



Estimados lectores;

En este número queremos resaltar el nombre de la revista "Envejeciendo con movimiento". Con esta frase queremos promover un envejecimiento activo, invitar a todos los que están en esta etapa a seguir aprendiendo cosas, viajar, tener amigos y seguir aportando sus conocimientos y experiencias. Queremos cambiar la idea de que envejecer es algo negativo, si bien en esta etapa se presentan algunas limitaciones, también se tienen ganancias. El emperador romano Pilates decía "El cambio se produce a través del movimiento y el movimiento cura".

Dentro del contenido de la revista encontraras una entrevista con el Maestro Aurelio Montaño Olvera destacado en el ambiente musical queretano y reconocido como el primer director de la Estudiantina de la Universidad Autónoma de Querétaro. En nuestras secciones de salud encontraras información sobre la hipertensión y la depresión, sabrás como identificarlas y te damos recomendaciones para cuidarte y para que te cuiden. Además, en otras secciones encontraras una lista de películas donde el tema central es la inclusión social de la personas mayores, aprenderás a hacer un terrario de suculentas, te damos recomendaciones de remedios naturales, te enseñamos como usar las redes sociales, y si te gusta leer, encontraras recomendaciones de lectura, descubrirás el origen de los festejos de la navidad y como la celebramos en México.

Para que sigas en movimiento, encontraras una guía de ejercicios que te ayudarán a mejorar tu equilibrio y además, incluimos recetas de alimentos saludables.

Para todo el equipo que colabora en la creación de la revista nos es muy grato seguir creando contenido que pueda ayudarte a ti y a tus familiares en esta etapa de tu vida. Por esta razón, ahora tenemos una página de Facebook con el mismo nombre de la revista en donde encontraras videos, lecturas y muchas cosas más.

Al ya acercarse la navidad, es mi deseo que pasen unas felices fiestas rodeados de familiares y amigos llenos de salud y bendiciones. Esperamos contar con su apoyo para el próximo año en las siguientes ediciones de la revista.

Gracias.

Atte.

M.I.M Verónica Hernández Valle Directora editorial

Equipo Editorial



MIM. María Eustolia Pedroza Vargas **Directora Ejecutiva**



MIM. Verónica Hernández Valle **Directora Editorial**



LFT. Sheridan Dennis Eljure Flores **Directora de difusión**



LFT. Fernando Martinez Duplan **Director de informática**

COLABORADORAS



TO. Alma Daniela Ramírez Valencia



LFT. Karina Gonzalez Zuñiga



Redacción:

Generación 2018 - 2023 Licenciatura en Fisioterapia

Coordinador de diseño:

Miguel Ángel Reséndiz Bautista

Diseño editorial:

Andrea Guadalupe Linares Alcaya Rosa María Zazueta Miranda Valeria Salazar Guerrero

Fotografía de portada:

Miguel Ángel Reséndiz Bautista



Índice

Directorio Telefénico	Miroslava Fernández Espinosa	7
Activa Tu Mente	Wendy Jocelyn Marentes Leal	9
CAMINANDO JUNIOS Jodo pera condenderes	Gabriela Romero Cruz	11
Xumendo Experiencias	Andrea Guadalupe Linares Alcaya	12
Al son de	Jazmín Irais Montiel Olguin David Buenabad Carrión	14
Remedios de Ja abuela	Diana Laura Malagón Barillas Eros Everaldo Nieve Sánchez	15
Salvet a los 100	Adrián Rodríguez Medina	16
Al sazón de Fisio	Regina Muñoz Cachúa	18
Mi menisatalali	Mario Antonio García Rojo	19
LUCES, CÁMARA Y ACCIÓN	Alexander Tapia Calderón	21

23	Andrea Guadalupe Linares Alcaya	Jetras de la memoria
24	Nora Itzel Márquez García	Charla con TE
28	Rosa Patricia Meyer Ibáñez	TEJIENDO Redes
30	Rosa María Zazueta Miranda	Cazardo FERTAS
31	Brianda Fernanda Medina Prieto	curiosidades de MEXICO
32	Valeria Salazar Guerrero	Tradiciones México
34	Diana Laura Vázquez Blanco	Bene-fi£ios
36	Oscar Fernando Gasca de la Cruz	Crea tu huerto
37	Mariana Itzel Suárez Rivera	Manos a la obra 🎉
39	Ma. Fernanda López Mancilla	Crea tu propi



Comisión Estatal de Aguas (CEA)

Dirección

Avenida 5 de Febrero No. 35, Colonia las Campanas, C.P. 76010 Santiago de Querétaro, QRO

Teléfono

448 275 1496

Comisión Estatal de Electricidad (CFE

Dirección

Juárez 6 Centro Querétaro, Qro.

Teléfono

442 450 2697

INAPAM (Instituto Nacional de las Personas Adultas Mayores)

Dirección

Secretaría de Bienestar, Av. Estadio núm. 106, planta baja (a media cuadra de la Cruz Roja), col. Centro Sur, C.P. 76070, Querétaro, Qro.

Teléfono

01 442 229 11 82 01 442 229 18 33

Estación de bomberos Estación #1

Dirección

Calle Ignacio Zaragoza 90, Centro Histórico, Centro, 76000 Santiago de Querétaro, Qro.

Teléfono

442 212 1314

Cruz Roja

Dirección

Av. Estadio s/n, Centro, 76000 Santiago de Querétaro, Qro

Teléfono

442 229 0505

Programa estatal al adulto mayor

Dirección

Pasteur Sur #6 A Centro Histórico.

Querétaro 76000 **Teléfono**

442 229 0705



Línea Covid (Cita para prueba PCR)

Teléfono

442 101 5205 Opción 3

Protección Civil del Estado

Dirección

Camino a Quintanares Km. 0+500 Cuerpo B, 76724 Pedro Escobedo, Qro.

Teléfono

448 275 1496

Protección social para adultos mayores

Dirección

Blvd. Bernardo Quintana 10000 Col. Centro Sur, Santiago de Querétaro, Qro. C.P. 76090

Teléfono

442 246 1139

Secretaria de Bienestar

Dirección

Av. Estadio 106, Centro Sur, 76090 Santiago de Querétaro, Qro

Teléfono

442 229 06 02

Sistema Universitario de Atención en Fisioterapia

Dirección

Campus CAFSI: Deportiva (U.a.q.), Carretera a Celaya Km. 3, Corregidora 5, Emiliano Zapata, 76900

Teléfono

442 192 1200 EXT CAFSI 5751

Sistema Universitario de Atención en Fisioterapia

Dirección

Campus CEFID: Cto Universitario s/n, Centro Universitario, 76010 Santiago de Querétaro, Qro.

Teléfono

442 192 1200 EXT CEFID 5750 Activa Tu Mente

2				E	
THE STATE OF THE PARTY OF THE P	(213	1	2	(212)	
4	7			5	
	6		8		
9					
10					

Responde las casillas del crucigrama, básate en las imágenes, las cuales representan los temas abordados en la revista. ¡Diviértete contestándolo!

VERTICALES:

6.





La depresión, según la Organización Mundial de la Salud (OMS), es un trastorno mental frecuente en el mundo caracterizado por cambios en el ánimo con síntomas cognitivos y físicos, por otro lado, esto no quiere decir que es algo normal en el envejecimiento.

Este padecimiento puede causar grandes sufrimientos y afectar la vida diaria de una persona, razón por la que es de gran importancia detectar los síntomas de forma temprana para ser atendidos por un especialista en salud mental.

