

Fascículo #27

COSA DE GRANDES



Ejercicios de estimulación cognitiva para personas mayores

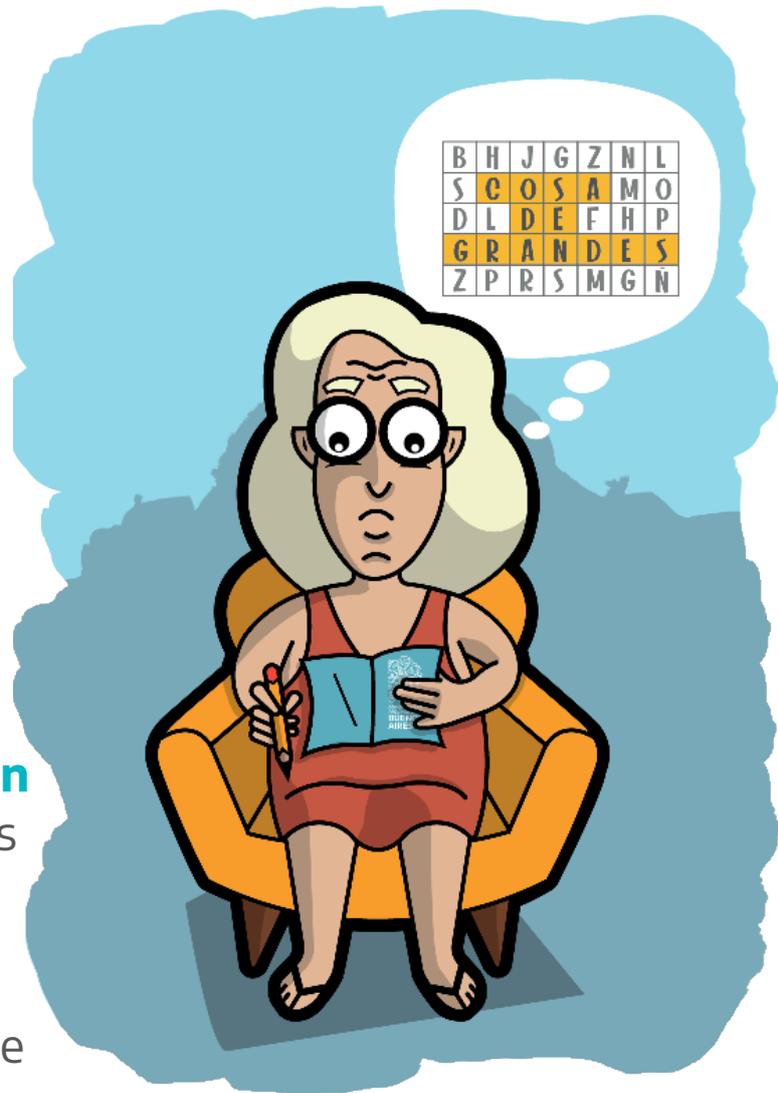


GOBIERNO DE LA PROVINCIA DE
BUENOS AIRES

¡Hola!

En este fascículo compartimos una serie de juegos y actividades que nos permiten **ejercitar y mejorar el rendimiento de nuestras capacidades mentales**, como la memoria y la concentración, entre otras funciones cognitivas.

Para quienes no los conocen, estos ejercicios son una invitación a experimentar y ver cuáles son los adecuados para nosotros. La clave está en insistir con aquellos que nos resultan más difíciles y seguir entrenando para avanzar en otras de mayor nivel de dificultad.



Este material contiene:

- Juegos para entrenar las capacidades cognitivas.
- Información sobre funciones mentales.
- Carta del Gobernador Axel Kicillof.
- Recomendaciones.
- Juegos de la Provincia.

¡Ayudanos a compartir este material con otras personas!

ÍNDICE

- › 4 ¿Por qué es importante estimular las funciones cognitivas?

- › 5 Hábitos en movimiento.

- › 6 ¡Empecemos a jugar!

- › 7 ¡Encontremos las siete diferencias!

