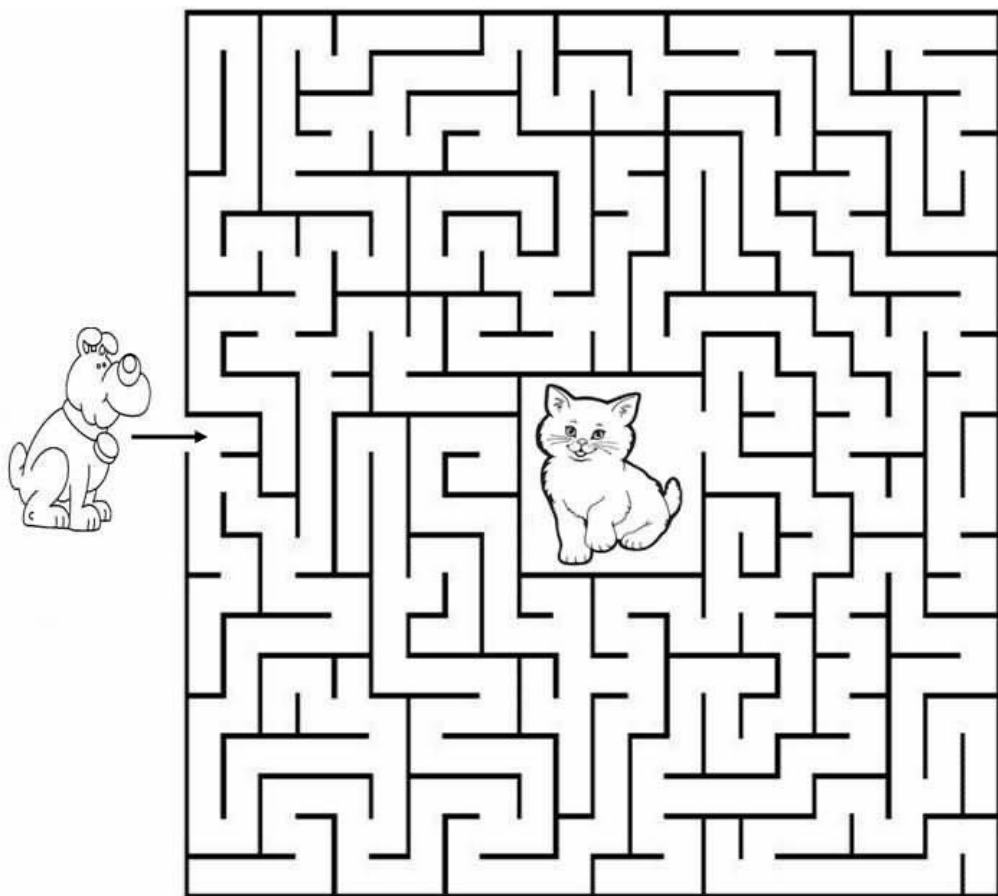
Frutas de estación

Encontrá la fruta que NO está repetida



## Laberinto de mascotas

Ayudá al perro a encontrar al gato:



## Sopa familiar

Encontrá en la sopa las palabras de la lista:

Q	W	E	R	P	A	D	R	E	T
Y	U	I	O	P	A	S	T	I	O
D	M	A	D	R	E	F	G	H	J
K	L	Z	A	B	U	E	L	A	B
X	H	E	R	M	A	N	O	C	V
N	M	Q	W	E	P	R	I	M	O
R	A	B	U	E	L	O	T	Y	U
T	I	A	I	O	P	A	S	D	F
G	H	P	R	I	M	A	J	K	L
Z	X	C	H	E	R	M	A	N	A

PADRE

MADRE

HERMANO

HERMANA

ABUELO

ABUELA

TÍO

TÍA

PRIMO

PRIMA

## Íconos repetidos

Encontrá los dos íconos iguales:



## Adivinanzas

Oficios y profesiones:

1) Manejando mi automóvil por la ciudad el día entero me pagan cada viaje porque yo soy...

---

2) Yo no le tengo miedo porque si me duele un diente me lo arregla y me dice que me cepille siempre.

---

3) Para estar limpio y prolijo con tijera y con cepillo mi amigo el ... siempre corta mi flequillo.

---

4) Yo trabajo en los aviones y recorro el mundo entero. Te doy otra pista más: atiendo a los pasajeros.

---

5) Con vigas, cemento, y cal, con arena y con ladrillos, haré una casa segura, que no es trabajo sencillo.

---

6) En moto o en bicicleta no te hago esperar. Llevaré a tu domicilio lo que acabas de comprar.