Si cuidas a una persona mayor y sospechas de depresión pon atención a los siguientes datos de alerta que deben persistir durante al menos 2 semanas seguidas:

Si tu familiar o amigo tiene sentimientos persistentes de tristeza, ansiedad, desesperanza y/o vacío durante la mayor parte del día o casi todos los días, la pérdida de interés o placer de actividades o pasatiempos que comúnmente realiza, así como alteración en el consumo de alimentos al perder apetito o comer excesivamente casi todos los días y por lo tanto ha modificado su peso de un mes a otro, si ha notado cambios en el horario de descanso al padecer insomnio, despertar temprano o dormir demasiado casi todos los días, si tiene la sensación de cansancio o falta de energía durante el día, además de tener sentimientos de culpa, inutilidad y/o impotencia, en cuanto a cuestiones cognitivas hay mayor dificultad recordar detalles, concentrarse o tomar decisiones.

Es importante evitar normalizar el pensamiento de fragilidad física y mental en el adulto mayor ya que lleva a un impacto negativo en la calidad de vida y que incluso puedan manifestar ideas suicidas.

Algunas estrategias que recomienda la literatura para evitarlo son el aumento del contacto social, normalizar la expresión de afecto a familiares o amigos, dialogar sobre temas de interés, realizar u organizar actividades recreativas preferentemente al aire libre y realizar actividad física.



Kviviendo Experiencias



Familia Miranda



Familia Tapia



Familia Zápez



Familia Cristerna



Experiencias



Familia Alcaya



Familia Hernández-Valle



Familia Carranga



/Éles Dios/

El resonar de aquellos pies descalzos que emanan de la tierra energía para permitirnos admirar un pasado desconocido, lleno de color y de vida. Es lo que nos muestra la "danza de los concheros".

Actualmente es Patrimonio Cultural Inmaterial.

Su origen fue después de la conquista de los españoles en 1531.

Se cuenta que el ritual de danzar con fe y devoción hacía un Dios cristiano comenzó en Querétaro, exactamente en el cerro del Sangremal, lugar de la batalla entre guerreros chichimecas, los españoles y los otomíes conversos.

Se dice que mientras combatían los guerreros chichimecas, en el cielo, tras un eclipse, apareció el apóstol Santiago montado en su caballo con un estandarte junto con la señal de la Santa Cruz en el cielo. Dando anuncio de la derrota de los chichimecas. La victoria española proclamó a Cristo crucificado como único Dios verdadero y "¡Él es Dios!"

Fue y es la palabra para iniciar la conversión de los indígenas (Ogaz, 2005, p. 37). (1)

Vestimenta

El vestuario de los concheros depende de la ubicación geográfica de los danzantes, ya que en la actualidad podemos verlos en los estados de Querétaro, la cuna de esta danza, el Estado de México, Morelos, la Ciudad de México, entre otros.

Elaborados con materiales como terciopelo, popelina, manta o telas sintéticas. Toda la ropa es adornada con plumas, lentejuela o chaquira.

Mujeres: Su atuendo puede ser un vestido de una sola pieza o de dos piezas, se les agregan accesorios con referencias prehispánicas como las grecas (escaleras, bandas cruzadas, rombos, cuadrados, círculos, caracoles), además de usar muñequeras y brazaletes, coyollis o Ayoyotls, huaraches, aretes grandes, escudo y el copilli.



Hombres: Incluyen un maxtlatl que es un taparrabo, un quechquetl que es el pectoral y que también tiene adornos y grecas. Usan brazaletes, flechas, cascabeles, espinilleras, huaraches y el copilli. Las plumas pueden ser de guacamaya, de pavo real, de gallo, guajolote, faisán, avestruz o sintéticas. Finalmente, portan un escudo, que también se le conoce como chimalli, es redondo y está adornado con grecas y plumas en sus bordes. (1)



https://www.queretaro.travel/es/blog/publicacion/17/fiesta-de-la-santa-cruz/



RECUERDA QUE PARA EL EMPLEO DE ESTOS 3 REMEDIOS SE REQUIERE LA APROBACIÓN DE TU MÉDICO DE CABECERA.

1. CURACIÓN DE HERIDAS

MIEL

- ASEGÚRATE DE QUE LA MIEL QUE UTILIZAS SEA NATURAL.
- LIMPIA LA ZONA QUE VAS A CURAR CON AGUA CON SAL O AGUA Y JABÓN.
- APLICA LA MIEL SOBRE UNA GASA ESTERIL O APÓSITO.
- CON UNA VENDA FIJA EL APÓSITO O LA GASA QUE COLOCASTE PARA ASEGURARTE DE QUE LA MIEL SE MANTENGA EN SU LUGAR.
- MANTÉN LA MIEL EN EL LUGAR DE LA HERIDA POR LO MENOS 12 HORAS.
- REALIZA ESTA CURACIÓN DE 2 A 4 SEMANAS.

PUEDE UTILIZARSE EN: ÚLCERAS, ABSCESOS, CORTES, ÚLCERAS EN PIE DIABÉTICO, HERIDAS INFECTADAS, QUEMADURAS, ETC.



SÁVILA/ALOE VERA

RETIRA LA "PIEL" COLOR VERDE OSCURO DEL LADO MÁS LISO DE LA HOJA DE ALOE

EXTRAE EL GEL VERDE CLARO CASI TRANSPARENTE.
APLICA EL GEL DIRECTAMENTE A TU CICATRIZ CON MOVIMIENTOS CIRCULARES.
DESPUÉS DE MEDIA HORA, ENJUAGA EL GEL CON AGUA FRESCA Y FRÍA.

REPITE 2 VECES AL DÍA.



3. SISTEMA INMUNOLÓGICO

TÉ DE BUGAMBILIA

- LAVA LAS HOJAS DE COLOR CON ABUNDANTE AGUA FRÍA.
- HIERVE DOS TAZAS DE AGUA Y DESPUÉS COLOCA LA BUGAMBILIA AL GUSTO.
- RETIRA DEL FUEGO UNA VEZ QUE EL AGUA CAMBIE SU TONALIDAD NATURAL.
- DEJAR REPOSAR ENTRE UNOS CINCO MINUTOS Y LUEGO CUELA EL LÍQUIDO.
- PARA ENDULZAR AGREGA UNA CUCHARADA DE MIEL PURA (NATURAL) DE ABEJA.
- TOMA LA INFUSIÓN CALIENTE PARA QUE SU EFECTO SEA FAVORABLE.

EL SISTEMA INMUNOLÓGICO
ES LA DEFENSA DEL CUERPO
ES LA DEFENSA DEL CUERPO
CONTRA LOS ORGANISMOS
INFECCIOSOS Y OTROS
AGENTES INVASORES. A
TRAVÉS DE UNA SERIE DE
PASOS CONOCIDOS COMO
PASOS CONOCIDOS COMO
RESPUESTA INMUNITARIA, EL
SISTEMA INMUNOLÓGICO
ATACA A LOS ORGANISMOS Y
ATACA A LOS ORGANISMOS Y
SUSTANCIAS QUE INVADEN EL
CUERPO Y PROVOCAN
ENFERMEDADES.





HIPERTENSIÓN ARTERIAL

¿Qué es la tensión/presión arterial? Y ¿Qué es la hipertensión? La TA es la presión en la pared interna de las arterias causada por flujo de sangre (similar a la que ejerce el agua corriendo dentro de una manguera), se trata de un dato biológico muy variable, lo que vuelve complicado decidir cuando es "normal" (1), sin embargo, estudios han permitido delimitar un rango de medición para la normalidad que va de 120-130/80-85 mmHG. (2)

Tabla 1. Seguimiento de pacientes adultos mayores.

