

LÁPIZ Y PAPEL

CUADERNILLO DE RECREACIÓN Y RECOMENDACIONES
PARA PERSONAS MAYORES

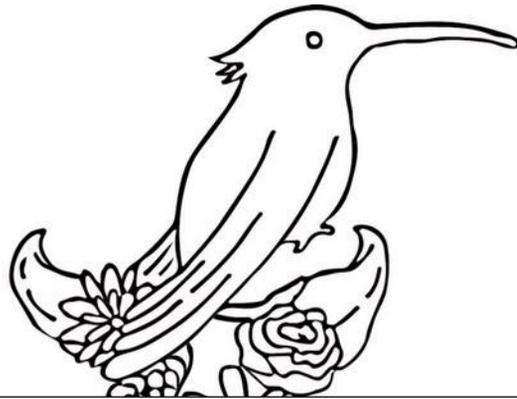
JUNIO 2020
VOLUMEN 2

Ilustración: MANA



MANA -2020-

LÁPIZ Y PAPEL



Les acercamos actividades recreativas y culturales para la tercera edad. Ahora que nos seguimos cuidando en nuestros hogares frente al Coronavirus COVID-19, es muy bueno tener a mano cuentos y poesías, dibujos para pintar y juegos, todos reunidos en el segundo volumen de este cuadernillo.

Aprovechamos esta visita para compartir recomendaciones sobre el cuidado de nuestra salud integral en este aislamiento transitorio.



Con corrección

Fernando Kosiak

Sus "amigos" de Facebook lo aborrecían porque los comentarios a las publicaciones ajenas siempre venían con correcciones ortográficas: "No escribas "xq", es porque o por qué, ja ja ja." Las onomatopeyas no disminuían el rencor de los lectores: "xq no te vas a la puta que te parió?"; entonces respondía: "Se escribe por qué, y te falta el signo inicial de interrogación, je je je.". No se dio cuenta de cómo sus "amigos" iban desapareciendo, eliminándolo de sus contactos de la red social.

No podía detener su impulso de corregir a los demás, de llevarlos por el camino de la ortografía, la gramática, el léxico adecuado.

Una mañana, de camino al supermercado, dos jóvenes pasaron hablando a su lado. Alcanzó a oír un retazo de la conversación:

—Y entonces subí para arriba y...

Él interrumpió:

—Y sí. No vas a subir para abajo ¿no?

Lo cagaron a palos y cada puteada iba alternada con un golpe. Por suerte todos los insultos fueron bien pronunciados, de lo contrario los hubiera corregido y los muchachos hubieran terminado matándolo.

Un mes después salió del hospital. Una enfermera particular lo cuidaba en su casa.

—¿Quiere que hoy salgamos afuera a tomar un poco de aire fresco? —le preguntó la muchacha.

—Y sí. Sobre todo porque es difícil salir adentro.

La enfermera calló un segundo y respondió:

—Si uno construyera una casa adentro de la otra y saliera de la casa interna al interior de la casa externa. ¿Saldría adentro o saldría afuera?

La observó en silencio un segundo. Luego, ignorando los dolores de sus costillas y de sus piernas, se abalanzó hacia ella y le dio un beso eterno.

Trivia Fauna

¿Qué pájaro fue elegido como ave provincial de Entre Ríos?

- A- Cardenal
- B- Chajá
- C- Martín Pescador

Respuesta correcta A. (Fuente: Secretaría de Ambiente del Gobierno de Entre Ríos)

Encontrar: **6** aves que pertenecen a la fauna entrerriana.

Buscar en horizontal y vertical de derecha a izquierda o al revés, nunca en diagonales.

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

Martín Pescador | Lechucita Vizcachera | Chajá | Cardenal Común | Ñandú | Tero Común

Ilustración: JULIA ACOSTA



Daguerrotipo cinco -- Garibaldi --

María Esther de Miguel (de su novela *Espejos y Daguerrotipos*)

Nació en los Alpes Marítimos, donde la Costa Azul se abre al Mediterráneo, impassible espejo. En Niza nació, y en el año del Señor de 1807, un cuatro de julio.

Niza pertenecía al reino de Cerdeña, pero él, aunque italiano de origen, sería ciudadano del mundo.

Su padre era marino. Él heredó el embrujo del mar y como don Domingo, fue marino. De la madre, Rosa Ragiuto, quién sabe qué filtros lo instaron a las sutilezas de la aventura y el vagabundeo. En la habitación en que nació, había visto la luz primera el mariscal Massena, a quien Napoleón apodara hijo predilecto de la victoria. Otro signo premonitor, quizá. Pero, en verdad, él sería hijo de sus obras.

El sueño que promueve la aventura es irrefrenable y enloquece como los ojos de una mujer hermosa. La cita acontece en cualquier lugar, y a veces sobreviene inesperadamente. Testigo de una injusticia que conmovió su corazón adolescente y ampliamente latino, eligió un camino que lo haría caballero andante deshacedor de entuertos. No anunció a los demás su decisión; se la dijo a sí mismo. Pero pronto los demás se enteraron.

Ni alforjas, ni maletas, ni liras preocuparon su espíritu, lleno sólo de un sueño: la libertad y democracia de los pueblos.