---

# Crucigrama con frase oculta

1			Q					
2						A		
3						S		
4			N					
5						N		
6			B					
7						A		
8								
9						E		
10								
11			M					
12						A		
13								
14								
15			Z			S		
16								
17						A		
18			N					

1. Ceder u ofrecer una propiedad a cambio de un costo mensual.
2. Pone puntales a una cosa para reforzarla o para que no se derrumbe.
3. Necesitas una cosa para un fin determinado.
4. Persona que se opone con frecuencia a las ideas o las opiniones de otras personas.
5. Cuando un grupo de personas adopta una actitud de oposición contra una autoridad, utilizando para ello la protesta, la desobediencia o la violencia.
6. Persona con poca valentía, debilidad de ánimo, temor o timidez para enfrentar un peligro, riesgo o situación exigente.
7. Persona que hace juegos de equilibrio en un espectáculo público, en especial si se dedica a ello profesionalmente.
8. Varias cuadrillas o conjuntos de peones u obreros.
9. Clase de vehículo motorizado, con dos ruedas, ligero y fácil de manejar.
10. Que está situado entre el colmillo y los molares.
11. Recorrido a pie largo por razones recreativas, de salud o religiosas.
12. Acción de llevar una cosa o persona de un lugar a otro.
13. Objeto al que se le atribuye un poder mágico capaz de beneficiar a la persona que lo tiene en su poder.
14. Diminutivo de ferrocarril.
15. Una de las especies de plantas del género Viguiera. Arbusto de flores amarillas que crece en terrenos altos y áridos de Chile.
16. Línea recta que une dos puntos de una circunferencia, de una curva cerrada o de la superficie de una esfera pasando por su centro.
17. Mujer nerviosa.
18. Invitar o pagar a una persona algo que le resulta agradable, como una comida, un espectáculo o un viaje en prueba de amistad o cortesía.

## Sopa de Artistas por tres

Encontrá en la sopa los nombres de las y los artistas que se encuentran en el listado (en total son tres actrices, tres actores, tres cantantes mujeres y tres cantantes varones).

### Nombre de Artistas:

- Palito Ortega
- Leo Dan
- Juan Ramón
- Betiana Blum
- Luisina Brando
- Susú Pecoraro
- Federico Luppi
- Lito Cruz
- Ulises Dumont
- Susana Rinaldi
- Estela Raval
- Julia Zenko





## Refranes separados

Un viento sopló y separó a estos refranes. Uní el principio con el final de cada uno:

CADA OVEJA CON SU PAREJA	
NOS ACORDAMOS DE LOS REFRANES Y DICHOS POPULARES	
Al mal tiempo	Dios le ayuda
A quien madruga	que nunca
Perro ladrador	buena cara
Más vale tarde	poco mordedor

CADA OVEJA CON SU PAREJA	
NOS ACORDAMOS DE LOS REFRANES Y DICHOS POPULARES	
Poco a poco	rey puesto
A rey muerto	se llega antes
Muerto el perro	viene la calma
Después de la tempestad	se acabó la rabia

## Fuga de vocales

Agregá las vocales faltantes para completar las frases:

\_l t\_m\_r \_ l\_ q\_\_ p\_\_ns\_n  
l\_s d\_m\_s \_s l\_ pr\_s\_\_n  
m\_s gr\_nd\_ \_n l\_ q\_\_  
v\_v\_n l\_s p\_rs\_n\_s.

\_n l\_ v\_d\_ h\_y  
q\_\_ \_r d\_j\_nd\_  
h\_\_ll\_ n\_nc\_  
c\_c\_tr\_c\_s.

## Memoria inmediata

Leé las palabras, cerrá los ojos y recitalas en voz alta:

