

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

*t*ributario de uno de los principios de la Reforma de 1918 que propuso la vinculación de la universidad con la comunidad, en lo que hoy se conoce como Extensión Universitaria, PEPSAM se convirtió, desde su creación en 2005, en un espacio de referencia en el ámbito educativo para adultos mayores ofreciendo talleres y cursos en distintas áreas: socio-cultural, tecnológica, de salud y artística.

Prof. Mariángeles Zapata



Como es bien sabido, la pandemia nos sorprendió a todos cuando recién estaba iniciando el ciclo lectivo 2020. Era el comienzo de mi octavo año en las aulas de PEPSAM. Luego de la primera semana de clases presenciales, ante el potencial escenario que se avizoraba y, sobre todo, ante el riesgo que corrían mayoritariamente los adultos mayores, se suspendió el dictado presencial de clases y sobrevino, creo que para todos, la incertidumbre y la necesidad de repensar y proyectar posibles propuestas que, en el marco del aislamiento social obligatorio, permitieran continuar con uno de los objetivos axiales del programa: sostener un espacio fundamentado en la educación permanente para adultos mayores. La respuesta institucional a ello fue la creación del programa Conectados desde Casa.

Conectados desde Casa permitió resignificar y adaptar distintas propuestas educativas y recreativas, pensadas originalmente para la presencialidad, a un formato virtual a través de la plataforma web de la UNNOBA a las que se podía acceder, previa inscripción, de manera libre y gratuita. A título personal, aunque

me atrevería a decir que fue en sentimiento compartido por varios docentes, esta propuesta nos interpeló desde lo académico y desde lo personal. ¿Cómo hacer para llegar y seguir vinculados a aquellos alumnos y alumnas que no solían usar las nuevas tecnologías? ¿Cómo sintetizar, venciendo el pánico escénico, en un video de 4 o 5 minutos la temática de cada clase? para quienes teníamos una propuesta teórica ¿cómo producir textos propios claros y concisos, con rigor académico, que sirvieran como impulso para buscar o profundizar otras lecturas? Más allá y además de estas dudas, estaba la certeza, también compartida, de hacer lo mejor posible para estrechar el vínculo, sostener y acompañar al sector de la población que para ese entonces era el considerado más vulnerable respecto a los riesgos de contagio.

A lo largo del segundo cuatrimestre, en el marco de esta iniciativa, se incorporaron instancias de clases especiales dictadas virtualmente de modo sincrónico. Más allá de la distancia física y de extrañar la “coreografía propia del aula”, esto significó un aliciente en tanto generó un espacio de encuentro y de intercambio entre pares y docentes.

En medio de un escenario tan adverso, haciendo un balance retrospectivo, Conectados desde casa permitió mantener el vínculo, acompañar y continuar con una propuesta de educación permanente para adultos mayores. Al ser propuestas virtuales el programa pudo llegar a un público mucho más amplio y numeroso, excediendo a las ciudades de Junín y Pergamino en las que la universidad tiene sede. El alto número de inscriptos que tuvo el programa a lo largo del año es una prueba contundente de ello.

Este año 2021 nos vuelve a encontrar nuevamente transitando las aulas virtuales con la esperanza y el desafío de seguir acompañando y sosteniendo un vínculo pedagógico que permita, en el momento de la vuelta a la presencialidad, estrechar la cercanía y revalorar estas experiencias que, seguramente, quedarán en la memoria colectiva.

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. Este Programa busca 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.

Para este año, motivado por la situación de pandemia, continuamos desarrollando propuestas virtuales a través de cursos y talleres sincrónicos que se realizan por medio de la plataforma de videoconferencia 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.

Les damos la bienvenida a esta tercera publicación del cuadernillo de actividades digital “Conectados desde casa”, es muy gratificante para todos los que formamos parte del PEPSAM poder llegar a ustedes a través de esta propuesta.