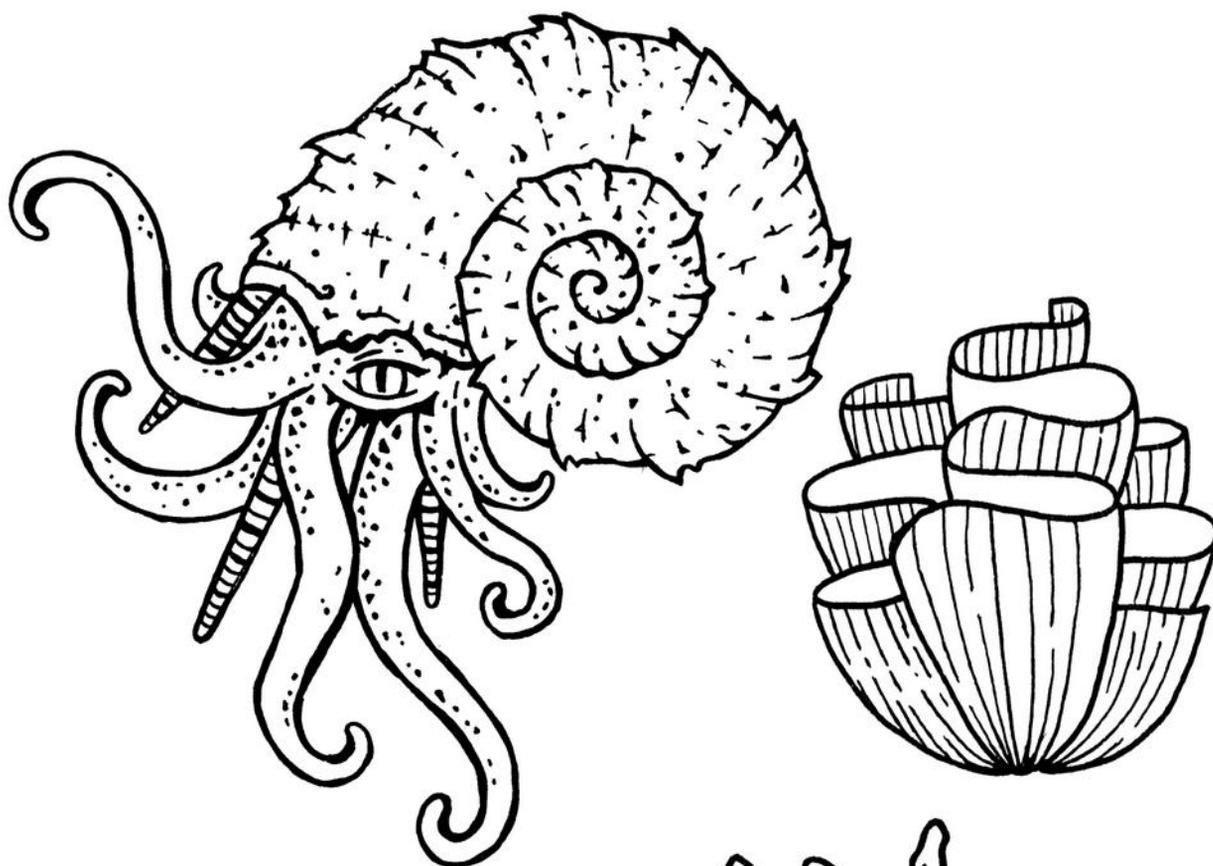
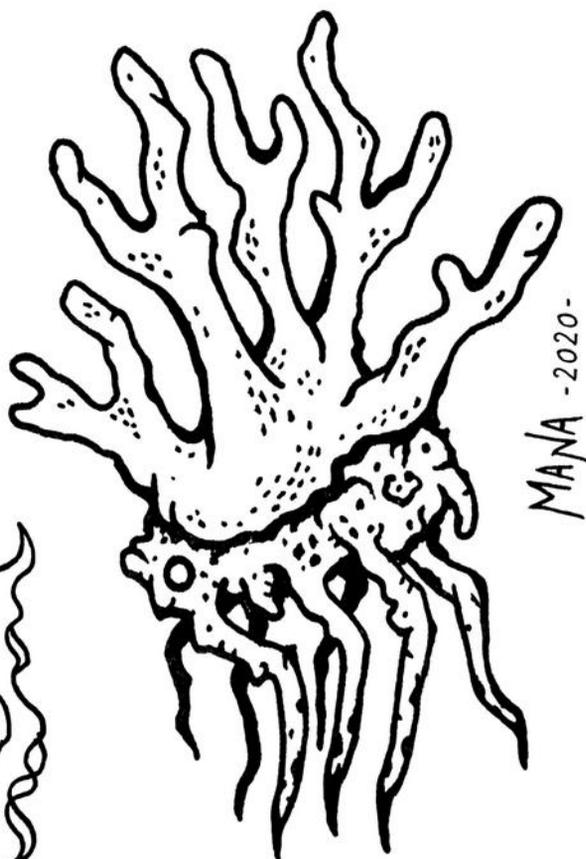
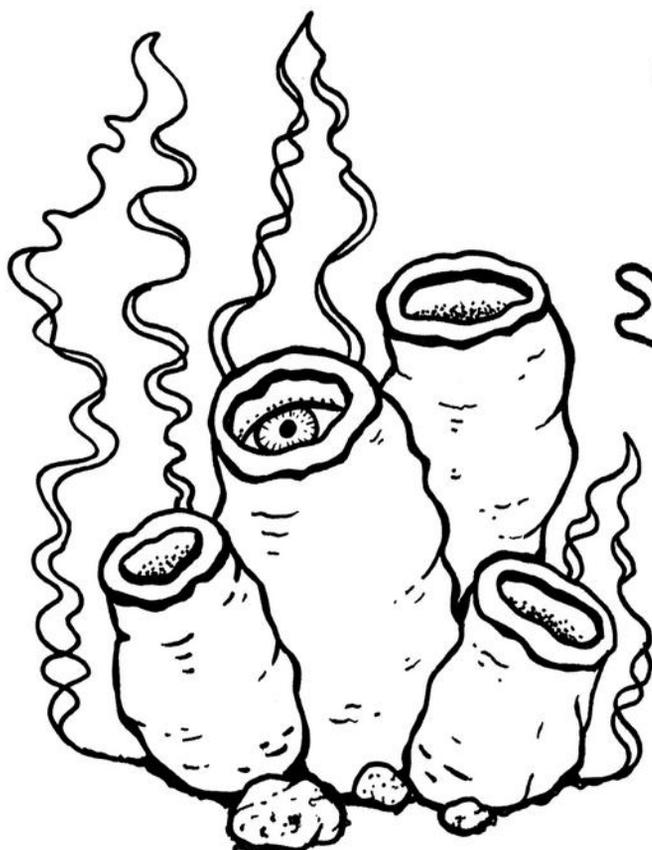


