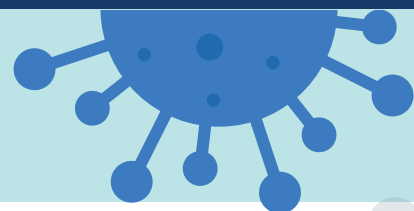
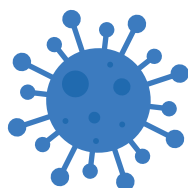


Fascículo #5



CORONAVIRUS

(COVID-19)



Los mayores y las tecnologías de comunicación (1ª Parte)



GOBIERNO DE LA PROVINCIA DE
BUENOS AIRES

¡Hola!

En esta entrega te invitamos a reflexionar sobre el uso de las tecnologías y, en especial, sobre las llamadas Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC). Nos preguntamos cómo podemos acercarnos, apropiarnos y seguir aprendiendo. Además, compartimos algunas recomendaciones y los Juegos del Bicentenario.



Este material contiene:

- Reflexiones sobre personas mayores, envejecimiento activo y tecnologías.
- Información sobre Tecnologías de la Información y la Comunicación.
- Recomendaciones para entretenerte y aprender en casa.

¡Ayúdanos a compartir este material con otras personas!

ÍNDICE

- › **4 Personas mayores y tecnologías de comunicación**
- › **5 Envejecimiento activo**
- › **6 Las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC)**
- › **9 ¿Cómo podemos acercarnos a las TIC las personas mayores?**
- › **11 Las tecnologías a nuestra disposición**
- › **15 Algunos consejos**
- › **16 Podemos dar nuevos pasos**
- › **17 Recomendaciones**
- › **18 Juego del Bicentenario**

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

Personas mayores y tecnologías de comunicación

A ritmo cada vez más acelerado, han ido surgiendo diversas tecnologías que fueron condicionando y transformando nuestra vida. En pocos años, pasamos de sorprendernos con la posibilidad de escuchar una radio a recorrer por internet una callecita de alguna ciudad del planeta.

Nuestro mundo se modificó y en ocasiones se vuelve difícil conocer y acostumbrarnos a estos cambios. A veces, no accedemos a las tecnologías porque no llegaron a donde vivimos o porque son muy costosas. Otras veces, porque nos falta un poco de incentivo para comenzar a usarlas o porque todavía no descubrimos cómo pueden ayudarnos a realizar cosas que nos gustan, nos estimulan o queremos resolver. Sin embargo, muchas personas mayores ya las han incorporado a su vida.

Animémonos a seguir aprendiendo y explorando, a encontrar dentro de las tecnologías disponibles aquellas que nos gustan y nos funcionan, y a pensar en cómo podemos darnos la oportunidad para compartir nuestras experiencias y producciones por medios digitales.

Envejecimiento activo

En las últimas décadas, el aumento de la esperanza de vida saludable dio origen a un nuevo concepto, el de **envejecimiento activo**, que potencia iniciativas de políticas públicas para personas mayores en todo el mundo, contemplando el bienestar y la calidad de vida.



El “envejecimiento activo” habla de los derechos que tenemos las personas mayores de vivir digna y autónomamente, de participar, de autorrealizarnos, de aprender, de producir, de recibir atención para el cuidado, la salud y la seguridad e igualdad de trato y oportunidades.

Las personas mayores tenemos muchas cosas que aportar y muchos desafíos por vivir.



Las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC)

A lo largo de nuestra vida utilizamos **tecnologías que modifican y facilitan gran parte de las tareas que realizamos a diario.**

Su uso requiere de algunos conocimientos que, en muchos casos, hemos aprendido sin darnos cuenta y, en otros, nos han costado mayor esfuerzo, paciencia e insistencia. Es posible que recordemos la primera vez que usamos un celular, un lavarropas o un auto; pero también es probable que no nos acordemos de la primera vez que usamos una tijera o una canilla, por citar algunos ejemplos.



