



Sistema  
de Cuidados

**CENTRO  
DE DÍA EN  
CASA**

# **edición de estreno**

**¡Te damos la bienvenida!**

**Para hacer esta publicación pensamos especialmente en las personas que asisten a los 10 Centros de Día que se encuentran en todo Uruguay.**

**Tanto la idea, como muchos de sus contenidos, tienen origen en los librillos realizados por los equipos técnicos de los distintos Centros de Día, a quienes agradecemos su**

**generosidad y compromiso. Nos proponemos que sea una herramienta para compartir y una formas más de acompañarnos en estos tiempos.**

**Desde el 15 de marzo de 2020, los Centros de Día no tienen presencialidad pero organizan su trabajo a distancia para continuar con los cuidados que requieren las personas. Actividades variadas con mucha creatividad en acción: entrega a domicilio de librillos con propuesta de actividades, llamadas telefónicas, grupos en celulares y contacto por redes sociales.**

**Como aún debemos esperar para retomar las actividades presenciales tenemos que crear nuevas formas de acercarnos más allá de las distancias físicas.**

**Esperamos que este sea un material valioso y disfrutable para vos.**

# **una presentación necesaria**

**ACTUALMENTE 239 PERSONAS MAYORES  
ASISTEN A CENTROS DE DÍA**

## **¿Qué son los Centros de Día?**

Los Centros de Día son espacios donde se brindan cuidados integrales a personas mayores de 65 años que se encuentran en situación de dependencia leve o moderada, es decir, que viven en sus casas pero tienen ciertas dificultades para la realización de las actividades de la vida diaria. En estos centros se realizan actividades culturales, recreativas y de estimulación física y cognitiva junto a un equipo de profesionales. Su objetivo es contribuir a la autonomía de las personas mayores y la permanencia en su entorno habitual. Además,

brindan un apoyo a las familias cuidadoras.

Este servicio se puso en marcha en 2018 y cuenta con subsidios totales, lo que significa que la asistencia y la participación no tiene costos.

## **¿Dónde están?**

Actualmente existen 10 Centros de Día. Están en Juan Lacaze (Colonia), La Paz y Pando (Canelones), Melo (Cerro Largo), Minas (Lavalleja), Municipio D (Montevideo), Paso de los Toros (Tacuarembó), Tranqueras (Rivera), la ciudad de Paysandú y la capital de Rocha.

# La mesa está servida

p. 08

**CUENTO: LA FIESTA AJENA**

p. 18

**PARA PASAR EL RATO: DIBUJO, COLOR**

p. 27

**CUIDARTE, COMER RICO Y HACER EJERCICIO**

p. 28

**ACCIONES PARA CUIDARTE EN TIEMPOS DE CORONAVIRUS**

p. 30

## **TU FOTO PIPÍ CUCÚ**

p. 32

## **CÓMO SACARME UNA AUTO FOTO**

p. 36

## **DE INTERÉS: TELEASISTENCIA EN CASA**

p. 38

## **JUEGOS: MEMORIA, CUENTAS, CRUCIGRAMA, SOPA DE LETRAS, ADIVINANZA**

p. 48

## **PARA LA CHACOTA**

p. 51

## **MI HISTORIA INOLVIDABLE**

**CUENTO:**

# La fiesta ajena

**Liliana Heker (Buenos Aires)**

Nomás llegó, fue a la cocina a ver si estaba el mono. Estaba y eso la tranquilizó: no le hubiera gustado nada tener que darle la razón a su madre. ¿Monos en un cumpleaños?, le había dicho; ¡por favor! Vos sí que te creés todas las pavadas que te dicen. Estaba enojada pero no era por el mono, pensó la chica: era por

el cumpleaños.

—No me gusta que vayas —le había dicho—. Es una fiesta de ricos.

—Los ricos también se van al cielo —dijo la chica, que aprendía religión en el colegio.

—Qué cielo ni cielo —dijo la madre—. Lo que pasa es que a usted, m'hijita, le gusta cagar más arriba del culo.

A la chica no le parecía nada

bien la manera de hablar de su madre: ella tenía nueve años y era una de las mejores alumnas de su grado.

—Yo voy a ir porque estoy invitada —dijo—. Y estoy invitada porque Luciana es mi amiga. Y se acabó.

—Ah, sí, tu amiga —dijo la madre. Hizo una pausa—. Oíme, Rosaura —dijo por fin—, ésa no es tu amiga. ¿Sabés lo que sos vos para todos ellos? Sos la hija de la sirvienta, nada más.