ESTADIO	mm Hg	ACCION A SEGUIR	
Optima	<120/80	Valorar anualmente en >75 años	
Normal	120-130/80-85	Valorar anualmente en >75 años	
Normal alta	130-139/85-89	Valorar anualmente	
Grado I	140-159/90-99	Confirmar en 2 meses	
-Grado II	160-179/100-109	Confirmar antes de 1 mes	
Grado III	>180/>110	Confirmar antes de 1 semana	

Nota: en la tabla se muestran los diferentes grados de hipertensión, los valores que les corresponden a las acciones recomendadas en cada situaciión

Cuando hablamos de hipertensión arterial, nos referimos a una enfermedad crónica no transmisible (esto quiere decir que se persiste durante toda la vida y suele avanzar lentamente), su principal característica es el aumento de la presión arterial y puede ser causada por múltiples factores, además se que sabe produce daño en los vasos sanguíneos de todo el cuerpo, incrementando el riesgo de sufrir otras enfermedades cardiovasculares, e incluso el riesgo de morir. (3)

Tomando en cuenta los rangos de tensión arterial, la Organización Mundial de la Salud dice que una persona es hipertensa cuando sus cifras son iguales o mayores a 140/90 mmHg. (3)



¿Cómo saber si padezco HTA?

Para recibir un diagnóstico formal de hipertensión es necesario acudir con nuestro médico, normalmente se realiza en base a tres tomas diferentes de presión y siempre es importante comentar si se realizó algún tipo de ejercicio o actividad "pesada" antes de la consulta. (1)

Pero como pacientes también podemos participar, si se sospecha de hipertensión es muy común que el doctor indique tomarnos la presión regularmente fuera de la consulta y registrar los resultados; para ello es importarte contar con alguna persona que pueda apoyarnos (si sabe la técnica correcta) o nosotros mismos utilizar un baumanómetro digital. (1)





¿¿Cómo afecta la calidad de vida?

Si no se tienen los cuidados correctos, la HTA puede afectar de forma importante al adulto mayor, ya que además del daño que se produce en nuestro cuerpo, pueden traer consigo de forma indirecta problemas emocionales y psicológicos, que alteran nuestra calidad de vida.(4)

La presión arterial aumenta con la edad, un proceso completamente normal, pero algunos malos hábitos pueden fácilmente conducir a la hipertensión arterial en los adultos mayores. Por eso es importante tener en cuenta algunos cuidados simples, que pueden prevenir el desarrollo de esta enfermedad hasta limitar sus complicaciones (en caso de ya padecerla). (3)

Recomendaciones importantes: Algunas recomendaciones de estilo de vida para controlar la HTA sin uso de medicamentos son:

 Bajarle a la sal: recuerda que consumir mucha sal puede aumentar tu riesgo de padecer hipertensión, procura cocinar con una cantidad mínima, sustituyendo con otras especias para mejorar el sabor de los alimentos.



 Aumento de peso: el sobrepeso es otro factor perjudicial, se sabe por cada 10 kg de más la TA aumenta 3 mmHg, es por eso por lo que debemos llevar un control regular de nuestro peso, así reducimos el riesgo no solo de HTA, también otras enfermedades. (3)

• Alimentación: una dieta balanceada es básica en cualquier etapa de la vida, pero ya que los adultos mayores tienen algunos requerimientos especiales en su alimentación se recomienda

acudir con el nutriólogo. (3)

• Inactividad física: tenemos que hacer ejercicio para mantenernos saludables, y esto implica sobreponernos a las limitantes de nuestro entorno e incluso de nuestro estado de salud. Por esto es importante ir con un profesional (los fisioterapeutas) que nos recomendie ejercicio efectivo y seguro. (3)

Bibliografía

1.Tagle R. Diagnóstico de hipertensión arterial. Revista Médica Clínica los Condes. 2018; 29(1): p. 12-20.

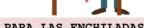
2.Salazar Cáceres PM, Rotta Rotta A, Otiniano Costa F. Hipertensión en el adulto mayor. Revista Médica Herediana. 2016; 27(1): p. 60-66.

3.Cruz Aranda JE. Manejo de la hipertensión arterial en el adulto mayor. Medicina Interna de México. 2019 Julio-Agosto; 32(4): p. 515-524.

4.Lorenzo Díaz C, Vitón Castillo AA. Calidad de vida asociada a la hipertensión arterial en el adulto mayor. Revista Médica Electrónica. 2020 Marzo-Abril; 42(2): p. 1960-1963.



Al sazón de Tisio



Enchiladas Queretanas



Ingredientes:

PARA LA SALSA

- Cebolla blanca, 1/4 pieza
- · Orégano seco 1 cucharada
- Chiles guajillos, 8 piezas
- Jitomate, 2 piezas
- Ajo, 1 diente
- Vinagre, 3 cucharadas
- Pimienta, al gusto
- Sal, al gusto

PARA LAS ENCHILADAS

- Pechuga de pollo, 2 piezas o queso fresco ½ kg
- Zanahoria, 4 piezas
- Papas picadas, 2 piezas
- Tortillas, 8 piezas
- Queso, al gusto
- · Lechuga, al gusto
- Crema, al gusto

Preparación:

- 1. Hervir en agua los chiles pelados y desvenados, licuar con todos ingredientes, después cocinar en una olla por 5 o 10 minutos.
- 2. Picar papa y zanahoria en cuadros medianos y sofreír en un sartén con un poco de aceite, sazonar con sal y pimienta y reservar.
- 3. Cocer el pollo y sofreír las tortillas pasándolas por aceite para ablandarlas, rellenar con pollo deshebrado y servir con papas, zanahoria y queso fresco sobre las enchiladas y bañarlas con la salsa.
- 4. Acompañar con lechuga y crema al gusto. (2)

Chocoflan



Ingredientes

- 1 caja pastel de chocolate. (Preparar como indica la caja)
- 2 cdas mantequilla, para el molde de rosca
- 1 taza cajeta para el flan
- 1 queso crema philadelphia ablandado
- 1 lata leche condensada La lechera (397 g)
- 1 lata leche evaporada Carnation Clavel
 - 4 huevos o 5 sin son muy pequeños1 cdts esencia de vainilla

1/2 taza nuez picada

Preparación:

- 1- Engrasar con mantequilla un molde y cubrir con la cajeta y las nueces picadas.
- 2- Licuar el queso crema La Lechera y la Carnation Clavel con los huevos y la vainilla.
- 3- Hervir el agua para el baño maría.
- 4- Se le añadirá la mezcla de pastel al molde y con mucho cuidado se le vaciará cuidadosamente la mezcla del vaso de licuadora.
- 5- Se pondrá en baño de María durante una hora, al horno 180° (Se puede tapar con aluminio, para que no le entre agua).
- 6- Se puede tapar con aluminio, para que no le entre aqua
- 7- El agua que contenga el recipiente debe ser hasta la mitad. Después de 1 hora rectificar con un palillo que se haya horneado bien. (3)



PAY DE LIMON

POSTRE PARA ACOMPAÑAR TU DIETA DASH

INGREDIENTES

- 2 cucharadas de agua fría
- 1 sobre de gelatina sin sabor
- 2 cucharadas de jugo de limón
- 1/2 taza de leche descremada,
 caliente hasta casi llegar al punto de
 hervor
- Sustituto de huevo equivalente a 1 huevo o 2 claras de huevo
- 1/4 de taza de azúcar
- 1 cucharadita de vainilla
- 2 tazas de requesón con bajo contenido de grasa
- Ralladura de limón

MODO DE PREPARACIÓN

- Mezcla el agua, la gelatina y el jugo de limón en una licuadora. Procesa a baja velocidad entre 1 y 2 minutos para ablandar la gelatina.
- 2. Agrega la leche caliente y procesa hasta que la gelatina se disuelva. Añade a la licuadora el sustituto de huevo, el azúcar, la vainilla y el queso. Procesa a alta velocidad hasta lograr una consistencia suave.
- 3. Vierte la mezcla en un plato para pastel de 9 pulgadas (23 cm) o en un plato plano redondo. Llévala al refrigerador entre 2 y 3 horas. Si lo deseas, cubre con ralladura de limón antes de servir.

