

Fascículo #16

COSA DE GRANDES



Personas mayores y salud mental en tiempos de pandemia



GOBIERNO DE LA PROVINCIA DE
BUENOS AIRES

¡Hola!

Como es evidente, la pandemia por COVID-19 nos ha obligado a construir estrategias de protección y cuidado. Las personas mayores nos hemos visto afectadas de una manera particular.



Si sentimos intranquilidad, tristeza, angustia u otros malestares es fundamental

pedir ayuda, conectarnos con otros, expresarnos y pensar acciones que nos ayuden a revertir nuestra situación. Sobre estas cosas vamos a pensar en este fascículo.

¡Bienvenidos y bienvenidas!

Este material contiene:

- Reflexiones sobre la salud mental en el contexto de la pandemia por COVID-19.
- Información sobre la línea gratuita de acompañamiento a personas mayores.
- Tutorial para usar la cámara de fotos del celular.
- Recomendaciones para entretenernos y aprender desde casa.
- Más Juegos del Bicentenario.

¡Ayudanos a compartir este material con otras personas!

ÍNDICE

- › **4 Salud mental**
- › **5 Salud mental y pandemia**
- › **7 Recomendaciones para cuidarnos entre todos**
- › **8 Acompañamiento telefónico en pandemia**
- › **11 *La Perla* de Juan José Paso, una heladería con mucha historia. Entrevista a Víctor Hugo Suárez**
- › **15 Recomendaciones**
- › **16 Fotografías con el celular**
- › **21 Juegos del Bicentenario**

Quienes quieran leer y compartir los fascículos ya publicados de la serie *Cosa de Grandes*, pueden hacer [clic aquí](#).

Estos materiales son producidos por el Ministerio de Comunicación Pública de la Provincia de Buenos Aires.

Para comunicarse con nosotros, pueden escribir a:

cosadegrandes@gba.gob.ar

Salud mental

Cuando hablamos de salud mental nos referimos a nuestro bienestar emocional, social y psicológico. La salud mental se vincula con múltiples aspectos, como nuestra historia y modos de vida, las condiciones económicas y sociales que nos atraviesan, la cultura de la que formamos parte, por nombrar algunos.

Es muy común asociar el término de salud mental con enfermedades y trastornos psiquiátricos, más o menos graves. Esta creencia puede generar temor para **afrentar el tema, hablarlo y conocerlo.**

Del mismo modo que cuando sentimos algún malestar físico intentamos resolverlo o ayudar a otros y **evaluar si es necesario o no acudir a una consulta médica**, tenemos que comprender los procesos de salud mental como parte de nuestra vida cotidiana.

