

COSA DE GRANDES

INFORMACIÓN Y ENTRETENIMIENTO PARA PERSONAS MAYORES

Fascículo #31

Prácticas corporales para
las personas mayores



GOBIERNO DE LA PROVINCIA DE
BUENOS AIRES

¡Hola!

En esta edición de *Cosa de Grandes* **compartimos propuestas de prácticas corporales** que nos ayudan a **combatir el sedentarismo** y nos animan a movernos para **sentirnos bien**.

Realizar actividades de manera cuidada y progresiva nos permite fortalecer nuestra salud, impactando en nuestro bienestar físico, emocional y social. Cada persona decidirá cuáles actividades realizar según sus posibilidades y, sobre todo, a partir de sus gustos.

Encontrar momentos para ponernos en movimiento y percibir las distintas sensaciones que experimenta nuestro cuerpo es clave para la **construcción de hábitos saludables**; sobre todo en un contexto en que las medidas de prevención y cuidado contra el COVID-19 nos llevan a la quietud y el reposo. Por eso, es importante tener como premisa **mover el cuerpo** a través de **actividades deportivas, artísticas y lúdicas**.



¡Ayúdanos a compartir este material con otras personas!

ÍNDICE

- › **4 Prácticas corporales**
- › **5 Sugerencias sobre las prácticas corporales**
- › **6 Cuerpo consciente**
- › **7 Ejercicios de coordinación**
- › **9 Moverse, siempre moverse**
- › **10 ¡Continuemos moviéndonos!**
- › **11 ¡Sigamos cuidándonos!**
- › **12 Entrevista a Julia Aprea. De simples movimientos a imágenes poéticas**
- › **15 Recomendaciones**
- › **17 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

Prácticas corporales

Llamamos **prácticas corporales** a las acciones cotidianas, como **gimnasia o entrenamiento, juegos, danzas y deportes**. Realizar estas actividades manifiestan **hábitos de vida** que no solo nos ponen en movimiento, sino que **sirven para expresarnos y**, algunas veces, **relacionarnos con otros**.

A lo largo de la vida, nuestras prácticas corporales cambian debido a las posibilidades y deseos que tenemos, pero también porque están atravesadas por aspectos culturales, económicos, sociales y físicos. La clave es **plantearnos qué nos gustaría hacer y con quiénes**, respetando nuestros tiempos y necesidades.

Ahora bien, también podemos **animarnos a probar distintas propuestas, explorar posibilidades y sentir qué nos pasa cuando vivimos una nueva experiencia corporal**.



En estos tiempos las tecnologías nos pueden ayudar a ampliar la diversidad de ejercicios. Podemos, por ejemplo, ver tutoriales en *YouTube*, asistir a clases en formato virtual o ejercitarnos a través de la guía de diferentes *apps*.



Sugerencias sobre las prácticas corporales



Es prudente **consultar con personal médico o profesional** especializado en estos temas para contemplar las particularidades de cada persona.



Antes de hacer ejercicios tenemos que **preparar el cuerpo**. Es importante comenzar con movimientos suaves y sencillos para el precalentamiento de músculos y articulaciones.



Dedicar al menos **2 horas y media**, distribuidas **durante toda la semana**, para realizar prácticas corporales.



Luego de ejercitarnos es conveniente **estirar músculos y trabajar las articulaciones**, sobre todo si la rutina fue intensa. Para esto, podemos buscar guías en internet; **aquí** compartimos un ejemplo.



Es necesario **prestar atención a nuestros límites** al momento de hacer una actividad y respetarlos. Escuchar nuestro cuerpo nos permitirá conocer hasta dónde podemos hacer y descubrir nuevas posibilidades de movimiento.

Cuerpo consciente



Trabajar la conciencia corporal favorece nuestro bienestar. Además, ayuda a **adquirir seguridad en los desplazamientos y a mejorar la autonomía.**

Ahora, tomémonos un momento para relajarnos.