La ralladura de limón tiene un alto contenido de aceites esenciales que contribuyen al intenso aroma y sabor de esta receta. Para obtener la ralladura, ralle el limón en un rallador de mano.

Análisis nutricional por porción

Porción: 1/8 de pastel Carbohidrato total Proteína Fibra dietética Cantidad Grasa monoinsaturada Cantidad mínima mínima Sodio 252 mg Calorías 80 Cantidad Grasa saturada Grasa trans 0 g mínima Azúcares añadidos 9 g Grasa total 1 g Colesterol 3 mg

REDUCCIÓN DE SAL EN DIETA

La dieta DASH tiene como objetivo disminuir las cantidades de sodio diarias, es útil en Diabetes, Enfermedad Renal, Falla Cardiaca y Vejez.





La población mundial envejece a un ritmo cada vez más rápido. A medida que aumenta el número de personas mayores, lo mismo hace la necesidad de garantizar su inclusión social. Para las personas de edad avanzada, la inclusión social significa obtener unos ingresos decentes a cambio de su trabajo o durante la jubilación y contar con la posibilidad de participar en la vida de la comunidad mediante el empleo, el trabajo voluntario u otras actividades según sus capacidades y preferencias. (4)

a) **EL ESTUDIANTE**, 2009. La

historia de un grupo de jóvenes y un hombre de 70 años llamado Chano, que decide inscribirse a la universidad para estudiar literatura, a pesar de los prejuicios de familiares y amigos, y que con una marcada actitud quijotesca, romperá brecha generacional. Así, en un encuentro de costumbres y tradiciones diferentes, compartirán deseos y enseñanzas, pero también, en medio del romance, la amistad, y la intriga, ayudándolos a superar distintas pruebas de la vida. Y cuando la suya sufra un gran golpe, ellos le ayudarán a superarlo. (5)

b) PASANTE DE MODA, 2015.

La joven dueña de un exitoso negocio online dedicado a la moda acepta a regañadientes que la compañía contrate, como parte de un programa laboral, a un hombre de setenta años como becario senior.

Sin embargo, poco a poco irá dándose cuenta de lo indispensable que puede volverse para la empresa.(6)

Disponible en: NETFLIX



4. . Organización Internacional del Trabajo, Ginebra 2018 Madrid, 8-12 de abril de 2018. Programa de Acción adoptado en la Cumbre Mundial sobre Desarrollo Social, Copenhague 1995.

5. El estudiante (2009) - FilmAffinity [Internet] Disponible en: https://www.filmaffinity.com/es/film209176.html 6. Pasante de moda (2015) - FilmAffinity [Internet]. Disponible en: https://www.filmaffinity.com/mx/film715048.html

c) UN PADRE NO TAN PADRE,

2016. Cuando don Servando Villegas, un patriarca mexicano chapado a la antigua, es expulsado del hogar de retiro en el que vive, su hijo menor, Francisco, decide adoptarlo en su hogar. Francisco ha vivido la mayoría de su vida adulta alejado de su padre, el cual no conoce del todo la realidad acerca de la vida de su hijo. Don Servando está por llevarse una impactante sorpresa que terminará por cambiar la vida de todos los integrantes de la casa. (7)

Disponible en: NETFLIX



d) LA MULA, 2018. Un hombre de 88 años con problemas económicos acepta trabajar transportando droga para un cartel mexicano en Illinois. Con el dinero fácil que obtiene trata de ayudar a sus familiares, pero un agente de la DEA le sigue la pista. (8) Disponible en: Amazon Prime Video

e) AJUSTE DE CUENTAS, 2014.

Robert de Niro y Sylvester Stallon protagonizan una rivalidad sin igual en el mundo del boxeo. Treinta años después de su última pelea, los veteranos boxeadores rivales salen del retiro para volver al ring y enfrentarse en un último combate definitivo... si tan sólo logran sobrevivir al entrenamiento. Una comedia sin igual.(9)

Disponible en: Amazon Prime Video



f) GUTEN TAG, RAMÓN (BUEN DÍA, **RAMÓN)**,2013. Ramón, inmigrante mexicano, quien ante la falta de oportunidades en un pueblo de Durango y la amenaza constante del narcotráfico decide emigrar en cinco ocasiones a Estados Unidos sin conseguirlo, siendo deportado todas las veces, por lo que un amigo le aconseja irse Alemania, específicamente a la ciudad de Wiesbaden, en donde su tía está casada con un alemán y le puede ayudar a conseguir trabajo en este país.(10) Disponible en: Claro



Jetras de la memoria

Como agua para chocolate (Laura Esquivel,-1989)

AMBIENTADA EN COAHUILA EN LA ÉPOCA DE LA REVOLUCIÓN MEXICANA, COMO AGUA PARA CHOCOLATE RELATA LA VIDA DE TITA Y LA RELACIÓN QUE TIENE CON SU MADRE, A QUIEN DEBE CUIDAR HASTA EL DÍA DE SU MUERTE POR SER LA MENOR DE SUS HERMANAS.



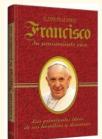


Las batallas en el desierto José Pacheco-1981)

SE TRATA DE UNA NOVELA CORTA ESCRITA POR EL INTELECTUAL MEXICANO JOSÉ EMILIO PACHECO. NARRA LA HISTORIA DE CARLOS, UN NIÑO DE OCHO AÑOS QUE VIVE EN LA COLONIA ROMA JUNTO CON SU MADRE, PROVENIENTE DE JALISCO, Y CON SU PADRE, QUIEN POSEE UNA COMPAÑÍA, LA CUAL HA ENTRADO EN BANCARROTA.

Libros religiosos El Papa de la gente , Francisco su pensamiento vivo; las principales ideas de sus homilías y discursos

LAS FRASES Y PENSAMIENTOS MÁS IMPORTANTES DE FRANCISCO ABARCA UNA GRAN CANTIDAD DE TEMAS DE VITAL INTERÉS HUMANITARIO COMO LA EDUCACIÓN, LA JUSTICIA SOCIAL, LA SOLIDARIDAD Y LA FAMILIA.



Libros didácticos Vitaminas para el cerebro: El tratamiento más eficaz para la memoria



"VITAMINAS PARA EL CEREBRO" COLECCIÓN DE ACTIVIDADES DISEÑADAS PARA MANTENER EN ÓPTIMO ESTADO LAS HABILIDADES CEREBRALES DE LAS PERSONAS MAYORES.

Mandalas; Naturaleza y animales

LISTOS PARA SER COLOREADOS. PUEDES DISFRUTAR DE SU BELLEZA, Y DE LA AYUDA TERAPÉUTICA PARA EL BIENESTAR Y EQUILIBRIO DE LA MENTE. COLOREAR ESTIMULA LOS SENTIDOS Y PERMITE UN ESTADO DE MEDITACIÓN





Mtro. Aurelio Olvera Montaño

Nacido el 25 de septiembre de 1939 en nuestra bella ciudad de Querétaro. Desde pequeño se introdujo en el mundo de la música y llegó a obtener el grado de Licenciado en Canto Gregoriano con especialidad en Órgano y Piano a nivel medio. Entre 1959 y 1970 perteneció a los Cómicos de la Legua, se tuvo que retirarse de la actuación para poder dedicarse totalmente a la música. Ya que fue el primer director de la honorable Estudiantina de la Universidad Autónoma de Querétaro a partir de su fundación el 4 de octubre de 1963. Ha ejercido como maestro de música en múltiples instituciones como la Secundaria General No.1, la Facultad de Bellas Artes de nuestra Universidad y también en el Ayuntamiento de Querétaro. En junio del presente año la UAQ decidió honrar el trabajo del maestro dándole su nombre al centro cultural de la universidad ubicado en el centro histórico de la ciudad de Querétaro y antes llamado "Independencia 29".