Pensemos en todas las tecnologías que utilizamos desde que nos levantamos hasta que nos vamos a dormir. ¿Siempre hemos usado las mismas o fueron cambiando con el paso del tiempo?

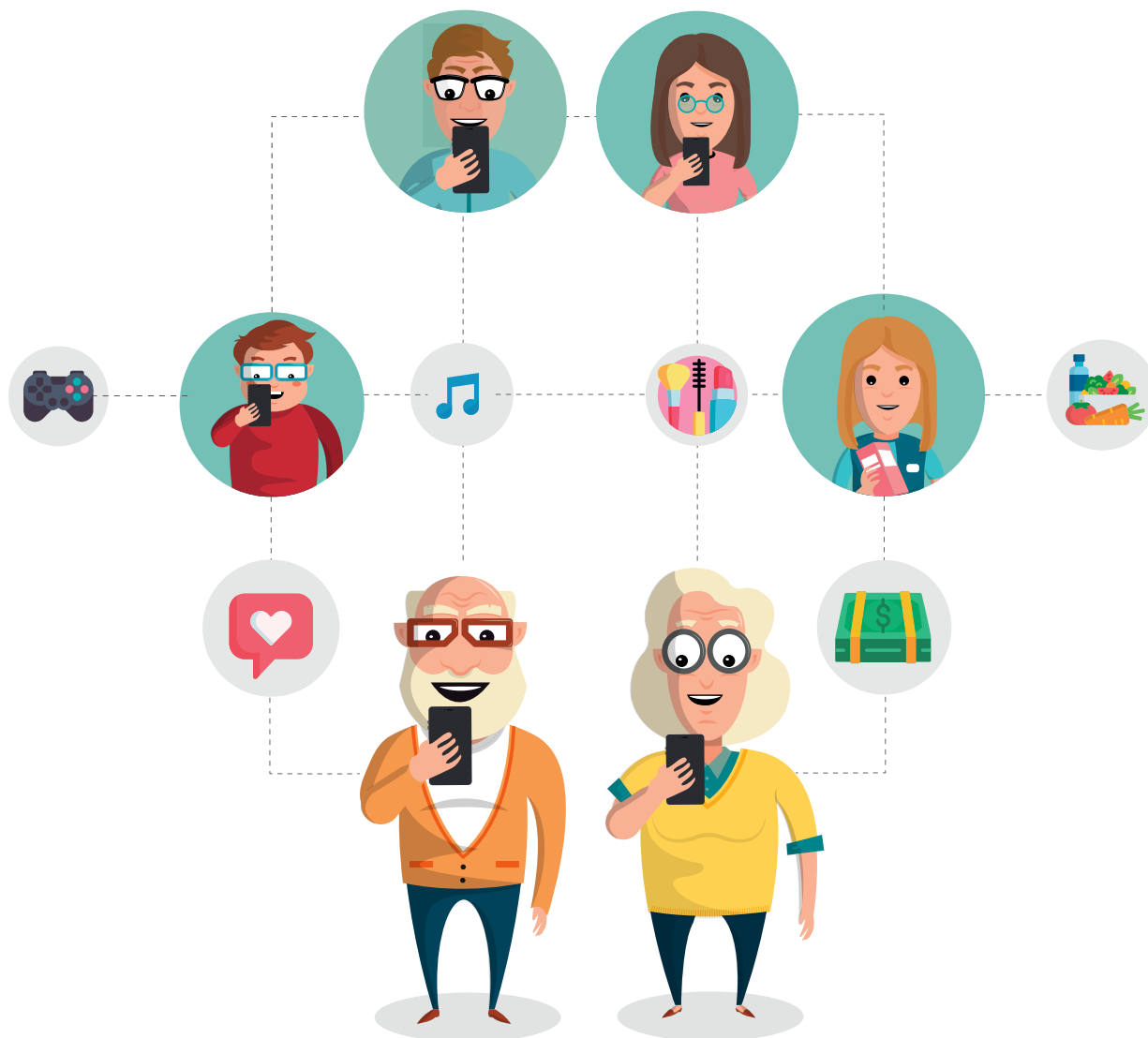
Existen diferentes tipos de tecnologías. Como su nombre lo indica, las **Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC)** son aquellas que nos permiten procesar información y comunicarnos con los demás. **Nos habilitan a interactuar y a realizar intercambios con otras personas a la distancia**, para entretenernos, informarnos, comprar, compartir datos y diferentes materiales (fotografías, noticias, libros, canciones, este fascículo, etc.), expresar opiniones, producir nuestros contenidos, entre tantas otras posibilidades.

