

CONECTADOS DESDE CASA #SIGAMOSCUIDÁNDONOS

CUADERNILLO DE ACTIVIDADES

PROGRAMA DE EDUCACIÓN
Y PROMOCIÓN DE LA
SALUD DE ADULTOS
MAYORES-PEPSAM

pepsam
PROGRAMA DE EDUCACIÓN
Y PROMOCIÓN DE LA SALUD
DE ADULTOS MAYORES


UNNOBA
UNIVERSIDAD NACIONAL
NOROESTE • BUENOS AIRES

Palabras de Rector

“La capacidad de aprender y educarse de forma permanente, sustenta y conforma nuestra calidad de vida al darnos los instrumentos que nos permiten obtener las mejores condiciones de salud, bienestar y felicidad”

Palabras del Rector de la UNNOBA

Guillermo Tamarit



 VER VIDEO

Prólogo

d Desde PEPSAM, reforzamos el compromiso y adaptamos las propuestas para continuar acompañando a nuestros alumnos a través de acciones que contribuyan a garantizar el acceso a la educación, la cultura, la recreación y el esparcimiento, favoreciendo así la calidad de vida de los adultos mayores.

Lic. Juan Pablo Itoiz.
Secretario de Extensión



El Programa de Educación y Promoción de la Salud de Adultos Mayores (PEPSAM) de la UNNOBA desde sus orígenes ha tenido la intención de impulsar actividades y acciones que permitan la vinculación social y el sostenimiento cultural y educativo de los adultos mayores de nuestra comunidad, para generar oportunidades y relaciones duraderas que faciliten y mejoren la calidad de vida y la concientización de la necesidad de una sociedad más inclusiva, solidaria y con espacio para que las personas de todas las edades puedan expresarse.

Este año, al igual que en el 2020, la situación de la pandemia por Covid 19 no nos ha permitido realizar nuestras actividades de la manera en cual nos habíamos acostumbrado, y que tantas satisfacciones trajeron para nuestros alumnos y para la consolidación de la UNNOBA como Institución de Educación Superior en Junín, Pergamino y la región.

Por lo que, la Universidad, a través de la Secretaría de Extensión ha buscado alternativas y recursos para sostener el funcionamiento del PEPSAM, poniendo de relieve la importancia de la inclusión social y el acompañamiento a nuestros alumnos.

Como lo ha señalado el educador brasileño Paulo Freire “la educación está en la praxis, en la reflexión y en la acción del hombre sobre el mundo para transformarlo; es una práctica de liberación. Esa liberación se construye a través de rupturas y cambios que orienten transformaciones totales”.

Esta iniciativa del Cuadernillo de Actividades se enmarca en esos objetivos y en dichas prácticas, considerando que el contexto que nos toca transitar continua siendo extremadamente difícil y frente a las condiciones de vulnerabilidad a la que las personas mayores se ven expuestas, desde PEPSAM, reforzamos el compromiso y adaptamos las propuestas para continuar acompañando a nuestros alumnos a través de acciones que contribuyan a garantizar el acceso a la educación, la cultura, la recreación y el esparcimiento, favoreciendo así la calidad de vida de los mismos.

Seguimos “Conectados desde Casa”

Ps. Aldana Ostolaza | Responsable PEPSAM

Lic. Alejandra Chumillo | Coordinadora PEPSAM

El Programa de Educación y Promoción de la Salud de Adultos Mayores-PEPSAM, perteneciente a la Secretaría de Extensión de la UNNOBA, está dirigido a personas mayores de 55 años y se implementa en sus sedes de Junín y Pergamino. Este Programa tiene como principales objetivos, contribuir a la promoción de la salud y la calidad de vida a través de la educación, consolidar una imagen social positiva y sana de la vejez y acrecentar las posibilidades reales de las personas mayores para mantener un papel activo y creativo en el sistema social.

La propuesta pedagógica consiste en el dictado de cursos y talleres de diferentes temáticas que tienen como objetivo acompañar las transformaciones inherentes al proceso de envejecimiento. Asimismo, se implementan otras actividades que también promueven la adquisición de nuevos aprendizajes como jornadas, charlas, viajes de estudio, etc.

En el año 2020 ante la situación motivada por la pandemia, el aislamiento social, preventivo y obligatorio y los cuidados de la salud que ello implicó, PEPSAM debió afrontar el desafío de adaptar sus propuestas educativas a la modalidad virtual.

Sabemos de la brecha digital que afecta a las personas mayores respecto al uso de la tecnología, sin embargo, a través de diferentes estrategias hemos trasladado nuestras aulas a los distintos entornos virtuales con el objetivo de que los alumnos y las personas mayores de la comunidad en

general puedan seguir aprendiendo, sosteniendo el vínculo que los une a PEPSAM, y garantizando así, el acceso a la educación y la cultura.