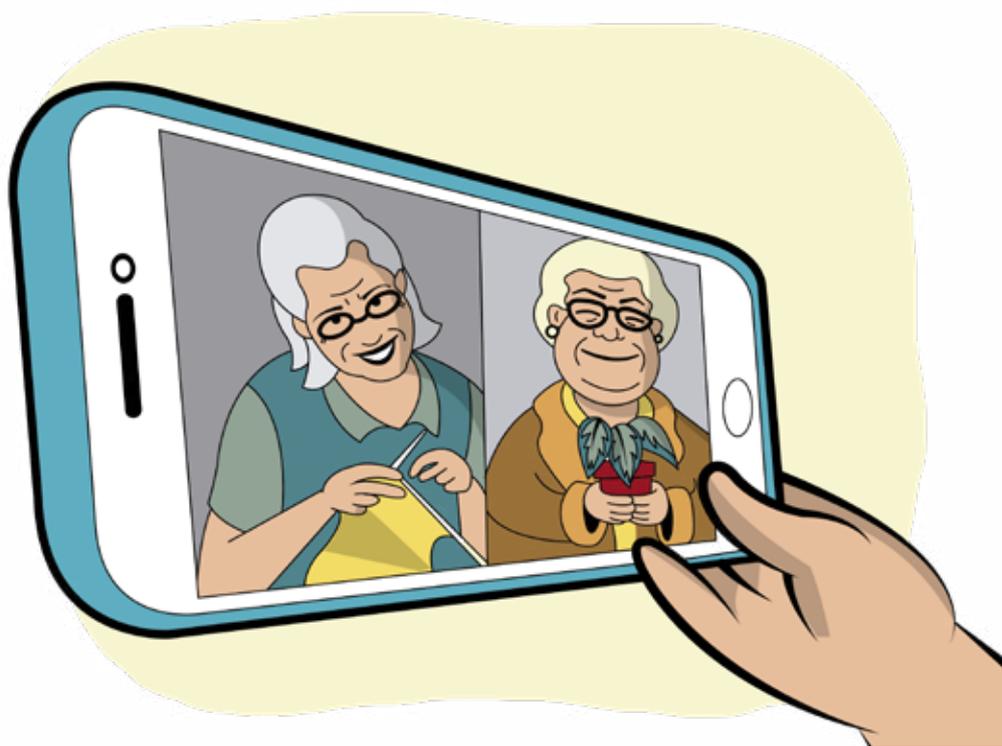


Salud mental y pandemia

Es imprescindible tener en cuenta las necesidades, vivencias y emociones de todas las personas para poder comprender la salud de manera integral.

La pandemia por COVID-19, las respuestas que la ciencia aún no puede dar y las situaciones de incertidumbre que se producen pueden afectar de distintas maneras nuestras emociones y las de las personas que tenemos cerca; generar angustia, ansiedad, estrés, intranquilidad, entre otras.

En este contexto, necesitamos reforzar el valor de los cuidados y poner en práctica las distintas recomendaciones para mantenernos sanos. **Estar alertas a cómo nos sentimos y a cómo estamos transitando nuestra vida es parte del autocuidado.**



El estado de nuestra salud mental se puede analizar a partir de observar cómo actuamos, cómo sentimos, de qué manera nos vinculamos con los demás y las decisiones que tomamos. También a partir de prestar atención a cómo pensamos y cómo reaccionamos ante situaciones de estrés que, por ejemplo, pueden ser provocadas debido a la pandemia por COVID-19 que nos afecta en estos días.

Atender nuestra salud emocional nos ayudará a fortalecer nuestros cuidados en general, tomar mejores decisiones y vivir con mayor bienestar en este contexto particular, pero también en cualquier otro momento.



Mantener el distanciamiento social es la forma de protegernos del nuevo coronavirus. **Busquemos las alternativas para atravesar este momento cuidando nuestro estado de ánimo, nuestro humor, nuestro bienestar. Y también siendo solidarios para acompañar a los demás.**

Recomendaciones para cuidarnos entre todos

- **Sigamos conectados con las personas más cercanas a nosotros, nuestras redes afectivas:** familiares, amigos y vecinos.



- En la medida en que el distanciamiento social nos lo permita, **retomemos las actividades que dejamos de realizar debido a la pandemia**, de una manera adecuada a las circunstancias.

- **Quienes asistíamos a centros de día o talleres, tratemos de estar en contacto telefónico con quienes compartíamos esas actividades.**



- Si tenemos más de 60 años, **a través de la aplicación *Cuidar*** se puede tramitar fácilmente un permiso para que una persona de nuestra confianza nos pueda asistir.

Cada vez que nos sintamos solos, angustiados o con ganas de conversar podemos llamar por teléfono a conocidos. Es importante saber que no estamos molestando a los demás, quizás la otra persona también esté necesitando hablar, contar cómo se siente o puede necesitar nuestra ayuda.

Acompañamiento telefónico en pandemia

Bajo el lema **“Que el distanciamiento no se transforme en soledad”**, la Subsecretaría de Salud Mental, Consumos Problemáticos y Violencias en el ámbito de la Salud Pública perteneciente al Ministerio de Salud Bonaerense puso a disposición de toda la población en general, y en particular de las personas mayores, **una línea telefónica gratuita para contener y acompañar durante la pandemia a quienes lo necesiten.**



0800-222-5462

El acompañamiento telefónico funciona de lunes a viernes de 9 a 19 horas.

La línea es atendida por profesionales dispuestos a brindar contención y a acompañar a todas las personas que lo necesiten, que se sientan angustiadas, tristes o simplemente deseen hablar con alguien. Todos podemos comunicarnos.

De acuerdo al equipo que coordina el acompañamiento telefónico, en algunas ocasiones **se reciben consultas por motivos vinculados a la angustia y/o ansiedad que produce la pandemia; en otros casos, las personas se comunican para conversar o porque se hallan en situaciones que requieren un abordaje profesional.**

Cuando es necesario, se efectúa un acompañamiento telefónico a lo largo del tiempo y, en determinadas situaciones, se realizan derivaciones a profesionales de la región de la provincia en la que habita la persona que llamó.

