

COSA DE GRANDES

INFORMACIÓN Y ENTRETENIMIENTO PARA PERSONAS MAYORES

Fascículo #46

Redes sociales,
el boom de
la imagen y
el video



GOBIERNO DE LA PROVINCIA DE
BUENOS AIRES

¡Hola!

En este número de *Cosa de Grandes* **compartimos de qué se tratan tres redes sociales que vienen creciendo** de manera exponencial en los últimos tiempos: **Instagram, TikTok y Twitch.**

A quienes ya tenemos el hábito de utilizar Facebook, WhatsApp o YouTube, nos resultará más sencillo usarlas, ya que conocemos el lenguaje digital, sus lógicas y el significado de los íconos más importantes.

Las redes sociales que presentamos en este número están diseñadas para ver, crear y compartir contenido, sobre todo, en formato de imagen y video.



Proponemos explorar estas plataformas que nos invitan a jugar y a conectar con otras personas.

Además, aprender algo nuevo siempre es un desafío que ejercita nuestra mente.

¡Ayudanos a compartir este material con otras personas!



ÍNDICE

- › 4 Exploramos Instagram
- › 7 Conozcamos TikTok
- › 9 ¿De qué se trata Twitch?
- › 10 Recursero institucional. Vejez activa
- › 14 Entrevista a Olga Pérez del Bello. La historia de una artista bonaerense
- › 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

Exploramos Instagram

Es la red social de contenido fotográfico más usada en el mundo. Un estudio realizado por la agencia de noticias Reuters en 2021 muestra que en la Argentina **el 50% de las personas mayores de 55 años usa esta red**.

Instagram **representa una gran oportunidad para los aficionados a la fotografía**, quienes no solo pueden ver bellas postales, sino también crearlas. Lo atractivo de esta red es que podemos compartir contenidos de nuestra vida cotidiana de manera divertida.

Una de las funciones que caracteriza a Instagram es la de los **filtros**: un accesorio que sirve para hacer algún tipo de modificación virtual a la imagen que está captando o capturó nuestra cámara.



Podemos modificar la foto original con filtros. ¿Cómo? **Deslizando el dedo hacia la izquierda en la pantalla.**



Instagram ofrece **más de 10 filtros que podemos usar según el color y tonalidad que queremos darle a la foto**. En este caso, el filtro es "Los Ángeles".



Y en este, uno de los filtros más conocidos para retrotraernos a otra época: "Tokio".

En el fascículo #7 de *Cosa de Grandes* presentamos las redes sociales más utilizadas en el mundo: Facebook, YouTube y Twitter. Podemos acceder a esta edición haciendo [clic aquí](#).

¿Cómo es la plataforma?

El feed: esta zona funciona como el muro de Facebook. Aquí veremos imágenes y/o videos de nuestros contactos. Si bien este espacio se va actualizando con nuevas publicaciones, aquello que se comparte en el *feed* queda de manera permanente en el perfil de cada usuario.

Desde aquí tenemos la posibilidad de interactuar con el contenido: podemos indicar si nos gusta, hacer un comentario o reenviarlo a otra persona.



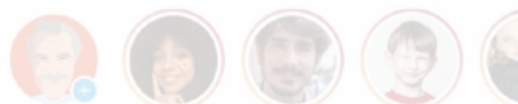
Las historias: apretando estos círculos podemos ver imágenes y videos que publican nuestros contactos. Duran entre 5 y 15 segundos. También podemos crear nuestras historias presionando el círculo de la izquierda llamado "Tu historia". Este contenido se borrará automáticamente después de 24 horas.

Menú principal: estas opciones están presentes en todo momento para facilitarnos el acceso a algunas secciones, como el Inicio o nuestro perfil.


Íconos y usos

En la barra superior encontramos:

Instagram



 Haciendo clic en este ícono podemos crear una publicación.

 Desde este ícono accedemos a ver notificaciones como por ejemplo, los comentarios que hicieron en nuestras publicaciones y las solicitudes de seguidores.


 Haciendo clic en este ícono podemos enviar mensajes privados y leer aquellos que recibimos.





En la barra inferior encontramos:




 Nos dirige al inicio o muro principal de Instagram.

 Podemos buscar temas o usuarios que nos interesen, escribiendo alguna palabra clave.

 Nos lleva al sector de videos. La mayoría no son de nuestros contactos, sino de otros usuarios.