Las TIC son parte de la realidad en la que vivimos. Cada avance tecnológico ofrece nuevas oportunidades y, a la vez, modifica aspectos de nuestra cotidianidad. Algunos recordarán el clima especial que se generaba cuando nos juntábamos a escuchar radioteatros, las primeras veces que vimos televisión o cuando llamábamos a la operadora por el único teléfono que había en el barrio. Comparemos eso con la práctica actual de muchas personas que están pendientes de su celular durante gran parte del día o con la cantidad de fotos diarias que nos muestra una vecina de su nieto que vive a cientos de kilómetros.

Las tecnologías no son sólo aparatos. Pueden facilitarnos algunas soluciones a determinados problemas y, cuando las usamos, también **transforman nuestras relaciones en tiempo y en espacio.**

Estas tecnologías nos permiten hacer cosas que ya hacíamos, pero de otra manera. Por ejemplo, antes escuchábamos música en la radio o en radiograbadores, hoy podemos hacerlo desde el celular.

Además, **las tecnologías nos habilitan a realizar actividades nuevas** que pensábamos que no podíamos llevar a cabo o que simplemente no habíamos imaginado. Por ejemplo, podemos escuchar radios de todo el mundo, escribir nuestro propio blog, buscar un tutorial en internet que nos explique cómo arreglar un electrodoméstico o recorrer un museo desde casa.



¿Cómo podemos acercarnos a las TIC las personas mayores?

Para empezar a utilizar las TIC es necesario conocerlas. Si tenemos acceso a internet, además de un celular, una *tablet* o una computadora, podemos explorar un sin fin de posibilidades de uso y encontrar infinidad de cosas. ¡Es un mundo por descubrir!

Algunas ideas para acercarnos a las TIC:

- **Identifiquemos cuáles tenemos a nuestro alcance:** teléfonos, computadoras, *tablets*. Es necesario contar con internet.
- **Pidamos ayuda** a las personas en quienes confiamos para que nos enseñen a utilizarlas.
- ¡Tenemos que tener mucha paciencia, pero animémonos a seguir aprendiendo!
- Se trata de **aprender un nuevo lenguaje**. El acercamiento a las TIC es gradual. Vamos a ir aprendiendo a medida que nos animemos a indagar estas tecnologías y vayamos conociendo y probando las posibilidades que nos ofrecen. Una opción es **comenzar por algo que nos interese o que necesitemos saber**.
- **Pensemos qué nos gustaría buscar** (paisajes, música, películas, diarios, obras de arte, libros, entre otras) **o resolver** (pagar impuestos, acceder a información, conseguir la receta de los medicamentos, hacer trámites).

• **Las redes sociales** también pueden ser interesantes para muchos de nosotros. Es una excelente oportunidad para ponernos en contacto con otras personas que hemos conocido en algún momento de la vida o que tienen intereses similares a los nuestros.

Imaginemos qué actividades queremos realizar: ¿Tenemos ganas de escribir? ¿Queremos hacer ejercicios? ¿Deseamos hablar con alguien? Hay programas, aplicaciones y sitios de internet que nos permiten llevarlas a cabo y nos guían para lograrlo.