De este modo, implementamos la propuesta “Conectados desde casa”, a través de la cual se diseñaron actividades, artículos y videos, que fueron publicados diariamente en la página de la Universidad. El proyecto tuvo un alto alcance en las personas mayores llegando a distintas ciudades de la región y del país. Este material se encuentra disponible para que puedan utilizarlo, ingresando al siguiente link: <https://www.unnoba.edu.ar/extension/actividades-extension-en-tu-casa/>

Para este año continuamos desarrollando propuestas virtuales a través de cursos y talleres sincrónicos que se realizan por medio del Meeting de la UNNOBA y hemos pensado e imaginado este cuadernillo digital, con la finalidad de poder acercar propuestas educativas y recreativas que les permitan seguir formándose.

En este cuadernillo encontrarán material educativo de las diferentes áreas que ofrece PEPSAM: área de Salud, área Socio-cultural, área de Tecnología y área Artística. En cada publicación tendrán disponible un artículo o video de cada una de ellas con actividades para realizar desde sus casas y en el momento que lo deseen.

También encontrarán información ligada al cuidado de la salud y de temáticas de interés desarrolladas por diferentes áreas de nuestra Universidad.



Los invitamos a que puedan comunicarse con nosotros para poder hacer llegar a los docentes sus tareas realizadas, sus comentarios, dudas y sugerencias. El objetivo es propiciar el intercambio y la interacción, para poder establecer un contacto periódico sobre el material que les enviamos. Asimismo, aspiramos a que puedan apropiarse de este cuadernillo para construir un espacio que permita visibilizar todo aquello que ustedes realicen desde sus hogares.

Damos inicio a este material en el mes en el que se conmemora el Día Mundial de Toma de Conciencia del Abuso y Maltrato en la Vejez que establece la Asamblea General de las Naciones Unidas, con la finalidad de promover el buen trato hacia las personas mayores y hacer visible sus derechos.

Para concluir, podemos considerar que la tecnología nos ha permitido acercarnos a ustedes en este contexto y alcanzar a personas que se encuentran muy lejos de nuestra ciudad o con dificultades para asistir de manera presencial, por tanto, consideramos que ésta constituye un recurso que deberá permanecer y sostenerse en el tiempo, para abrir nuevas oportunidades y modalidades de aprendizaje.

Desde PEPSAM los invitamos a disfrutar de este cuadernillo y aguardamos ansiosos volver a encontrarlos en las aulas de esta Universidad.

¡No olviden escribirnos, los estaremos leyendo!



SOCIO-CULTURAL

**Compartir
mi vida
leyendo**

Prof. Francisca Abdala

En esta oportunidad leeremos un cuento de Miguel de Unamuno, escritor español a quien podríamos ubicar “a caballo” entre dos siglos pues nació en 1874 y murió en 1936. Fue por tres períodos Rector de la Universidad de Salamanca, una de las universidades más antiguas de España y de Europa. En ese reconocido centro de estudios se formaron algunos de nuestros valerosos próceres, entre ellos, Manuel Belgrano.

Antes de comenzar con la lectura del cuento, haremos un breve comentario al título. La palabra tertulia significa reunión informal entre amigos, habitualmente celebrada alrededor de la mesa de un café, y es una costumbre de profunda raigambre española. El contertulio, por lo tanto, es una persona que participa de esos encuentros. Sin duda existe algún dato autobiográfico en el texto pues Unamuno frecuentaba con asiduidad un café en la Plaza Mayor de Salamanca. No es un detalle menor que la dedicatoria del cuento esté dirigida a sus compañeros de tertulia.

Espero que disfrutes este cuento. Sólo anticiparte que está cargado de recuerdos, nostalgia y ternura. He agregado al final una serie de preguntas que pueden ayudarte a profundizar el análisis.

“EL CONTERTULIO” DE MIGUEL DE UNAMUNO

A mis compatriotas de tertulia

Más de veinte años hacía que faltaba Redondo de su patria, es decir, de la tertulia en que transcurrieron las mejores horas, las únicas que de veras vivió, de su juventud larga. Porque para Redondo, la patria no era ni la nación, ni la región, ni la provincia, ni aun la ciudad en que había nacido, criándose y vivido; la patria era para Redondo aquel par de mesitas de mármol blanco del café de la Unión, en la rinconera del fondo de la izquierda, según se entra, en torno a las



cuales se había reunido día a día, durante más de veinte años, con sus amigos, para pasar en revista y crítica todo lo divino y lo humano y aun algo más.

Al llegar Redondo a los cuarenta y cuatro años encontróse con que su banquero lo arruinó, y le fue forzoso ponerse a trabajar. Para lo cual tuvo que ir a América, al lado de un tío poseedor allí de una vasta hacienda. Y a la América se fue añorando su patria, la tertulia de la rinconera del café de la Unión, suspirando por poder un día volver a ella, casi llorando. Evitó el despedirse de sus contertulios, y una vez en América hasta rompió toda comunicación con ellos. Ya que no podía oírlos, verlos, convivir con ellos, tampoco quiso saber de su suerte. Rompió toda comunicación con su patria, recreándose en la idea de encontrarla de nuevo un día, más o menos cambiada, pero la misma siempre. Y repasando en su memoria a sus compatriotas, es decir, a sus contertulios, se decía: ¿qué nuevo colmo habría inventado Romualdo? ¿Qué fantasía nueva el Patriarca? ¿Qué poesía festiva habrá leído Ortiz el día del cumpleaños de Henestrosa? ¿Qué mentira, más gorda que todas las anteriores, habrá llevado Manolito? Y así lo demás.