- › 8 Sopa de letras bonaerense.

- › 9 ¿Buscamos las imágenes que se repiten?

- › 10 Respuestas a los juegos.

- › 12 Carta del Gobernador de la Provincia de Buenos Aires Axel Kicillof.

- › 16 Recomendaciones.

- › 18 Juegos de la Provincia.

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

¿Por qué es importante estimular las funciones cognitivas?

Las funciones cognitivas son la concentración, el lenguaje, la memoria, la motricidad, la orientación y el aprendizaje.

Es necesario que las **ejercitemos cotidianamente** para mantener y mejorar esas capacidades que pueden deteriorarse con el envejecimiento.

Existen variados ejercicios para entrenar el cerebro. En este fascículo de *Cosa de Grandes* proponemos algunos, pero es importante ampliar las posibilidades de ejercitación y **efectuar este tipo de actividades con cierta regularidad.**

¡Comencemos!

¿CÓMO SE LLAMABA EL DIRECTOR DE LA PELÍCULA JUAN MOREIRA?



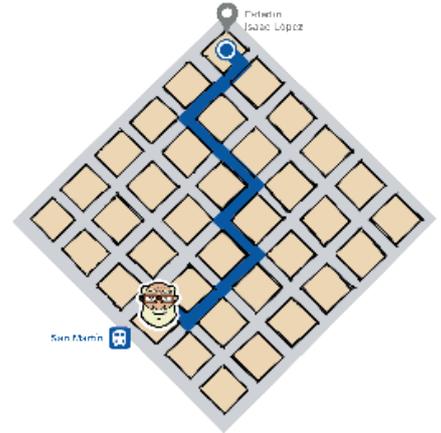
En el fascículo #9 compartimos fundamentos sobre el entrenamiento cognitivo y algunas actividades para estimular sus funciones. ¡Podemos retomarlos y empezar a practicar! Se encuentran disponibles haciendo clic [aquí](#).

Hábitos en movimiento

¿Cómo ejercitamos nuestro cerebro? Una opción es que **modifiquemos algunas acciones que realizamos habitualmente**. De esta manera, rompemos con la rutina y dejamos de funcionar automáticamente. Ponernos una pequeña dificultad **nos da la posibilidad de volver a prestar atención** en tareas sencillas que repetimos día a día.

Algunas ideas:

- **Modifiquemos el recorrido**, por ejemplo: cuando vamos al supermercado, a la farmacia o a visitar a alguien que vemos frecuentemente o al regresar a nuestra casa.



- **Alternemos la mano con la que hacemos algunas tareas**, por ejemplo: si siempre nos peinamos con una mano probemos hacerlo con la otra. Lo mismo podemos hacer cuando agarramos un vaso o nos lavamos los dientes. También podemos cambiar de brazo para el uso de accesorios como relojes o pulseras.

- **Movamos de lugar algunos objetos**, por ejemplo: ubiquemos la radio en un lugar distinto al habitual, lo mismo podemos hacer con el control remoto de la televisión, entre otros.



Estos cambios en la conducta permiten modificaciones en las funciones cognitivas: **posibilitan el aprendizaje, activan el recuerdo y mejoran la coordinación de los movimientos musculares**, entre otras ventajas.

¡Empecemos a jugar!

Las actividades que proponemos a continuación permiten **estimular los recuerdos y la memoria**.

¿Comenzamos?

Traduzcamos a palabras las siguientes **películas argentinas**:

- 1) 
- 2) 
- 3) 
- 4) 
- 5) 

Traduzcamos a palabras los siguientes **refranes**:

- 1) 
- 2) 
- 3) 
- 4) 
- 5) 

¡Encontrá las respuestas en la página 10!

¡Encontremos las siete diferencias!

Los siguientes dibujos se parecen mucho, pero **tienen algunas diferencias**. ¿Las podemos reconocer?

Esta actividad nos permite mejorar la atención y la memoria visual.



¡Encontrá las respuestas en la página 11!