Primer ejercicio:

Cerremos los ojos y relajémonos para hacer una simple práctica de respiración consciente.

Inhalar, contando 1, 2, 3, 4.

Mantener el aire, contando 1, 2, 3, 4.

Exhalar, contando 1, 2, 3, 4, 5, 6.

Repetir esta secuencia entre 5 y 7 veces.

Este ejercicio simple nos oxigena y nos trae a nuestro “aquí y ahora”. Prestemos atención a nuestra respiración y nuestro cuerpo.

Para realizar esta práctica no hace falta tomarnos momentos especiales. **Se puede realizar en cualquier situación en la que estemos:** cocinando, bañándonos, en la cama, etcétera.



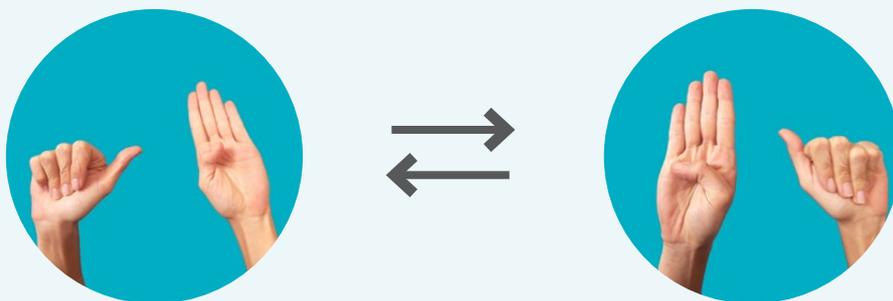
Ejercicios de coordinación



Practiquemos la coordinación corporal de a poco y con paciencia.
¡A divertirse!

Segundo ejercicio:

- 1 Ponemos las manos con las **palmas hacia el frente**.
- 2 Cerramos la mano derecha dejando el dedo pulgar estirado y, en el mismo momento, escondemos el pulgar izquierdo de la otra mano hacia dentro, con el resto de la palma abierta.
- 3 **Intercambiamos las posiciones de las manos** (como se muestra en las imágenes), lentamente.



- 4 Aumentemos la velocidad de los intercambios, de manera gradual.

Al principio, seguramente nos resultará difícil, pero a medida que vayamos aprendiendo los movimientos, lograremos aumentar la velocidad.

Practicar diferentes juegos mentales puede ayudarnos a mejorar nuestras capacidades cognitivas. En el fascículo #9 de *Cosa de Grandes* compartimos algunos ejercicios a los que podemos acceder haciendo clic **[aquí](#)**.

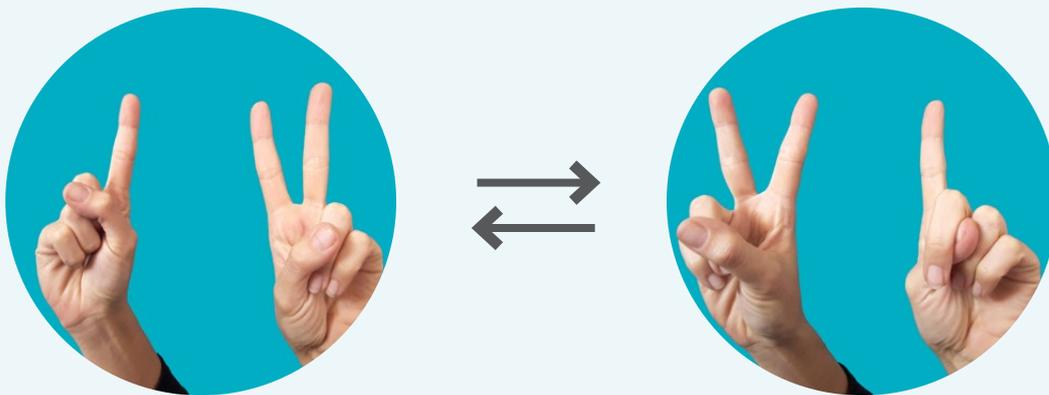
¡Atención y concentración!