A medida que las usamos, nos iremos apropiando cada vez más de las TIC y perderemos el miedo o la preocupación que nos puede generar algo desconocido. Quienes ya estamos familiarizados y hace tiempo las utilizamos, podemos compartir con otros ideas, aplicaciones y actividades para realizar por medio de ellas. **¡Sigamos aprendiendo!**



Las tecnologías a nuestra disposición

Las tecnologías de comunicación son un medio de interacción social y cultural, de ocio, de ayuda y de formación. Dependiendo de los usos que les demos pueden favorecer nuestra vida, nuestro modo de vincularnos con los demás, la administración de nuestro tiempo y el acceso a la información.

Internet nos brinda una fuente inagotable de datos y de intercambios, al tiempo que nos propone diferentes maneras de relacionarnos con otras personas, organizaciones e instituciones. Hoy en día **la información es de gran valor para resolver lo que nos pasa y vivir como queremos.**



Internet es la entrada al territorio online, el espacio de la virtualidad. En ese territorio podemos viajar por donde nos dé ganas, sabiendo exactamente qué buscamos o dejándonos llevar por nuestros gustos e intereses. Aprender a usar internet puede parecer difícil, pero no lo es.

El teléfono celular y las aplicaciones: un teléfono celular inteligente es como una computadora pequeña. Ya no podemos definirlo como una simple herramienta para hacer llamadas. En el celular podemos usar un reloj, una calculadora, un anotador, una cámara de fotos y de video, una agenda, una radio, un juego, un álbum de fotos y muchas otras cosas.

También podemos acceder a las **aplicaciones**. Una **aplicación o App** es un programa informático que se puede descargar en el celular o *tablet* para realizar distintas tareas, como grabar voces o videos, jugar, charlar con otras personas, saber cuándo pasa el colectivo y casi cualquier cosa que se nos ocurra.