Sopa de letras bonaerense

La sopa de letras nos permite **ejercitar la memoria, el vocabulario y potenciar la atención y la concentración**. Además, nos ayuda a **reforzar la paciencia**.

¿Te animás a encontrar los 12 municipios de nuestra provincia?

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

Te proponemos ir escribiendo los municipios a medida que los vayas encontrando.

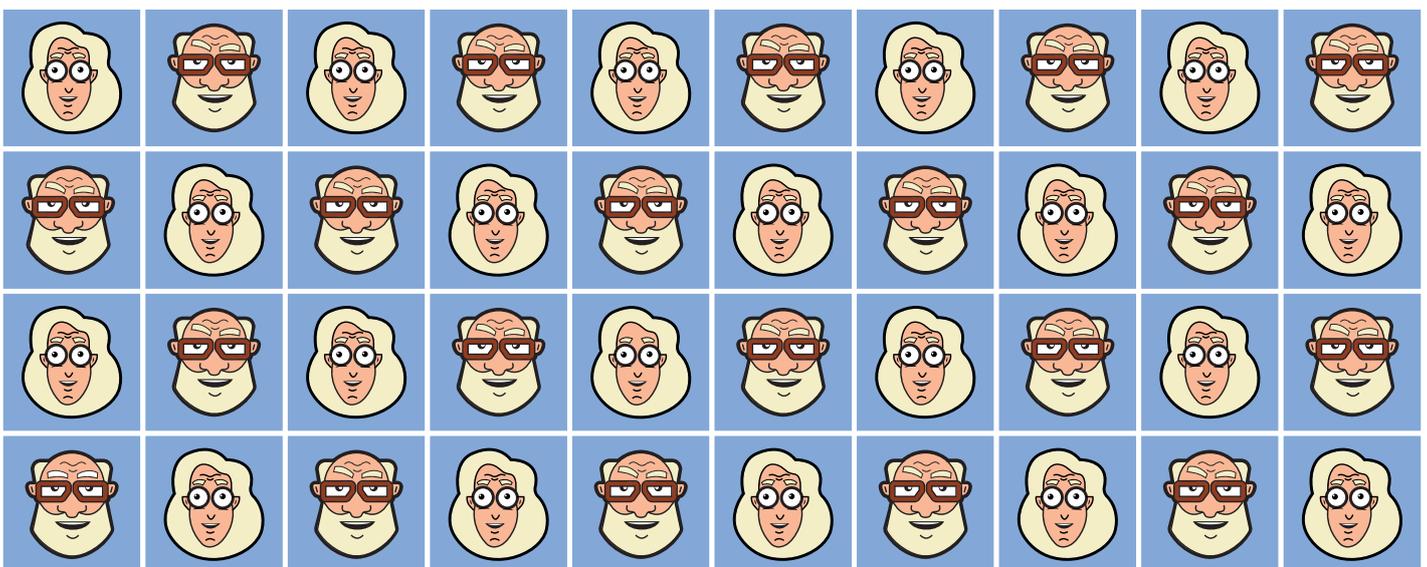
Encontrá las respuestas en la página 11!

¿Cuántas veces se repite cada imagen?

Miremos las siguientes figuras y contemos cuántas vacunas, barbijos, ventanas, alcoholes, jabones y canillas hay.



¡Encontrá los personajes diferentes!



¡Buscá las respuestas en la página 10!

Respuestas

Películas:

1) Elefante blanco. 2) Nueve reinas. 3) El hijo de la novia. 4) Diarios de motocicleta. 5) La noche de los lápices.

Refranes:

1) Ojo por ojo, diente por diente. 2) Al mal tiempo, buena cara. 3) Mucho ruido y pocas nueces. 4) El pez por la boca muere. 5) Ojos que no ven, corazón que no siente.

Respuestas del juego, ¿buscamos las imágenes que se repiten? de la página 9.



se repiten
4 veces.



se repiten
3 veces.



se repiten
5 veces.



se repiten
3 veces.