Seguimos ejercitando la flexibilidad y agilidad mental con otra propuesta de coordinación cuerpo-mente:

Tercer ejercicio:

- 1 Con una mano levantamos el dedo índice y con la mano contraria, dos dedos: el índice y el medio.
- 2 Luego, juntamos las manos chocándolas entre sí suavemente. En ese momento, **intercambiamos la posición de los dedos** de cada mano, como se ve en las fotos.



- 3 Una vez que logramos aprender los movimientos, el desafío es aumentar el ritmo.

Cuando hayamos dominado los juegos de coordinación, desafiamos a nuestras familias a que lo hagan, ¡así jugamos, nos divertimos y ejercitamos juntos!

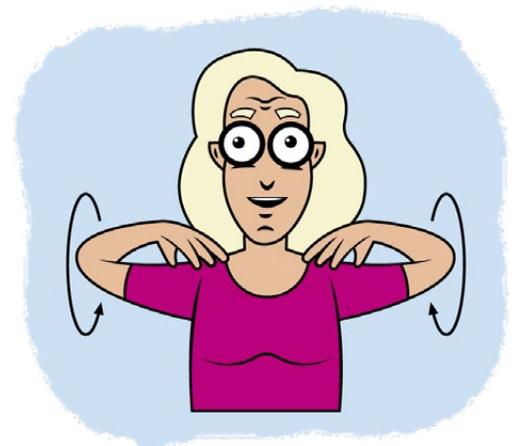
Si nos gustaron este tipo de ejercicios, podemos seguir practicando con algunos videos tutoriales publicados en *YouTube*, como los que se encuentran haciendo clic **aquí**.

Moverse, siempre moverse

Cuarto ejercicio:

- 1 Sentados o parados, ponemos la espalda derecha y la cabeza al frente, alineando la columna.
- 2 **Nos tomamos de los hombros y “dibujamos” un círculo con los codos.** Busquemos unir los codos cuando pasan por delante y, cuando van hacia arriba y atrás, abrimos el pecho intentando juntar los omóplatos. Procuremos que el cuello permanezca estirado y mantengamos los hombros bajos.
- 3 **Acompañar el movimiento con la respiración** no solo ayuda a concentrarnos, sino también a expandir mejor nuestro cuerpo. Entonces: inhalamos cuando los codos se acercan y exhalamos cuando van hacia atrás.
- 4 Repetimos, suavemente, cinco amplios círculos en una dirección y, otros cinco, en la otra.

Este ejercicio, además de mover nuestras articulaciones, nos genera un suave masaje en la espalda.

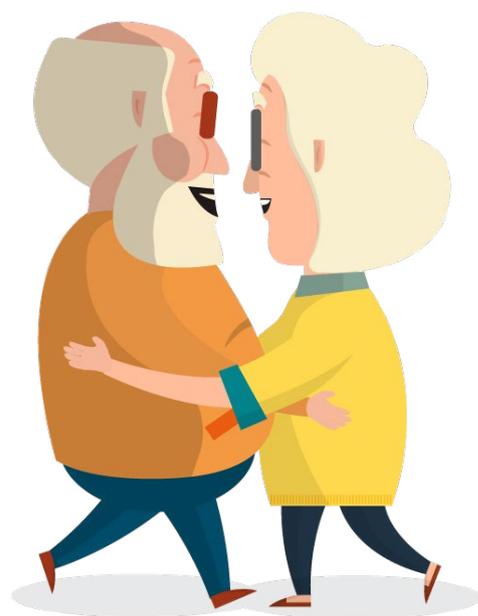


Comenzar es importante, pero también lo es sostener las rutinas corporales en el tiempo para generar un hábito, dándonos un espacio para conectar con nuestro cuerpo y nuestras sensaciones.

¡Continuemos moviéndonos!