Los diferentes padecimientos que sufrimos durante la pandemia, pueden no ser tan raros debido a que vivimos una situación excepcional.

Por eso, **si sentimos angustia, nervios o ansiedad, y todo ello nos genera situaciones de intranquilidad o dificultades en la vida cotidiana (por ejemplo, para dormir), podemos recurrir a la escucha atenta de expertos que nos pueden ayudar.**

La pandemia y todos los esfuerzos que ella conlleva no son una problemática individual. Todas las personas tenemos que mantener las medidas de cuidados correspondientes (higiene de manos, uso de barbijo y distanciamiento social).

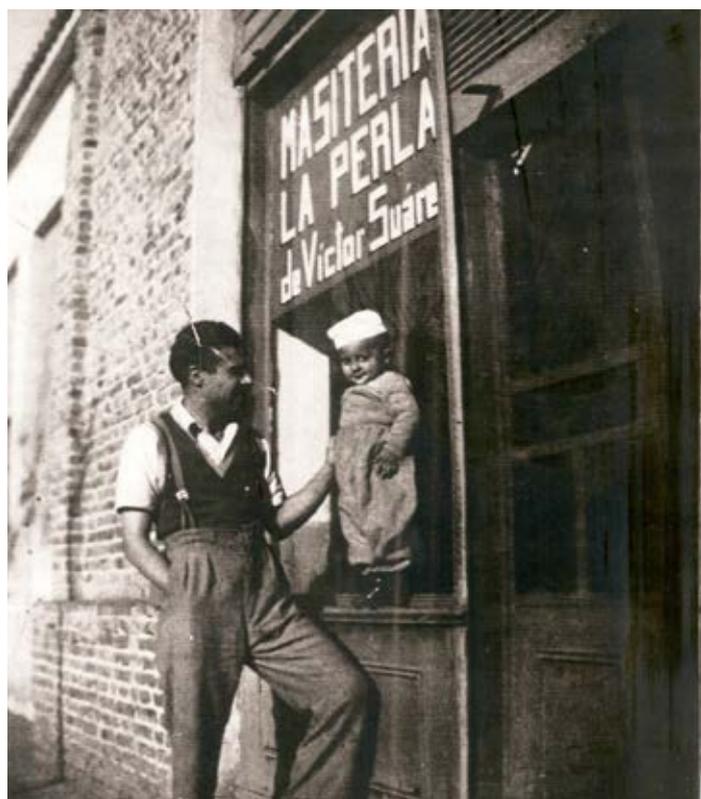
Recordemos que **la situación nos atraviesa a todos y todas y la única manera de transcurrir este tiempo es reforzando las medidas de cuidado.**



La Perla de Juan José Paso, una heladería con mucha historia.

Entrevista a Víctor Hugo Suárez

Víctor Hugo Suárez, de 65 años, nació y vive en Juan José Paso, partido de Pehuajó. En una zona rural que se caracteriza por la producción agropecuaria y el comercio, es el propietario de *La Perla*, la única heladería artesanal del lugar que, en pocos meses, celebra sus siete décadas de historia. El pueblo está ubicado a 42 km de la ciudad cabecera y cuenta con aproximadamente 3.000 habitantes. Allí todos los vecinos se conocen.



Víctor Suárez con su hijo Roberto en la vereda del local.

Casi 70 años de *La Perla*

Al contar su propia historia de vida, el entrevistado da cuenta de la cultura e identidad de un pueblo bonaerense. **Todo comenzó un 25 de mayo de 1951, cuando sus padres Víctor y Eva compraron el fondo de comercio de una masitería en Juan José Paso. Allí dieron apertura a un legado de sabores que se transmite de generación en generación,**

En 1982, cuando falleció su padre, Víctor se hizo cargo del negocio familiar junto a su madre: “Con mi esposa aprendimos a trabajar con una sola mano, haciendo helados, pizzas y masas finas. Así me enseñó mi viejo. Cuando él tenía 9 años trabajaba en una panadería, y tuvo la mala suerte de que un día estaba limpiando una máquina que le cortó la mano”.

En un principio, no sólo se elaboraba helado, sino que también se hacían confituras, tortas, masas finas, facturas y pizzas. **“Para fin de año me acuerdo que la cuadra se llenaba de gente que venía a comprar pan dulce. Hacíamos entre 700 y 800, era una fiesta”, recuerda Víctor.**

Con respecto a los gustos de helado, aún perduran los seis que existían en su fundación: **crema, chocolate, limón, damasco, dulce de leche y granizado, cuya receta fue todo un descubrimiento para los padres de Víctor.** En la actualidad, elaboran alrededor de 30 sabores distintos.