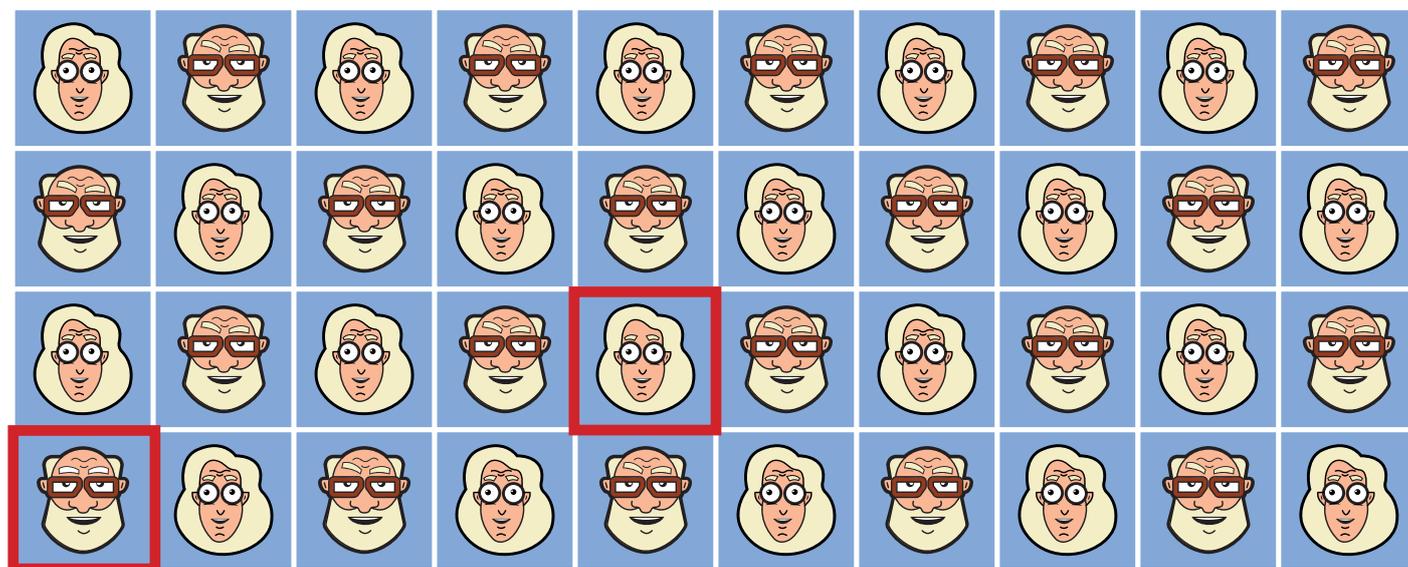


se repiten
4 veces.



se repite
5 veces.

Solución del juego: ¡Encontrá los personajes diferentes! de la página 9.



Respuestas

Solución de la “sopa de letras bonaerense” de la página 8.

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

¿Cuáles son las siete diferencias?



Carta al pueblo bonaerense

Poner el hombro

Este es un momento muy importante para todos: gracias a tu decisión solidaria y al esfuerzo colectivo de tantas personas como vos hoy estamos dando un paso más para salir de esta verdadera pesadilla.

La pandemia que nos golpea desde hace ya tantos meses ha causado mucho más que una crisis sanitaria. Tanto en Argentina como en el resto del mundo, esta pandemia generó la peor crisis económica y social del siglo. No hay ningún país que haya podido eludir esta tragedia, y ninguna persona que no se haya visto afectada.





El Gobernador Axel Kiciloff

Sé muy bien que pese al enorme esfuerzo que se hizo desde el Estado para amortiguar el golpe y sus consecuencias, desde marzo de 2020 estamos viviendo un tiempo de privaciones y de pérdidas de todo tipo. Pero también sé que pudimos evitar una tragedia aún mayor: en nuestra provincia cada bonaerense que necesitó una cama o un respirador, lo tuvo. Evitar que colapsara nuestro sistema sanitario salvó miles de vidas y fue posible no solo por el esfuerzo que hicimos desde el Gobierno provincial, junto al Gobierno nacional y los 135 intendentes, sino, sobre todo, gracias a la paciencia y a la solidaridad de los y las bonaerenses. Entre tanto dolor, esta pandemia nos dejó a todos la clara enseñanza de que “nadie se salva solo”, y ha dejado en evidencia la urgente necesidad de construir una sociedad mucho más justa, en la que reine el amor y la igualdad.