En este tercer cuadernillo encontrarán material educativo de las diferentes áreas que ofrece PEPSAM, para que puedan realizar desde sus casas y en el momento que lo deseen:

Desde el área Socio-cultural, el docente del taller “Biodiversidad turís-

tica en la Patagonia” los invita a recorrer la maravillosa Patagonia y sus parques Nacionales.

Es muy importante seguir cuidándonos, por eso desde el área de Salud, el profesor del taller “Actividad física para una vida más saludable”, explica los beneficios del ejercicio y los estimula a poner el cuerpo en movimiento.

Dentro del área Artística, la propuesta del profesor del taller de “Tango”, los invita a través de un pequeño video, a conocer los pasos básicos de esta danza.

Por último, para seguir adquiriendo conocimiento en el uso de los dispositivos tecnológicos, desde el área de Tecnología, la docente les brinda una propuesta que permitirá conocer sobre Google Play Store, que es la plataforma digital provista por Google, desde donde se pueden descargar aplicaciones para dispositivos móviles que tienen Android como sistema operativo.

Con el fin de compartir información y recomendaciones importantes, en esta publicación encontrarán también, un artículo llamado “La violencia invisible hacia los mayores”. Allí la Magister Raquel Castro, quien fue la creadora del Programa PEPSAM y su directora hasta el año 2020, expone acerca del maltrato hacia las personas mayores, una problemática que aún sigue siendo tabú y es necesario visibilizar.

Los invitamos a que se comuniquen con nosotros para



poder hacer llegar a los docentes las tareas realizadas, comentarios, dudas y sugerencias. Aspiramos a que puedan apropiarse de este cuadernillo para construir un espacio que permita mostrar todo aquello que ustedes realizan desde sus hogares.

Les recordamos que pueden también, visitar la página de la Universidad en la que encontrarán todas aquellas actividades y videos que fueron realizados durante el año pasado en los diferentes talleres.

Para ello deben ingresar en el siguiente link:

¡No olviden escribirnos, los estaremos leyendo!



SOCIO-CULTURAL

**Turismo.
Patagonia: la Tierra de
los hombres valientes**

Prof. Maximiliano Scotto

PATAGONIA: LA TIERRA DE LOS HOMBRES VALIENTES

De origen dudoso, muchos dicen que fue el cronista de Magallanes quien utilizó por primera vez en sus escritos el término Patagonia, allá por el año 1520.

Se dice que el origen surgió en boca del mismo navegante que, observando las actividades de estos hombres tan altos, corpulentos y abrigados con gruesas pieles para protegerse de los intensos fríos de la región, decidió llamar Patagones. Sus pisadas eran enormes, exageradas por la dimensión que les agregaban los improvisados calzados de pieles de animales del lugar.

Tierra ya ocupada, fue durante siglos el inmenso territorio de grupos autóctonos que se desplazaban por extensas mesetas y muchas veces se adueñaban de inmensas playas donde se cobijaban y cambiaban el tipo de alimentación, incorporando pescados y moluscos propios de las zonas marítimas. La impronta de las poblaciones autóctonas ha quedado en cientos de cavernas, donde dejaron los motivos principales de su vida de cacería y descripciones soberbias del mundo natural que los rodeaba.

Darwin exploró su territorio, sobre todo el costero y recalcó que la Patagonia resaltaba por sus aspectos negativos: la falta de agua, las extensas y desérticas mesetas, la dispersión de sus habitantes autóctonos, el viento fuerte y arrachado, entre otras cosas.

Hoy debemos descubrir una Patagonia pujante que ha logrado definir su perfil netamente turístico que resalta en los marcos naturales más bellos, los ambientes y las comunidades animales más puras, que tienen su exponente en esta región argentina que brilla por sus recursos, sobresale por su naturaleza y pone de manifiesto el tezón de miles de hombres y mujeres que han decidido vivir en un paraíso natural.