Eva sirviendo helado a jóvenes pasenses.

Un lugar de encuentro

La Perla no es sólo una heladería; a lo largo de su historia se constituyó en un lugar de encuentro para todos los habitantes de Paso. En sus comienzos, muchos se reunían a la mañana a disfrutar de un vermut; luego probaban sabores salados y dulces, y repetían la bebida a altas horas de la tarde.

Por otra parte, el entrevistado señala detalles sobre la ubicación de su heladería: **“Nosotros vivimos pegados a una escuela. Las maestras, cuando citan el aula que está pegada a mi casa, dicen ‘en el aula de Víctor’”**, relata entre risas. Cuando los chicos salen del jardín o del colegio van al negocio para disfrutar de algo rico. “Es un lugar donde, además de tomar un helado, los más grandes se quedan sentados afuera, charlando hasta altas horas de la noche. Son las 3 de la mañana y están ahí. Y enfrente está la plaza principal, así que van a la plaza, vuelven, se manejan”, comenta Víctor.



Víctor, sus hijos Ricardo y Víctor Hugo, junto a clientes y amigos.

Víctor recuerda muchas anécdotas de su infancia. Una de ellas es la visita de sus familiares del conurbano: “Sabían venir mis primos de González Catán, de Villars y de El Palomar de vacaciones. **Para ellos la heladería era una fiesta, era tremendo porque por día se tomaban como 15 helados.** Siempre se acuerdan de los helados y de la plaza, que no está llena de juegos, pero tenés mucha libertad y todo el mundo te conoce”.

La tradición familiar se renueva

Hace 2 años, dos de sus hijos comenzaron a hacer *delivery* de pizzas. Víctor cuenta que los ayudó con algunos consejos y que con su esposa Mary se dedicaron por completo a la heladería. A raíz de la pandemia por COVID-19, por primera vez realizaron reparto a domicilio de helados: “Cuando empezó la cuarentena estuvimos cuatro meses cerrado. **Nosotros cerramos más por precaución para nosotros y para la gente**”, indica el dueño de *La Perla*.



Si bien Víctor no tenía la expectativa de que sus hijos continuaran con el negocio familiar, **la historia de un espacio de referencia y encuentro para los pasenses continúa escribiéndose a través de los sabores de pizzas y helados** “como los de Víctor”.

Recomendaciones



Fiesta Provincial del Inmigrante de Berisso. Desde hace más de cuarenta años, en Berisso se llevan a cabo diferentes actividades que homenajean a los inmigrantes que habitan en la región. Este año, en su edición número 43, los festejos se realizan de manera virtual, del 4 al 27 de septiembre. Se puede disfrutar de festivales de colectividades, del ballet intercolectividades, de la elección de la embajadora, la actuación de los representantes infantiles y del cierre del evento.

La transmisión en vivo se efectúa en las cuentas oficiales de *Facebook*, *YouTube* e *Instagram*, cuyo nombre es Fiesta Provincial del Inmigrante. Se puede acceder haciendo clic [aquí](#).



Entre bibliotecas. Todos los jueves de septiembre y octubre a las 19 horas, la Dirección de Bibliotecas y Promoción de la Lectura del Ministerio de Producción, Ciencia e Innovación Tecnológica de la provincia de Buenos Aires organiza un ciclo de encuentros virtuales con escritores para dialogar y conocer diferentes historias sobre lecturas y bibliotecas. Se puede acceder a las charlas anteriores y a las próximas haciendo clic [aquí](#).

Fotografías con el celular

Aprender a usar la cámara del celular o profundizar en el uso de sus funciones nos sirve para estar conectados con nuestros familiares y amigos, para contar situaciones de nuestra vida cotidiana y para no perdernos de compartir momentos de manera instantánea.

Es una buena oportunidad para que nos animemos a fotografiar lo que queramos y aprovechar los beneficios del celular. A continuación, **podemos recorrer el paso a paso para inmiscuirnos en el mundo de la fotografía de manera sencilla**, teniendo presente que al principio nos puede costar un poco. Sólo es cuestión de animarnos y practicar.