Ilustración: MANA



La leyenda del Irupé

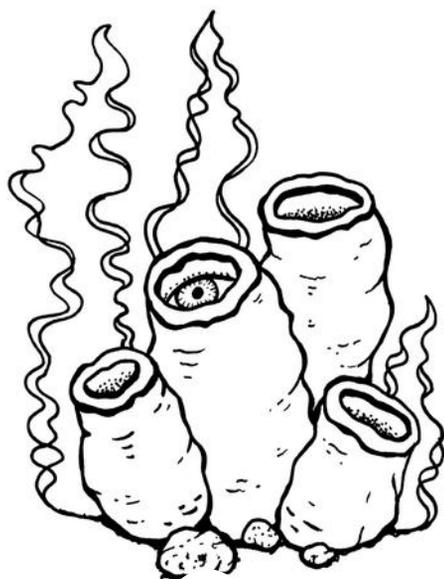
(Corrientes)

Yasí-Rata era un descendiente guaraní famoso por su belleza y su dulzura. Su nombre significa estrella, y era el apropiado para el joven, que amaba profundamente a la reina de la noche, la luna. Pasaba largas horas conversando con ella ... ¡Y cómo lloraba cuando las nubes le ocultaban a su amada! Pero Yasí-Rata solo podía verla desde muy lejos.

Cansado de lamentarse, decidió un día partir en su búsqueda. Primero subió al árbol más alto y extendió los brazos, pero todo fue en vano. Caminó y trepó la montaña más alta y tampoco pudo alcanzarla. Desesperanzado, comenzó a caminar hacia el ocaso, pensando sorprenderla cuando tocara el horizonte. La caminata fue tan larga que sus pies doloridos se lastimaron.

El pensaba que cualquier intento no serviría de nada. Cierta vez, cuando se sumergió en el río para refrescarse, vio su imagen reflejada junto a la de su amada. Sin pensarlo, se arrojó a sus brazos, pero la Luna, se desvaneció y el agua se cerró sobre él para siempre.

¡Qué pena y tristeza sintió Tupá! Dios de los guaraníes. Compadecido del gran amor de Yasí-Rata, lo convirtió en la flor del Irupé, así, siempre mirando al cielo, el joven pudo admirar a la Luna y conversar con ella todas las noches.



Mi barrio

Antonio Serrano (de su libro Paraná de mis recuerdos)

Yo no sabría decir qué es lo que abarcaba mi barrio. Creo correcto limitarlo hacia el este por la calle Buenos Aires y hacia al sur por la calle España. Pasando la calle Tucumán desde Santiago del Estero empezaba el llamado barrio De la puñalada, oscuro y temerario por las noches y según se decía quien entraba a él, no salía ileso. Lo cierto es que la luz eléctrica y poco tiempo antes la de gas no se extendía más allá de la calle Tucumán. Hacia el oeste la iluminación pública era de kerosén y todos los atardeceres pasaban por casa los faroleros con su escalera a cuestas y un candil, a encender las lámparas de aquellas oscuras calles. Mi barrio formaba parte de la jurisdicción policial llamada "la cuarta de fierro" debido a la severidad de su comisario el señor Acosta, amigo de mi padre.

Era un barrio tranquilo, de vecinos amables, cordiales y respetuosos los unos con los otros que no dejaban sentir diferencias sociales, que las hubo, como hubo también diferencias económicas, más perceptibles.

Muchas familias estaban establecidas en él desde antes de la Confederación. Conocí ranchos de adobe, algunos amplios y cómodos como unas casas que fueron residencias de estas viejas familias.

En la esquina de Urquiza y Córdoba vivía Don Casiano Calderón y su familia. Su escribanía era por herencia, la más antigua de Paraná y si mal no recuerdo su registro llevaba el número uno. La casa era muy amplia, de grandes patios y numerosas ventanas. No era de arquitectura uniforme y seguramente fue ampliada a medida que la familia crecía, como era práctica entonces.

Yo iba a jugar y charlar con Osvaldo Calderón, quien fue después diputado nacional y profesor del Colegio Nacional y siempre dilecto amigo. Había dos hermanos mayores que poco caso nos hacían entonces. Uno, el que fue más tarde juez del Crimen y el otro, el luego general y gobernador de Entre Ríos.

En el patio de la casa había una gran araucaria que según la tradición había sido plantada por el sabio francés Augusto Bravard. Bravard vino a Paraná traído por Urquiza durante su gobierno y desempeñó las funciones de director del Museo Nacional.

A pocos metros de nuestra casa vivía una señora a la que familiarmente llamábamos "Doña Carmen". Creo que su apellido era Donadío. Todos los años para Navidad, Doña Carmen armaba un hermoso y nutrido pesebre que hizo famosa su casa, más allá del barrio.

La leyenda de la Laguna Iberá (Corrientes)

Hace muchos años, antes de la llegada de los españoles, los guaraníes vivían en ese lugar. Tejían canastos y cestas, cazaban, pescaban y adoraban a sus dioses milenarios. Iberá, la hermosa hija del cacique, era la encargada de cuidar, en el templo, las serpientes sagradas que su pueblo veneraba.