Quinto ejercicio:

- 1 Busquemos alguna música que nos guste, puede ser en la radio o donde nos quede cómodo y sea posible.
- 2 Y, mientras nos tomamos un recreo, ¡bailamos un rato!
- 3 La idea es divertirnos y ponernos en acción. Hagamos el ejercicio de mover todas las partes del cuerpo: las manos, los brazos, los hombros, la cabeza, la cintura, la cadera, las rodillas y los pies.
- 4 Proponemos construir este ejercicio como un hábito, generando un momento para movernos al compás de la música la mayor cantidad de días de la semana que podamos.



Recomendaciones para conocer otras propuestas de prácticas corporales

En el canal de *YouTube* del Plan Ibirapitá podemos encontrar varias clases a distancia para realizar ejercicios con distintos objetivos y de manera cuidada para personas mayores. La Clase 8 trata sobre equilibrio y fortalecimiento; podemos acceder haciendo clic [aquí](#). También los invitamos a explorar el canal para encontrar otras propuestas que se ajusten a sus intereses.

¡Sigamos cuidándonos!



Ventilemos los ambientes

para que circule el aire constantemente.



Lavémonos las manos con agua y jabón frecuentemente.

Usemos el tapabocas y nariz



Quedémonos en casa para cuidarnos y evitemos las reuniones sociales.



2 METROS



Mantengamos una distancia social de dos metros.

**BUENOS AIRES
VACUNATE**

Si aún no te inscribiste para recibir la vacuna hazlo a través de <https://vacunatepba.gba.gob.ar>
Compartimos un instructivo para facilitar la inscripción [aquí](#).

Entrevista a Julia Aprea

De simples movimientos a imágenes poéticas

Julia Aprea es profesora de danzas contemporáneas en la ciudad de La Plata. Estudió en la Escuela de Danzas Clásicas y hace 10 años que forma parte de la Cátedra de Arte Corporal de la Facultad de Artes de la Universidad Nacional de La Plata. También es una de las creadoras del espacio cultural El Sótano. En sus raíces se entiende su vínculo con lo artístico: su mamá bailaba danzas contemporáneas y su papá es actor y poeta.



En el 2011, un grupo de mujeres, ex bailarinas y actrices –entre las que se encontraban su madre y su tía– convocaron a Julia para que les diera clases de baile. En ese momento **se comenzó a gestar un espacio de danzas para personas mayores que hoy continúa vigente en El Sótano.**

Este espacio cultural está dedicado a promover la investigación, la formación y la creación desde las artes escénicas y, en especial, la danza. El Sótano ofrece talleres, cursos, seminarios, muestras, funciones, ciclos y encuentros, haciendo hincapié en actividades donde el cuerpo y el movimiento aparecen en primer plano.

A partir de su experiencia en las clases con personas mayores, Julia nos cuenta que **en la danza aparece la posibilidad de recuperar habilidades o posibilidades corporales que tenemos desde que nacemos** pero que a lo largo de la vida se van bloqueando por hábitos sociales y culturales.

La aventura de poner el cuerpo

Animarse a hacer por primera vez algún tipo de danza o darle continuidad a una actividad que antes nos gustaba hacer es siempre un desafío gratificante. Al respecto, Julia nos cuenta: “Cuando empiezan, algunas te dicen: ‘Siempre quise bailar y nunca pude’, ‘Nunca tuve la posibilidad’ o ‘Pensé que no era para mí’, y **por ahí tienen 70 años y están haciendo lo que siempre desearon, ¡eso es muy fuerte!**”.



Taller de Danzas en El Sótano. 2019.

“A la hora de la creación, trato de que ellas puedan desprenderse de los prejuicios sobre sus posibilidades y **empezar a habilitar respuestas físicas novedosas, diferentes, que les permitan generar un discurso corporal nuevo**”.

Julia explica que **las personas mayores suelen tener muy presentes los límites de sus movimientos**, por eso, intenta **que desde el pensamiento se habiliten más las posibilidades que las imposibilidades**, porque “con movimientos muy simples se pueden generar cosas superinteresantes”.