Vivió en América pensando siempre en la tertulia ausente, suspirando por ella, alimentando su deseo con la voluntaria ignorancia de la suerte que corriera. Y pasaron años y más años, y su tío no le dejaba volver. Y suspiraba silenciosa e íntimamente. No logró hacerse allí una patria nueva, es decir, no encontró una nueva tertulia que le compensase de la otra. Y siguieron pasando años hasta que su tío se murió, dejándole la mayor parte de su cuantiosa fortuna y lo que valía más que ella, libertad de volverse a su patria, pues en aquellos veinte años no le permitió un solo viaje. Encontróse, pues, Redondo, libre, realizó su fortuna y henchido de ansias volvió a su tierra natal.

¡Con qué conmoción de las entrañas se dirigió por primera vez, al cabo de más de veinte años, a la rinconera del café de la Unión, a la izquierda del fondo, según se entra, donde estuvo su patria! Al entrar en el café el corazón le golpeaba el pecho, flaqueábanle las piernas. Los mozos o eran o se

habían vuelto otros; ni les conoció ni le conocieron. El encargado del despacho era otro. Se acercó al grupo de la rinconera; ni Romualdo el de los colmos, ni el Patriarca, ni Henestrosa, ni Ortiz el poeta festivo, ni el embustero de Manolito, ni D. Moisés, ni... ¡ni uno solo siquiera de los desconocidos! Su patria se había hundido o se había trasladado a otro suelo. Y se sintió solo, desoladoramente solo, sin patria, sin hogar, sin consuelo de haber nacido. ¡Haber soñado y anhelado y suspirado más de veinte años en el destierro para esto! Volvióse a casa, a un hogar frío de alquiler, sintiendo el peso de sus sesenta y ocho años, sintiéndose viejo. Por primera vez miró hacia adelante y sintió helársele el corazón al prever lo poco que le quedaba ya de vida. ¡Y de qué vida! Y fue para él la noche de aquel día insomne, una noche trágica en que sintió silbar a sus oídos el viento del valle de Josafat.

Mas a los dos días, cabizbajo, alicaído de corazón, como sombra de amarilla hoja de otoño que arranca del árbol el cierzo, se acercó a la rinconera del café de la Unión y se sentó en la tercera de las mesitas de mármol, junto al suelo de la que fue su patria. Y prestó oído a lo que conversaban aquellos hombres nuevos, aquellos bárbaros invasores. Eran casi todos jóvenes; el que más, tendría cincuenta y tantos años.

De pronto uno de ellos exclamó: “Esto me recuerda uno de los colmos del gran D. Romualdo”. Al oírlo, Redondo, empujado por una fuerza íntima, se levantó, acercóse al grupo y dijo:

-Dispensen, señores míos, la impertinencia de un desconocido, pero he oído a ustedes mentar el nombre de D. Romualdo el de los colmos, y deseo saber si se refieren a D. Romualdo Zabala, que fue mi mayor amigo de la niñez.

-El mismo –le contestaron.

-¿Y qué se hizo de él?

-Murió hace ya cuatro años.

-¿Conocieron ustedes a Ortiz, el poeta festivo?

-Pues no habíamos de conocerle, si era de esta tertulia.

-¿Y él?

-Murió también.

-¿Y el Patriarca?

-Se marchó y no ha vuelto a saberse de él cosa alguna.

-¿Y Henestrosa?

-Murió.

-¿Y D. Moisés?

-No sale ya de casa; ¡está paralítico!

-¿Y Manolito el embustero?

-Murió también...

Murió... murió... se marchó y no se sabe de él... está en casa paralítico... y yo vivo todavía... ¡Dios mío! ¡Dios mío! -y se sentó entre ellos llorando.

Hubo un trágico silencio, que rompió uno de los nuevos contertulios, de los invasores, preguntándole:

-Y usted, señor nuestro, ¿se puede saber...?

-Yo soy Redondo...

-¡Redondo! -exclamaron casi todos a coro-. ¿El que fue a América arruinado por su banquero? ¿Redondo, de quien no volvió a saberse nada? ¿Redondo, que llamaba a esta tertulia su patria? ¿Redondo, que era la alegría de los banquetes? ¿Redondo, el que cocinaba, el que tocaba la guitarra, el especialista en contar cuentos?