 Accedemos a ver perfiles que se dedican a ventas de diversos productos.

 Accedemos a nuestro muro personal, donde vemos las fotos y videos que publicamos en nuestro *feed*.

Solicitud de seguidores: así como en Facebook nos contactamos con otras personas enviando "Solicitud de amistad", en Instagram la relación que se propone entre usuarios es de "seguidores": pedimos permiso para ver y seguir el contenido que publica la otra persona.



Conozcamos TikTok

TikTok es una plataforma para ver y compartir videos cortos. La mayoría duran entre 15 segundos y 1 minuto. Estos videos suelen ser divertidos y entretenidos.

Muchas personas mayores ya comenzaron a explorar esta plataforma e incluso a compartir sus propias producciones. **Para muchos es un puente de conexión con hijos y nietos.**

TikTok nos propone un espacio de entretenimiento desde el juego. Una de las funciones más conocida y fácil de usar es la de superponer un video propio con un audio ajeno. Si bien podemos realizar acciones similares en Instagram, TikTok se especializa en este tipo de videos cortos.

Belito Rafael

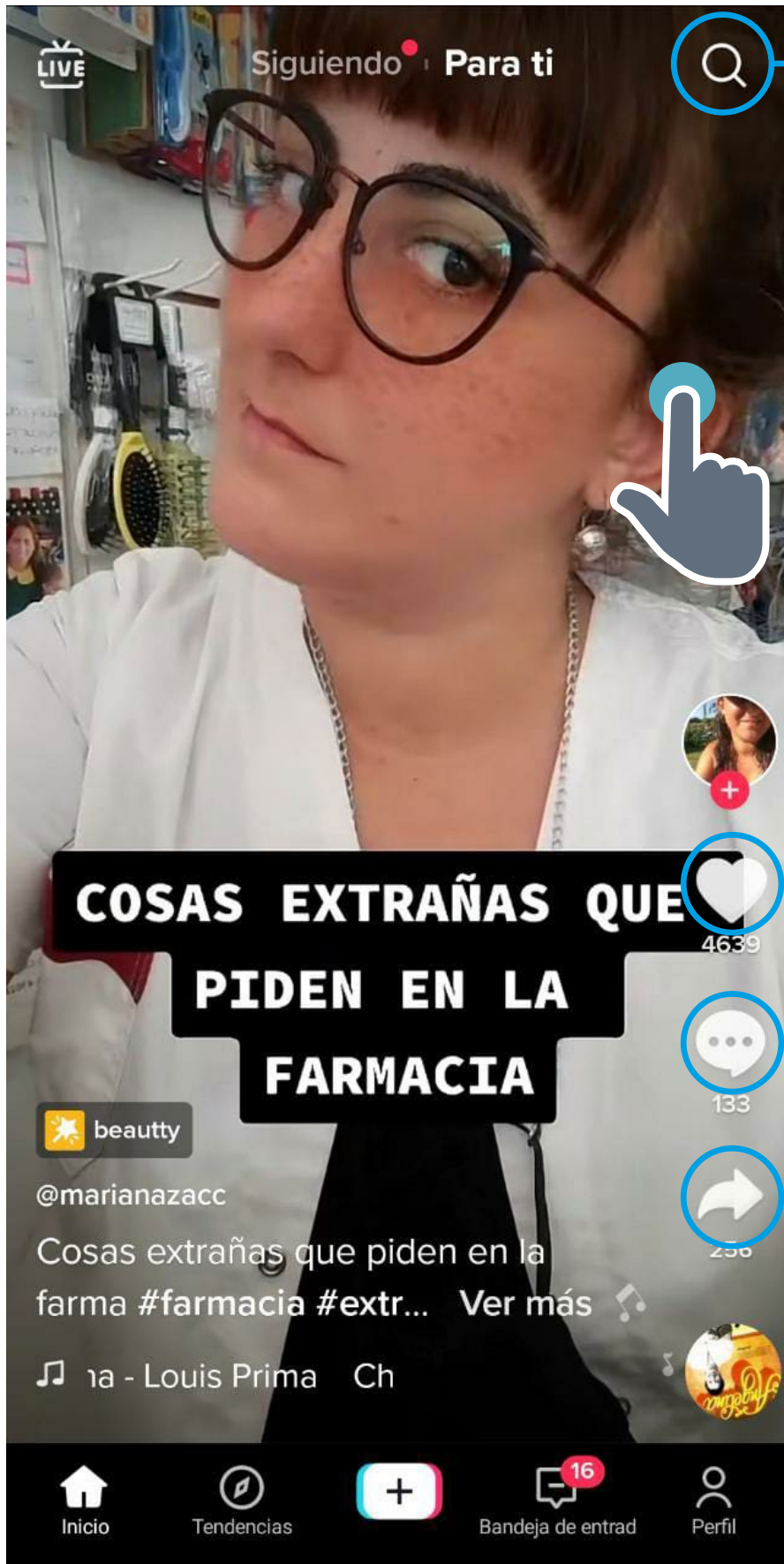
García se considera un “joven de 87 años”. En junio de 2021 comenzó a publicar videos en TikTok con la ayuda de una de sus nietas. Actualmente, **tiene 1.8 millones de seguidores. Se divierte haciendo sus videos.** Juega, baila y expresa sus opiniones dirigidas a su público: los jóvenes.