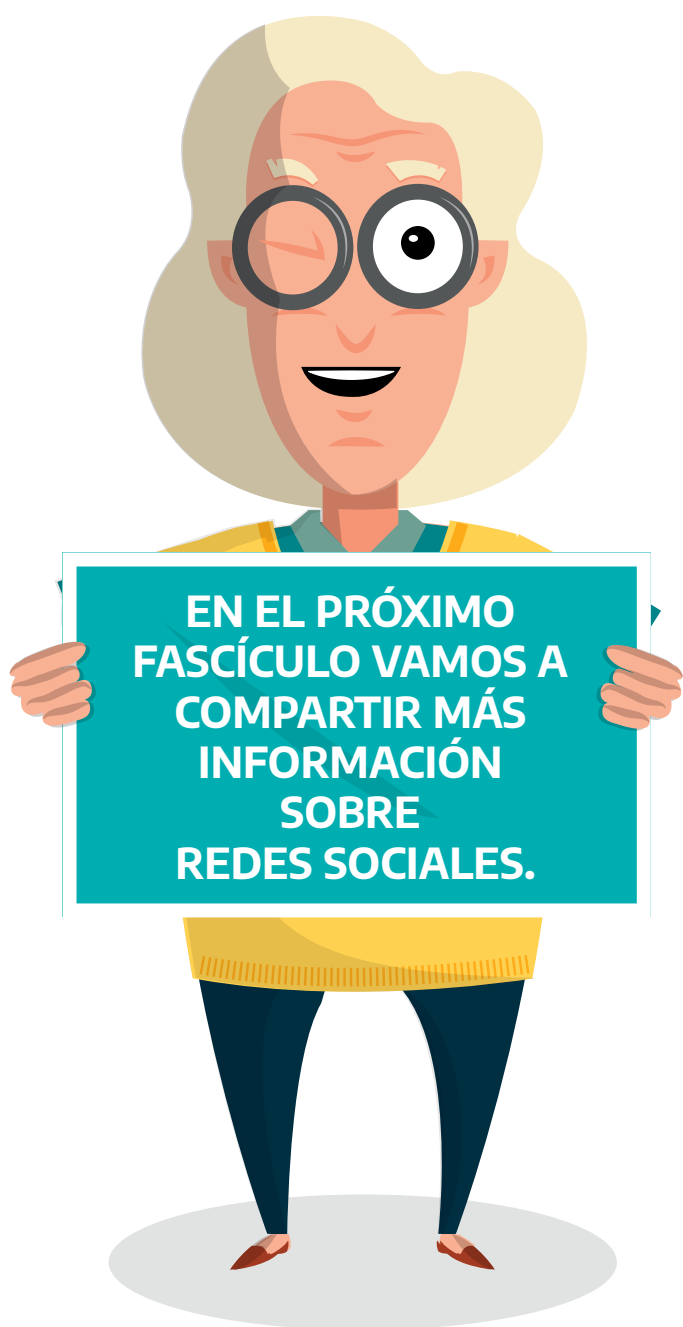


En el primer fascículo compartimos información para descargar la *App de WhatsApp* en el celular, buscando en el *Play Store* o *App Store*. De esa misma manera podemos buscar diversas herramientas: una lupa, una linterna, un mapa para visitar un lugar, un contador de pasos, un juego.



Recomendamos que cada uno explore en la medida de sus curiosidades. También les planteamos algunas aplicaciones que pueden ser muy interesantes. **Si buscan, encontrarán distintas versiones que son gratuitas:** para agrandar los íconos y letras de la pantalla del celular, tener más a mano los contactos de emergencia, acceder a las radios del mundo, contar los pasos que damos diariamente, usar alarmas para tomar medicamentos u organizar la agenda, contactarnos con personas con intereses similares.

Mediante una **computadora o tablet** tenemos acceso a un montón de sitios web que fueron creados para distintos usuarios y usos determinados. De esta manera, es posible mirar películas y series, descargar libros y leerlos en la pantalla, buscar imágenes y direcciones de lugares, ponernos en contacto con distintos organismos para resolver dudas o sacar turnos.



Además de poder ver, leer y escuchar informaciones y materiales que hicieron otros, también podemos crear nuestras propias producciones y difundirlas en blogs, redes sociales, páginas webs, plataformas de sonido.

Algunos consejos

Puede ser que al principio nos cueste aprender a usar las TIC. Cuando ya las estemos utilizando debemos tener ciertos cuidados:

- **Administrar y regular el tiempo que estamos frente a una pantalla.** Un uso prolongado puede generar problemas, como dolores físicos, pérdida del sueño y estrés.
- **No toda la información que circula en internet es confiable,** por eso debemos prestar atención a las fuentes que validan esa información.
- Cuando utilizamos aplicaciones tenemos que **leer atentamente los términos y condiciones antes de aceptarlos.**
- **No es conveniente indagar en internet sobre problemas de salud.** El trabajo de los médicos u otros profesionales no debe ser reemplazado por información descontextualizada.

Podemos dar nuevos pasos

La diversidad de propuestas de las TIC nos asegura que **siempre podemos encontrar algo que nos interese o que pueda sernos útil**. Muchas instituciones, políticas públicas y organizaciones se van ocupando de este tema, mientras piensan y proponen herramientas, sitios web, capacitaciones y producciones que impulsan la relación entre personas mayores y tecnologías. Y, afortunadamente, **cada vez somos más las personas mayores que nos vamos acercando**.



El aislamiento social preventivo ha mostrado que algunas de las TIC han sido de gran ayuda y han permitido resolver problemas, que podrían ser más graves sin ellas. Este contexto nos incentiva a buscar nuevos desafíos que nos dejen algo bueno para el futuro.

Las personas mayores podemos dar nuevos pasos. Estamos atentos y comprometidos, hemos aprendido en la vida cosas complicadas con la fuerza de la insistencia. Por eso, de a poquito y sin muchas presiones, podemos ir sintiendo el placer de aprender cosas nuevas.



Recomendaciones

#DesdeCasa es un portal creado por la escuela digital para adultos mayores Abuelos Tec.