El año 2020 pasará a la historia como el año de la pandemia y de las pérdidas, pero estoy convencido de que **el 2021 será el año de la vacunación, el año de volver a empezar, de volver a abrazarnos y de volver a crecer.**



Ese es el objetivo de este Plan de Vacunación Público, Gratuito y Optativo de la Provincia de Buenos Aires. Nuestro país realizó tempranamente los esfuerzos necesarios para conseguir vacunas seguras y eficaces en cantidades importantes, vacunas que fueron creadas en tiempo récord por los países y laboratorios líderes del mundo en materia científica. Combinando la ciencia, un Estado presente y una sociedad que participa, vamos a poder dejar atrás esta circunstancia tan complicada. Esta será la campaña de vacunación más grande de todos los tiempos, y no descansaremos hasta haber dado la cantidad de dosis necesarias para que todos podamos recuperar por fin nuestras vidas.

Tu decisión de vacunarte es una decisión solidaria. Al tomar esta decisión, no solo te estás cuidando a vos, también cuidás a tu familia y ayudás a proteger a todos los argentinos. Por eso, quiero agradecerle por confiar en nuestra Provincia y por haber puesto el hombro por vos y por todos. Gracias a decisiones como la tuya, se viene un tiempo mejor. Muy pronto vamos a estar de pie, reparando las heridas causadas por la tragedia, y cumpliendo el sueño de tener una Provincia más digna, justa y feliz para todas y todos los bonaerenses.

Axel Kicillof
Gobernador de la Provincia de Buenos Aires

Recomendaciones



Cuentos de María Elena Walsh. El Centro Cultural Kirchner realizó un homenaje a la bonaerense María Elena Walsh en el día del 91 aniversario de su nacimiento. Dicha conmemoración consistió en la lectura de cinco narraciones de la escritora en voces de actrices argentinas. Se pueden escuchar los cuentos haciendo clic [aquí](#). ¡Son ideales para compartir con los más pequeños de nuestras familias!

I comunidad

Comunidad PAMI. Juegos. Encontraremos juegos de agilidad visual y mental, de estimulación, atención y vocabulario, de memoria, sudoku y sopas de letras. Se puede acceder a los juegos haciendo clic [aquí](#).

BUENOS AIRES

VACUNATE



REGISTRATE EN
vacunatepba.gba.gob.ar

**Plan provincial público, gratuito
y optativo contra COVID-19**



GOBIERNO DE LA PROVINCIA DE
BUENOS AIRES

JUEGOS DE LA PROVINCIA

Para jugar solos o en compañía

Conociendo museos bonaerenses

(Buscá las respuestas al final del material)