En TikTok Belito es @belitorafael



¿Cómo es la plataforma?



Podemos buscar temas que nos interesen, escribiendo alguna palabra clave.

Para ver otro video, debemos desplazar la imagen hacia arriba.

Podemos expresar que nos gusta el video que estamos viendo.

Podemos escribir un comentario del video.

Podemos compartir el video a través de otras aplicaciones, como WhatsApp.

¿De qué se trata Twitch?

Twitch es una red social en la que podemos ver **transmisiones en vivo**, como en la televisión. Pero, además, podemos crear nuestro propio canal.

La popularidad de Twitch va en aumento. Cada vez tiene más variedad de contenido y más cantidad de usuarios.



Streamer. se llama así a la persona que hace transmisiones de video en vivo a través de internet. Se pronuncia “strimer”. En la misma línea, la palabra *streaming* se refiere a una transmisión en vivo por internet.

Cada canal de Twitch tiene un espacio para chatear en el que la audiencia puede enviar mensajes e interactuar con el *streamer* y con los demás espectadores.

¿Qué diferencia hay entre Twitch y YouTube? En YouTube encontramos videos que generalmente fueron editados. En Twitch priman las transmisiones en vivo.

Para conocer e interactuar en Twitch, podemos descargarnos la *app* en el teléfono a través de PlayStore o acceder desde este link: <https://www.twitch.tv/>



Vejez Activa

Ejercitamos las funciones cognitivas

Ejercicio 1

¿Qué me genera una imagen?

Podemos escribir en un papel o conversar con otras personas.

¿De qué tema trata esta foto? ¿Qué emociones o sensaciones nos genera? ¿Qué historias habrá detrás de las personas fotografiadas? ¿Qué historias podríamos imaginar sobre la persona que sacó la foto?



Ejercicio 2

Ordenamos la lista

A continuación detallamos una serie de acciones que realizamos cuando retiramos dinero del cajero automático. ¿Cuál es el orden correcto?

- ☐ Introducir la tarjeta en el cajero automático.
- ☐ Teclear la clave numérica.
- ☐ Quitar la tarjeta del cajero.
- ☐ Ingresar el monto que deseamos retirar.
- ☐ Seleccionar la operación "Extraer dinero".
- ☐ Guardar la tarjeta en el monedero o cartera.
- ☐ Introducir la clave alfabética.
- ☐ Retirar el dinero del cajero.
- ☐ Guardar el dinero.
- ☐ Seleccionar "Aceptar" o "Continuar".

Evitemos el uso de cajeros automáticos cuando presentan mensajes o situaciones de operación anormales.

Respuestas en la página 12.

Ejercitamos la fuerza

Aumentar la fuerza muscular nos ayuda a prevenir lesiones, proteger las articulaciones y los órganos internos, mejorar la postura corporal, la respiración y el tránsito intestinal.

Para los siguientes ejercicios no se requiere de un gran espacio, solo que el lugar que elijamos esté libre de objetos. Necesitamos una silla solamente.