#DesdeCasa

En él encontramos información útil para hacer compras, ejercicios, llamar a emergencias, pagar cuentas y aprender. Todos los datos están proporcionados de manera amigable y comprensible para que podamos consultar en cualquier momento. Se puede acceder haciendo click [aquí](#).



MUSEO DEL PUERTO
DE INGENIERO WHITE

El Museo del Puerto de Ingeniero White propone actividades para hacer desde casa y comparte las producciones que envían sus seguidores. También publica reflexiones, fotos, canciones, videos y recetas de cocina son algunas de las cosas que se pueden disfrutar haciendo [click aquí](#).

JUEGOS DEL BICENTENARIO

Para jugar solos o en compañía

¿Qué sabés de la Provincia
de Buenos Aires?

(Buscá las respuestas al final del material)



BICENTENARIO
PROVINCIA DE
BUENOS AIRES

RESPONDÉ: ¿Verdadero o Falso?

1. Carmen de Patagones es la ciudad más austral de la Provincia de Buenos Aires.

VERDADERO FALSO

2. La platense Irene Bernasconi fue una de las primeras científicas argentinas en hacer trabajo de campo en la Antártida.

VERDADERO FALSO

3. El Monumento a los Héroes de la Batalla de la Vuelta de Obligado, creado por el artista plástico Rogelio Polesello, está emplazado en pleno centro de la ciudad de San Pedro.

VERDADERO FALSO

4. La Casa de Gobierno de la Provincia de Buenos Aires fue inaugurada en 1892.

VERDADERO FALSO

5. El cantautor Víctor Heredia, creador de *Todavía cantamos*, *Sobreviviendo* y *Aquellos soldaditos de plomo*, nació en la Provincia de Buenos Aires.

VERDADERO FALSO

6. En la Reserva Natural *El Durazno*, ubicada en el partido de Marcos Paz, viven más de 60 especies de aves.

VERDADERO FALSO

7. La Piedra Movediza de Tandil fue descubierta en 1833 y se cayó el 29 de febrero de 1912.

VERDADERO FALSO



8. Nueve de los 22 futbolistas del plantel argentino que ganó el Mundial México 1986 nacieron en la Provincia de Buenos Aires.

VERDADERO FALSO

9. La Fiesta del Trigo se realiza todos los años durante cuatro días del mes de marzo en la localidad bonaerense de Henderson.

VERDADERO FALSO

10. La Franciscana es un tipo de delfín que está en peligro de extinción y se lo puede observar en las costas de la Provincia de Buenos Aires.

VERDADERO FALSO

11. El pedagogo Otto Krause, director de la primera escuela de enseñanza técnica de la Argentina, nació en la localidad bonaerense de Chivilcoy.

VERDADERO FALSO

12. El Conservatorio de Música Julián Aguirre fue fundado en 1951 en la localidad bonaerense de Avellaneda por el eximio compositor Alberto Ginastera.

VERDADERO FALSO



Respuestas correctas

1. VERDADERO.

Carmen de Patagones es la ciudad más austral del territorio bonaerense. Está ubicada a 900 kilómetros de la ciudad de La Plata y es la cabecera del partido de Patagones. Está erigida en la orilla norte del río Negro, que la separa de la ciudad rionegrina de Viedma. Cuenta con una población estimada de 31.856 habitantes, según datos del Indec de 2019.

2. VERDADERO.

La bióloga marina Irene Bernasconi fue la primera especialista nacional en equinodermos (animales marinos que habitan el fondo de los ecosistemas acuáticos, como las estrellas de mar). En 1968, a los 72 años, fue una de las cuatro científicas en viajar por primera vez a la Antártida para desarrollar trabajos de campo. Realizó la visita junto a la bacterióloga María Adela Caría, la botánica Carmen Pujals y la bióloga marina Elena Martínez Fontes.