Pero un día unos extraños hombres de piel blanca invadieron sus dominios. Con un símbolo desconocido para los guaraníes -la cruz. Así comenzaron a convencer a los guaraníes y poco a poco olvidaban sus ritos y creencias. Sólo Iberá y su padre continuaron aferrados a sus creencias propias.

Una noche Iberá estaba angustiada y decidió abandonar para siempre a su pueblo, que ya no era el mismo. Se habían transformado en cristianos. Buscó las serpientes sagradas, las colocó en uno de los cestos que ella tejía y, lentamente, se internó en las cálidas aguas de la laguna.

Cuando la gente de su tribu conoció la verdad salió a buscarla hasta que los árboles de la selva les impidieron avanzar.

Cuentan los viejos pobladores del lugar que muchas noches se oye una voz. Es el canto de Iberá, que vive para siempre en la misteriosa laguna correntina.



Trivia Flora

¿Cuál es la planta acuática que se encuentra en Entre Ríos que se fija al fondo de las aguas?

- A- Camalote
- B-Irupé**
- C-Totora

Respuesta correcta B. (Fuente: La Biodiversidad Entrerriana, Programa Provincial de Educación Ambiental, Dirección General de Planeamiento Educativo, Consejo General de Educación)

Ilustración: MIGUELA A. VESCO



En el paisaje

de Daniel Soto

Nadie vio
su inequívoca forma
velar en la costas sin gente,
germinando cien versos
ante una luna descalza.

Nadie vio
su fino paso
entre malezas,
su resplandor azulado,
como río en verano.

Nadie vio
su sombra
y nadie ensalza su recuerdo.

Acaso un grabado
oxidado en el brocal,
acaso una esquina en desuso,
que muy pocos recuerdan.

Pero sus versos
su memoria,
su paso,
-armonía de árboles sin tempestad-
a todo eso lo retiene el paisaje
Como un tesoro tímido;
a todo eso el polvo marchita
pero no lo sabe borrar.

(Segundo Premio en Poesía
Concurso Literario Provincial "Juan Laurentino Ortiz" 2017)

- **Itinerario por Entre Ríos**

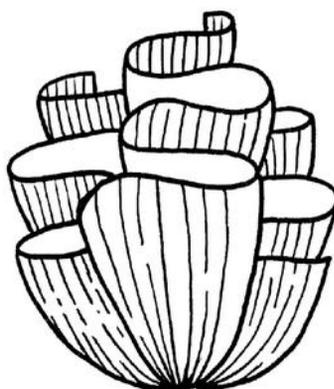
En el segundo volumen de Lápis y Papel compartimos espacios culturales que nos invitan a recorrer y conocer lugares e historias de nuestra provincia. Especialmente para esta edición, recorreremos el museo de la Colonia y la Avicultura de San Justo.

- **Dolores Costa y su gran aporte a la cultura**

Desde el año 2000 el museo divulga el importante aporte de Dolores Costa y los inmigrantes y su centro urbano Villa San Justo.

Dolores vivió en el establecimiento San José junto a su esposo Justo José de Urquiza y su familia. Se encargó de la educación de sus once hijos; lo que le permitió aprender a hablar francés, interpretar inglés y conocer la cultura europea. En 1870 enviudó y comenzó a administrar bienes y actividades comerciales. Llegó a conseguir su propia marca de ganado y sello, como así también participó de exposiciones rurales. Una de sus obras más destacadas fue la fundación de la Colonia Caseros y su centro urbano Villa San Justo, donde gestionó la construcción del templo "Parroquia Nuestra Señora de los Dolores". En noviembre de 1896 murió en la ciudad de Buenos Aires.

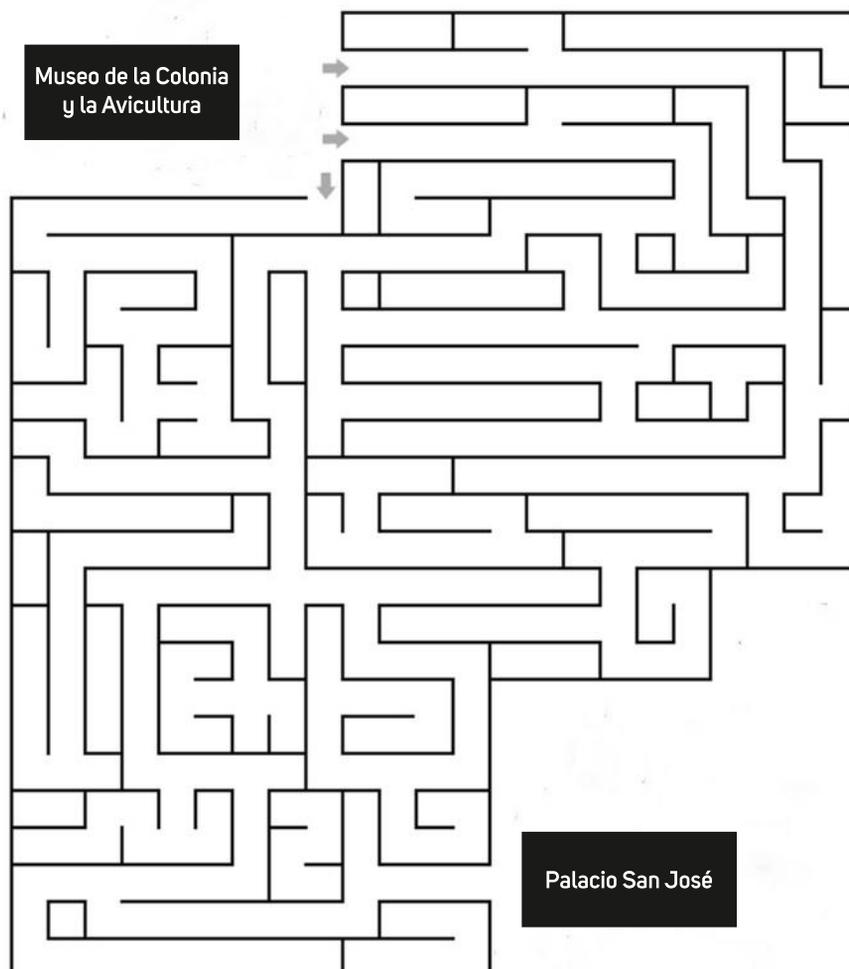
El Museo de la Colonia y la Avicultura a partir de 2018 incorpora la historia de la Avicultura en la Costa del Río Uruguay como una continuidad del quehacer de los inmigrantes. En el mes de junio cumple 20 años.