Ejercicio 3

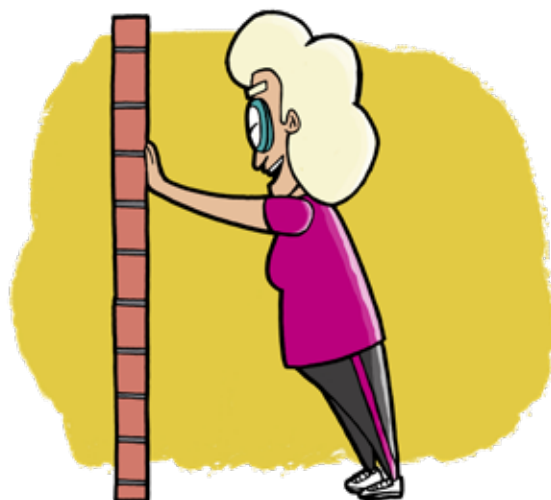
Nos sentamos en la silla (la más fuerte y pesada). Nos sentamos y nos levantamos con los brazos extendidos hacia adelante. Comencemos con 4 repeticiones y vayamos desafiándonos con una más cada día. Una variante: sentarnos y levantarnos sin llegar a apoyarnos en la silla.



Ejercicio 4

Nos apoyamos en la pared.

Nos paramos frente a una pared con las piernas entreabiertas a una distancia que nos permita inclinar el cuerpo para tocar la pared con toda la palma de las manos. Una vez en esa posición, sin despegar las manos de la pared ni los pies del suelo, acercamos la cara a la pared flexionando los brazos, y los estiramos para volver a la posición inicial.



Respuesta ejercicio 2

- 1 Introducir la tarjeta en el cajero automático.
- 2 Teclear la clave numérica.
- 3 Seleccionar la operación “Extraer dinero”.
- 4 Ingresar el monto que deseamos retirar.
- 5 Seleccionar “Aceptar” o “Continuar”.
- 6 Introducir la clave alfabética.
- 7 Retirar el dinero del cajero.
- 8 Guardar el dinero.
- 9 Quitar la tarjeta del cajero.
- 10 Guardar la tarjeta en el monedero o cartera.

