

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

Frente a la necesidad de generar nuevas estrategias de educación y de acceso al conocimiento, en el marco de las restricciones impuestas por la pandemia, el desarrollo de las herramientas propuestas por PEPSAM son indispensables para mantenernos cerca y que no se pierda esa posibilidad preciada de la educación para toda la vida.

Por Danya Tavela.
Vicerrectora de la UNNOBA



La extensión universitaria constituye una de las tres funciones sustantivas de la Universidad. Responde a la necesidad de vincular el conocimiento académico y su generación, en relación con la sociedad y sus propias demandas.

Implica pensar a la Universidad al servicio de la sociedad que la sustenta, dando respuestas, a través de sus diversas actividades, a las problemáticas que esta le plantea, fundamentalmente en términos de desarrollo humano y social.

En esta línea el PEPSAM representa y propone un espacio de aprendizaje y conocimiento para las personas mayores y la posibilidad de una formación permanente, que en el último tiempo estuvo condicionada y tuvo que ser modificada por la irrupción de la pandemia y sus restricciones, lo que impactó en la forma en la que nos vinculamos, y por supuesto en los modos de aprendizaje.

Entendemos que la educación es un recurso indispensable para la prevención y promoción de la salud y lo concebimos como un proceso

continuo para toda la vida.

Por eso, ante este nuevo contexto y entendiendo que estos cambios, el distanciamiento y la acotación de la vida social provocó sensaciones de angustia e incertidumbre individuales y colectivas. La UNNOBA, desde un comienzo se propuso acompañar a los adultos mayores de la comunidad proporcionando distintas actividades de participación e interacción a través de las redes sociales y diversos canales de comunicación.

Los adultos mayores no estuvieron ni están ajenos al proceso por el cual la Universidad transformó el modo de acceder al conocimiento. Lo digital acompañó, acompaña y seguramente acompañará la manera de aprender también para toda la vida.

El contexto de la pandemia no hizo más que acelerar un proceso en el cual la UNNOBA ya trabajaba para llevar a cabo transformaciones de su accionar hacia la modalidad digital, o combinada, en distintas dimensiones lo que forma parte de un proyecto estratégico que se venía forjando, en el que también se desarrolla la educación a distancia.

Esta nueva situación obligó a readecuar la manera de enseñar, lo académico tuvo que apoyarse casi exclusivamente en lo digital. La importancia de internet, las redes y lo virtual también se apoderaron del sistema educativo.

Entonces, en este tiempo que nos toca atravesar queremos acompañar el bienestar de la sociedad y de nuestros adultos mayores. Por eso este año sumamos una nueva herramienta distinta a la plataforma digital, para ampliar las oportunidades y para seguir cerca de los alumnos de siempre y recibir a los nuevos integrantes de nuestra comunidad, manteniendo una interacción constante.

Sabemos que programas como el PEPSAM son indispensables para construir una sociedad más justa e igualitaria, depende del esfuerzo de todos y cada uno de nosotros, que la Educación siga siendo una herramienta para construir el presente y el futuro.