Investiguemos la cámara del celular

La cámara cuenta con dos lentes: uno para mirar y capturar hacia afuera y otro, hacia nosotros, a modo de espejo. Las imágenes digitales que tomemos quedarán guardadas en la “galería de imágenes”. Desde allí, podremos verlas o compartirlas con nuestros contactos.

¿Cómo sacamos una foto?

Antes de comenzar, es importante reconocer las aplicaciones (*Apps*) que vamos a utilizar, tanto para tomar fotografías como para saber dónde quedarán guardadas: “**Cámara**”  y “**Galería de imágenes**” o “**Fotos**”. 



- 1 Abrimos la aplicación “**Cámara**”. El visor de la cámara aparecerá en nuestra pantalla.
- 2 Desde el visor de la cámara, enfocamos la situación u objeto a fotografiar. Una vez que encuadramos la imagen como nos gusta...
- 3 Presionamos el círculo de la pantalla que activa la captura de la fotografía. Podemos sacar todas las fotos que deseamos. Luego, cerramos la aplicación de la cámara de fotos.



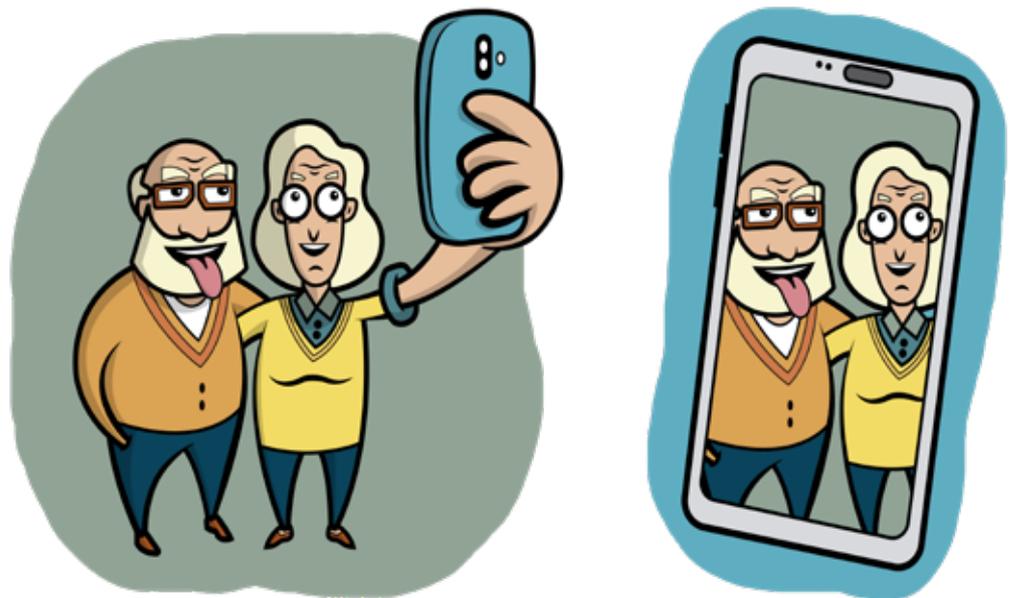
4 ¿Dónde encontramos las fotos que sacamos? Para ver las imágenes que tomamos, abrimos la App “**Galería de imágenes**” o “**Fotos**”.

Presionamos sobre la foto que queremos ver. Para mirar las demás, deslizamos el dedo sobre la pantalla hacia la izquierda o a la derecha.

Para aprender a “**enviar fotos y videos**” por *WhatsApp*, les sugerimos leer la página 19 del Fascículo #1 “¿Qué necesitamos saber las personas mayores?” haciendo clic [aquí](#).

¿Qué es una *selfie*?

Una *selfie* es un autorretrato o autofoto. Con el celular, podemos sacarnos una foto a nosotros mismos.



¿Cómo sacarnos *selfies*?



- 1 Abrimos la “**Cámara**” y presionamos el ícono para dar vuelta la cámara. De esta manera, nos vamos a ver a modo de espejo en el celular.
- 2 Mientras miramos la pantalla, podemos ver qué saldrá en la foto y, una vez que nos vemos en la posición adecuada, presionamos el círculo para capturar la imagen.

Para hacer una buena *selfie*, es necesario estirar bien el brazo con el que tomaremos la fotografía. Así favorecemos el encuadre. Y si alguna vez, queremos tomar una *selfie* donde aparezcan muchas personas, quien esté encargado de manipular el celular, puede tomar distancia de los demás para que todos entren en el cuadro.