Para comenzar por este recorrido turístico y para todos los turistas amantes de la naturaleza, que mejor que hacerlo a través de sus 16 Parques

Nacionales. Un destino adorado por quienes disfrutan de las actividades de bajo impacto ambiental como navegar aguas totalmente cristalinas, maravillarse con el avistaje de aves, fauna y flora de la región o hacer trekking, mountain bike y cabalgar por profundos bosques, a orillas de ríos y lagos. Hoteles en armonía con el ambiente y el servicio de guías especializados para las distintas actividades, completan la propuesta de vivir la intensidad intacta de los parajes patagónicos más vírgenes.

Un milenario alerzal, con ejemplares de más de 2000 años, es el escenario de extensas caminatas en el **Parque Nacional Los Alerces** – Patrimonio Mundial de la Humanidad – en la provincia del Chubut, a 50 km. de la ciudad de Esquel. Este parque invita a experimentar el kayak y el floating en sus magníficos ríos y lagos. También en Chubut, en **Parque Nacional Lago Puelo** se practica el senderismo y el trekking rodeado de vegetación única. Allí, bajo la guía de los instructores, es posible entregarse al viento patagónico en coloridos parapentes. Sobre la costa chubutense encontramos el **Parque Interjurisdiccional Marino Costero Patagonia Austral**, al que se accede desde Camarones y protege la flora y fauna de la estepa y el Mar Argentino.

La diversidad natural del **Parque Nacional Lihuél Calel** en la provincia de La Pampa, conforman una isla biológica llena de vida entre formaciones rocosas y valles alargados que componen un paisaje diferente y agreste. Allí se puede observar antiguas manifestaciones de arte rupestre y disfrutar las grandes extensiones de la tierra pampeana a través de la práctica del mountain bike.

El **Parque Nacional Monte León** es un lugar privilegiado para el avistaje de fauna marina en la provincia de Santa Cruz. Sus bellos acantilados de cara al océano Atlántico son un escenario único para observar colonias de cormoranes imperiales, grises y roqueros, pingüinos magallánicos y leones marinos. El Parque Nacional Los Glaciares alberga los más imponentes

glaciares. Se puede llegar a ellos en distintas embarcaciones y realizar caminatas o bien escalarlos. Se destaca en esta zona la posibilidad de avistar majestuosos cóndores. Entre lagos y montañas, alejado de los principales centros turísticos de la provincia, el **Parque Nacional Perito Moreno** ofrece inmejorables condiciones para el avistaje: desde cóndores, guanacos, choiques, zorros colorados y grises hasta una enorme variedad de avifauna lacustre como cisnes de cuello negro, gallaretas y cauquenes. **El Parque Nacional Bosques Petrificados** deslumbra con troncos de hasta tres metros de diámetro y más de treinta de largo que son testimonio ineludible de un pasado lejano en donde las erupciones volcánicas sepultaron un denso bosque de araucarias ancestrales. Por su parte, el **Parque Nacional Patagonia**, preserva una especie exclusiva de Santa Cruz que se encuentra en peligro de extinción: el macá tobiano. Santa Cruz, posee también dos **Parques Marinos Interjurisdiccionales: Isla Pingüino y Makenke**. La gran estrella del primero son los pingüinos de penacho amarillo siendo esta la única colonia de acceso continental del mundo. En la Isla, también están los restos de un Faro de un siglo, hoy convertido en el ámbito reparado para los nidos de los Pingüinos de Magallanes. En tanto “Makenke” – “los nuevos” en lengua tehuelche – encierra historias de navegantes, piratas y corsarios de hace tres siglos. Extendiéndose sobre las aguas del Mar Argentino, el Parque exhibe un notable elenco faunístico; así es posible observar cauquenes, gaviotas australes, chorlos, playeros, cisnes, garzas brujas, flamencos y colonias de cormoranes imperiales y roqueros, complementados en la costa continental por la principal colonia reproductiva de cormorán gris en nuestro país.