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

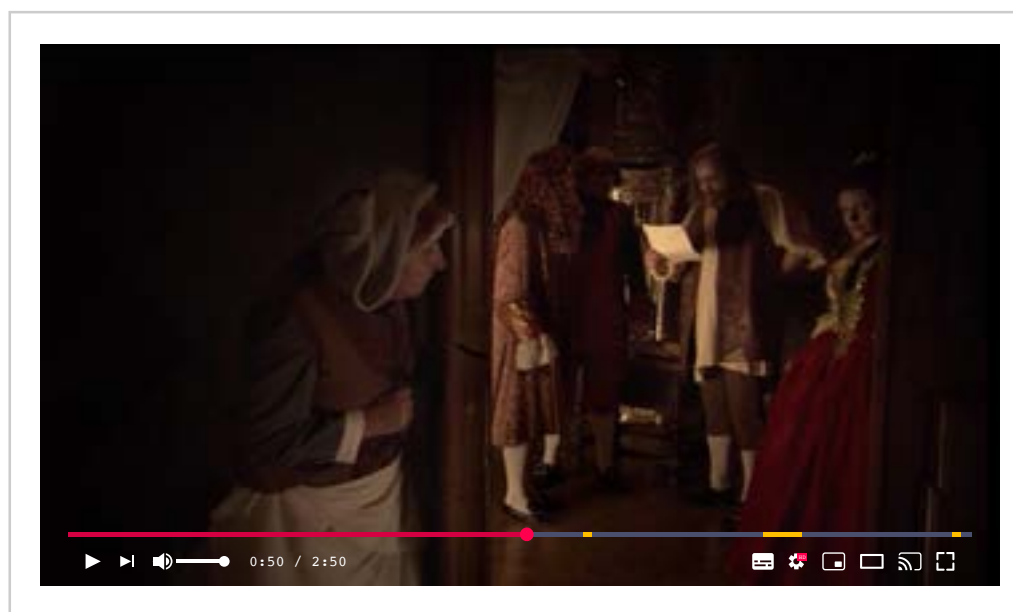
Museos de película

Prof. Belén Rodríguez

En esta ocasión vamos a deleitarnos con la película: El Arca Rusa, del director Aleksandr Sokúrov, de origen ruso. La película transcurre en el Museo Hermitage, donde va mostrando las diferentes salas, lugares y rincones del palacio, cargado de un extenso contexto histórico de del país, con un gran despliegue de actores, indumentaria de época, escenas de bailes, óperas y orquestas.

◀ACTIVIDADES▶

Mira la película y a prestar atención a la arquitectura, las salas y los cuadros que se encuentran exhibidos, además de disfrutar todo el contenido que ofrece. Se trata de una película con mucho deleite estético así que a modo de sugerencia si te resulta larga, la podés ver en 2 partes. Una vez concluida, vas a poder acceder a la página oficial del museo para conocer más sobre la historia del edificio, su arquitectura, colección y exposiciones. Ponte cómodo, prepará una rica taza de té, café o mate y a disfrutar.



MUSEO HERMITAGE:

El Museo Hermitage de San Petersburgo, Rusia, es uno de los museos más grandes del mundo. La colección ocupa un complejo formado por seis edificios situados a la orilla del río Neva, siendo el más importante de estos el Palacio de Invierno, residencia oficial de los antiguos zares. El resto del complejo arquitectónico lo forman cinco edificios, entre los que se encuentran el Palacio Menshikov, el Edificio del Estado Mayor y un recinto para almacenamiento abierto. El museo se formó con la colección privada que fueron adquiriéndolos zares durante varios siglos, y en 1917 fue declarado Museo Estatal.

Su colección, formada por más de tres millones de piezas, abarca desde antigüedades romanas y griegas, a cuadros y esculturas de la Europa Occidental, arte oriental, piezas arqueológicas, arte ruso, joyas y armas. Su pinacoteca está considerada una de las más completas del mundo.

¿Visitamos el museo?



Referencia: sitio online de películas, Zoowoman. | Página oficial del Museo Hermitage

A large, stylized letter 'S' graphic in a dark red color, positioned on the left side of the page. It has a thick, rounded stroke and a white outline that follows its shape. The 'S' is partially cut off by the left edge of the page.

SALUD

**Alimentación
aliada a la
salud**

**Prof. Eugenia Galazzi
Prof. María José Torres
Prof. Valentina Crosetti**

SOMOS LO QUE COMEMOS: CONSEJOS Y HÁBITOS PARA UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS): “Una dieta suficiente y equilibrada combinada con el ejercicio físico regular es un elemento fundamental de la buena salud”. Una mala nutrición puede aumentar la vulnerabilidad a las enfermedades y alterar el desarrollo físico y mental. Una dieta saludable ayuda a protegernos de la malnutrición y las denominadas enfermedades no transmisibles (ENT), como diabetes, hipertensión, enfermedades coronarias, ACV y cáncer. Las ENT se encuentran entre las principales causas de muerte en el mundo y su prevención está relacionada con el estilo de vida.

Algunos factores de riesgo de las ENT son el exceso de peso y la obesidad, el sedentarismo, el bajo consumo de fibra, el escaso consumo y poco variado de vegetales.

El aumento de la producción de alimentos procesados, la urbanización, las horas de trabajo y fuera del hogar, han dado lugar a cambios en los hábitos alimentarios. Actualmente se consumen más alimentos hipercalóricos, con alto contenido de grasas, azúcares y sal; además, muchas personas no comen suficientes frutas, verduras y cereales integrales, fuentes de fibras.

De acuerdo con el Ministerio de Salud de la Nación Argentina, los principales problemas alimentarios en nuestro país están relacionados con:



¿Llevas una alimentación saludable? Te invitamos a leer este texto para aprender más acerca de que alimentos y hábitos son saludables. A lo largo del mismo vas a encontrar enlaces a videos que te orientarán mejor, y algunos consejos para comenzar a implementar en el día a día.

¿Qué se entiende por alimentación saludable?