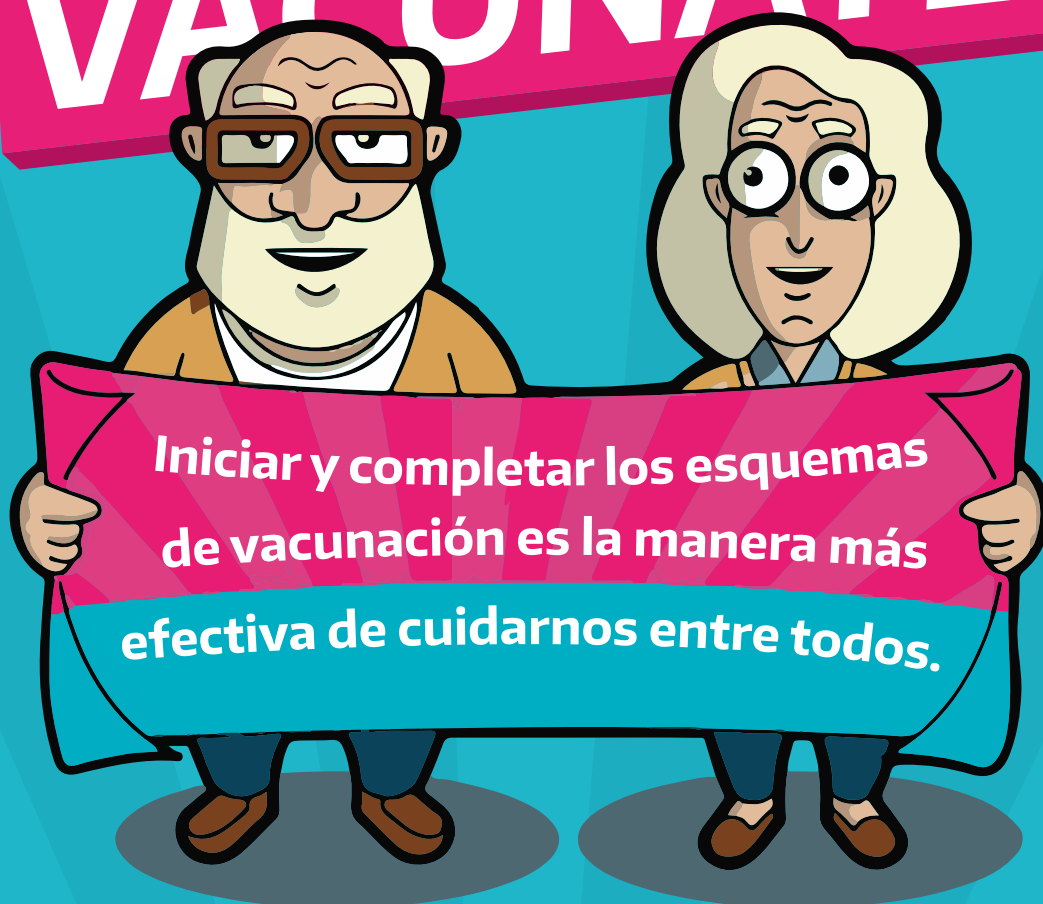


**Banco
Provincia**

En el canal oficial de YouTube del Banco de la Provincia de Buenos Aires encontraremos una serie de videos sobre los modos de uso de sus aplicaciones con algunas recomendaciones. Específicamente, es conveniente que veamos “**Consejos de seguridad**” para **saber cómo operar sin ir al banco de un modo seguro**. Podemos acceder haciendo [clic aquí](#).



BUENOS AIRES VACUNATE



Iniciar y completar los esquemas
de vacunación es la manera más
efectiva de cuidarnos entre todos.

Cuarta dosis

Personas mayores de 50 años, personas inmunocomprometidas y personal de salud, educación y seguridad, sin turno previo, una vez **pasados 4 meses** desde la tercera dosis.

Vacunación libre

1^{ra}, 2^{da} y 3^{ra} dosis libre para todas las personas mayores de 12 años.
1^{ra} y 2^{da} dosis libre para niños y niñas de entre 3 y 12 años.

¡Sigamos cuidándonos!

La historia de una artista bonaerense

Olga es artista, escritora y profesora de Música. Nació y vive en Coronel Suárez. Fue Directora del Coro Municipal de niños y niñas. Se define como “una gestora de mí misma”, porque siempre persiguió sus sueños: **“Cuando cumplí la edad de jubilarme, me dediqué a mi otro gran amor: la escritura. Tal vez ha sido mi primer gran amor”**.

La artista es una de las flamantes ganadoras de los Juegos Bonaerenses 2021. Participó en la categoría Cuento con **“Las Gómez”, uno de los 19 relatos que escribió en su libro Mujeres de Noches Largas**, que remite a “todo lo que nos cuesta a nosotras, las mujeres, que de noche pensamos lo que vamos a hacer al otro día”, expresa Olga, y comenta que todas **sus obras están atravesadas por diferentes temáticas que tienen que ver con las mujeres**.



Las Gómez

La pandemia y la virtualidad representaron una gran oportunidad para darle lugar a su pasión por la literatura.

“Le estoy dando la revancha a la vida”, enfatiza Olga, quien realizó diversos talleres literarios, como “El refugio de la palabra”, donde surgió el cuento ganador.

“Las Gómez” es un cuento original que tiene un final inesperado. Escrito a partir de la consigna “qué veía yo a través de la cerradura de una puerta”, narra la historia de cuatro mujeres “muy particulares” que llaman la atención de sus vecinos en un barrio de un pueblo bonaerense. Olga recuerda que ni bien lo escribió, Natalia, su profesora, le dijo: “Este cuento es para concursar”.

Olga, que ya había participado de los Juegos Bonaerenses acompañando a los niños y niñas del coro y también a una de sus hijas, se dio la oportunidad de ser la protagonista: **“Me anoté y fui superando la primera etapa, la segunda etapa y llegué a Mar del Plata. Ganar fue algo mágico”**.



Fui tan feliz como pude y tan triste como me obligaron serlo, amé mucho y me amaron. Desde siempre escribí, y canté. Gané algunos premios, una medalla de oro, pero perdí mucho más de lo que aposté. Tengo setenta y qué. Todavía sueño y busco... y a veces encuentro.

Introducción del libro *Mujeres de Noches Largas*.

La literatura como proyecto de vida

Olga está escribiendo su próximo libro y cree que nunca va a poder dejar de escribir sobre las mujeres: “Estamos teniendo permiso para hablar y hay que aprovecharlo. Hay que combatir la misoginia y muchas otras cosas, pero con buenas armas, con convencimiento.