Buenos días maestro muchas gracias por acompañarnos en este día.

-Es un honor para mí estar en este centro cultural universitario de la autónoma de Querétaro y dar testimonio sobre lo que ha sido mi vida y nuestra actividad que ejercimos dentro de la Universidad.



Nos encontramos en el centro cultural para entrevistarlo para una revista digital que la licenciatura en fisioterapia edita y que se llama ``Envejeciendo con movimiento'`. Primeramente quisiéramos preguntarle ¿cómo fue su primer acercamiento con la música?

-Yo vi que mi camino podía ser la música, pero fue circunstancial y tenía 10 años. Estamos hablando de 1949, cuando a mi mamá le dijeron que había una escuela de música sagrada para varones y que también era conservatorio, era lo que hoy conocemos como el conservatorio y escuela libre de música ''J. Guadalupe Velázquez''. Y daban becas si los niños tenían buen oído. Mi hermano Toño fue el primero en pasar la prueba, después mi hermano Luis, y siguió un servidor. Cuando inicie en 1949 entré de lleno con el coro infantil y el coro mixto. Éramos como 50 integrantes del coro. El primer evento fue un congreso Internacional de música sacra, estuvimos preparando un repertorio de muchas horas.

Usted es licenciado en licenciatura en canto gregoriano, así como también fue maestro de música en diversas instituciones y también fue director de la estudiantina por 36 años. ¿Cómo combinaba todas estas actividades?

-¿Que cómo le hacía? Pues sí, hacía milagros. Porque me integré por encargo del maestro Barca que era Director del museo y de la Escuela de música y conservatorio y a los más adelantados nos empezó a acomodar como maestros. Estuve en la normal del Estado, en el Instituto Queretano, el Instituto 5 de Mayo, y después en la secundaria general No. 1 donde formé un coro, ya que era lo que me gustaba y sabía cómo hacerlo.



Maestro nos podría decir ¿cómo surge este proyecto de fundar la estudiantina?

-El fundador que lanzó la convocatoria fue el licenciado Juan Servín a iniciativa del primer rector Fernando Díaz a inicios de 1963. Después el primer director fue un servidor y acompañe al grupo por 36 años consecutivos.

¿Cómo fue la experiencia de trabajar con jóvenes por tantos años?

"El vivir entre estudiantes y universitarios hace que sobren anécdotas. Unas en clasificación A, otras en B, y otras en C"

Pero fue muy agradable la experiencia de trabajar con los muchachos. Eran tremendos pero musicalmente sí les exigía. Me tocó hacer más de 50 giras con ellos en la república y en el extranjero.

-Maestro entonces podríamos asumir que le gusta trabajar con los jóvenes

Sí. Siempre han sido mi vida las y los jóvenes. En cada etapa hay que tener un respeto mutuo. Tanto de ellos para uno, como de uno para ellos. Pero también se les hace un bien cuando nosotros sabemos que andan mal y decirles oye, cuídate mídete, mira lo que le pasó a fulano, cálmate. A veces hacen caso y a veces no.

De los países en el extranjero que visitó, ¿cuál fue el que más le gustó?

Me gustó mucho visitar Santiago de Compostela en el primer congreso de tunas estudiantinas. Y sí, hay lugares donde les llaman Tunas a las estudiantinas.

En Santiago de Compostela una de las experiencias que me gustó fue haber participado en el Primer congreso de Tunas, éramos como 60 grupos. Pero Querétaro fue de los más distinguidos.

¿Qué hace para mantenerse activo y seguir en contacto con la música?

Todavía me gusta estar en activo. El maestro Ángel, el actual director, me hace favor de invitarme a cada aniversario de la Estudiantina a participar con ellos, y me pongo a ensayar con ellos, es muy agradable. Con cómicos antes de



que perdiera la voz actuaba esporádicamente, me encantaba actuar.

¿Qué le ha dejado la vida en su música?

"Me ha dejado la satisfacción de haber cumplido con mi Universidad, con la Universidad Autónoma de Querétaro, la que nos formó, la que nos guio."

Y aunque en la carrera todos hacemos lo que es nuestro servicio social, y mucho se entrega en este servicio. El verdadero universitario debe entregar también algo más, que le cueste un poquito de trabajo, para corresponder a la formación que recibió a través del pueblo. Y a mí me tocó estar 36 años en la estudiantina.

Nos podría contar alguna anécdota con la estudiantina que lo haya marcado en su vida

-El que nos dejó marcados fue cuando estuvimos con Juan Pablo II en 2 ocasiones. Yo los acompañé porque yo le escribí al Papa una canción y se la mandé al embajador, Y el embajador nos dice "vengan para que se la canten". Ni tardo ni perezoso, Ángel consiguió apoyos para ir y fuimos. Fue una experiencia muy agradable estar allá.

¿Qué opina de nuestros jóvenes de hoy en día?

"El ver a los jóvenes inmersos en el aspecto de la vida que les tocó vivir es muy válido. Nosotros disfrutamos nuestra época y hay que respetar el sentir del joven."

Hay que darle la libertad pero que sepan que hay que cuidarse en la vida. La vida tiene muchos placeres y para algunos es contraproducente y caen en excesos.

De todas las canciones que llegó a cantar en la estudiantina ¿cuál era su favorita?

-Pues lógico, la que nos identifica. La que escribieron 2 universitarios queretanos. Salvador Cuevas en la letra y el maestro Guillermo Muñoz en la música: ''El Bachiller''. Tal vez después de esa la de ''Viva el amor'', muy alegre. No es





queretana, es una melodía Francesa y un queretano le acomodó la letra, pero no es la original. El nombre original es " Campos Elíseos".

"¡Viva el amor!"

¿Cuánto llegaba a ensayar con sus grupos?

Ensayábamos en su tiempo 2 veces por semana, martes y jueves en bellas artes y cuando se avecinaba la grabación de un disco era diario. Y para un recital igual diario, bueno, menos sábados y domingos. Pero siempre me gustó que salieran bien las cosas o lo mejor posible, de acuerdo a los elementos que tenía. }

¿Qué significó para usted cuando la UAQ le puso su nombre al centro cultural donde nos encontramos?

Para mí significa un compromiso. Lo poquito que he hecho, lo he hecho con mucho cariño, por la universidad y por Querétaro. Pero el esperar el reconocimiento no va mucho conmigo. Pero bienvenido, porque es una manera de reconocer no solo la labor de uno sino del grupo, de todos. Pero en lo personal lo poquito que me toca lo acepto porque viene de buena fe a iniciativa de nuestra rectora y de nuestras autoridades, que también a un auditorio de una escuela le pusieron mi nombre y me comprometo a seguir dando lo mejor de mí los años que me resten de vida.

Maestro, para finalizar quisiéramos preguntarle ¿qué les recomendaría a las personas referente a la música y al arte?