- Laberinto

En la localidad de San Justo se encuentran dos museos unidos por el Camino Real -actualmente Ruta Provincial N°24.

TRAZAR UNA LÍNEA POR DENTRO DEL LABERINTO PARA UNIR A LOS DOS MUSEOS.



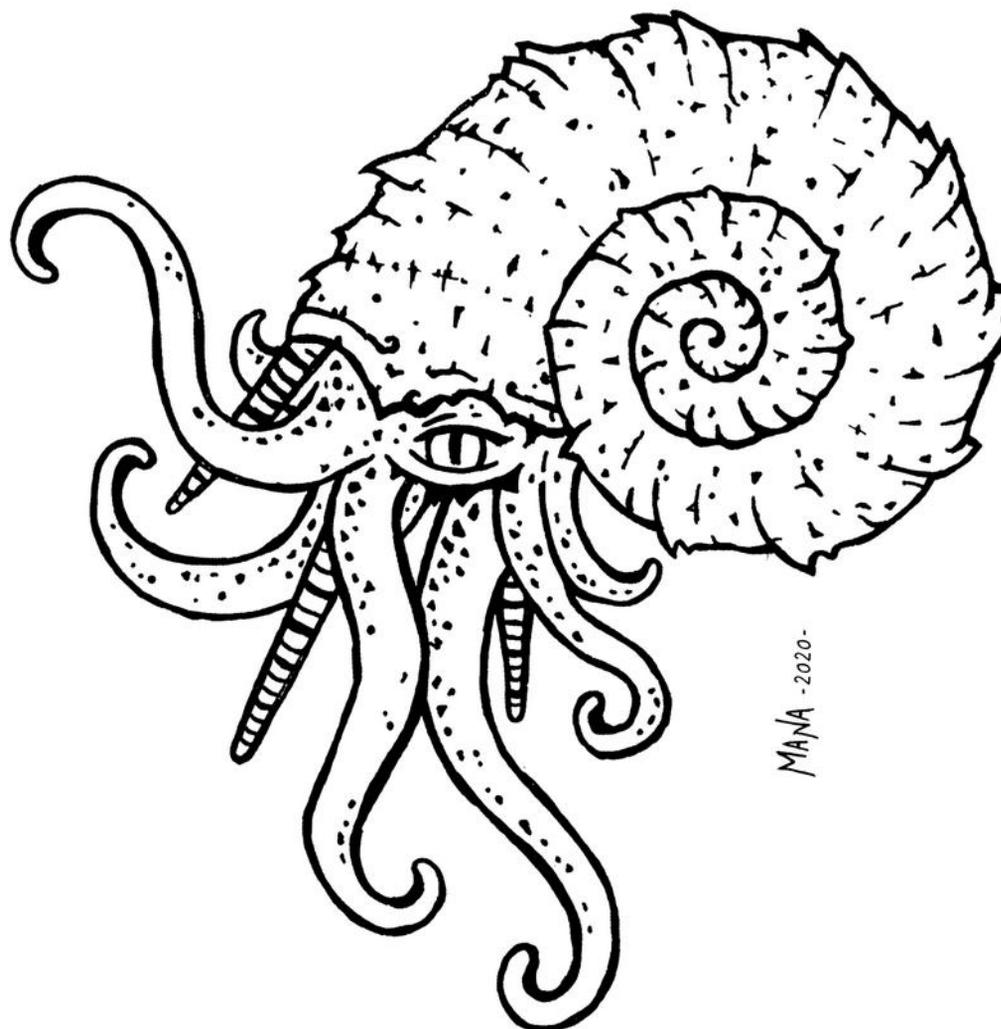


Ilustración: MANA

MANA -2020-

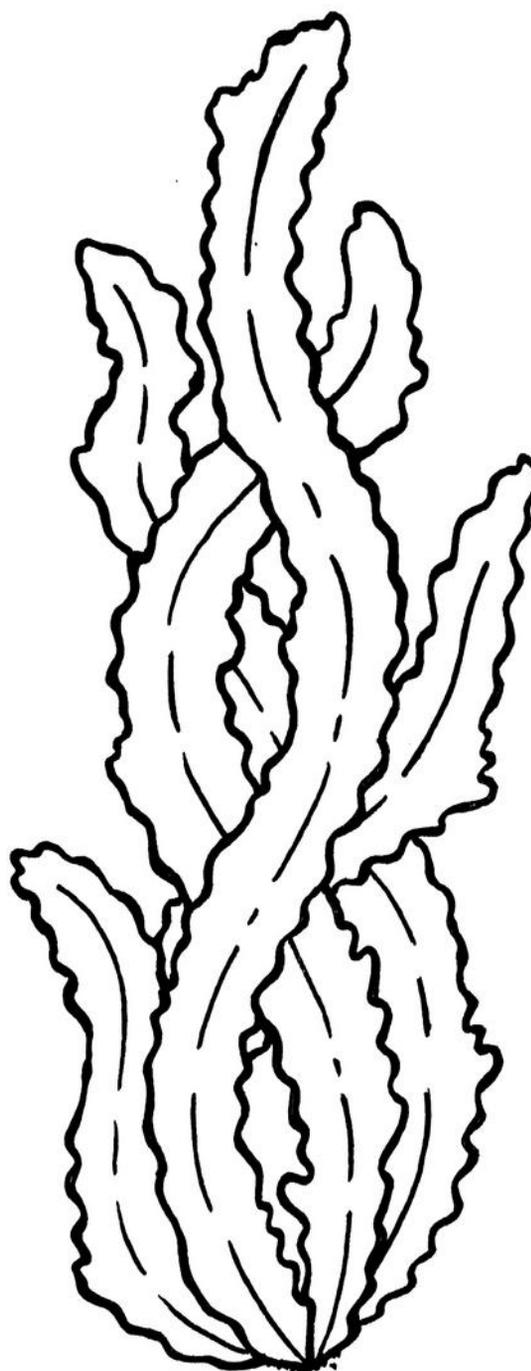
Trivia Flora

¿Cuál es la planta acuática que se encuentra en Entre Ríos que se fija al fondo de las aguas?

- A- Camalote
- B-Irupé
- C-Totorá

Respuesta correcta B. (Fuente: La Biodiversidad Entrerriana, Programa Provincial de Educación Ambiental, Dirección General de Planeamiento Educativo, Consejo General de Educación)

Ilustración: MANA

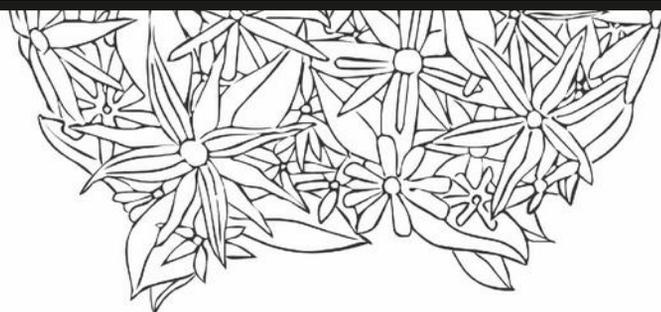


MANA -2020-



Ilustración: MANA

MANA -2020-



Galope ciego

Washington Atencio Andrioli

Entierro todas las miradas
semilla por semilla
para que puedas nacer.

Vengo del calor
pero aprendí a desconfiar
de la calma.

El frío
otra palabra.
El mar
lengua que se arrastra.

Con la boca sumergida en tierra
gritás trigo, cuchillo, fogata.

Latido seco
voz que se anuda
en tu camisa.

Agarrado a las crines de un recuerdo
beso párpado y horizonte.

Te sueño como se aguarda la lluvia.
Cuando hay brisa
el lomo del oso es una pradera
y el pelo de la niña un sauce
un solo viento se ensancha entre sus sueños:
sueña el oso que el frío acaba
la niña sueña que un oso abriga su noche.
Dice la niña:
yo quisiera que mi cuerpo oliera a bosque
como huele a bosque tu boca,
a carne cruda, a peces y a conejos o a veces a manzanas.