A 12 km. de la ciudad de Ushuaia, se encuentra el Área Natural Protegida más austral y el Parque Nacional Tierra del Fuego, uno de los pocos con

costa marítima. Los distintos senderos señalizados en el Parque, atraviesan bosques de coihues, lengas y guindos y develan puntos panorámicos para maravillarse con su paisaje glaciario donde alternan profundos valles ocupados por lagos, ríos y turbales.

En el **Parque Nacional Lanín**, en la provincia del Neuquén, el majestuoso volcán Lanín, es uno de los símbolos mundialmente reconocido de la región. La extensa zona de este Parque, incluye actividades como pesca, caza, aventura, paseos lacustres, y abarca parte importante circuito de los Siete Lagos que une la ciudad de San Martín de los Andes con Villa la Angostura pasando por lagos de desmesurada belleza. Un singular paisaje de arenas volcánicas caracteriza al **Parque Nacional Laguna Blanca**- entre la Ciudad de Neuquén y Aluminé- que invita al avistaje de una gran cantidad de aves. El **Parque Nacional Los Arrayanes**, también en Neuquén, resguarda uno de los bosques más bellos del mundo: el bosque de los Arrayanes, cuyos colores fascinan a los visitantes del mundo entero.

Uno de los más extensos parques nacionales de la Patagonia, es el **Parque Nacional Nahuel Huapi** a orillas del lago homónimo, que une la provincia del Neuquén con Río Negro. Desde la ciudad de San Carlos de Bariloche y desde Villa la Angostura, parten paseos lacustres que llegan a distintos puntos del parque o que se dirigen hasta la Isla Victoria. Cabalgatas a orillas de lagos como el Mascardi o el Gutiérrez, trekking y escalada en sus reconocidos cerros, permiten vivir la naturaleza patagónica en todo su esplendor.

«ACTIVIDADES»

1. Elabora un mapa turístico indicando la ubicación de cada uno de los 16 parques nacionales que encontramos en la Patagonia. En el siguiente link perteneciente al Ministerio de Ambiente y Desarrollo de la Nación subdivide a la Patagonia en: Región Patagonia, Región Patagonia Austral y Región Mar Argentino.



2. Responde las siguientes preguntas sobre los Parques Nacionales Patagónicos:

- ¿Qué actividades se pueden realizar en el PN Bosques Petrificados de Jaramillo?
- ¿Cerca de qué 2 ciudades turísticas está ubicado el PN Lago Puelo?
- ¿Qué Parque Nacional tiene, entre sus actividades, la visita a Pinturas Rupestres?

- ¿Qué PN tiene en su interior un bosque de Árboles Centenarios de cortezas rojitas y flores blancas, que lo hacen único en el mundo?
- ¿Qué PN se encuentra en la cercanía de la ciudad de Puerto Santa Cruz en la Ruta Nacional N°3?
- El Pingüino Patagónico es una especie que podemos encontrar, principalmente en 3 parques nacionales de la Patagonia, ¿Cuáles son?
- ¿Cuál es el primer parque nacional de la Argentina y uno de los más visitados de la Patagonia?
- ¿Entre qué 2 ciudad turística se encuentra el PN Los Alerces?

Ayuda: Te aconsejo que descargues la aplicación: **“Argentina Natural”** desde el Play Store para responder las preguntas.

REFERENCIAS

- <https://patagonia.gob.ar/parques-nacionales/>
- <https://www.argentina.gob.ar/parquesnacionales/areas-protegidas>
- <https://www.argentina.gob.ar/noticias/argentina-natural-nueva-aplicacion-para-recorrer-los-parques-nacionales>

A large, stylized letter 'S' graphic in a dark red color, positioned on the left side of the page. It has a thick, rounded shape with a white outline and a slight shadow effect, giving it a three-dimensional appearance. The 'S' is partially cut off by the left edge of the page.

SALUD

**Actividad física
para una vida
más Saludable**

Prof. Franco Anselmo Krivokapich

ACTIVIDAD FÍSICA PARA UNA VIDA MÁS SALUDABLE

¿Qué es la actividad física?