El pobre Redondo levantó la cabeza, miró en derredor, se le resucitaron los ojos, empezó a vislumbrar que la patria renacía, y con lágrimas aún, pero con otras lágrimas, exclamó:

-¡Sí, él mismo, el mismo Redondo!

Le rodearon, le aclamaron, le nombraron padre de la patria, y sintió entrar en su corazón desfallecido los ímpetus de aquellas sangres juveniles.

Él, el viejo, invadía, a su vez, a los invasores.

Y siguió asistiendo a la tertulia, y se persuadió de que era la misma, exactamente la misma, y que aún vivían en ella, con los recuerdos, los espíritus de sus fundadores. Y Redondo fue la conciencia histórica de la patria. Cuando decía: “Esto me recuerda un colmo de nuestro gran Romualdo...”, todos a una: “¡Venga! ¡Venga!”. Otras veces: “Ortiz, con su habitual gracejo, decía una vez...”. Otras veces: “Para mentira, aquella de Manolito”. Y todo era celebradísimo.

Y aprendió a conocer a los nuevos contertulios y a quererlos. Y cuando él, Redondo, colocaba algunos de los cuentos de su repertorio, sentíase reverdecer, y cocinó en el primer banquete, y tocó, a sus sesenta y nueve años, la guitarra, y cantó. Y fue un canto a la patria eterna, eternamente renovada.

A uno de los nuevos contertulios, a Ramonete, que podría ser casi su nieto, cobró singular afecto Redondo. Y se sentaba junto a él, y le daba golpecitos en la rodilla, y celebraba sus ocurrencias. Y solía decirle: “¡Tú, tú eres, Ramonete, el principal ornato de la patria!” Porque tuteaba a todos. Y como el bolsillo de Redondo estaba abierto para todos los compatriotas, los contertulios, a él acudió Ramonete en no pocas apreturas.

Ingresó en la tertulia un nuevo parroquiano, sobrino de uno de los habituales, un mozalbete decididor y algo indiscreto, pero bueno y noble; mas al viejo Redondo le desplazó aquel ingreso; la patria debía estar cerrada. Y le llamaba, cuando él no le oyera, el Intruso. Y no ocultaba su recelo al intruso, que en cambio veneraba, como a un patriarca, al viejo Redondo.

Un día faltó Ramonete, y Redondo inquieto como ante una falta preguntó por él. Dijéronle que estaba malo. A los dos días, que había muerto. Y Redondo le lloró; le lloró tanto como habría llorado a un nieto. Y llamando al Intruso, le hizo sentar a su lado y le dijo:

-Mira, Pepe, yo, cuando ingresaste en esta tertulia, en esta patria, te llamé el Intruso, pareciéndome tu entrada una intrusión, algo que alteraba

la armonía. No comprendí que venías a sustituir al pobre Ramonete, que antes que uno muera y no después nace muchas veces el que ha de hacer sus veces; que no vienen unos a llenar el hueco de otros, sino que nacen unos para echar a los otros. Y que hace tiempo nació y vive el que haya de llenar mi puesto. Ven acá, siéntate a mi lado; nosotros dos somos el principio y el fin de la patria.

Todos aclamaron a Redondo.

Un día prepararon, como hacían tres o cuatro veces al año, una comida en común, un ágape, como le llamaban. Presidía Redondo, que había preparado uno de los platos en que era especialista. La fiesta fue singularmente animada, y durante ella se citaron colmos del gran Romualdo y se dedicó un recuerdo a Ramonete. Cuando al cabo fueron a despertar a Redondo, que parecía haber caído presa del sueño -como que le ocurría a menudo-, encontráronle muerto. Murió en su patria, en fiesta patriótica...

Su fortuna se la legó a la tertulia, repartiéndola entre los contertulios todos, con la obligación de celebrar un cierto número de banquetes al año y rogando se dedicara un recuerdo a los gloriosos fundadores de la patria. En el testamento ológrafo, curiosísimo documento, acababa diciendo: “Y despedido a los que me han hecho viviera la vida, emplazándoles para la patria celestial, donde en un rincón del café de la Gloria, según se entra a mano izquierda, les espero”.

Unamuno, M. El contertulio.



<https://lecturia.org/cuentos-y-relatos/miguel-de-unamuno-redondo-el-contertulio/123/>

◀ACTIVIDADES▶

ALGUNAS PREGUNTAS PARA PENSAR:

1. Busca información sobre el autor en internet.
2. Presta atención a la dedicatoria del cuento: "A mis compañeros de tertulia".
3. ¿Qué frases o imágenes te gustaron especialmente?
4. ¿Cómo describirías la estancia de Redondo en América?
5. ¿Afirmarías que ha vivido en la Argentina? Sí/No ¿Por qué?
6. ¿Por qué crees que Redondo no se comunicó más con su gente de España?
7. ¿Te sentirías igual que él a su regreso?
8. ¿Qué aporte/riqueza le da la gente nueva, en especial Ramonete y el Intruso, a la vida de Redondo?
9. ¿Cuál es el tono afectivo general del cuento, es decir, qué sentimientos despierta?
10. ¿Cuál es tu concepto de patria? ¿Coincidís con Redondo?
11. ¿Te esperabas el final?
12. ¿Conoces alguna persona que haya experimentado la vivencia del destierro de Redondo?
13. Te invitamos a compartir con los docentes tus impresiones y opiniones por medio de los canales de comunicación que te ofrece el PEPSAM.