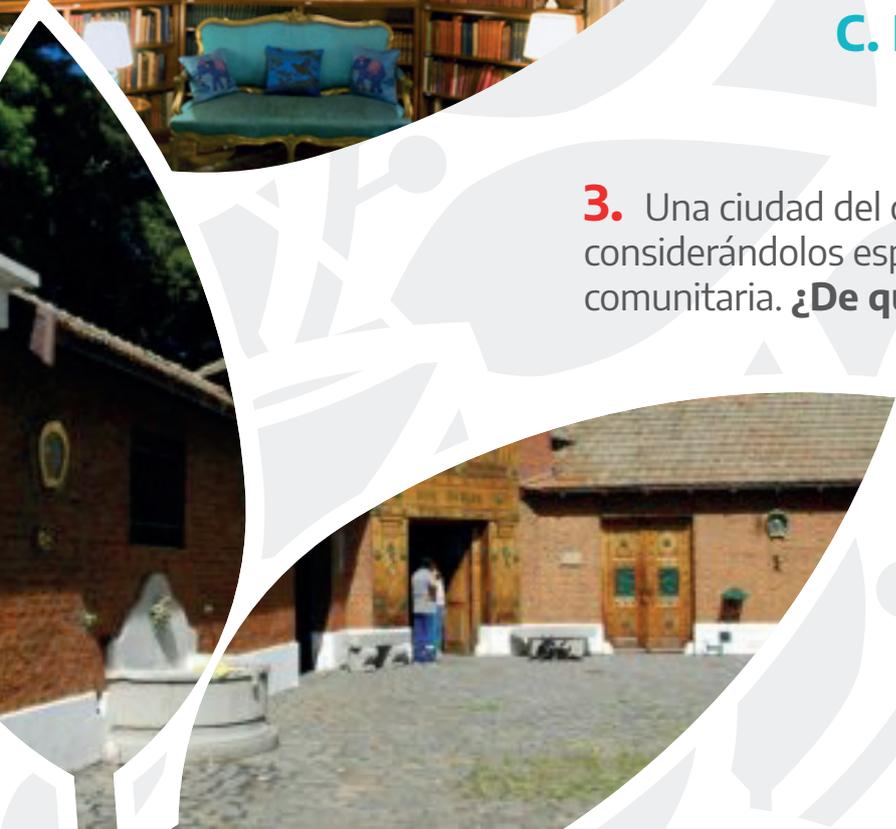
1. En memoria de Pedro Bonifacio Palacios se creó el Museo Casa Almafuerte. **¿En qué ciudad se encuentra?**

- A. Chivilcoy
- B. Trenque Lauquen
- C. Rivadavia



2. Existe un espacio dedicado a cuidar y difundir parte del patrimonio cultural de los bonaerenses que se denomina **Archivo Histórico de la Provincia de Buenos Aires Dr. Ricardo Levene**. **¿Cuándo se creó?**

- A. El 15 de diciembre de 1925
- B. El 15 de diciembre de 1947
- C. El 15 de diciembre de 1989



3. Una ciudad del conurbano creó una Red de Museos, considerándolos espacios de encuentro y construcción comunitaria. **¿De qué partido hablamos?**

- A. Quilmes
- B. La Matanza
- C. San Fernando

4. El Museo Municipal José A. Mulazzi fue fundado con el objetivo de conservar y poner en común el patrimonio histórico y arqueológico de una ciudad ubicada al sur de la provincia de Buenos Aires. **¿De cuál se trata?**



- A. Coronel Dorrego
- B. Tres Arroyos
- C. Coronel Rosales

5. En San Vicente funciona un museo en un predio que perteneció a Juan Domingo Perón y Eva Duarte. **¿Cómo se llama?**



- A. Museo Histórico 17 de octubre
- B. Museo Histórico de Los Descamisados
- C. Museo Histórico Juan Domingo Perón

6. Un museo en el territorio bonaerense contiene una muestra con los principales procesos de cambio que ocurrieron en la tierra desde el origen hasta la aparición y diversificación de la vida. **¿Cuál es ese museo?**



- A. Museo de Ciencia y Técnica de Bahía Blanca
- B. Tecnópolis en Vicente López
- C. Museo de Ciencias Naturales de La Plata



7. El Museo del Puerto fue creado en 1987 por la iniciativa de un grupo de vecinos y es un espacio de gestión pública y comunitaria. **¿En qué pueblo bonaerense se encuentra?**

- A. Quequén
- B. Ingeniero White
- C. Ensenada



8. La Municipalidad de San Isidro cuenta con un museo que invita al entretenimiento de las personas mayores y de los niños y niñas. **¿Cuál es su nombre?**

- A. Museo del Juguete
- B. Museo de Arte López Claro
- C. Museo Casa Ameghino



9. En el territorio bonaerense hay un Museo y Escuela del Vidrio que recupera la historia y el potencial de una de las primeras industrias de nuestra provincia. **¿En qué municipio se encuentra?**

- A. Mercedes
- B. Florencio Varela
- C. Berazategui

Respuestas correctas

1. B

El museo está ubicado en la calle Almafuerte de **Trenque Lauquen**. Allí vivió el poeta y educador Pedro Bonifacio Palacios, también conocido como “Almafuerte”. En esa casa histórica se pueden encontrar sus pertenencias personales, documentación, obras, pinturas y fotografías.