Pandemia, casa y danza

En el contexto de aislamiento social preventivo y obligatorio por COVID-19, a partir de diferentes consignas de movimientos, fueron explorando sus hogares desde otra perspectiva.

La propuesta de **la danza** como una práctica corporal posible de ser explorada **es una invitación a hacer algo diferente por un momento**, no solo con el cuerpo, sino también con los espacios que habitamos.

Podemos ver los videos realizados para la muestra de fin de año de 2020 haciendo clic [aquí](#).

Recomendaciones



Armando Manzanero fue consagrado como uno de los músicos más prolíficos y sobresalientes de nuestro continente. Nacido en México en 1935 ha esparcido sus incontables boleros por el mundo entero. En el 2017 brindó un último recital en Argentina en el Centro Cultural Kirchner junto a una orquesta de 26 músicos y la cantante mendocina Verónica Cangemi. Registrado por Canal Encuentro, hoy podemos disfrutar de esta obra haciendo clic [aquí](#).



Mirándote. Una cita con Alberto Migré es una docu-ficción de producción nacional de 8 capítulos, con acceso libre y gratuito a través de la plataforma www.cont.ar.

Dicen que en 1972, cada martes a las diez de la noche se paraba el país para ver Rolando Rivas taxista. Mirándote cuenta la historia de Mirta Palermo, fanática de la telenovela que quedó ciega justo antes del último capítulo. Esta historia se va hilando con entrevistas a Claudio García Satur y Soledad Silveyra, además de otros actores reconocidos de la época, para reflexionar sobre ese pedacito de nuestra identidad. Para ver esta producción hacer clic [aquí](#).



JUEGOS 2021 BONAERENSES

ESTÁ ABIERTA LA INSCRIPCIÓN

Inscribite a través de la página <https://juegos.gba.gob.ar>

DISCIPLINAS PARA PERSONAS MAYORES

Dibujo, objeto artístico, pintura, danza folclórica, tango, fotografía, videominuto, cuento, poesía y solista vocal.

Además, coreografía pop y *freestyle* fútbol.

Las actividades se desarrollarán de manera virtual.

¡Vos también podés participar!

MINISTERIO DE
DESARROLLO DE LA
COMUNIDAD

MINISTERIO DE
PRODUCCIÓN, CIENCIA E
INNOVACIÓN TECNOLÓGICA



GOBIERNO DE LA
PROVINCIA DE
**BUENOS
AIRES**

Ante situaciones de violencia de género



LLAMÁ AL 144

También podés mandar mensajes de texto o audio por WhatsApp
221-508-5988 o 221-353-0500

Las 24 horas, los 365 días del año

JUEGOS DE LA PROVINCIA

Para jugar solos o en compañía

Nuestra historia

(Buscá las respuestas al final del material)

1. En la década del 30 una prohibición del Gobierno nacional interrumpió la fabricación en nuestra provincia de un producto ligado a nuestra identidad nacional. **¿Cuál es?**