A large, stylized letter 'S' graphic that spans across the left side of the page. It is composed of multiple overlapping layers in shades of red and pink, creating a sense of depth and movement. The 'S' is positioned vertically, with its top near the top of the page and its bottom near the bottom.

SALUD

**Estimulación
de la
memoria**

Prof. Lic. Ana Repetti

Esta propuesta tiene como objetivos, estimular las funciones mentales superiores, evitar situaciones de pasividad, minimizar el estrés, mejorar el estado de ánimo, la autoestima y la calidad de vida.

Se abordarán contenidos que permitan mejorar la memoria, la atención, el lenguaje, las funciones ejecutivas y la flexibilidad cognitiva.

En esta ocasión les propongo trabajar el siguiente tema:



LA IMPORTANCIA DE LA ORGANIZACIÓN DIARIA.

Algo fundamental, en el contexto que estamos viviendo y según la realidad de cada uno, es que tengamos conciencia en que día vivimos. Parece una obviedad, pero cuando dejamos de hacer actividades con días y horarios fijos como trabajar, asistir a encuentros programados o a espacios de recreación, podemos

desorientarnos en el tiempo y es algo que no debe suceder.

Te propongo que utilices una agenda o tengas en el celular siempre el calendario para mirar “que fecha es hoy” todos los días.

Un aspecto importante también es el auto conocimiento. Hay que dedicarse un tiempo para tratar de identificar como me siento, tanto físico como emocionalmente.

Generalmente descuidamos nuestras emociones y muchas veces estas son las que hacen que nuestras habilidades cognitivas se vean afectadas.

Adquirir hábitos saludables como una alimentación adecuada, ejercicio físico, dormir las horas necesarias, tomar la cantidad de agua suficiente, etc. nos ayuda a mantener el cuerpo sano.

Tomar conciencia de nuestros sentimientos y poder expresarlos con palabras. Es importante tener una vida social activa, con familiares y amigos.

Realizar alguna actividad relacionada con el arte.

Leer, escuchar música o mirar series y películas para pensar y reflexionar nos mantienen activos mentalmente.

◀ACTIVIDADES▶

PARA REALIZAR LAS ACTIVIDADES VAS A NECESITAR:

un cuaderno, un lápiz negro o lapicera, goma de borrar y una regla.

1). Vamos a realizar una planificación diaria o semanal, cada uno elige cual le resulta mejor.

Planificar una rutina nos hace tomar conciencia de lo que hacemos y la idea es incorporar actividades que nos lleven a estar más activos.

En una planificación semanal trataremos de incorporar:

- Algo que me gusta hacer. (leer, escuchar música, alguna actividad artística como dibujar, cantar, bailar, etc.)
- Algo que dejé postergado y ahora podría hacer (acomodar los placares y seleccionar lo que ya no se usa, mirar y acomodar fotos, organizar la biblioteca, acomodar y seleccionar papeles y documentos. etc.)
- Incorporar los horarios de desayuno, almuerzo, merienda y cena. El cocinar es una actividad diaria que nos permite jugar, inventar, crear. Hay que animarse a explorar diferentes posibilidades y sorprender a la familia.
- Actividad física. (traten de buscar dentro de sus posibilidades ejercicios de movilidad, flexibilidad y fuerza)
- ¡Y por supuesto no deben faltar los desafíos cognitivos!

2). CONOCIÉNDONOS:

Para realizar esta actividad tendrás que buscar una linda foto donde estés presente.

Luego de observarla detenidamente, te propongo que escribas una presentación como si fueras un personaje famoso al cual le hacen una entrevista para una revista.

Vas a descubrir tus aspectos positivos, esas características que te hacen ser único e irrepetible y te vas a divertir. Luego compártelo con tus familiares y amigos.

Te saludo y espero que te hayan gustado las actividades.

Mi mail es: **repettiana@gmail.com**

Pueden escribirme por consultas, dudas o enviar las actividades.

También se aceptan sugerencias.