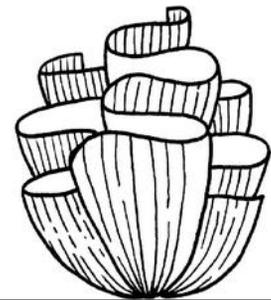
(Segundo Premio en Poesía -
Concurso Literario Provincial
"Juan Laurentino Ortiz").

Serpiente

Florencia Guzmán

La bicha me metió el veneno.
¿Cómo hago para no morirme ahora?
Fue justo en año nuevo,
mientras miraba las vacas en el campo
el rocío reía.
Tenía colmillos de papel
y su lomo lucía un cuadro
de días felices.
Cuidado con las bichas.
No tienen sombra.
Sólo tinta.

(Segundo Premio en Poesía
Concurso Literario Provincial "Juan Laurentino Ortiz" 2018)



Trivia Flora

¿Cuál es la palmera que se encuentra en Entre Ríos y que crece cerca de los cursos de río o en los bordes de los bosques?

- A-Palmera Caranday
- B-Palmera Yatay
- C-Palmera Pindó

Respuesta correcta C. (Fuente: La Biodiversidad Entrerriana, Programa Provincial de Educación Ambiental, Dirección General de Planeamiento Educativo, Consejo General de Educación)

La leyenda de la Laguna Iberá

(Corrientes)

Hace muchos años, antes de la llegada de los españoles, los guaraníes vivían en ese lugar. Tejían canastos y cestas, cazaban, pescaban y adoraban a sus dioses milenarios. Iberá, la hermosa hija del cacique, era la encargada de cuidar, en el templo, las serpientes sagradas que su pueblo veneraba.

Pero un día unos extraños hombres de piel blanca invadieron sus dominios. Con un símbolo desconocido para los guaraníes -la cruz. Así comenzaron a convencer a los guaraníes y poco a poco olvidaban sus ritos y creencias. Sólo Iberá y su padre continuaron aferrados a la vida espiritual de siempre.