La alimentación saludable es aquella que aporta a cada individuo todos los alimentos necesarios para cubrir sus necesidades nutricionales en las diferentes etapas de la vida (infancia, adolescencia, edad adulta y envejecimiento) y en situación de salud. Por lo tanto, cada persona tiene diferentes requerimientos nutricionales en función de su edad, sexo y talla, la actividad física que desarrolla y el estado de salud o enfermedad en que se encuentra.

Una dieta saludable debe reunir varias características:

- Ser completa: debe aportar todos los nutrientes que necesita el organismo (carbohidratos, grasas, proteínas, vitaminas, minerales y agua)
- Ser equilibrada: los nutrientes deben estar proporcionalmente repartidos para el aporte de energía (un poco más de la mitad debe ser proporcionada por carbohidratos, alrededor de un tercio por los lípidos y el resto por las proteínas)
- Ser suficiente para mantener el peso dentro de los rangos de normalidad, y en los niños lograr un crecimiento y desarrollo proporcional
- Ser adaptada a la edad, sexo, talla, trabajo, actividad física estado de salud de cada individuo
- Ser variada para asegurar que se incorporen todos los nutrientes necesarios (debe contener alimentos de todos los grupos: frutas y verduras, cereales y legumbres, lácteos, carnes).

¿Qué son los nutrientes y en que alimentos encontrarlos?

Los nutrientes son compuestos químicos que se encuentran en los alimentos y que cumplen una función en nuestro organismo al ser ingeridos. De acuerdo con dicha función se clasifican en energéticos, estructurales y reguladores. En el siguiente cuadro se resumen las características de cada uno y en qué alimentos encontrarlos:

Función	Tipo de nutriente	Alimentos donde se encuentran
Energéticos Son fuente de energía, necesaria para que nuestro organismo pueda realizar actividades como correr, caminar, pensar, etc.	Hidratos de Carbono o Carbohidratos	Cereales, harinas, arroz, legumbres, papas, azúcar, farináceos (pan, pastas, pizzas)
	Lípidos (grasas y aceites)	Aceites, manteca, margarina, crema de leche, palta, carnes y pescados
Plásticos o estructurales Proporcionan los materiales para formar la estructura del organismo	Proteínas	Carnes (incluidos pescados), huevos, embutidos, lácteos (leche, quesos, yogurt), frutos secos, legumbres
Reguladores Controlan reacciones químicas producidas en las células, y particularmente la fibra regula la función intestinal	Vitaminas y minerales	Verduras, hortalizas y frutas (principalmente crudas)
	Fibra	Productos integrales, legumbres, frutas y verduras como lechuga, brócoli, apio, zanahoria, espárragos

A esta lista de nutrientes debemos sumarle el agua, considerada un nutriente esencial porque hace posible todas las reacciones químicas que se llevan a cabo en las células e interviene en el transporte a través de la sangre y la eliminación de desechos por orina. Para conocer más sobre la importancia del consumo de agua ingresa al siguiente enlace:



Estrategias para promover hábitos y alimentación saludable ¿Por dónde comenzamos?

Como vimos una alimentación saludable debe ser completa, equilibrada, variada, suficiente y personalizada. Las dietas estrictas no son sinónimo de alimentación saludable.

Para llevar una alimentación y una vida saludable debemos incorporar hábitos. Un hábito es un proceso gradual y se adquiere a lo largo del tiempo mediante una práctica repetida, por lo tanto, debes ser paciente y comenzar con pequeños cambios. Con el tiempo iras incorporando esos pequeños cambios y vas a lograr transformar tu estilo de vida.

El siguiente esquema muestra cual es la mejor manera de incorporar nutrientes para que la comida sea completa en grupos de alimentos y nutrientes:



Fuente: Ministerio de Salud de la Nación Argentina
(Guías alimentarias para la población argentina, 2018)

La imagen muestra los diferentes grupos de alimentos que debes consumir a lo largo del día. Fue diseñada especialmente para nuestro país, y es una guía para realizar de forma variada y armónica una alimentación completa. Te invito a ver un video del programa “Cocineros Argentinos”, donde una nutricionista explica cómo interpretar y aplicar estos conceptos.