ARTÍSTICA

Bordados
del mundo

Prof. Florencia Bertuzzi

BORDADO MEXICANO ESTILO TENANGO

LISTA DE MATERIALES:

- Aguja de ojo largo con punta (puede ser número 16 o 18)
- Lienzo de algodón o cualquier textil que no tenga elasticidad (pueden bordar sobre cortinas, caminos de mesa, manteles, almohadones, etc)
- Lanas de colores (puede ser cashmilon grueso o fino) o hilos de bordar (mouliné o perlé)
- Bastidor (si no tenés podes bordar sin bastidor, aunque siempre recomiendo utilizarlo para que el textil mantenga la tensión)
- Lápiz
- Tijera
- Carbónico para tela (rojo, verde o azul para telas oscuras o amarillo para telas claras)

Para aprender a pasar el diseño a la tela, a enhebrar la aguja y a tensar correctamente el bastidor te sugiero que veas este video que te va a ser de mucha ayuda:



PATRÓN DE BORDADO CON EL QUE VAMOS A TRABAJAR. Este diseño, al tratarse de una guarda, resulta muy versátil ya que se puede aplicar a distintos objetos decorativos (almohadones, cortinas, manteles, servilletas, caminos de mesa y hasta toallas) y además es posible repetir el dibujo las veces que uno quiera para hacer más grande la guarda. Cabe destacar que esta técnica de bordado es ideal para aplicar sobre objetos decorativos ya que, al no tener revés, el bordado se mantiene plano.

Tip: para bordar sobre toalla deberán usar entretela para poder dibujar el diseño sobre la misma y luego bordar. Se recomienda utilizar entretela hidrosoluble (es un plástico en el que se dibuja y se pone sobre la tela a bordar y al terminar el trabajo, simplemente se moja hasta disolver el film por completo) o entretela de arrancar (es como un papel, se dibuja sobre la misma y se pone sobre el textil, al terminar el trabajo se arranca el sobrante).

EL BORDADO TENANGO. Cuando hablamos de bordado mexicano, es importante destacar que no existe un único estilo o una única técnica, por el contrario, en México conviven diversos tipos de bordado y tienen grandes artistas textiles.

Hoy conoceremos parte de la historia del bordado Tenango, el cual tiene su origen en el estado de Hidalgo, más precisamente en el municipio de Tenango de Doria. Este tipo de bordado encuentra su origen en el bordado Otomí y sus diseños rinden honor a su comunidad, plasman parte de su cultura y su cosmovisión ancestral.

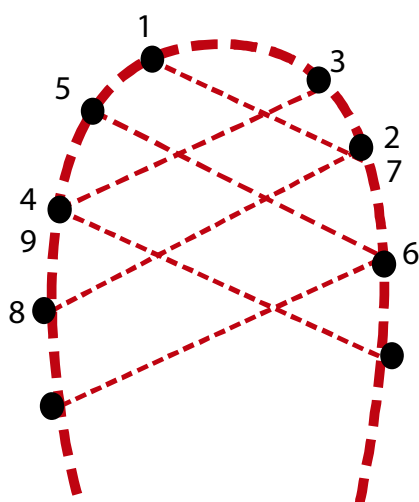
San Nicolás, es una comunidad otomí-tepehua ubicada a 8 km del municipio Tenango de Doria, en la sierra del estado de Hidalgo. Es mejor conocida como “la cuna del bordado” pues gran parte de su población se dedica al dibujo y bordado de tenangos de donde son originarios.

El tenango no sólo representa una técnica de bordado ni el estilo de la región, sino que es un patrimonio cultural que simboliza la importancia de una fecha, la remembranza de un acontecimiento, el significado de una identidad y la importancia de la biodiversidad local. El tenango a menudo es bordado con motivos de representación de festividades, el día de muertos, la cosecha, religión, vida cotidiana, paisajes naturales y animales, demostrando respeto y devoción simbólica.

EL PUNTO TENANGO. Se trata de una puntada muy sencilla que en los diseños se combina con punto tallo que se utiliza para los tallos de las hojas o flores y con nudo francés (para los ojos de los animalitos).

Toda la pieza de bordado se realiza con el mismo punto y generalmente se van combinando colores vivos. Otra opción es realizarlo en una paleta de color monocroma (todo en un mismo color).

Esquema de punto Tenango (también lo pueden encontrar como pata de cabra):



- 1). Salgo de atrás del bastidor hacia adelante. En una punta del dibujo o si es una figura circular (como si tuviera una línea divisoria en forma vertical) del centro corrido un poquito hacia uno de los lados.
- 2). Esta técnica camina sobre las líneas del dibujo, si estoy en una línea (suponiendo que el dibujo está dividido al medio) voy a cruzar

- a la otra línea pinchando la tela y saliendo con una puntada súper pequeña.
- 3). Cruzo enfrente, a la otra línea. Y así sucesivamente todo el diseño.
- 4). Para cerrar, del lado de atrás del bordado, realizo un nudito de costura.

PATRÓN DE BORDADO TENANGO

ESQUEMA DE COLOR



PUNTOS A UTILIZAR:

- Puntada tenango (rellenos)
- Punto tallo (tallos de hojas y flores)

Patrón a escala



◀ACTIVIDADES▶

En el siguiente video podrás ver la explicación y la actividad relativa al Bordado Mexicano estilo Tenango:

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Extensión UNNOBA (19 de mayo de 2020) PEPSAM –
Clase 2 Bordados del mundo.