La OMS (Organización Mundial de la Salud) define la actividad física como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos, con el consiguiente consumo de energía. Hace referencia a todo movimiento, incluso durante el tiempo de ocio, para desplazarse a determinados lugares y desde ellos, o como parte del trabajo de una persona. Por ejemplo: ir al súper, caminar hasta lo de una amiga, salir en bicicleta a hacer los mandados, etc. La actividad física, tanto moderada como intensa, mejora la salud

¿Qué es el ejercicio físico?

El ejercicio es el aumento en la movilidad del cuerpo, pero es una actividad planeada y repetitiva con el fin de mejorar el funcionamiento del organismo y el rendimiento.

Hacer ejercicio físico regular, de forma planificada, ejecutando correctamente los ejercicios con un objetivo concreto y metas claras y realistas, tiene efectos altamente positivos. En un buen programa de ejercicios debemos trabajar nuestras capacidades físicas básicas (fuerza, velocidad, flexibilidad y resistencia)

¿Cuáles son los beneficios?

La actividad física es un factor que contribuye a mejorar la salud y a una mejor calidad de vida, más aún en los adultos mayores. Te voy a contar algunos de los beneficios más importantes, no solo físicos, sino

también mentales y psicológicos:

- Construyendo el hábito de hacer actividad física, se puede mantener, recuperar y/o mejorar las posibilidades de autonomía personal para la vida cotidiana.
- Es clave en el tratamiento y prevención de la artrosis, osteopenia y osteoporosis. Disminuye así el riesgo de caídas. Es decir, fortalece los huesos aumentando su densidad ósea.
- Nos ayuda a prevenir y tratar enfermedades como las cardiopatías, ACV, la diabetes, el cáncer de mamas y de colon.
- Ayuda a controlar el porcentaje de grasa corporal, previniendo el sobrepeso y/o obesidad.
- Reducción de los síntomas de ansiedad, depresión, stress y alteraciones del sueño entre otras.

◀ACTIVIDADES▶

¡Comenzamos a movernos!

Te propongo algunos ejercicios de distintos grupos musculares, para que los hagas en casa con los elementos que tengas, que vayas variando y combinando a su gusto, según sus capacidades.

Importante: en los ejercicios puedo reemplazar, por ejemplo, las mancuernas por botellas, las bandas por calzas o elástico, las barras por palo de escoba. Además, puedes buscar variantes de acuerdo a lo que tengas en casa. Cabe destacar que muchos de los ejercicios pensados para realizar de pie, también pueden hacerse sentados.

Antes de empezar cada actividad, debes realizar una entrada en calor como por ejemplo con movimientos articulares o ejercicios sin tanta intensidad, para preparar el cuerpo y evitar lesiones, como se indica en el siguiente video:



Al finalizar, recordá realizar un estiramiento o elongación para aflojar y relajar todos los músculos, para así evitar dolores y lesiones.

Tiempo y repeticiones:

La cantidad de series y repeticiones está sujeta a las capacidades de cada persona pero como sugerencia recomiendo que realices aproximadamente 4 series de 8 a 15 repeticiones, o en las de tiempo de 10 a 30 segundos, dependiendo quien y con qué elemento lo haga.

En las siguientes imágenes podrás ver cómo realizar cada uno de los movimientos.

PARA BÍCEPS

Concentrado, con barra y con mancuerna.



**VER VIDEO
DEL EJERCICIO**



**VER VIDEO
DEL EJERCICIO**



**VER VIDEO
DEL EJERCICIO**

PARA TRÍCEPS

Fondos, press francés, patada de tríceps.



**VER VIDEO
DEL EJERCICIO**



En el ejercicio 1 se puede flexionar las piernas para ayudar a levantarse como indica la imagen siguiente:



**VER VIDEO
DEL EJERCICIO**

O parado



**VER VIDEO
DEL EJERCICIO**

PARA HOMBROS

Vuelos laterales, militar, vuelos frontales.