En nuestro país existen las Guías alimentarias para la población argentina (GAPA) que pretenden cubrir dos objetivos importantes: promover una alimentación saludable y prevenir enfermedades relacionadas con la alimentación inadecuada. Contienen 10 mensajes dirigidos a la población buscando alentar un mejor perfil de consumo de alimentos:

1. Incorporar a diario alimentos de todos los grupos y realizar al menos 30 minutos de actividad física

2. Tomar a diario 8 vasos de agua segura. Beber al menos 2 litros de líquidos, sin azúcar, preferentemente agua

3. Consumir a diario 5 porciones de frutas y verduras en variedad de tipos y colores. El consumo de frutas y verduras diario disminuye el riesgo de padecer obesidad, diabetes, cáncer de colon y enfermedades cardiovasculares

4. Reducir el uso de sal y el consumo de alimentos con alto contenido de sodio. Disminuir el consumo de sal previene la hipertensión, enfermedades vasculares y renales, entre otras.

5. Limitar el consumo de bebidas azucaradas y de alimentos con elevado contenido de grasas, azúcar y sal. El consumo en exceso de estos alimentos predispone a la obesidad, hipertensión, diabetes y enfermedades cardiovasculares, entre otras.

6. Consumir diariamente leche, yogur o queso, preferentemente descremados (3 porciones). Este grupo de alimentos son fuente de calcio y necesarios en todas las edades

7. Al consumir carnes quitarle la grasa visible, aumentar el consumo de pescado e incluir huevo. Incorporar carnes con las siguientes frecuencias: pescado 2 o más veces por semana, otras carnes blancas 2 veces por semana y carnes rojas hasta 3 veces por semana.

8. Consumir legumbres, cereales preferentemente integrales, papa, batata, choclo. Combinar legumbres y cereales es una alternativa para re-

emplazar carne en algunas comidas

9. Consumir aceite crudo como condimento, frutas secas o semillas.

Aportan nutrientes esenciales. Utilizar dos cucharadas soperas al día de aceite crudo y evitar la fritura

10. El consumo de bebidas alcohólicas debe ser responsable; los niños, adolescentes y mujeres embarazadas no deben consumirlas; evitarlas siempre al conducir. El consumo no responsable de alcohol genera daños graves y riesgos para la salud

La OMS recomienda realizar actividad 5 días a la semana, durante 30 minutos continuados. Para conocer más acerca de la importancia de realizar actividad física, te propongo mirar un video:



Recordá que mantener una vida activa, un peso adecuado y una alimentación saludable previene enfermedades.

Herramientas prácticas para aplicar las recomendaciones nutricionales

- **Planificar las compras.** Lo que compramos, dónde vamos a comprar

y cómo lo hacemos son factores que juegan a nuestro favor o en nuestra contra cuando queremos hacer buenas elecciones alimentarias. Planificar un menú semanal permite organizar mejor la compra y ser más consciente de la frecuencia con que se consume cada grupo de alimentos.

- **Aprender a leer las etiquetas.** Es importante leer la información de los envases al momento de realizar las compras para decidir qué productos comprar, sobre todo la tabla de información nutricional que brinda el valor energético del alimento, la proporción de cada tipo de nutriente (por porción y cada 100 gramos, así como también el porcentaje de valor diario). Te invito a ver un video para saber cómo leer la tabla de información nutricional en el envase del alimento:



- **Organizar la heladera y alacenas.** Sanitizar las frutas y verduras y colocarlas de manera visible para tenerlas listas y fomentar su consumo de manera habitual. El siguiente enlace muestra los pasos para sanitizar:



- **Cocinar de manera consciente, controlando las porciones.**

En almuerzos y cenas podés implementar el método del Plato Saludable que consiste en dividir el plato: en la mitad (50%) incluir verduras en ensalada crudas o cocinadas preferentemente al vapor; un cuarto del plato (25%) debe tener alimentos proteicos (carnes magras, pescado, aves, legumbres, nueces, quesos, huevo); el otro cuarto del plato (25%) debe contener alimentos que aporten carbohidratos (cereales, preferentemente integrales en pan, pastas, arroz, o papas y batatas). Incorporar lípidos, en baja proporción y preferentemente insaturados (aceite de oliva o girasol, entre otros) y reducir el consumo de sal y dulces.

Para complementar, en las otras dos comidas diarias (desayuno y merienda) incorporá lácteos (yogurt, leche, queso) con una porción de cereales (copos de avena o cereales sin azúcar, pan integral) y fruta. Además, en las colaciones de media mañana y tarde podemos consumir algún lácteo, como por ejemplo un trocito de queso u otra fruta. Las colaciones te sirven para no llegar con tanta hambre a las comidas.

◀ACTIVIDADES▶

El desafío es lograr comprender el vínculo que existe entre la alimentación y la actividad física con la salud, para prevenir enfermedades y mejorar el estilo de vida. El sedentarismo y la malnutrición alteran nuestro desarrollo físico y mental. Nunca es tarde para cambiar los hábitos.