2. A

El **Archivo Histórico de la Provincia de Buenos Aires Dr. Ricardo Levene fue creado en 1925** por decreto del gobernador José Luis Cantillo. Su función inicial fue resguardar documentos de los distintos poderes institucionales de la Provincia. Con los años sus objetivos crecieron en la investigación y la preservación del patrimonio cultural e histórico bonaerense. Conocé más haciendo clic **aquí**.

3. A

La Dirección General de Patrimonio Museos y Bibliotecas creó la **Red de Museos de Quilmes** que nuclea a cuatro espacios: Museo Municipal Histórico Fotográfico de Quilmes Gerónima Irma Giles y Gaete de Mayol; Museo Histórico Regional Almirante Brown; Museo Histórico del Transporte Carlos Hillner Decoud; Museo de Artes Visuales Víctor Roverano. Conocé más de cada museo haciendo clic **aquí**.

4. B

Este museo, ubicado en **Tres Arroyos**, fue creado en 1979. Cuenta con dos muestras permanentes: una sobre arqueología y otra con historias de la ciudad. Se pueden conocer datos sobre los primeros habitantes de esta zona, el sitio arqueológico Arroyo Seco y los vínculos iniciales entre criollos e indígenas, entre muchas otras cosas. Conocé más haciendo clic **aquí**.

5.A

El **Museo Histórico 17 de Octubre** se ubica en San Vicente. Posee la mayor colección de objetos y documentos de Juan Domingo Perón. Cuenta con una muestra denominada “Justa, libre, soberana”, que da cuenta del período argentino comprendido entre 1945 y 1955. Hay un mausoleo que contiene los restos del ex presidente desde 2006. Conocé más haciendo clic **aquí**.

6.C

El **Museo de Ciencias Naturales de La Plata** pertenece a la Facultad de Ciencias Naturales de la UNLP. El diseño de su edificio representa ideas evolucionistas y propone a quienes lo visitan avanzar desde un antiguo mundo inanimado hacia la evolución de los seres humanos. Además, posee una gran variedad de colecciones. Conocé más haciendo clic **aquí**.

7.B

El **Museo del Puerto** se encuentra en **Ingeniero White**, tierra de pescadores, cocineras, inmigrantes, músicos y una

comunidad comprometida que ha creado y sostiene este proyecto en conjunto con el municipio de Bahía Blanca. Allí se registran entrevistas y relatos, mientras que sus objetos privilegiados son un malvón en un bidón, una canzonetta y un strudel recién horneado. Conocé más haciendo clic **aquí**.

8.A

El **Museo del Jugete** constituye un espacio donde se promueven distintas experiencias de juego y usos de los juguetes. Se pueden recorrer y explorar las distintas salas, con el objetivo de descubrir los juegos que se esconden en una pintura del año 1560 y reflexionar sobre la importancia de los museos. En cada lugar de la casa es posible jugar, compartir y recordar con juegos de distintas infancias. Conocé más haciendo clic **aquí**.

9.C

El Museo y Escuela del Vidrio está ubicado en el Complejo Municipal San Francisco de **Berazategui**, donde comparte el espacio con el Museo Histórico de la ciudad. Allí se pone de manifiesto el desarrollo productivo en distintos ámbitos y el de la industria vidriera que encuentra su reconocimiento con la instalación de las Cristalerías Rigolleau. Por eso, en una de las salas se pueden apreciar colecciones donadas por esa marca y la Sra. Ivonne Necol, que junto a otros objetos dan cuenta del crecimiento sostenido de la ciudad en torno a la producción fabril. Conocé más haciendo clic **aquí**.



GOBIERNO DE LA
PROVINCIA DE
**BUENOS
AIRES**

gba.gob.ar