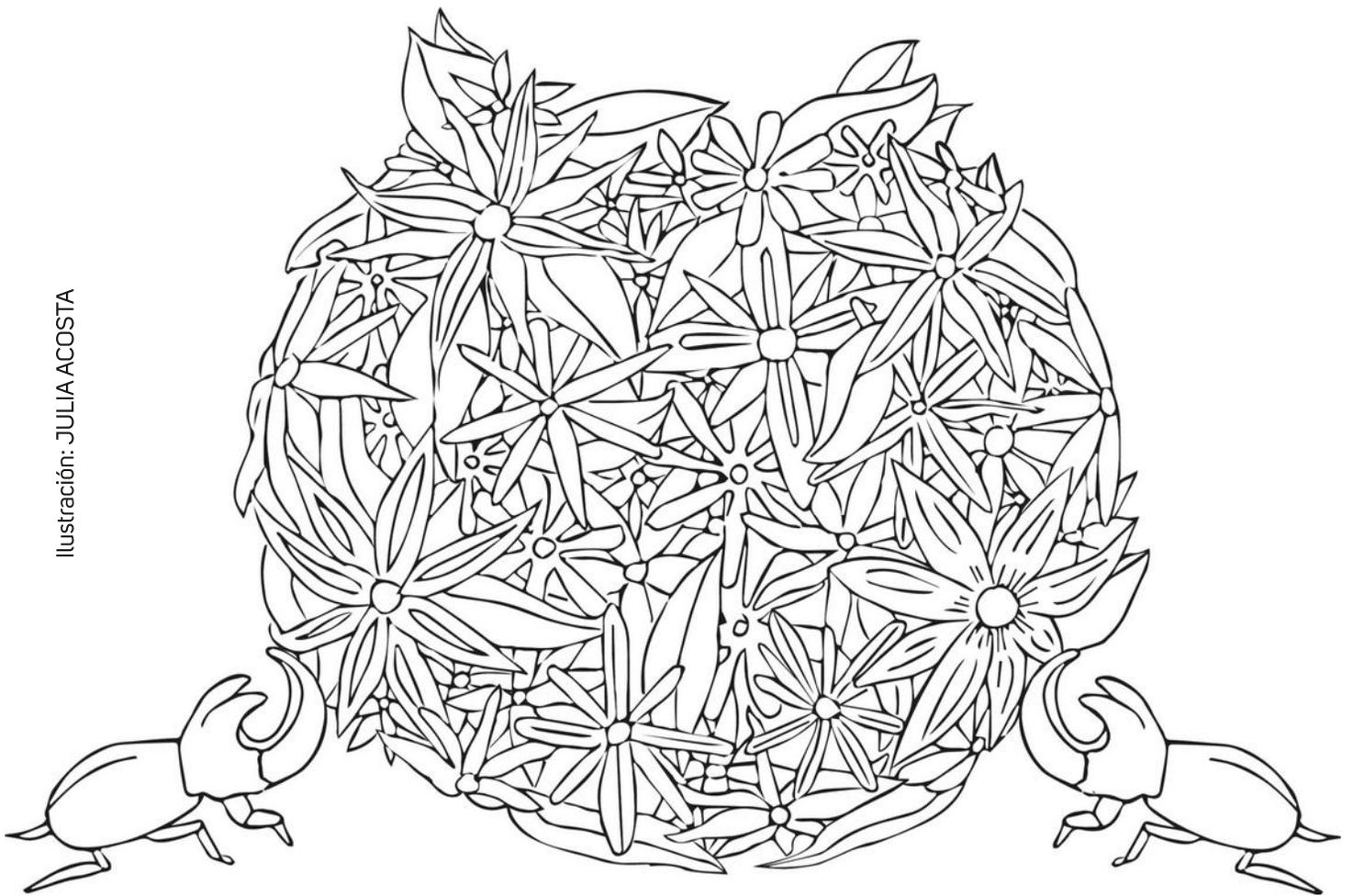
Una noche Iberá estaba angustiada y decidió abandonar para siempre a su pueblo, que ya no era el mismo. Se habían transformado en cristianos. Buscó las serpientes sagradas, las colocó en uno de los cestos que ella tejía y, lentamente, se internó en las cálidas aguas de la laguna.

Cuando la gente de su tribu conoció la verdad salió a buscarla hasta que los árboles de la selva les impidieron avanzar.

Cuentan los viejos pobladores del lugar que muchas noches se oye una voz. Es el canto de Iberá, que vive para siempre en la misteriosa laguna correntina.



Ilustración: JULIA ACOSTA



Leyenda de Ansenuza (Córdoba)

Ansenuza, la diosa del agua, era bellísima, pero extremadamente cruel con aquellos que invadieran sus dominios. Un día, mientras recorría la laguna, que por entonces era de agua dulce, Ansenuza encontró sobre la arena a un hombre malherido que era descendiente de la etnia sanavirón. Su primera reacción fue atacar al intruso y destruirlo, pero al percatarse de su inmovilidad, se acercó lentamente. Observó que era un guerrero que estaba en un sueño de agonía y muerte.

Ansenuza, quiso ayudarlo y al entrecruzar miradas, sintió como su corazón comenzaba a latir con mayor fuerza y por primera vez supo que se había enamorado. Supo que no podría salvarle la vida y comenzó a llorar. Sus lágrimas cayeron en torrente y bañaron al guerrero y colmaron la laguna, tanto que las aguas se tornaron saladas y ante tanto dolor aparecieron otros dioses que se apiadaron de ella.

El padre de los dioses decidió dar una oportunidad al amor que había nacido en el corazón de Ansenuza, devolviendo la vida al joven guerrero. Del cielo cayó un rayo que iluminó el cuerpo inmóvil, y lo transformó en un elegante flamenco.

Desde entonces el flamenco habitó las aguas salobres de la laguna a la que los lugareños comenzaron a llamar Mar Chiquita y los dioses decidieron darle propiedades curativas a las aguas para que ya nunca deba llorarse por la pérdida de un amor.



Ilustración: MIGUEL A. VESCO



Versos de Prólogo

Marcelino Román

Con mis medios escasos y a mi modo
yo construyo los versos: a arañazos,
a palmadas, a golpes, a mordiscos,
y luego acariciándolos.

Les comunico mi inquietud
para que no resulten tan fríos y tan lánguidos,
y les pongo unas gotas de sangre roja y viva;
así no son tan pálidos.

Y luego los arrojo
para que por sus medios vuelen como los pájaros.
O se los lleve el viento.
O se los lleve el diablo.