Por ello, te propongo:

- Elegí 3 días de la semana diferentes (puede ser lunes, miércoles y sábado ó martes, jueves y domingo). Anotá todos los alimentos que consumís durante el día y la cantidad de agua que bebes. También toma nota del tiempo de actividad física (caminata, baile, etc) que realizas
- Comparar lo que anotaste con las recomendaciones brindadas y respondé las preguntas:
 - ¿Consumís todos los nutrientes (carbohidratos, proteínas, lípidos, fibra, vitaminas y minerales) en las proporciones recomendadas?
 - ¿Consumís la porción recomendada de frutas y verduras (5 al día variando los colores)?
 - ¿Usas mucha sal en la comida? ¿Sabes si los alimentos que consumís tienen alto contenido de sodio?
 - ¿Consumís en exceso dulces y bebidas azucaradas?
 - ¿Llegas a consumir los 2 litros de agua?
 - ¿Realizás actividad física o pasas mucho tiempo sentado?
- Compará las respuestas a las preguntas con la información brindada, y si no coinciden con las recomendaciones a no preocuparse. ¡Es una oportunidad para detectar los errores y mejorar!
- Realizá una lista con los cambios que quieras lograr para mejorar la alimentación y el estilo de vida. Te recomendamos que te propongas incorporar un nuevo hábito por semana, aplicando las herramientas prácticas brindadas. Lo importante no es querer aplicar todo junto, es preferible ir de a poco, pero

sosteniéndolo en el tiempo para lograr incorporarlos definitivamente.

Esperamos que la información brindada sea de utilidad para comenzar a mejorar tu estilo de vida. Te dejo nuestros mails para mantenernos en contacto. Envíanos un mensaje para contarnos tu experiencia.

Correos electrónicos equipo docente: Eugenia Galazzi (euge_gala@hotmail.com), María José Torres (mariajose.torres@nexo.unnoba.edu.ar) y Valentina Crosetti (valencrosetti@gmail.com)

REFERENCIAS:

- Cocineros Argentinos (16 de abril de 2018). La importancia de las guías alimentarias.

<https://www.youtube.com/watch?v=CnombIbeRV8v>

- Fundación Cardiológica Argentina (05 de abril de 2018). 2 minutos por tu corazón: ¿Cuáles son los beneficios de la actividad física para la salud?.

<https://www.youtube.com/watch?v=k8gMrxqkCl4>

- Gobierno de la ciudad de Buenos Aires – GCBA (30 de marzo de 2020). Sanitización del bolsón de verduras [video]. Youtube.

<https://www.youtube.com/watch?v=fQKClxA2TwM&t=89s>

- Telefé Noticias (13 de octubre de 2017). Cómo entender las etiquetas de los alimentos – Buen telefe.

<https://www.youtube.com/watch?v=sRMHzoD9HaE&t=11s>

- Ministerio de desarrollo social (16 de octubre de 2020). La importancia de tomar agua [video]. Youtube.

<https://www.youtube.com/watch?v=2TpEl5zQRPg>

- Ministerio de salud de la nación argentina (2020). Manual para la aplicación de las guías alimentarias para la población argentina.

https://bancos.salud.gob.ar/sites/default/files/2020-08/guias-alimentarias-para-la-poblacion-argentina_manual-de-aplicacion_o.pdf



ARTÍSTICA

Dibujo y
pintura

Prof. Marianela Riva

CONOCIENDO UN ARTISTA: ALEJANDRO XUL SOLAR

Oscar Agustín Alejandro Schulz Solari, más conocido como Alejandro Xul Solar, nace el 14 de diciembre de 1887 en San Fernando, provincia de Buenos Aires y fallece el 9 de abril de 1963, en Tigre, Buenos Aires. Xul Solar, fue un pintor, escultor, escritor, músico, astrólogo, inventor y lingüista argentino.



Xul intentó, por todos los medios, modificar los sistemas existentes de conocimiento como el lenguaje, la música, la escritura y el pensamiento esotérico, con el fin último de alcanzar la unidad global. A lo largo de su vida, como sintetizó Borges, trabajó en un “sistema de reformas universales”¹. Así, movido por la pulsión vital de expandir el saber, creó dos lenguas y una nueva escritura, transformó instrumentos y la notación musical, realizó cambios en las cartas de tarot y el I Ching, recreó el ajedrez e imaginó ciudades futuras, entre otras innovaciones.