A los 68 años sentí que nacía otra vez, pero no es la realidad de otras mujeres, de todas las mujeres de 70 años, y quisiera contagiar este espíritu que tenemos”.

Su libro contiene 19 cuentos, poemas y textos libres. Las protagonistas son mujeres. Verónica, una enfermera que trabaja arduamente en un hospital en contexto de pandemia y que además debe recordar ir a comprar el pan y estar atenta a sus hijos, mientras que un paciente está muriendo a su lado. “La Pato”, que sale con una bandera a gritar “¡Argentina!, ¡Argentina!”, porque no está de acuerdo con el aislamiento. Laura, que nació bajo el nombre de Miguel. Olga explica que algunos de sus relatos son ficticios y otros se basan en hechos reales.

“Son todas mujeres fuertes, que no nacieron –como dice mi profesora– con una estrella. Narramos historias de vida que las convierten en mujeres que luchan por ser ellas mismas, por no olvidarse nunca de quiénes son”, reflexiona Olga.

La autora bonaerense destaca que el artista debe tener una preparación constante. “A futuro quiero seguir participando de algunos concursos más, pero tengo que seguir estudiando, hay que estudiar y estudiar”, expresa Olga.



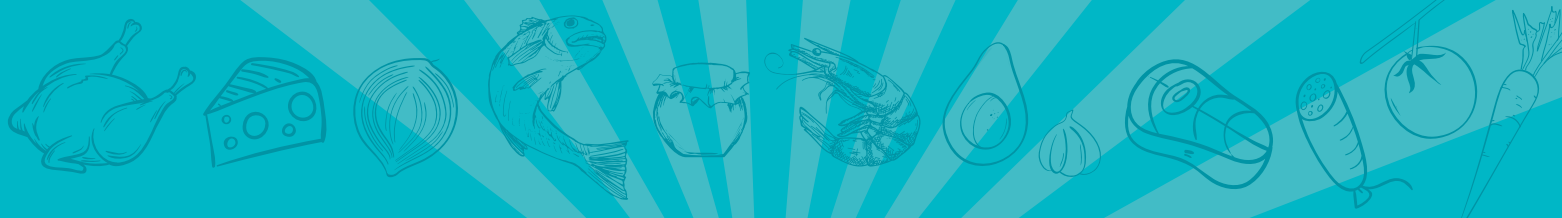
FORTALECIMIENTO DE LOS MERCADOS BONAERENSES

ESPACIOS DE COMERCIALIZACIÓN
DIRECTA DE PRODUCTORES A
CONSUMIDORES



En las ferias y tiendas móviles del programa se pueden obtener alimentos de calidad con un ahorro cercano al 25% respecto de los canales tradicionales.

Para saber dónde están los mercados más cercanos, podemos hacer **[clic aquí](#)**.



GOBIERNO DE LA PROVINCIA DE
BUENOS AIRES

JUEGOS DE LA PROVINCIA

Para jugar solos o en compañía

Verdadero o falso: ¿qué sabemos sobre la provincia?

(Buscá las respuestas al final del material)

1. La ciudad de Olavarría se encuentra al norte de Pehuajó.
¿VERDADERO O FALSO?

2. La palabra Tapalqué significa tapado querandí. Este abrigo era muy utilizado por los pueblos originarios de la zona debido a los frescos vientos sureños.
¿VERDADERO O FALSO?

3. La localidad de Vivoratá pertenece al partido de Mar Chiquita.
¿VERDADERO O FALSO?

4. La Ruta Provincial 6, que circunda el área metropolitana, une 9 municipios bonaerenses.
¿VERDADERO O FALSO?

5. En 2017, casi dos mil personas flotaron en el Lago Epecuén durante dos minutos.

¿VERDADERO O FALSO?

6. El partido de Puán se ubica al noroeste de la provincia de Buenos Aires.

¿VERDADERO O FALSO?

7. La Central Nuclear Atucha I, la primera central nuclear de potencia de América Latina, se encuentra en Pergamino.

¿VERDADERO O FALSO?

8. La localidad de Pila lleva este nombre porque, a principios del siglo XIX, un soldado bebió agua de la zona y la comparó con el agua de la pila bautismal.

¿VERDADERO O FALSO?