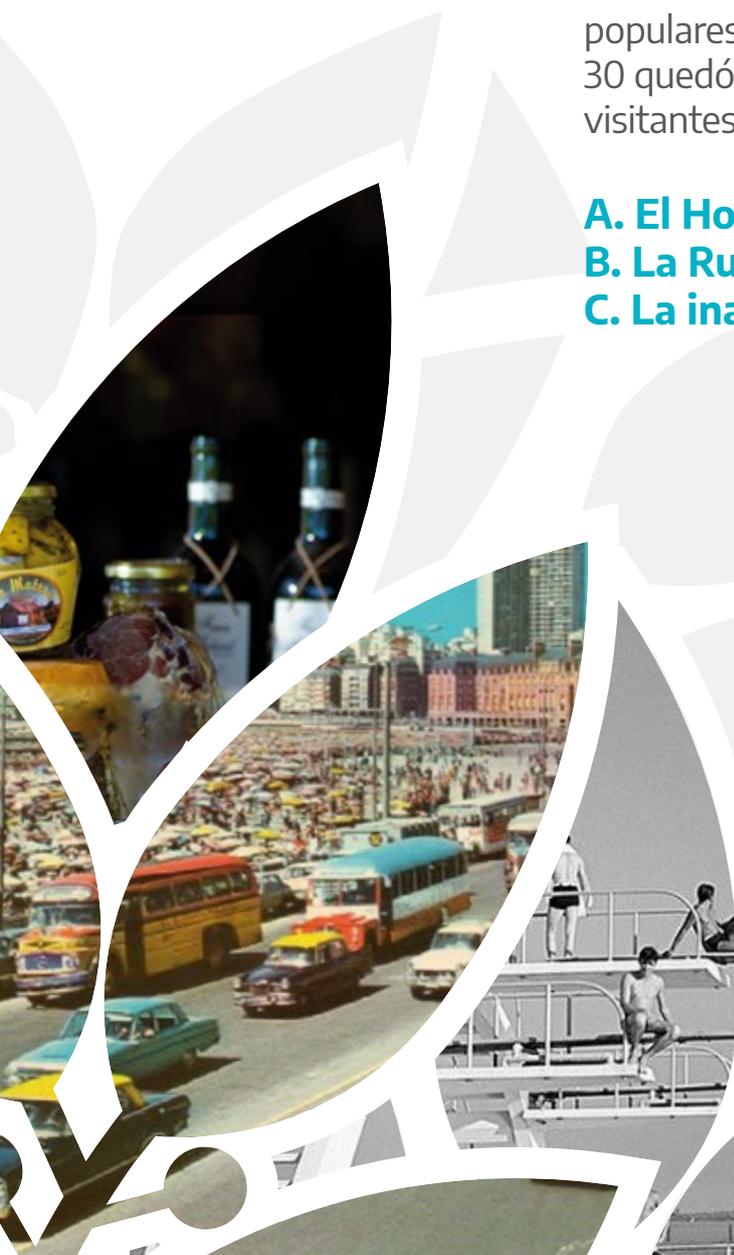
- A. Yerba mate
- B. Dulce de leche
- C. Vino

2. Mar del Plata es uno de los lugares turísticos más populares de nuestra provincia. A finales de la década del 30 quedó inaugurada una obra que ayudó a atraer a más visitantes. **¿A cuál nos referimos?**

- A. El Hotel Provincial
- B. La Ruta 2
- C. La inauguración del puerto

3. Ezeiza fue declarado como distrito autónomo en 1994. **¿A qué partido bonaerense pertenecía anteriormente?**

- A. La Matanza
- B. Presidente Perón
- C. Esteban Echeverría



4. En 1928 un grupo de vecinos bonaerenses propuso dar inicio a uno de los festejos más emblemáticos de la cultura nacional. **¿A qué celebración hacemos referencia?**

- A. Día Mundial de la Poesía**
- B. Día de la Música**
- C. Día de la Tradición**

5. El escudo del Municipio de Morón fue creado en 1948. Este emblema contiene la imagen de una carreta tirada por bueyes, la Cruz del Sur, unas espigas de trigo y una gran Virgen. **¿Qué Virgen se representa en ese escudo?**

- A. Virgen Desatanudos**
- B. Virgen de la Concepción del Buen Viaje**
- C. Virgen de Luján**

6. El 1° de julio de 1877 se fundó el primer diario local de Avellaneda. **¿Cómo se llamaba?**

- A. El Pueblo**
- B. Palabras del Sur**
- C. Crítica**



7. Desde antes de la fundación de los distintos partidos bonaerenses, nuestras tierras eran pobladas mayormente por comunidades originarias. **¿Qué comunidad habitaba las zonas del actual partido de Tigre?**