Las fotos que tomemos se guardarán automáticamente en la galería de imágenes. Una vez que terminamos de fotografiar, salimos de la *App* “Cámara” y ya está.

Si tenés 60 años o más, participá en



JUEGOS 2020 BONAERENSES

EDICIÓN VIRTU@L

INSCRIPCIONES ABIERTAS HASTA EL 30 DE SEPTIEMBRE
A través de la web <http://juegos.gba.gob.ar>

DISCIPLINAS PARA PERSONAS MAYORES

Cuento + Dibujo + Objeto tridimensional + Pintura + Poesía + Solista vocal
+ Deportes electrónicos

Todos los juegos serán a través de medios tecnológicos y de forma virtual para evitar el riesgo epidemiológico.

#JuegosBonaerenses2020

También pueden participar jóvenes y personas con discapacidad.

Toda la información en www.juegos.gba.gob.ar

JUEGOS DEL BICENTENARIO

Para jugar solos o en compañía

Premiados

(Buscá las respuestas al final del material)



BICENTENARIO
PROVINCIA DE
BUENOS AIRES

1. En el año 2000 se entregó por única vez en su historia el Olimpia de Platino al mejor deportista argentino del siglo XX. ¿Qué bonaerense lo recibió?

A. Juan Manuel Fangio
B. Diego Maradona
C. Roberto De Vincenzo

2. ¿Cuál de estos ganadores argentinos del Premio Nobel nació en la provincia de Buenos Aires?

A. Luis Federico Leloir
B. Adolfo Pérez Esquivel
C. Cesar Milstein

3. ¿Cuál fue el primer músico bonaerense en ganar un Oscar a la mejor banda sonora de una película?

A. Luis Bacalov,
por *Il Postino*
B. Lalo Schifrin,
por *La leyenda del indomable*
C. Gustavo Santaolalla,

4. ¿Quién fue la actriz que se consagró como la primera bonaerense en ser distinguida como Mejor Actriz en la historia del Festival Internacional de Cine de Mar del Plata?

- A. María Vaner**, por su papel en *Crónica de un niño solo*
- B. Vera Fogwill**, por su papel en *Buenos Aires viceversa*
- C. Erica Rivas**, por su papel en *La luz incidente*



5. ¿Qué bailarina fue la única ganadora bonaerense y argentina del prestigioso premio Laurence Olivier por su contribución a la danza clásica?

- A. Marianela Nuñez**
- B. Eleonora Cassano**
- C. Paloma Herrera**



6. Su verdadero nombre fue Nilda Vattuoni y nació en Guaminí. Reconocida cantante de tango, fue Ciudadana Ilustre de Buenos Aires, Embajadora del Tango de la Secretaría de Cultura y el Senado instituyó un premio a la cultura popular con su nombre. ¿De quién hablamos?

- A. Tita Merello**
- B. Nelly Omar**
- C. Libertad Lamarque**

7. De los cuatro argentinos que ganaron el premio de literatura en lengua castellana Miguel de Cervantes, sólo uno es bonaerense. ¿De quién se trata?

- A. Ernesto Sabato**
- B. Juan Gelman**
- C. Adolfo Bioy Casares**

8. Fue una de las artistas plásticas vanguardistas de más prestigio en todo el mundo. Nació en la localidad bonaerense de Avellaneda. Fue doble Premio Konex de Platino en la categoría Artes Visuales en 1982 y 2002. ¿Quién es?

- A. Diana Dowek**
- B. Liliana Porter**
- C. Marta Minujin**

9. Reconocida investigadora científica, esta doctora en Farmacia y Bioquímica nacida en Carlos Casares desarrolló una teoría que explica cómo inciden las altas concentraciones de oxígeno en ciertas enfermedades. Es tan importante ese cuerpo teórico que lleva su nombre, al igual que el premio con el que se distingue en la Argentina a las investigadoras de más de 60 años. ¿De quién hablamos?

- A. Eugenia Sacerdote de Lustig**
- B. Rebeca Gerschman**
- C. Marta Mudry**



Respuestas correctas

1. B

Diego Armando Maradona nació el 30 de octubre de 1976 en el Policlínico Evita de Lanús, si bien su familia, originaria de la provincia de Corrientes, vivía en Villa Fiorito, partido de Lomas de Zamora. Maradona obtuvo dos Olimpia de Oro, en los años 1979 y 1986; y el Olimpia del Bicentenario en 2010, como reconocimiento al mejor futbolista argentino de la historia. En 2000 recibió el único Olimpia de Platino de la historia de las entregas, como premio al mejor deportista argentino del siglo XX.