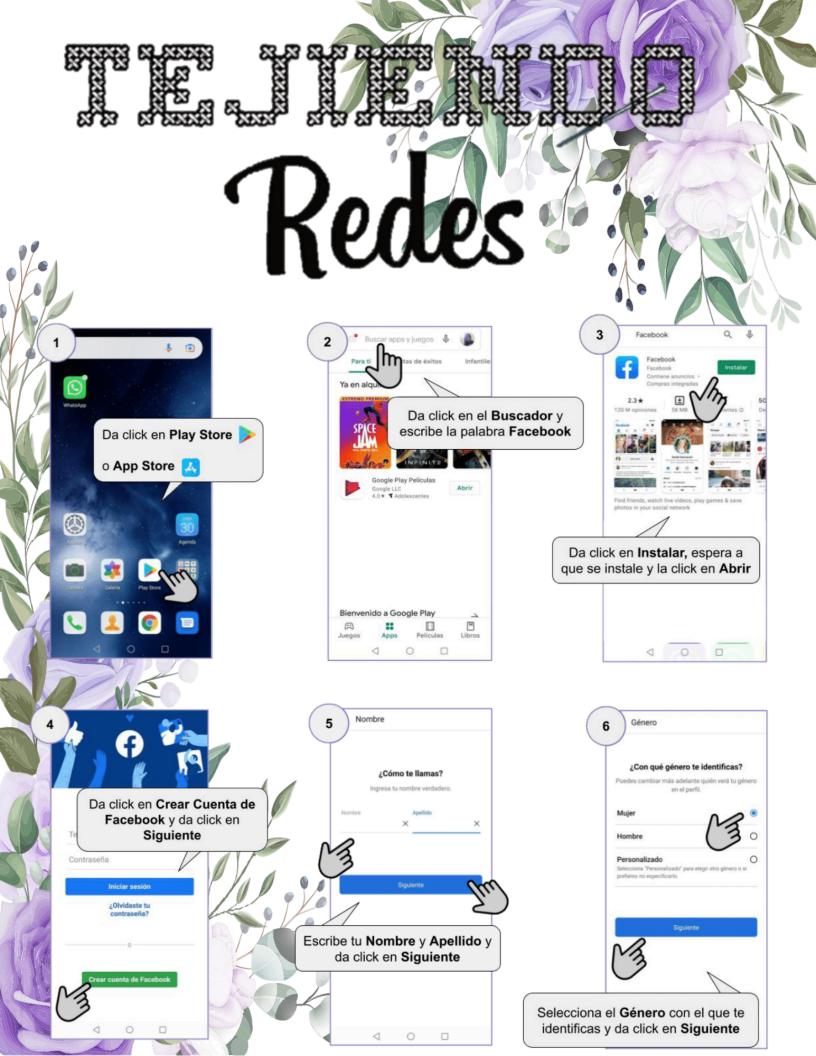
-Que no hay mejor tiempo empleado que el escuchar música. No necesariamente que tengan que tocar algún instrumento, a algunos se les da y no escogen la música y otros que no se les da la escogen y ahí están duro y dale. Pero hacer lo que se pueda y escoger lo que ellos quisieran. Pero sí recomiendo si no es que de manera profesional tal vez espontáneo dedicarle un tiempecito en sus ratos libres, fines de semana a tocar la guitarra, el piano, un instrumento de aliento.

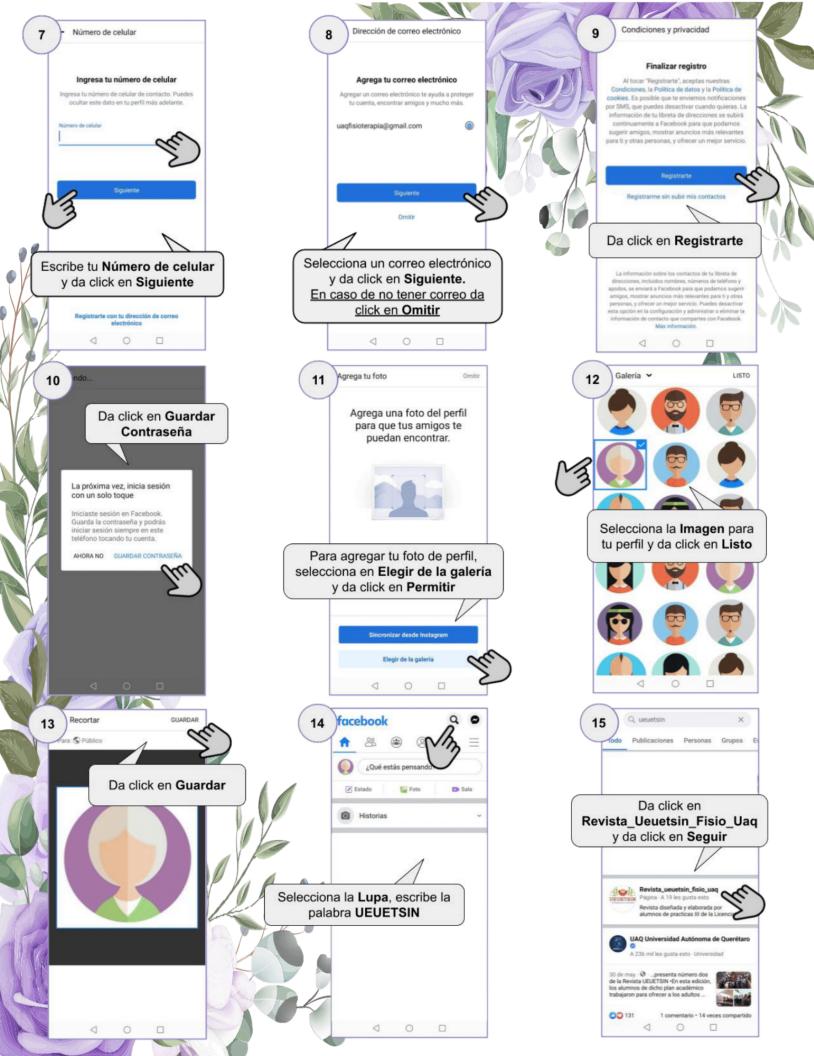
"Con la música descansa el espíritu, se fortalece la mente, crece el intelecto. Ojalá lo hicieran todos aunque sea como aficionados."

Con esto concluimos la entrevista maestro, le agradecemos mucho su participación. Creo que todos hemos aprendido mucho en esta plática. Y Querétaro está muy orgulloso de sus aportaciones.

-Gracias a ustedes, para mí es un honor poderme dirigir por este conducto amable y esta grabación.













En los siguientes lugares podrás obtener descuento con tan solo presentar tu credencial del INAPAM.

ALIMENTOS

Pastelería Dany

Francisco I Madero #120 Barrio Soriano. CP. 76270

Cafetería la parroquia

Plaza los fundadores S/N Colonia Centro CP. 76800

10%

40%







SALUD

Laboratorio de análisis clínicos

Topografia #98 Col. Tecnológico CP. 76158 **35**%

Consultorio de medicina especializada

Virrey de revillagigedo #130 Col. Los virreyes 20%

VESTIDO Y HOGAR

Relojería y joyería Gallardo

Plaza de las américas col. Carretas

La bodega del gran descuento

Avenida constitución #116 Col. centro. CP. 76000 10%





Con base en la Encuesta Nacional de la Dinámica Demográfica (ENADID) 2018, en el país residen 15.4 millones de personas de 60 años o más, de las cuales 1.7 millones viven solas

MONTO Y ESTRUCTURA

En México, las personas de 60 años o más que viven solas se exponen a vulnerabilidad, ya que no cuentan con el apoyo de una red familiar en un momento de su vida donde su salud o sus condiciones económicas pueden ser precarias

ACTIVIDAD ECONÓMICA E INGRESOS

Estimaciones de la ENADID 2018 indican que el porcentaje de las personas de edad que viven solas y son económicamente activas es de 41.4%. De éstas, 54.1% son hombres y 45.9% son mujeres.