**VER VIDEO
DEL EJERCICIO**



**VER VIDEO
DEL EJERCICIO**



**VER VIDEO
DEL EJERCICIO**

Este ejercicio podés también realizarlo en una silla.

ABDOMINALES

Simple, planchas frontales, oblicuos codos a rodilla.



**VER VIDEO
DEL EJERCICIO**



**VER VIDEO
DEL EJERCICIO**



**VER VIDEO
DEL EJERCICIO**

Para quienes no pueden en el piso, pueden realizarlo en silla o de pie.



**VER VIDEO
DEL EJERCICIO**

(Ver minuto 2)



**VER VIDEO
DEL EJERCICIO**



**VER VIDEO
DEL EJERCICIO**

PARA PECHO

Empuje hacia adelante, aperturas planas, empuje en silla.



**VER VIDEO
DEL EJERCICIO**

Realizarlo del mismo modo, pero parado



**VER VIDEO
DEL EJERCICIO**



**VER VIDEO
DEL EJERCICIO**

(Variante, el mismo movimiento, pero contra la pared).

PARA ESPALDA

Remo serrucho, remo a 45, remo bajo.



**VER VIDEO
DEL EJERCICIO**



**VER VIDEO
DEL EJERCICIO**



**VER VIDEO
DEL EJERCICIO**

PARA PIERNAS

Sentadillas a 1 pierna, sentadilla isométrica en pared, sentadillas sumo.



**VER VIDEO
DEL EJERCICIO**



**VER VIDEO
DEL EJERCICIO**



**VER VIDEO
DEL EJERCICIO**

PUENTE

Patada de burro, patada lateral.



**VER VIDEO
DEL EJERCICIO**



**VER VIDEO
DEL EJERCICIO**



**VER VIDEO
DEL EJERCICIO**

Patada de burro en silla, gemelos a 1 pie, empuje de piernas.



**VER VIDEO
DEL EJERCICIO**



**VER VIDEO
DEL EJERCICIO**



**VER VIDEO
DEL EJERCICIO**

(Puedo hacerlo en silla
realizarlo el mismo
movimiento)

EJERCICIOS AERÓBICOS

Jumping Jacks, skipping, trote.



**VER VIDEO
DEL EJERCICIO**



**VER VIDEO
DEL EJERCICIO**

Les comparto el link de videos con actividades que realizamos en PEPSAM durante el año 2020 para que puedan realizar más ejercicios.



Espero que te sea de utilidad. Aguardo tus comentarios y dudas para seguir trabajando.

REFERENCIAS

- FUNDACION RAFAM: <http://rafaminternacional.simplesite.com/>
- OMS: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>



ARTÍSTICA

Tango

Prof. Gustavo Suarez

TANGO

El aprendizaje del Tango-Danza nos acerca a nuestra cultura e identidad.

No solo es bailar, sino también saber escuchar, apreciar, conocer y disfrutar. Como toda actividad grupal, lleva a compartir, respetar y crear un vínculo entre las personas. Y además es una actividad que nos pone en movimiento, que beneficia nuestra salud física y mental.

En esta oportunidad, aunque no podamos encontrarnos personalmente, te comparto el siguiente video para que puedas aprender los pasos básicos de la salida del hombre y la mujer en el Tango y la Milonga.

Espero que te guste y practiques. Si tenés alguna consulta, no dudes en escribir a pepsam@unnoba.edu.ar, ellos me harán llegar tus preguntas para poder trabajarlas juntos.

Acceso a video



TECNOLÓGICA

**Manejo de Tablet y
celulares Android.
Google Play**

Prof. Luana Castrillón

GOOGLE PLAY STORE

Google Play Store es la plataforma digital provista por Google, desde donde se pueden descargar aplicaciones para dispositivos móviles que tienen Android como sistema operativo.