2. C

César Milstein nació en la ciudad de Bahía Blanca el 8 de octubre de 1927 y vivió allí junto a su familia hasta finalizar los estudios secundarios. Luego, se trasladó a Buenos Aires para estudiar Ciencias Químicas en la Facultad de Ciencias Exactas y Naturales. En 1956 se recibió de Doctor en Química. Obtuvo el Premio Nobel de Medicina en 1984 por su investigación vinculada al desarrollo de los anticuerpos monoclonales.

3. C

El músico y compositor Gustavo Santaolalla, nacido el 19 de agosto de 1951 en la localidad de El Palomar, fue el primer bonaerense en ganar un Oscar a la mejor banda

sonora de una película. Lo obtuvo por primera vez en 2006, por su composición para el film *Secreto en la Montaña*, del cineasta taiwanés Ang Lee. Al año siguiente repitió el logro, ganando el Oscar por la música de la película *Babel*, del director mexicano Alejandro González Iñárritu.

4. C

Erica Rivas alcanzó el reconocimiento como Mejor Actriz del Festival Internacional de Cine de Mar del Plata en 2015, por su papel como Luisa en *La luz incidente*. Nacida el 1 de diciembre de 1974 en la localidad bonaerense de Ramos Mejía, su filmografía incluye películas como *Garage Olimpo*; *Tetro*, del director Francis Ford Coppola; *Relatos Salvajes*, película por la que recibió el Premio Platino del Festival de Cine Iberoamericano por su actuación como Romina; y *La Cordillera*.

5. A

La bailarina Marianela Núñez nació el 23 de marzo de 1982 en la localidad bonaerense de San Martín. Se formó en el Instituto Superior de Arte del Teatro Colón bajo la guía de Olga Ferri. Integró su ballet estable desde 1996 y dos años después se unió al Royal Ballet de Londres. Desde 2002 es primera bailarina y actuó en la Scala de

Milán, el Metropolitan Opera House de Nueva York, la Ópera de Viena, el Covent Garden de Londres, y los teatros Bolshoi y Mariinski de Rusia. En 2013 obtuvo el prestigioso Laurence Olivier Award en reconocimiento a su exitosa trayectoria en esa compañía británica.

6. B

Nelly Omar nació en la localidad bonaerense de Guaminí el 10 de septiembre de 1911. Brilló sobre los escenarios del tango argentino, a los que se subió por primera vez a los 13 años. Integrante de la generación dorada de la música popular argentina en las décadas de 1940 y 1950, sufrió prohibiciones y censuras a partir de 1955 y debió partir al exilio. Pudo volver a radicarse en el país recién después de 17 años. Murió en 2013 a los 102 años de edad.

7. A

Ernesto Sabato ganó el Premio Cervantes, otorgado por el Ministerio de Cultura de España, en 1984. Rafael Alberti, el gran poeta español que ofició de jurado, afirmó que el galardón le fue conferido por “su literatura directa, y a la vez llena de fantasía e imaginación”. Sabato nació el 24 de junio de 1911 en la localidad bonaerense de Rojas y fue autor de una serie de novelas emblemáticas de la literatura nacional,

como *El túnel*, *Sobre héroes y tumbas*, y *Abbadón el exterminador*.

8. C

Marta Minujin nació el 30 de enero de 1943 en la localidad bonaerense de Avellaneda. Artista reconocida por su vanguardismo pop y su predilección por las performance, fue de las primeras en realizar *happenings* en el país. Sus obras monumentales, comestibles y de acceso libre al público son su sello distintivo, como el inolvidable Obelisco de pan dulce en 1979 y el Partenón en 1983, hecho con libros prohibidos por la dictadura.

9. B

Rebeca Gerschman fue una pionera de la investigación científica mundial que hizo aportes centrales en fisiología y biología. Su desarrollo fue tan importante y útil para acumular información sobre algunas enfermedades que se lo conoce como “Teoría de Gerschman”. Nació el 19 de junio de 1903 en la localidad bonaerense de Carlos Casares y además de su vocación por la ciencia fue una ferviente defensora de los derechos de la mujer en el campo científico.



GOBIERNO DE LA
PROVINCIA DE
**BUENOS
AIRES**

gba.gob.ar