Guitarra  
Peces  
Cactus  
Bombilla  
Cuadro

Manzana  
Gafas  
Cabra  
Piedra  
Carro

Pañuelo  
Banco  
Plátano  
Morado  
Radio

Lápiz  
Botella  
Alfombra  
Trapo  
Farola

## Sudoku

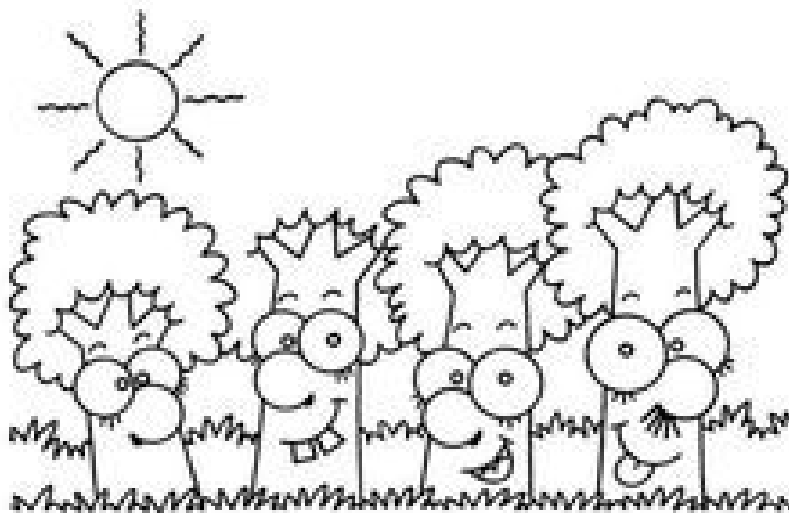
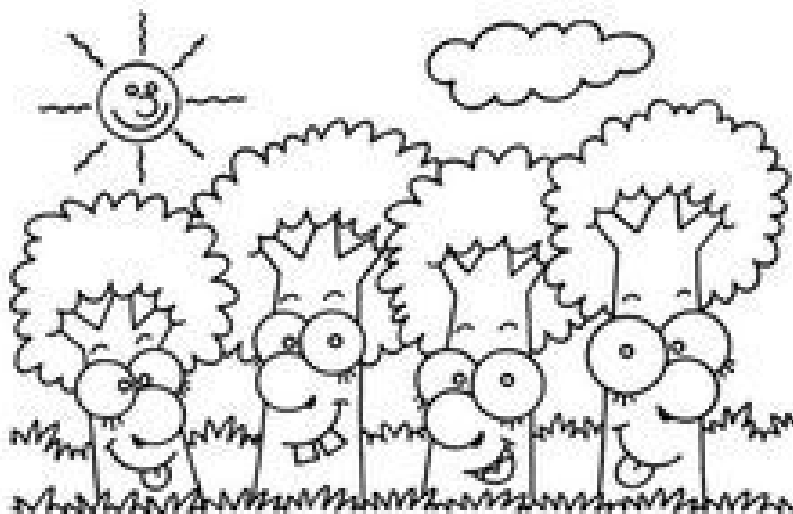
### ¿Cómo se juega?

Dentro de las filas y columnas hay 9 “cuadrados” (compuestos de 3 x 3 espacios). Cada fila, columna y cuadrado (9 espacios cada uno) debe completarse con los números del 1 al 9, sin repetir ningún número dentro de la fila, columna o cuadrado.

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

## Buscá las diferencias

Encontrá las 5 diferencias entre las imágenes:



## ENTREVISTA

---

Entrevista a Eugenio Ramón Leiva (Tito) Bombero Voluntario de la Comuna de Zavalla

**E:** Hola Eugenio, muchas gracias por darnos esta entrevista.

**Creemos muy importante divulgar los grandes gestos del Voluntariado. ¿Qué nos puedes contar de vos?**

EL: Tuve 30 años de servicio en los Bomberos de Zavalla. Ser bombero es mi pasión que llevo en el alma. Tengo 53 años y como dije 30 de bombero, una linda locura. Al ser voluntarios, quitamos tiempo a nuestra vida para ayudar y capacitarnos.

**E: ¿Te gustaría compartir alguna experiencia?**

EL: Tuve la experiencia de trabajar con muchas dotaciones, en el incidente de la explosión de la calle Salta, donde hubo situaciones muy tristes pero también fue muy emocionante la solidaridad del pueblo rosarino.

**E: ¿Volverías a elegir esta vocación?**

EL: Se nace y se muere con esta vocación, volvería a elegirla a pesar de horrores que presencié. Porque es una vocación de servicio. Y es emocionante ver a niños, hoy hombres, queriendo seguir esta vocación. Antes de la pandemia, íbamos a las escuelas a dar charlas y eso también alegra el alma.

**E: Te damos las gracias a vos y a todas/os aquellas/os que trabajan y se esfuerzan en ser Bomberos Voluntarios.**



# FRECUENCIA MAYOR

**Un espacio radial donde las voces de las adultas y los adultos mayores se empoderan.**

**En vivo: viernes de 15 a 16 hs.**

**por Radio Comunitaria Aire Libre - FM 91.3**

## RESPUESTAS

---

### Adivinanzas de oficios y profesiones:

Remisero

Odontólogo

Peluquero

Azafata

Albañil- Constructor

Repartidor

### Crucigrama con frase oculta:

1- Alquilar 2- Apuntala 3- Precisas 4- Contrera 5- Amotinan 6- Cobardón 7- Acróbata 8- Peonadas 9- Motoneta 10- Premolar 11- Caminata 12- Traslado 13- Talismán 14- Trencito 15- Pazensis 16- Diámetro 17- Enervada 18- Convidar

### Frase oculta:

*"Que no brote maleza en la senda de la amistad"* (Sócrates)

### Fuga de vocales:

1) "El temor a lo que piensan los demás es la prisión más grande en la que viven las personas".

2) "En la vida hay que ir dejando huella nunca cicatrices".



Dirección de Adultas  
y Adultos Mayores

Secretaría de  
Desarrollo Humano y Hábitat  
Dirección de Adultas y Adultos Mayores



Municipalidad  
de Rosario