Interesado por la filosofía, las ciencias ocultas y las creencias de las distintas culturas, desde 1919 sus obras reflejaron esta inquietud espiritual, con la aplicación de colores vivos, formas y símbolos geométricos, figuras sencillas y, a menudo, palabras, letras y otros signos gráficos. Los signos lingüísticos siempre llamaron poderosamente la atención de Xul Solar, que llegó a dominar diez idiomas e incluso a crear alguno: se le atribuye la invención de un lenguaje universal denominado panlengua, y también del

1. Cita extraída de la página, <https://www.bellasartes.gob.ar/exhibiciones/xul-solar.-panactivista/>

neocriollo, que combinaba elementos del español y del portugués.

En la década de 1930, Xul Solar creó paisajes y diseños arquitectónicos fantásticos que manifestaron una vez más su interés por el misticismo, la teosofía y la astrología. Ejemplo de ello es la obra Vuel Villa.



• **Ficha técnica de la obra:**

- Título: **Vuel Villa**
- Autor: Xul Solar
- Cronología: 1936
- Estilo: **Realismo mágico**
- Técnica: Acuarela sobre papel.
- Medidas: 34 x 40 cm.
- Ubicación: Museo Xul Solar, Buenos Aires, Argentina.

Vuel Villa, es una ciudad voladora, originada como solución a la superpoblación. En el cuadro, Vuel Villa flota en el espacio frente a la costa, cerca de una ciudad terrestre. La sostienen globos aerostáticos y la impulsan hélices accionadas por motores que despiden densas humaredas. Sobre la cubierta se erigen extraños edificios, chimeneas y aparatos.

En las terrazas y los miradores de la ciudad terrestre, algunos habitantes observan la insólita aparición.

La firma del autor es difícil de encontrar, invitando al espectador a

buscarla. Una diminuta “Xul” disimulada como cinta sale de una de las ruedas del barco imaginario. Utiliza planos yuxtapuestos planteados geoméricamente manteniendo la estructura planimétrica para los edificios terrestres. También utilizaba los números como forma de comunicación, en este caso hace referencia al año de creación de la pintura.

Sobre el origen del cuadro, Xul escribió:

“Alguien en Buenos Aires tenía ya, desde varios años algún proyecto en boceto, de una ciudad, digámosla villa, que cualquier día podría presentarse sobre el horizonte, asomarse por entre las nubes, aparecer en cualquier lugar del aire donde no había nada el día antes, es decir una villa que flote, derive o navegue por los aires, una villa flotante, una Vuelvilla...”²

Te invito a recorrer la obra en un video muy original publicado por la página Educ.ar, te lo recomiendo ya que es interesante la forma de mostrar la obra. Podes mover el celular y verla desde distintos puntos de vista, o desde una computadora, haciendo click en las flechitas. Ingreso aquí:



2. Cita extraída de <https://www.lacamaradelarte.com/2018/03/vuel-villa.html>

<ACTIVIDADES>

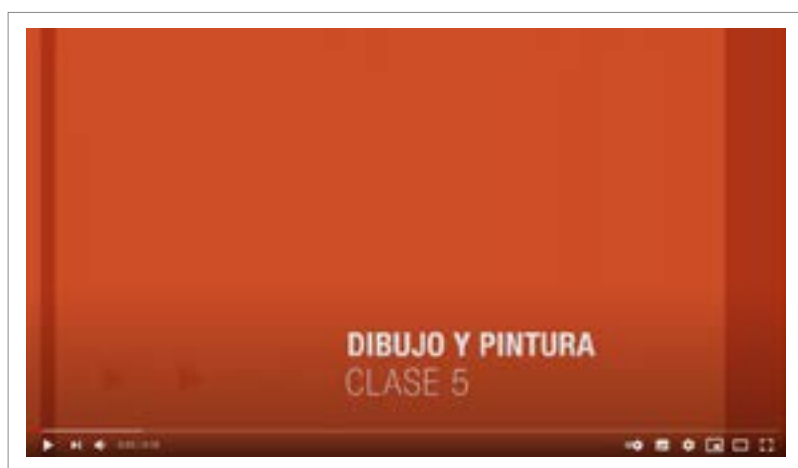
Hemos hablado sobre el artista, sobre una de sus obras, y ahora llega la parte práctica. Como parte fundamental a la hora de crear nos encontramos con la imaginación, muchas veces el qué dibujar o pintar suele ser lo más difícil. Por ello te propongo que en esta oportunidad, y como punto de partida, te puedas centrar en componer usando nuestra imaginación, dejándola volar.