Las **trivias** consisten en responder preguntas sobre conocimientos generales, en este caso de flora y fauna de Entre Ríos. Cada pregunta está acompañada de distintas opciones para elegir como respuesta. Se recomienda el uso del reloj y hacerlas dentro de un determinado tiempo.

Si no acertamos no importa, aprendemos.

Trivia Fauna

¿Cuál es el mamífero que habita tierras enterrianas y es un cazador nocturno de pequeños mamíferos y aves?

- A- Ñandú
- B-Guazuncho
- C-Gato montés

Respuesta correcta C. (Fuente: La Biodiversidad Entrerriana, Programa Provincial de Educación Ambiental, Dirección General de Planeamiento Educativo, Consejo General de Educación)

El cuidado de la salud desde una perspectiva integral en el contexto actual

En virtud del aislamiento, social, preventivo y obligatorio dispuesto a nivel nacional y provincial; desde la Dirección de Adultos Mayores nos resulta importante compartir y reflexionar respecto a los comportamientos que debemos tener en cuenta para poder afrontar y adaptarnos a la situación actual. En ese sentido entendemos que el aislamiento es solo físico y no emocional, ni afectivo. Por ello, y en pos de continuar con nuestras actividades cotidianas, priorizando nuestra salud psico-física es que consideramos esencial realizar una serie de recomendaciones:

*Mantener un equilibrio en nuestra rutina diaria, no exigirnos demasiado organizando demasiadas actividades que pueden generarnos mayor estrés, es mejor estar activo con aquello que nos gusta, que nos genere placer.

*Mantener el contacto social con familiares, amigos y vecinos de manera virtual o telefónica.

* Mantener activa la mente y realizar tareas placenteras (leer, escuchar música, cocinar, aprender algo nuevo).

*Mantener una buena rutina de cuidado personal (actividad física, alimentación variada y saludable, beber agua, tener un descanso adecuado, aseo personal, continuar los tratamientos médicos).

*Mantener la conexión con los propios sentimientos y compartirlos con los seres queridos (escribir sobre las emociones), mirar programas de T.V. que nos hagan bien, conectarnos con nuestro interior, aceptar ayuda en las compras u otras tareas que necesitemos, aprovechar la oportunidad de aprender sobre la tecnología y utilizarla para su ventaja).

Con relación a esta último punto debemos señalar que la cuarentena despertó mayor preocupación no solo en la sociedad sino también en nosotros mismos. Esto generó mucha incertidumbre y miedos.

Por ello, entendemos que es importante ocuparnos, poder reconocer y aceptar eso que estamos sintiendo, aunque sea desagradable, para poder realizar una regulación efectiva, pero también saber que esta sensación es transitoria.

En contextos como el actual, donde los temores y preocupaciones son universales e inevitables, es clave distinguir cuándo nos estamos sintiendo mal, conocer y aceptar las emociones, aunque sean molestas.

Dichas emociones pueden estar vinculadas al miedo de tener contacto con el mundo exterior, por eso, sugerimos realizar de forma progresiva las salidas en los horarios habilitados y tomar las medidas de cuidado correspondientes ante la pandemia (uso de barbijo, higiene de manos, distanciamiento físico, entre otras).

Muchas veces lo que sentimos se acompaña de ideas o pensamientos que pueden magnificar nuestras emociones negativas. Así, ideas catastróficas o poco realistas pueden aumentar los temores de una manera desventajosa para nosotros. En estos casos, revisar esos pensamientos, buscar interpretaciones alternativas y optimistas que nos pueda ayudar a calibrar nuestra respuesta emocional.

Si bien la cuarentena ha generado un impacto en nuestras emociones y en la modificación de nuestra rutina diaria, es importante destacar que las nuevas investigaciones afirman que las personas mayores están mejor preparadas que otros grupos etarios (jóvenes y adultos) para afrontar el aislamiento obligatorio. De esta manera, esta pandemia nos invita a repensar, a valorar la vida como tal, y las significaciones de la vejez.

Dirección de Adultos Mayores.-

¿Dónde puedo llamar si necesito acompañamiento o ayuda en salud mental?

Existen servicios de atención telefónica en Salud Mental, los cuales estarán destinados para aquellas situaciones de crisis subjetiva, de angustia o desborde emocional que requieran una escucha. La recepción de estas llamadas estará a cargo de profesionales de la Salud Mental.

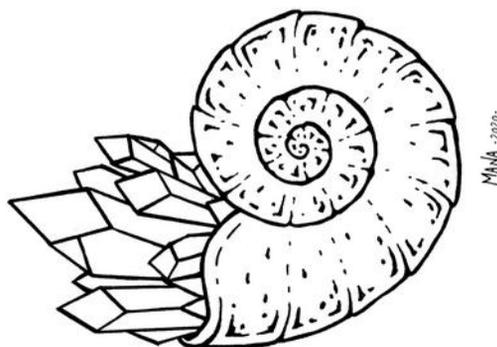
El horario de atención varía según donde se encuentren viviendo, por ello si requieren de mayor información pueden comunicarse con:

**Ministerio de Salud
Gobierno de Entre Ríos**

LLAMANDO AL 0800-777-8476 (línea gratuita)
VÍA MAIL A TRAVÉS DEL CORREO ELECTRÓNICO
comunicacionsaludmental@gmail.com

**Dirección de Adultos Mayores del Ministerio de
Desarrollo Social E.R.**

LLAMANDO AL (0343) – 4311442
VÍA MAIL A TRAVÉS DEL CORREO ELECTRÓNICO
adultosmayoresentrierios@gmail.com



Secretaría de Cultura

www.cultura.entrerios.gov.ar

 culturaentrierios  culturaentrierios

Ministerio de Desarrollo Social

entrierios.gov.ar/desarrollosocial

 MinisteriodeDesarrolloSocialdeEntreRíos