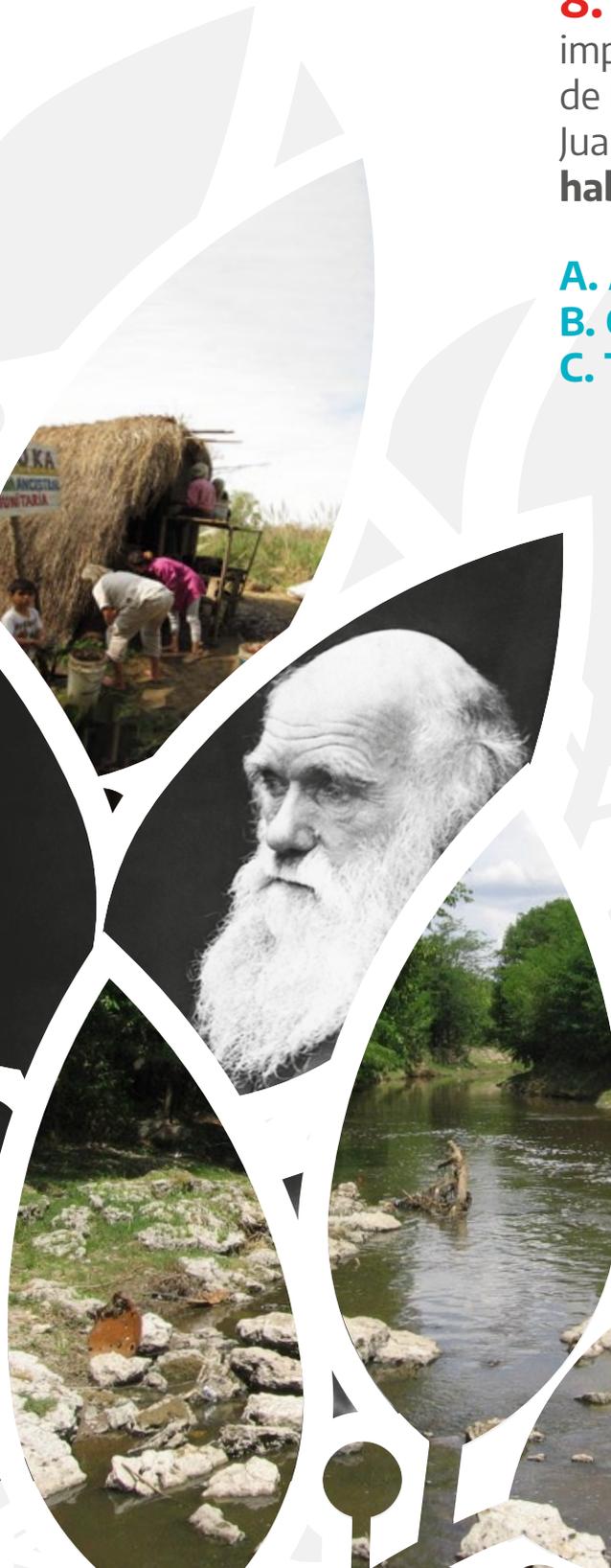
- A. Guaraníes
- B. Querandíes
- C. Charrúas

8. En el siglo XIX se produjo un encuentro importante entre un personaje central de la historia de la ciencia y el entonces exgobernador bonaerense Juan Manuel de Rosas. **¿De qué científico hablamos?**

- A. Albert Einstein
- B. Charles Darwin
- C. Thomas Edison

9. Las leyendas urbanas son parte de nuestra cultura. **¿Cómo se llama la protagonista de la leyenda popular que explica el origen del nombre de la ciudad de Arrecifes?**

- A. Mariña
- B. Irupeya
- C. Itathí



Respuestas correctas

1. C

La fabricación de **vinos** en nuestra provincia fue prohibida en la década del 30 por el Ejecutivo nacional. Recién a finales de los 90 los productores locales se organizaron para recuperar una actividad ligada a sus raíces inmigrantes, con sus tipos de uva y sus recetas típicas. Hoy la provincia cuenta con 50 bodegas vitivinícolas y 149 hectáreas de viñedos, lo que representa una verdadera ruta del vino que contiene a San Nicolás, Berisso, Avellaneda, Villarino, Saldungaray, Chapadmalal, Tandil, entre otros.