Con lápices, acuarelas o lápices acuarelables, vas a realizar una obra imaginando tu propia ciudad. Hay que tener en cuenta que tanto las figuras como el fondo, las líneas y formas que trabaja el artista son simples, y tienden a lo geométrico. Predominando el uso de los tonos neutros es decir, los marrones. ¿En qué parte de la obra “esconderás” tu firma y la fecha?

Te invito a compartir tu ciudad e imaginaria con nosotros, espero tu obra. Podes encontrar más obras del artista en su página oficial:

<https://www.xulsolar.org.ar/coleccion.html>

Aquí dejo el enlace de dos videos de las clases virtuales del taller de Dibujo y pintura, que trabajamos el año pasado, donde vas a poder observar ejercicios con el uso de lápices acuarelables y acuarelas.



REFERENCIAS:

- Alemán, J.A. (2011) Grandes pinturas del Museo Nacional de Bellas Artes. Argentinos y latinoamericanos. Alejandro Xul Solar. MNBA- Clarín.

- Páginas de internet:

Retrato del artista:

[https://http2.mlstatic.com/D_NO_NP_870773-](https://http2.mlstatic.com/D_NO_NP_870773-MLA28270142184_102018-O.jpg)

[MLA28270142184_102018-O.jpg](https://http2.mlstatic.com/D_NO_NP_870773-MLA28270142184_102018-O.jpg)

Obra Vuel villa:

[https://images.pagina12.com.ar/styles/focal_content_1200x1050/](https://images.pagina12.com.ar/styles/focal_content_1200x1050/public/2017-03/na37foo1_o.jpg?itok=9Y5avWN4)

[public/2017-03/na37foo1_o.jpg?itok=9Y5avWN4](https://images.pagina12.com.ar/styles/focal_content_1200x1050/public/2017-03/na37foo1_o.jpg?itok=9Y5avWN4)

- Videos:

<http://www.unnoba.edu.ar/extension/actividades-extension-en-tu-casa/area-artistica/dibujo-y-pintura/>

<https://www.lanacion.com.ar/lifestyle/vuel-villa-como-ver-la-obra-nid541028/> tos, la cosecha, religión, vida cotidiana, paisajes naturales y animales, demostrando respeto y devoción simbólica.



TECNOLÓGICA

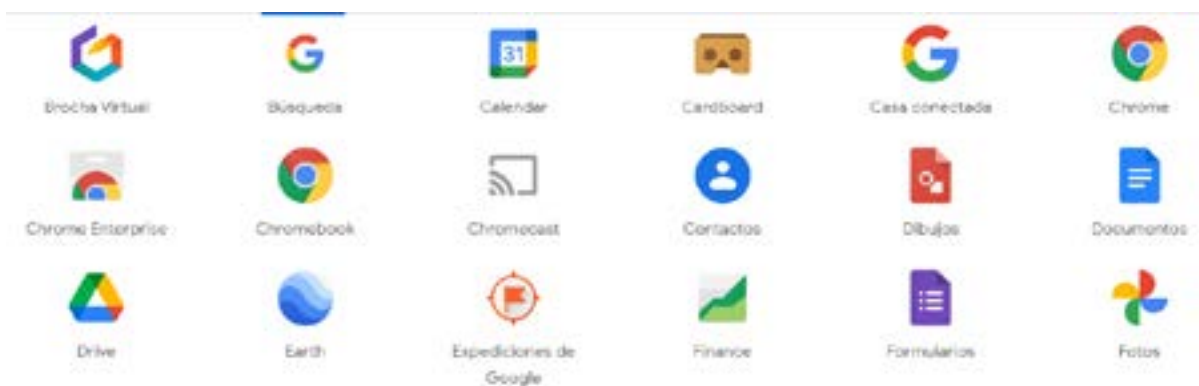
Manejo de Tablet y celulares Android

Prof. Luana Castrillón

CUENTA GOOGLE.

Una cuenta de Google es una cuenta de usuario que permite acceder a productos de propiedad de Google.

Los productos que ofrece Google son muchos y de una amplia variedad de temas. Algunos de ellos, se encuentran en la siguiente imagen:



Una cuenta de Google la podés utilizar tanto desde la computadora, utilizando algún navegador web, como desde los dispositivos con sistema Android.

Un ejemplo de un producto Google es el Gmail, al cual podés acceder desde un navegador web a través del link <http://www.gmail.com/> ó también, podés usarlo a través de la App Gmail instalada en nuestros dispositivos.

Una misma cuenta Google la podés configurar en los distintos dispositivos Android que administres, para así, poder mantener sincronizadas nuestras aplicaciones.