SITUACIÓN CONYUGAL

La situación conyugal que predomina en las personas de edad que viven solas es la viudez, siendo en los hombres el porcentaje menor, con un 42.6% y en las mujeres en un 65.3%.

MONTO Y ESTRUCTURA

En México, las personas de 60 años o más que viven solas se exponen a vulnerabilidad, ya que no cuentan con el apoyo de una red familiar en un momento de su vida donde su salud o sus condiciones económicas pueden ser precarias

SALUD

En el país, 85.4% de las personas de edad que viven solas se encuentran afiliadas a una institución de servicios de salud como IMSS, Seguro Popular o Seguro Médico Siglo XXI, ISSSTE

DISCAPACIDAD

De acuerdo con la ENADID 2018, 27.1% de las personas de edad que viven solas tiene discapacidad y 42.3% alguna limitación para realizar alguna actividad considerada básica como caminar, subir o bajar usando sus piernas; ver; mover o usar brazos o manos; aprender, bañarse, entre otras.

VIVIENDA

En 2018, la mayor parte de las viviendas donde habitan las personas de 60 años o más que viven solas, cuentan con servicios de agua entubada (94.1%) y drenaje (94.2%)

Sabías que...

En Japón los adultos mayores son símbolo de sabiduría y el estado cubre sus necesidades

En China hay una ley que obliga a las y los hijos a visitar a sus padres

En Estados Unidos muchos viven solos o en comunidades destinadas para la tercera edad.

ESCÚCHALOS, NO LOS MENOSPRECIES,

RESPÉTALOS



En México cada vez hay mayor cantidad de adultos mayores, sin embargo no los estamos cuidando...gran cantidad de ellos continúan sufriendo de discriminación, muchos están solos e ignorados, no tienen ingresos suficientes y no cuentan con servicios de salud de calidad

radiciones

Tiempo de regalos, festejos, reuniones y, para los cristianos, una emotiva fiesta religiosa.



ORIGEN

Se cree que las primeras celebraciones navideñas se derivaron de los festivales romanos y otras festividades europeas que marcaban el final de la cosecha y el solsticio de invierno, conocidas como fiestas saturnales.



(National Geographic, 2017)

Algunas de las costumbres de esas celebraciones incluían decorar casas con vegetación, dar regalos, cantar canciones y comer alimentos especiales. Sin embargo, hay expertos que defienden que las celebraciones existían aún antes de que los romanos celebraran la fiesta del sol invencible.

Para hacer más fácil que los romanos pudiesen convertirse al cristianismo sin abandonar sus festividades, el papa Julio I pidió en el 350 que el nacimiento de Cristo fuera celebrado en esa misma fecha, el 25 de diciembre y finalmente el papa Liberio decreta este día como el nacimiento de Jesús de Nazaret.

DATO

La historia del nacimiento de Jesucristo se cuenta en el evangelio de San Lucas y San Mateo del Nuevo Testamento.

(National Geographic, 2017)



(Detroit Institute Art, óleo sobre lienzo segunda mitad del siglo XVII)

Expertos han intentado calcular la fecha del nacimiento de Jesús tomando la Biblia como fuente. basándose específicamente en el nacimiento de Juan el bautista, el cual se piensa era 6 meses mayor por lo que se cree que Jesús realmente nació en septiembre. Esta fecha es compatible con la indicación de la Biblia, según la cual la noche del nacimiento de Jesús los pastores cuidaban los rebaños al aire libre, actividad que difícilmente podría ser realizada en diciembre.



Año litúrgico: Tiempo de Navidad Inicio: Atardecer del 24 de diciembre - Natividad de Nuestro Señor Jesucristo (Nochebuena)

Fin: Domingo después de la Epifanía (Solemnidad del Bautismo del Señor) el 6 de enero.



Historia bíblica de la navidad-declaraciones: · Dios con nosotros (Mateo 1:23)

- · Nuevas de Gran Gozo (Lucas 2:10)
- · Acostado en un pesebre (Lucas 2:12)
- · El verbo se hizo carne y habitó entre nosotros (Juan 1:14)







Pelebración en M



Posadas

Las posadas comienzan el 16 de diciembre con una serie de ritos como la letanía donde se recorre el trayecto de la Virgen María hasta llegar al pesebre y concluyen el 24 de diciembre. Incluyen procesiones, villancicos, ponche, piñatas y aguinaldos.



Nacimientos

San Francisco de Asís en la nochebuena de 1223 fue el primero en llevar a cabo un nacimiento viviente en Greccio, Italia para así ejemplificar el nacimiento de Jesús. Hoy es una costumbre típica en las familias cristianas en México.



(Diego Parás, 2020)

Flor de Nochebuend



Especie originaria de México y Centroamérica, antiguamente era utilizada por los mexicas en rituales religiosos, remedios herbales y para hacer pigmentos. Actualmente, es la flor representativa de la navidad en México.

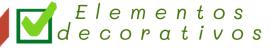


(Milenio Digital, 2019)



Árbol de Navidad

Su origen se sitúa en Alemania, en la primera mitad del siglo VIII cuando los primeros cristianos llegaron al norte de Europa. Se dice que San Bonifacio, un evangelizador, en su afán de eliminar los símbolos paganos cortó un árbol, que era venerado, y en su Elementos simbolos paganos corto un arool, que era venerado, y en su lugar plantó un pino como símbolo eterno del amor de Dios, y lo decoral a tivos adornó con manzanas y velas que simbolizaban la tentación y la luz de Cristo.



· Estrellas: Representa la fe, estrella de Belén. Esferas: Representan las manzanas que San Bonifacio usó para decorar el pino.

· Lazos: La familia Luces: En un principio velas, representan la luz de Cristo.





(Martin Hurin-National Geographic, 2018)



Regalos

Se dice que surgió en los tiempos de la fundación de Roma donde se llevaba a cabo la fiesta de Saturnalia con un enorme banquete e intercambios de regalos. Otros, en cambio, relacionan la entrega de regalos a los obseguios (oro, incienso y mirra) que los Reyes Magos trajeron desde sus lejanas

tierras al Niño Jesús.



(Mexesfera-2005)





CenaNavideña

· Platillos más comunes: Pavo, pierna, lomo de cerdo, filetes, bacalao, romeritos, mixiote, pozole y tamales.

- · Postres más comunes: Ensalada de manzana, buñuelos, hojarascas, polvorones y flanes.
- · Bebidas más comunes: Ponche, rompope, atole, chocolate caliente y café de olla.

<u>- Sá</u>nche<u>z C, Ru</u>balc<u>aba M. (2018). El v</u>alor c<u>ultura</u>l de <u>la tradi</u>ción<u>de Navidad en México, de El S</u>ol d<u>e Méxi</u>co.