TECNOLÓGICA

Manejo de Tablet y celulares Android

Prof. Luana Castrillón

CAMBIAR LA TIPOGRAFÍA EN WHATSAPP. WhatsApp es una de las aplicaciones de comunicación más utilizadas en Internet, y podría ser muy útil a la hora de comunicarnos, conocer la manera de resaltar la fuente (tipo de letra) que estamos utilizando.

Sin necesidad de aplicaciones externas, dentro de WhatsApp tenemos la posibilidad de usar Negrita, Cursiva, Tachado y Monoespaciado.

¿CÓMO SE HACE?. Tenés dos opciones para usar estas funcionalidades. Una opción es, escribir el texto, seleccionarlo y elegir la tipografía desde el ícono Menú. El ícono Menú, es el ícono referenciado por los tres puntitos verticales.

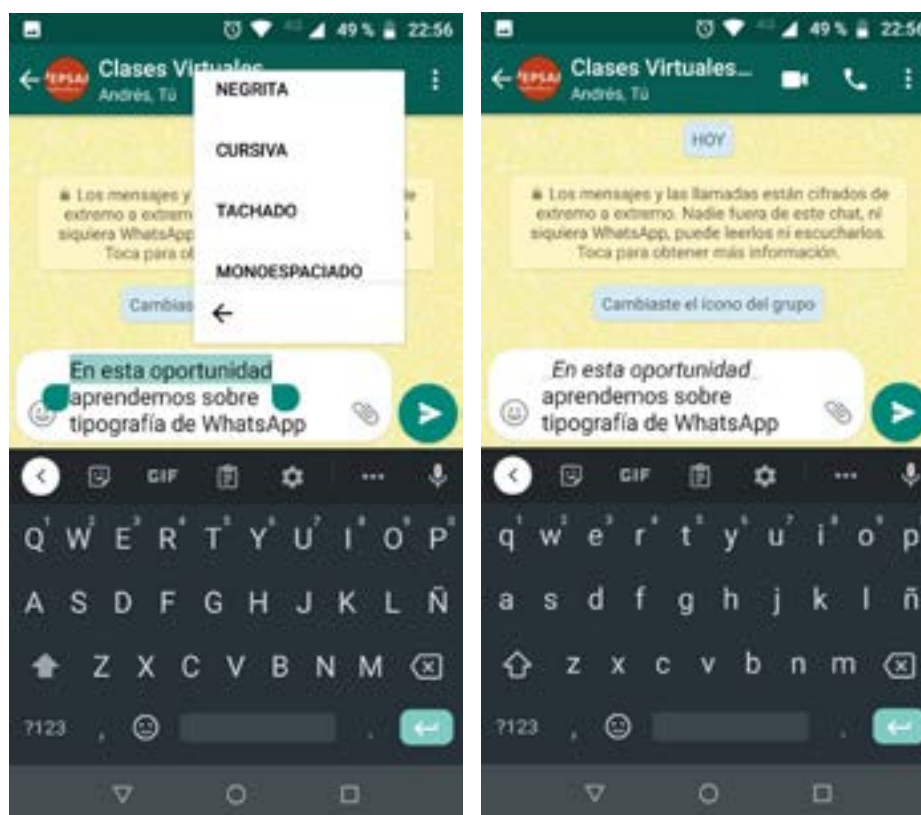
PASO 1. Escribo el texto, selecciono el mismo, al seleccionarlo nos aparecerá un menú con las opciones, luego debemos elegir el ícono Menú



PASO 2. Se listan las cuatro opciones para elegir: Negrita, Cursiva, Tachado y Monoespaciado. Elegimos la funcionalidad que deseemos.

A modo de ejemplo, seleccionamos la opción Cursiva, y observamos que automáticamente, el texto que estaba seleccionado, ahora está encerrado entre “_” (guión bajo).