Configurar cuenta Google en dispositivo por primera vez

En la configuración inicial, lo primero que te pide ingresar, es la cuenta Google. Si bien no es obligatoria la configuración, sin ella, no podrás utilizar el servicio de Google Play, que es el servicio que nos permite instalar aplicaciones en nuestro dispositivo Android.

Tenemos dos opciones:

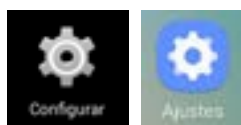
Opción 1 > Si ya tenés cuenta Google, debes ingresar el correo electrónico y la contraseña.

Opción 2 > Si no tenés cuenta Google, debes seguir los pasos indicados desde ésta configuración inicial, y finalmente, una cuenta te será creada.

Conocer la cuenta Google que ya tenés configurada en tu dispositivo

• Paso 1

Ir a Configuración (que dependiendo del dispositivo, la podés encontrar con nombres similares, tales como: “Configurar”, “Ajustes”, etc.



• Paso 2

Buscá la sección Cuentas (que dependiendo del dispositivo, la podés encontrar con nombres similares, tales como: “Usuarios y cuentas”, “Nube y cuentas”, etc.

En ésta sección encontrarás las distintas cuentas configuradas en tu dispositivo, por ejemplo, si usas redes sociales, en ésta sección de cuentas también vas a encontrar las cuentas de dichas redes sociales, como podrían ser, Facebook, Twitter, etc, y entre ellas, tendrás la cuenta Google. Debes ingresar donde dice Google.



- **Paso 3**

En el sector superior, podrás observar la cuenta Google que tienes configurada, en esta imagen, la cuenta google configurada es `clasesvirtualespepsam@gmail.com`.



Como recomendación, siempre es útil conocer cuál es la cuenta Google (es decir, correo electrónico junto con su contraseña) que tenés configurada en tus dispositivos, para así, poder utilizar siempre la misma desde los distintos dispositivos Android, y más aún, en el momento en que decidas comprarte un nuevo celular, usar ésta misma cuenta, te facilitará el traspaso de datos de un celular a otro.

<ACTIVIDADES>

1. Ingresa al siguiente vínculo: **<https://about.google/intl/es/products/>**, para conocer la amplia variedad de productos disponibles, y observar, que algunos de ellos con seguridad, ya los tenés instalado en tu dispositivo Android.
2. Busca cuál es la cuenta Google que tenés actualmente configurada en tu dispositivo.
3. Si te animás, y si conocés la contraseña de tu cuenta Google (encontrada en la Actividad 2) ingresá desde un navegador web al Gmail (**www.gmail.com**) con dichos datos.

RECOMENDACIONES

Falsas noticias, el otro virus que también enferma

Por Marcelo Miró

Profesor de Comunicación de la UNNOBA

ACLARACIÓN: Esta nota corresponde al mes de marzo del año 2020, por tanto algunos datos sobre funcionarios se encuentra desactualizada.

La secretaria de Acceso a la Salud en la Argentina, Carla Vizzotti, introdujo por primera vez y de manera oficial en una conversación con periodistas el concepto de infodemia, acuñado por la Organización Mundial de la Salud (OMS) para señalar una práctica que promueve miedo y entraña riesgos para la salud a partir del consumo de falsas noticias sobre la pandemia del coronavirus.

Es necesario reflexionar sobre los objetivos de desinformar, las razones por las cuales esa información circula con tanta fluidez y se viraliza tan o más rápido que el Covid-19 y finalmente cuáles son las prácticas correctas para enfrentar la situación.

RECOMENDACIONES

Mantenerse activos y realizar tareas y actividades que despierten interés



Realizar actividades manuales



Leer libros, mirar películas y escuchar música



Mantener contacto con familiares o personas de confianza



Establecer una rutina de ejercicios físicos

AUTORIDADES

- **Rector:** Dr. Guillermo R. Tamarit
- **Vicerrectora:** Mg. Danya V. Tavela

- **Guardasellos:** Ing. Luis J. Lima

- **Secretaria General:** Cdora. Mariana Passarello
- **Secretaria Académica:** TP. Pilar Traverso
- **Secretaria de Investigación, Desarrollo y Transferencia:** Dra. Carolina Cristina
- **Secretario de Extensión:** Lic. Juan Pablo Itoiz
- **Secretaria de Cultura:** Lic. Laura Durán
- **Secretario Legal y Técnico:** Abog. Carlos D. Pérez
- **Secretario de Relaciones Institucionales:** Cdor. Martín Palma
- **Secretaria Económico Financiera:** Cdora. Mariela García
- **Directora Centro de Edición y Diseño:** Mg. María de las Mercedes Filpe

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