9. El partido de Adolfo Alsina limita con la provincia de Santa Fe.
¿VERDADERO O FALSO?

10. La localidad Piedritas, partido de General Villegas, lleva ese nombre porque cuando los antiguos colonos caminaron por primera vez la zona, llenaron sus zapatos de pequeñas piedras. Esto los obligó a detener su paso y asentarse allí.
¿VERDADERO O FALSO?

11. El Río Salado desemboca en la bahía de Samborombón.
¿VERDADERO O FALSO?

12. En la Fiesta Provincial de la Torta Frita en Mercedes se homenajea todos los años a los veteranos y caídos en Malvinas.
¿VERDADERO O FALSO?



Respuestas

1. FALSO.

La ciudad de Olavarría se encuentra a 198 kilómetros de Pehuajó, pero al **sureste**.

2. FALSO.

La palabra “Tapalqué”, de origen mapuche, **significa total o agua con totoras**. Los pueblos originarios llamaron así a la zona que se caracterizaba por sus bañados en los que abundaba esta planta silvestre.

3. VERDADERO.

Vivoratá se encuentra a la altura del kilómetro 366,5 de la autovía N°2. Su nombre es un vocablo indígena que significa “lleno de osamentas”. Desde el 2006 allí se festeja la Fiesta Provincial del Costillar, una celebración que convoca a miles de personas cada segundo fin de semana de enero.

4. FALSO.

La Ruta Provincial N°6, convertida en la nueva Autovía 6, es el cuarto anillo de circunvalación del conurbano que **conecta 12 partidos** a lo largo de unos 180 kilómetros: Brandsen, Exaltación de la Cruz, Campana, Cañuelas, General Las Heras, General Rodríguez, La Plata, Luján, Marcos Paz, Pilar, San Vicente y Zárate.

5. VERDADERO.

La hazaña fue posible por las propiedades del agua altamente mineralizada, similares a las del Mar Muerto. En aquel enero de 2017, 1.941 personas se tomaron de las manos y, durante dos minutos, flotaron en el agua sin asistencia de elementos para sostenerse.

6. FALSO.

Puán está ubicado en el **sudoeste** de la provincia de Buenos Aires. Limita con los partidos de Adolfo Alsina al norte, Saavedra y Tornquist al este, Villarino al sur y con la provincia de La Pampa al oeste.

7. FALSO.

La Central Nuclear Atucha I está ubicada a orillas del río Paraná de las Palmas, en la localidad de Lima, partido de Zárate. Desde marzo de este año, la empresa volvió a abrir sus puertas para hacer visitas guiadas presenciales y gratuitas. Se pueden solicitar visitas a través del formulario que se encuentra en www.na-sa.com.ar.

8. VERDADERO.

“Es como agua e’ pila”, exclamó un soldado al probar el agua del río que le recordó al agua de la pila bautismal. El partido de Pila es un lugar para disfrutar de su tranquilidad, conocer sus tradiciones, su variada fauna y la gran cantidad de arroyos y lagunas.

9. FALSO.

Adolfo Alsina **limita con la provincia de La Pampa**. Es uno de los partidos más extensos de la provincia de Buenos Aires. En su ciudad cabecera, Carhué, podemos bañarnos en las aguas termales reconocidas por sus minerales beneficiosos para la salud.

10. FALSO.

“Piedritas” surge por el modo que tenía el pueblo de nombrar a la zona donde **había un paraje rural llamado “Piedras Chicas”**. Allí se construyó una estación ferroviaria y, en 1905, el Ministerio de Obras Públicas de la Nación designó este nombre como el oficial.

11. VERDADERO.

El río Salado nace en la provincia de Santa Fe y atraviesa el territorio bonaerense hasta su desembocadura en la **Bahía de Samborombón**. Esta zona comprende una línea de costa de

aproximadamente 180 kilómetros que abarca los partidos de Magdalena, Chascomús, Castelli, Tordillo, General Lavalle y La Costa.

12. VERDADERO.

Cada abril, desde 1999, en Mercedes se celebra la Fiesta de la Torta Frita. Al cierre de cada edición, se rinde homenaje a veteranos y caídos en Malvinas, se despliega el Desfile Criollo y se elige a la tortera o tortero del año. En 2022 se cocinó la torta frita más grande del mundo. Midió 5 metros de diámetro y llevó 120 kilos de harina y cerca de 1.600 kilos de grasa derretida.



GOBIERNO DE LA
PROVINCIA DE
**BUENOS
AIRES**

gba.gob.ar