2. B

El 23 de enero de 1938 se inauguró el primer tramo de la **Ruta 2**, y el 5 de octubre de ese mismo año, en coincidencia con el Día del Camino, quedó inaugurada en su totalidad. Anteriormente, era un extenso camino de tierra sin puentes que facilitasen atravesar los arroyos; las carretas demoraban 15 días entre Buenos Aires y Mar del Plata. Así, la Ruta 2 se convirtió en la principal vía de comunicación entre el norte de la provincia de Buenos Aires y Mar del Plata. La “ciudad feliz” se transformó en el destino turístico preferido por miles de bonaerenses.

3. C

En 1993 las autoridades del partido de **Esteban Echeverría** tomaron conocimiento del proyecto de autonomía de Ezeiza. La iniciativa había sido impulsada por los propios vecinos desde la Sociedad de Fomento de Ezeiza-Canning. Su genuina motivación y la fuerza de su demanda organizada alcanzó la victoria el 20 de octubre de 1994 cuando se aprobó su creación a través de una Ley provincial.

4. C

En 1938 un grupo de seguidores del poeta Almafuerte y admiradores de la figura del gaucho como representación identitaria quisieron

promover ese sentimiento en tierras bonaerenses. Por tal motivo, propusieron celebrar cada 10 de noviembre el **Día de la Tradición** en homenaje a José Hernández, autor del Martín Fierro.

5. B

En el escudo de Morón se observa la imagen de la Patrona del partido: la **Virgen de la Concepción del Buen Viaje**, reverenciada por unas espigas de trigo que recuerdan los primeros sembrados del país. Debajo aparece representada una clásica carreta tirada por bueyes acompañada por la Cruz del Sur. Esta imagen simboliza el paso de los viajeros por el Camino Real, donde se detenían para encomendar su viaje ante la Virgen.

6. A

El periódico fundado por Manuel Justiniano Estévez se denominó **El Pueblo**. Era un semanario crítico, literario y noticioso de salida dominical. Fue el primer órgano informativo de Barracas al Sud, en Avellaneda, que fue consolidándose como medio de comunicación regional.

7. A

La zona del Delta estaba habitada mayormente por **guaraníes**. En la actualidad, también habitan diaguitas, wichis, kom, qollas y otras identidades originarias que constituyen la Comunidad Indígena de Punta Querandí en el partido de Tigre. Esta comunidad, que vive en un territorio de una hectárea, está organizada en pos de preservar una zona que reconoce como comunitaria, sagrada y educativa, porque, entre otras cuestiones, conserva restos arqueológicos indígenas de mil años de antigüedad.

8. B

El encuentro entre **Charles Darwin** y Juan Manuel de Rosas fue en 1833. Darwin llegó al territorio bonaerense para realizar una expedición y, en el transcurso de su viaje, los gauchos le hablaron tanto de Rosas que quiso conocerlo. Por ese motivo, recorrió unos

130 km a caballo para concretar una reunión. Años más tarde, en su libro *Diario de un naturalista*, Darwin describió lo trascendente que fue esa experiencia para él.

9. C

La leyenda de Arrecifes cuenta que **Itathí**, una joven indígena, avistó a un grupo de jinetes mientras paseaba por la orilla del río. Los hombres, desde el otro lado, intentaban cruzar el cauce de agua. Itathí se enamoró perdidamente de uno de ellos y comenzó a tirar piedras al río para crear un camino que les permitiera encontrarse con su amor. Sin entender lo que sucedía, el jinete continuó su camino. Itathí siguió tirando rocas al río con sus ojos llenos de lágrimas. Así, la leyenda explica el origen de los arrecifes que dan nombre a la localidad bonaerense.



GOBIERNO DE LA
PROVINCIA DE
**BUENOS
AIRES**

gba.gob.ar