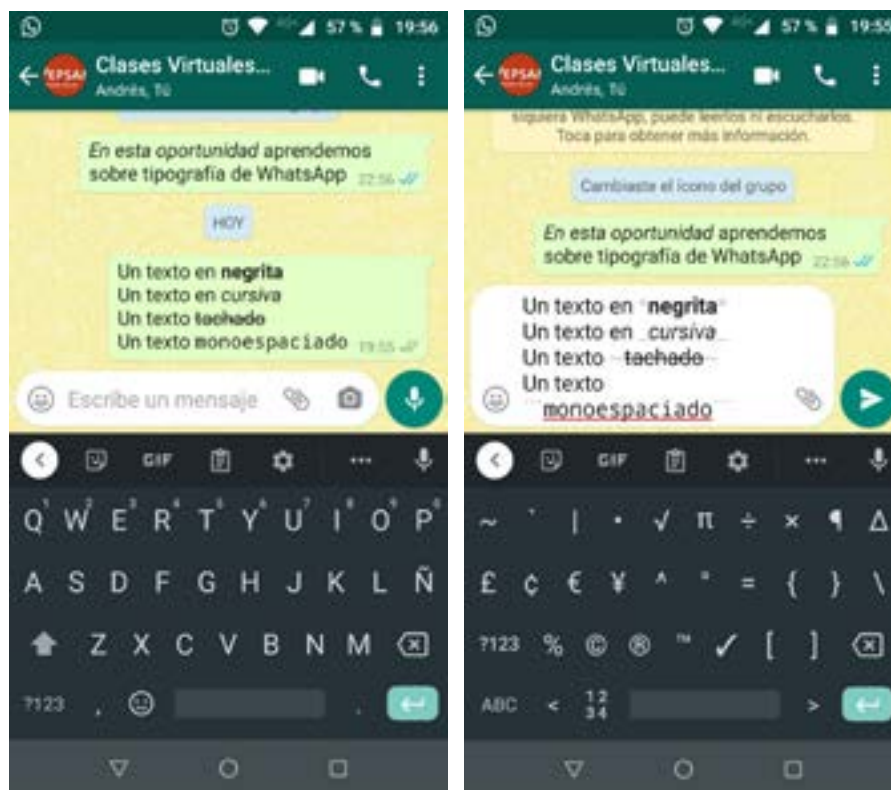
Por último, enviamos el mensaje, habiendo usado Cursiva en el texto.



La segunda opción para poder utilizar estas cuatro funcionalidades, es conocer los símbolos que corresponden a cada una, y escribir el texto encerrado entre dichos símbolos.

- **Negrita:** para escribir un texto en negrita, se debe encerrar el texto entre asteriscos (símbolo *), es decir: *el siguiente texto se visualizará en negrita*.
- **Cursiva:** para escribir un texto en cursiva, se debe encerrar el texto entre guiones bajos (símbolo _), es decir: _el siguiente texto se visualizará en cursiva_.

- **Tachado:** para escribir un texto tachado, se debe encerrar el texto entre virgulillas (símbolo ~), es decir: ~el siguiente texto se visualizará tachado~.
 - **Monoespaciado:** para escribir un texto en monoespaciado, se debe encerrar el texto entre tres comillas invertidas (símbolo ```), es decir: ```el siguiente texto se visualizará en monoespaciado```.
- En las siguientes imágenes, se observa el uso de las cuatro funcionalidades, utilizando los respectivos símbolos de cada una.



En cualquiera de las dos formas que optemos por utilizar, se pueden combinar las funcionalidades, es decir, podemos a un mismo texto aplicarle dos o más opciones de tipografía.

Por ejemplo, si quisiéramos combinar Negrita y Cursiva, debemos hacerlo como sigue: un texto con `*_negrita y cursiva_*`. Otro ejemplo podría ser querer combinar Negrita, Cursiva y Tachado, lo cual debemos hacerlo de la siguiente manera: un texto con `*_~negrita, cursiva y tachado~_*`.

◀ACTIVIDADES▶

1. Elegir un chat o grupo de WhatsApp, y enviar mensajes utilizando Cursiva, Negrita, Tachado y Monoespaciado, haciéndolo desde el Menú.
2. Elegir un chat o grupo de WhatsApp, y enviar mensajes utilizando los símbolos de Cursiva, Negrita, Tachado y Monoespaciado para encerrar distintas partes del texto.
3. Elegir un chat o grupo de WhatsApp, y enviar mensajes combinando Negrita y Cursiva, para encerrar alguna parte del texto, haciéndolo desde el Menú.
4. Elegir un chat o grupo de WhatsApp, y enviar mensajes utilizando los símbolos de Cursiva y Tachado combinados, para encerrar alguna parte del texto.

RECOMENDACIONES

La cultura del cuidado

Por Lic. María Mónica Lázzaro

Directora del Instituto Académico de Desarrollo Humano

A más de un año del comienzo de la pandemia de la COVID-19, y transitando la segunda ola, tenemos más certezas que al principio, hechos y evidencia científica. Desde el Instituto Académico de Desarrollo Humano, queremos resumir los principales hallazgos sobre el origen de la enfermedad, sus características, la efectividad de las medidas preventivas y la importancia de lo colectivo.



"LEER LA NOTICIA COMPLETA"



15 DE JUNIO DÍA MUNDIAL DE

TOMA DE CONCIENCIA DEL ABUSO Y MALTRATO EN LA VEJEZ

 **UNNOBA** UNIVERSIDAD NACIONAL
NOROESTE • BUENOS AIRES

CONECTADOS DESDE CASA
#SIGAMOS CUIDÁNDONOS

• **Informes:**

236-4407750 Int 11310

• **Correo electrónico:**

pepsam@unnoba.edu.ar

• **WhatsApp:**

236-4623006

• **Facebook:**

Pepsam Unnoba Junín

pepsam
PROGRAMA DE EDUCACIÓN
Y PROMOCIÓN DE LA SALUD
DE ADULTOS MAYORES


UNNOBA
UNIVERSIDAD NACIONAL
NOROESTE • BUENOS AIRES