3. FALSO.

El monumento se encuentra emplazado en el Parque Histórico Natural Vuelta de Obligado, a metros de donde ocurriera la batalla en 1845. Fue inaugurado el 20 de noviembre de 2010 en el marco de los festejos del Bicentenario por la entonces presidenta Cristina Fernández de Kirchner. Desde ese año, el Día de la Soberanía, que conmemora ese episodio histórico, es feriado nacional.

4. VERDADERO.

La Casa de Gobierno de la Provincia de Buenos Aires, que está ubicada en calle 6 entre 51 y 53 de la ciudad de La Plata, fue inaugurada en 1892 y su construcción demandó una década. De

estilo neorrenacentista con influencia flamenca, el edificio fue obra del arquitecto belga Julio Dormal, quien también diseñó el porteño Parque Tres de Febrero y dirigió la obra del Palacio del Congreso.

5. FALSO.

Víctor Heredia nació el 24 de enero de 1947 en el barrio porteño de Monserrat. Sin embargo, el cantante, que a lo largo de casi 40 álbumes dedicó su música y poesía a retratar las problemáticas latinoamericanas de los últimos 50 años, se crió en la localidad de Paso del Rey, perteneciente al partido bonaerense de Moreno.

6. VERDADERO.

La Reserva Natural Arroyo El Durazno es un área protegida que está ubicada en el partido de Marcos Paz. Su superficie es de 514 hectáreas, se caracteriza por sus pastizales y en ella viven más de 60 especies de aves: hay horneros, patos, teros reales, chimangos, caranchos, benteveos y hasta ejemplares de macá común.

7. VERDADERO.

Símbolo tandilense por excelencia y punto ineludible para los turistas que visitan la zona, la Piedra Movediza cayó el 29 de febrero de 1912 entre las 5 y las 6 de la tarde sin testigos directos. Se partió en tres grandes rocas de granito que se encuentran en la base del cerro La Movediza, ubicado en el Parque Lítico del mismo nombre.

8. VERDADERO.

En el plantel de la selección argentina que obtuvo el Campeonato del Mundo de 1986 en México había 9 bonaerenses: Ricardo Bochini, Claudio Borghi, José Luis Brown, Daniel Passarella, Diego Maradona, Héctor Enrique, Oscar Garré, Julio Olarticoechea y Carlos Tapia.

9. FALSO.

La Fiesta Provincial del Trigo se lleva a cabo en la localidad de Tres Arroyos desde hace 51 años. Se celebra durante cuatro jornadas de las primeras semanas de marzo. Los festejos incluyen una muestra industrial, una exposición de la gastronomía local, una feria de las colectividades, un festival de rock, fogones y un patio cervecero.

10. VERDADERO.

La Franciscana, también llamado Delfín del Plata, es uno de los delfines más pequeños y raros del mundo: mide entre 1,30 y 1,75 m de largo. Su distribución es exclusiva de la costa Atlántica y se lo encuentra en Argentina, Brasil y Uruguay. La Provincia de Buenos Aires lo declaró Monumento Natural porque está en serio peligro de extinción: su población se estima en menos de 14 mil ejemplares.

11. VERDADERO.

Hijo de inmigrantes alemanes, Otto Krause nació el 10 de julio de 1856 en la localidad bonaerense de Chivilcoy. Se recibió de ingeniero a los 23 años y dedicó su vida a dirigir grandes proyectos y a la enseñanza técnica. En 1899 el presidente Julio Argentino Roca creó por decreto la primera escuela técnica del país y designó a Krause como su director.

12. FALSO.

El Conservatorio de Música Julián Aguirre se encuentra en la localidad bonaerense de Banfield. Fue fundado por Alberto Ginastera, uno de los más reconocidos compositores argentinos de música académica contemporánea del siglo XX, que además lo dirigió entre 1951, el año de su fundación, y 1958. La institución sigue vigente y en ella se dan clases de educación musical, canto e instrumentos, entre otras.



GOBIERNO DE LA
PROVINCIA DE
**BUENOS
AIRES**

gba.gob.ar