La plataforma también a veces se la nombra como Google Play ó Play Store.

Las aplicaciones que se encuentran en ésta plataforma en su mayoría son gratuitas, pero también hay muchas otras aplicaciones de pago.

El ícono que identifica a la plataforma es el siguiente:

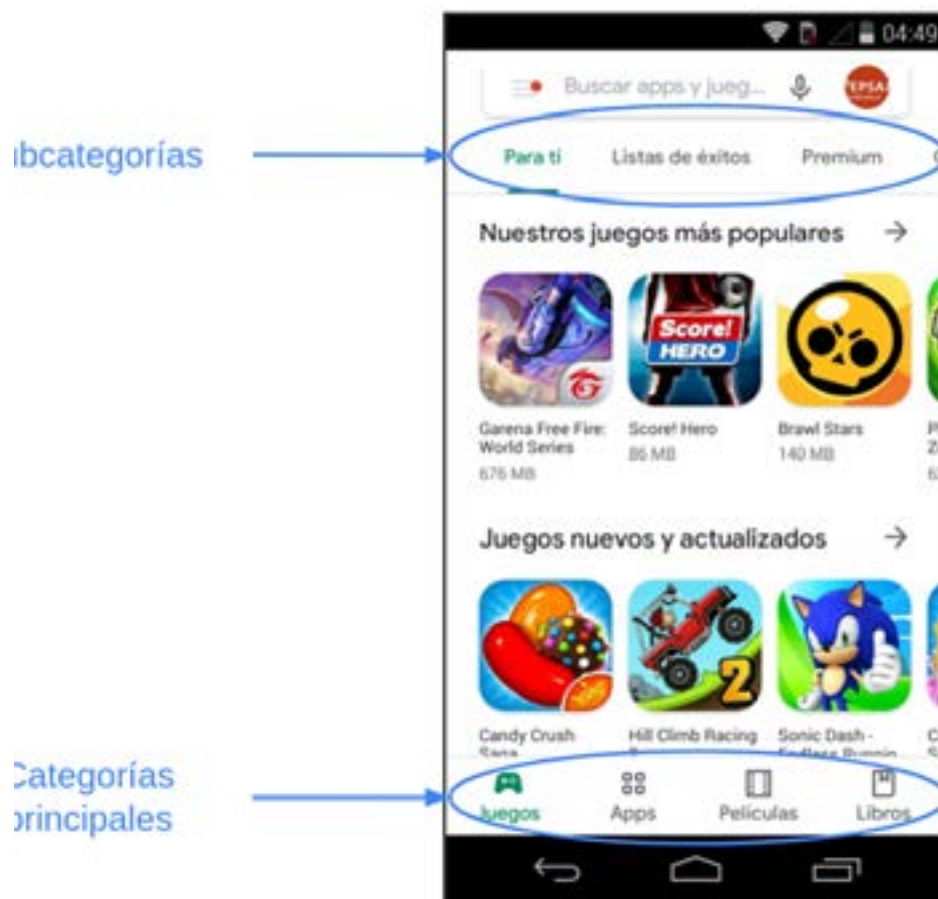


Categorías

Cuando ingreses al Google Play Store vas a observar en el sector inferior, cuatro categorías principales, las mismas son: Juegos, Apps, Películas y Libros.

Luego, al ingresar a alguna de éstas cuatro categorías, en el sector superior, la categoría se vuelve a subdividir, es decir, por ejemplo, para el caso de Juegos, si observas en el sector superior, verás las siguientes subdivisiones al ir deslizando el dedo de derecha a izquierda: “Para ti”, “Listas de éxitos”, “Premium”, “Categorías”, “Familia”, “Selección del editor”; y si seleccionas alguna otra, como, por ejemplo, Apps, verás que las subcategorías son otras.