Bene-fillios

Coordinación

"Es la capacidad de ordenar y organizar las acciones motrices orientadas hacia un objetivo determinado con precisión, eficacia, economía y armonía." (13)

❖ DOSIFICACIÓN

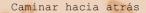
- Es más importante el gesto que la intensidad.
- Es recomendable que se realicen junto a una rutina de ejercicio aeróbico de 45-60 minutos. Ejemplo: una clase de baile (aportan ambas características).
- Actividades recomendadas: Botar una pelota, caminar hacia atrás, bailar.(13)







Lanzar un aro con una mano y atraparlo en el aire con la otra





Lanzar un aro, dar un aplauso y atrapar con la otra mano

Con el envejecimiento disminuye la calidad del acto motor. A partir de los 40 años de edad existe una menor posibilidad de combinaciones del movimiento, que con el sedentarismo se incrementa. Este decremento se debe a, primero; considerando que el cerebro no es una máquina, es como cualquier músculo y requiere de estímulos para mantener un balance y desarrollarse. El sistema nervioso sufre cambios en la conducción nerviosa, generando acciones motoras más torpes, lentas o en su defecto una baja calidad en los movimientos; siendo menos precisos y deficientes en cuanto a la capacidad de responder a un cambio externo. Todo lo anterior ligado a los deterioros de sistemas como el auditivo, visual y musculoesquelético. (13)

Flexibilidad:

"Capacidad de un músculo y otros tejidos blandos para ejercer una fuerza de estiramiento" (11)

❖ DOSIFICACIÓN

- Frecuencia: 15 20 minutos diarios para lograr una movilidad articular.
- Tiempo de tensión: 8 10 segundos (sensación de incomodidad pero sin dolor.
- Descansos: 5 segundos. (12)





Ejercicio 1. Estiramiento de isquiotibiales en sedestación.

- Variante: Bipedestación con inclinación de tronco.

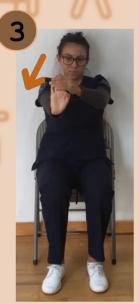




Ejercicio 2. Estiramiento de flexores de tobillo en sedestación.

- Variante: Bipedestación con flexión de rodilla

Se requiere de la actividad del Sistema Nervioso, que integra todos los factores motores, sensitivos y sensoriales necesarios para que podamos realizar adecuadamente los movimientos





Ejercicio 3. Estiramiento de flexores de muñeca





Materiales

- * Maceta mediana
- * Tierra para plantas, la necesaria
- * 1 atomizador con agua
- * Jitomate: Rodajas gruesas (1 a 2 cm)
- * Pimiento: Semillas del mismo pimiento,
- dejarlas secar algunos días.
- * Espinacas: Semillas de espinaca

INSTRUCCIONES

11 10 11 10 0 01 01 120				
VEGETAL	TIPS PARA CUIDAR TU HUERTO	COSECHA		
JITOMATE	Fertilizar 2 veces al mes. Regar tierra cuando esté seca. Prefiere zona soleada. Limpiar y recortar brotes.	10 a 12 semanas.		
PIMIENTO	Prefieren zonas soleadas. Colocar soporte cuando alcance 20 cm de altura. acolchar la tierra con paja o piedras la tierra, para retener la humedad y mantener el calor. Evita que las bajas temperaturas la dañen.	12 a 14 semanas.		
ESPINACAS	La mejor época es el inicio del verano Puedes plantar en semillero y posteriormente pasar maceta grande o mediana.	8 semanas		

----- PIMIENTO

- Colocar semillas en una maceta pequeña.
- Cubre de tierra rica en humedad y con una profundidad mínima.
- Verás que las semillas germinan fácilmente y pronto deberás trasplantarlas a otro contenedor más grande.

----- JITOMATE

- Colocar de 1 a 4 rodajas máximo por maceta.
- Cubre las rodajas con 0.5 a 2.5cm de tierra y presiona.
- Regar para humectar la tierra.
- Opcionalmente puedes cubrir la maceta con plástico para dar calor y humectar.

----- ESPINACAS

- Colocar algunas semillas en un pequeño hoyo en la tierra.
- Cubre las semillas con composta.
- Regar para humectar la tierra.

Te contamos sobre los vegetales más faciles de cultivar.

Jitomate

Sus ventajas para la salud son la cantidades de nutrientes, así como antioxidantes y vitaminas A, C y E.



Pimiento

Los pimientos además de sus nutrientes, son ricos en fibra y en vitaminas C y B6.



Espinacas

Las espinacas tienen muchas propiedades, aunque no es aconsejable consumirlas en exceso.





Materiales:





 Un recipiente de vidrio de cualquier tamaño



• Pala de jardinería



Piedras pequeñas o grava



Carbón activado
(se consigue en
acuarios o en
lugares donde
venden productos
para peces)



• Tierra de siembra



 Suculentas o plantas para terrario

Procedimiento:

 Lavar y secar bien el recipiente de vidrio.
 Colocar una capa de 2 a 3 cm de piedras. Este paso es sumamente importante, ya que estas promoverán el buen drenaje para que no se pudran las raíces de tus plantas.



 Cubrir la superficie de piedras (que ya colocamos) con al menos 1 cm de carbón activado o vegetal. Su propósito es limpiar y purificar el agua que baja desde las capas de arriba evitando malos olores.





3. Agregar una capa de tierra para la siembra. Es en esta última capa donde vas a sembrar tus plantas. Es muy fácil conseguir este tipo de tierra en cualquier departamento de jardinería, viveros o en tiendas para mejoras al hogar. Dependiendo del tamaño de las plantas que vayas a colocar, agrega al menos unos 5 cm de tierra. Si vas a utilizar cactus y suculentas, usa una mezcla de sustrato que contenga arena

4. Coloca las plantitas a tu gusto, pero sin llenar demasiado el espacio. También puedes agregarle algunas piedras o pequeños adornos. Una vez termines, riégalas con un poco de agua, recuerda echar poca pues la idea es que el sistema del terrario la esparza de forma natural a través de todo el envase. Luego busca el lugar indicado. Coloca tu nuevo terrario en un lugar donde no le dé el sol directo pero donde entre buena luz.



Crea tu propi ... COMPOSTAJE

¿QUÉ CS? Abono de elevada calidad que será creado a partir de la técnica de compostaje usando residuos orgánicos.

Materiales

- · Caja.
- Residuos orgánicos triturado o cortados en pedazos pequeños.
- · Hojas y ramas.
- Tierra negra.
- Bolsa de plástico.











Desechos que se pueden usar

- Pedazos de fruta y verdura sin guisar.
- Restos de plantas.
- Malezas perennes.
- · Ramas podadas.
- Cáscaras de huevo.
- Cáscaras de frutos secos.
- Pelos y plumas.

- Huesos de frutos (melocotón, aguacate, aceitunas, etc.)
- Cartón, cartones de huevos, servilletas bolsas y envases de papel.
- Periódicos (en pequeñas cantidades)

No usar

- Carne y pescado
- Productos derivados de la leche
- Productos que contengan levaduras o grasas
- Heces de perros y gatos
- Pañales desechables
- Revistas ilustradas
- Filtros de cigarrillos

Consejos

- En verano situarlo a la sombra, y en invierno al sol.
- Vigilar la humedad. Si hay partes secas y otras con humedad, debe realizar un volteo para igualar el estado.

Procedimiento



Realizar pequeños orificios a la bolsa que servirán para que el agua no se estanque



Colocar la bolsa cubriendo los 4 lados. Si es necesario colocar 2 bolsas.



Colocar una capa de hojas secas.



Colocar una capa de tierra, hasta casi cubrir las hojas.



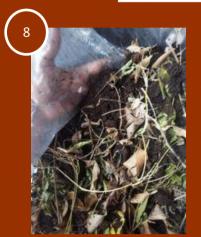
Colocar los residuos orgánicos pequeños.



Repetir los pasos 3, 4 y 5 hasta sobrepasar la mitad de la caja. Finaliza con paso 3 y 4.



Regar 2 – 3 veces por semana, para humedecer, sin que desprenda líquido.



Agregar más material cada que sea posible y mezclar con el material antiguo.

Cuando el material se haya desintegrado completamente...

¡ÚSALO PARA TUS PLANTAS!



Referencias: Amigos de la tierra. Manual de compostaje. Madrid: ministerio de medio ambiente y medio rural y marino. 2011 (consultado: 2021). Disponible en: http://www.resol.com.br/cartilhas/manual de compostaje.pdf