Estas divisiones te ayudarán mucho a la hora de buscar algo para instalar que sea de tu interés.



ibcategorías

Categorías principales

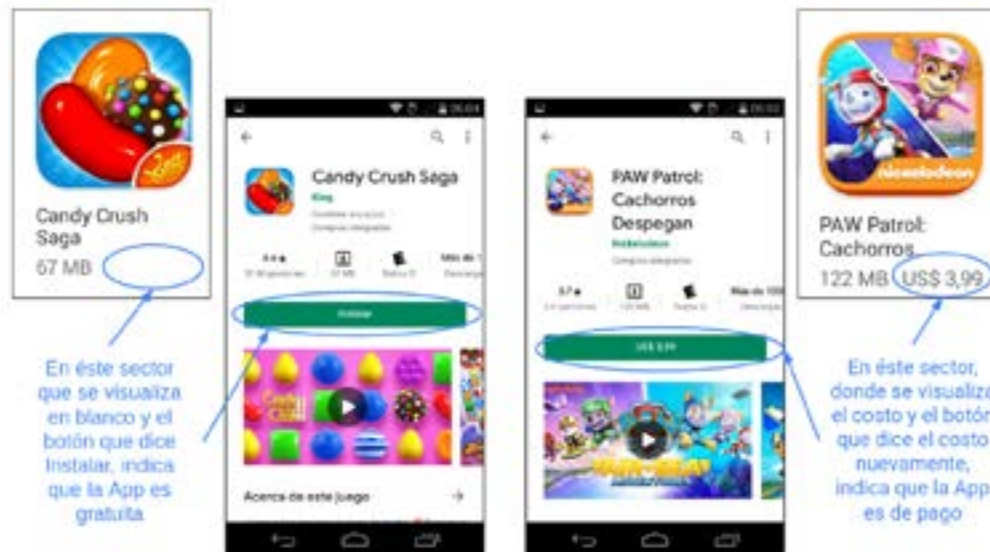
Información de la App

Al empezar a navegar la plataforma, observarás que todas las Apps tiene una descripción corta, la cual incluye una imagen, un nombre, el tamaño, y opcionalmente, el costo.

Al seleccionar una App para inspeccionar de qué tipo de App se trata, visualizarás una descripción más amplia de la misma, la cual incluye, imágenes, explicación en detalle, la calificación y opiniones que han dado los usuarios sobre de la misma.

¿Cómo diferenciar una App gratuita a una App de pago?

A simple vista te darás cuenta si es gratuita o no, ya que si la App es de pago, en la descripción corta, donde se muestra el nombre y el tamaño que la misma ocupará al descargarla, también, observarás el costo; en cambio, si es gratuita, sólo se muestra el nombre y el tamaño de la App. También debes prestar atención al ingresar a ver la descripción en detalle de la App, en la parte donde se visualiza el botón para que puedas instalarla, si la App es gratuita, sólo verás que dice Instalar, en cambio, si es de pago, el botón para instalar mostrará el costo de la App. En la siguiente imagen, se muestran las dos posibilidades, a la izquierda el caso de una App que es gratuita, y a la derecha el caso de una App que es de pago.



◀ACTIVIDADES▶

1. Ingresa al Google Play Store y navega las distintas categorías, para que te familiarices con todo lo que ofrece la plataforma.
2. Ingresa al Google Play Store, elige la categoría Juegos, luego la subcategoría llamada “Categorías”, y elige algún juego gratuito para instalar del grupo “Juegos de palabra”.
3. Ingresa al Google Play Store, elige la categoría Apps, luego la subcategoría llamada “Categorías”, y elige alguna app gratuita para instalar del grupo “Fotografía”.

La violencia invisible hacia los mayores

Por Raquel Castro

Aclaración: la presente nota corresponde a junio de 2020. La autora fue la creadora del Programa PEPSAM y su directora hasta julio de ese mismo año.



El maltrato hacia las personas mayores continúa siendo un tema tabú en nuestra sociedad. Si bien ha comenzado a tener mayor visibilidad como problema en el mundo, aún faltan estudios y planes concretos de acción.

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