Rosaura parpadeó con energía: no iba a llorar.

—Callate —gritó—. Qué vas a saber vos lo que es ser amiga.

Ella iba casi todas las tardes a la casa de Luciana y preparaban juntas los deberes mientras su madre hacía la limpieza. Tomaban la leche en la cocina y se contaban secretos. A Rosaura le gustaba enormemente todo lo que había en esa casa. Y la gente también le gustaba.

—Yo voy a ir porque va a ser la fiesta más hermosa del mundo, Luciana me lo dijo. Va a venir un mago y va a traer un mono y todo.

La madre giró el cuerpo para mirarla bien y ampulosamente apoyó las manos en las caderas.

—¿Monos en un cumpleaños? —dijo—. ¡Por favor! Vos sí que te creés todas las pavadas que te dicen.

Rosaura se ofendió mucho. Además le parecía mal que su madre acusara a las personas de mentirosas simplemente porque eran ricas. Ella también quería ser rica, ¿qué?, si un día llegaba a vivir en un hermoso palacio, ¿su madre no la iba a querer tampoco a ella? Se sintió muy triste. Deseaba ir a esa fiesta más que nada en el mundo.

—Si no voy me muero —  
murmuró, casi sin mover los labios.

Y no estaba muy segura de que se hubiera oído, pero lo cierto es que la mañana de la fiesta descubrió que su madre le había almidonado el vestido de Navidad. Y a la tarde, después que le lavó la cabeza, le enjuagó el pelo con vinagre de manzanas para que le quedara bien brillante. Antes de salir Rosaura se miró en el espejo, con el vestido

blanco y el pelo brillándole, y se vio lindísima.

La señora Inés también pareció notarlo. Apenas la vio entrar, le dijo:

—Qué linda estás hoy, Rosaura.

Ella, con las manos, impartió un ligero balanceo a su pollera almidonada: entró a la fiesta con paso firme. Saludó a Luciana y le preguntó por el mono. Luciana puso cara de conspiradora; acercó su boca a la oreja de Rosaura.

—Está en la cocina —le susurró en la oreja—. Pero no se lo digas a nadie porque es un secreto.

Rosaura quiso verificarlo. Sigilosamente entró en la cocina y lo vio. Estaba meditando en su jaula. Tan cómico que la chica se quedó un buen rato mirándolo y después, cada tanto, abandonaba a escondidas la fiesta e iba a verlo. Era la única que

tenía permiso para entrar en la cocina, la señora Inés se lo había dicho: “Vos sí pero ningún otro, son muy revoltosos, capaz que rompen algo”. Rosaura, en cambio, no rompió nada. Ni siquiera tuvo problemas con la jarra de naranjada, cuando la llevó desde la cocina al comedor. La sostuvo con mucho cuidado y no volcó ni una gota. Eso que la señora Inés le había dicho: “¿Te parece que vas a poder con esa jarra tan grande?”. Y claro que iba a poder: no era de manteca, como otras. De manteca era la rubia del moño en la cabeza. Apenas la vio, la del moño le dijo:

—¿Y vos quién sos?

—Soy amiga de Luciana —dijo

Rosaura.

—No —dijo la del moño—, vos no sos amiga de Luciana porque yo soy la prima y conozco a todas sus amigas. Y a vos no te conozco.

—Y a mí qué me importa —dijo Rosaura—, yo vengo todas las tardes con mi mamá y hacemos los deberes juntas.

—¿Vos y tu mamá hacen los deberes juntas? —dijo la del moño, con una risita.

—Yo y Luciana hacemos los deberes juntas —dijo Rosaura, muy seria.

La del moño se encogió de hombros.

—Eso no es ser amiga —dijo—.

¿Vas al colegio con ella?

—No.

—¿Y entonces de dónde la conocés? —dijo la del moño, que empezaba a impacientarse.

Rosaura se acordaba perfectamente de las palabras de su madre. Respiró hondo:

—Soy la hija de la empleada —dijo.

Su madre se lo había dicho bien claro: Si alguno te pregunta, vos le decís que sos la hija de la empleada, y listo. También le había dicho que tenía que agregar: y a mucha honra. Pero Rosaura pensó que nunca en su vida se iba a animar a decir algo así.

—Qué empleada —dijo la del moño—. ¿Vende cosas en una tienda?

—No —dijo Rosaura con rabia—, mi mamá no vende nada, para que sepas.

—¿Y entonces cómo es empleada? —dijo la del moño.

Pero en ese momento se acercó la señora Inés haciendo shh shh, y le dijo a Rosaura si no la podía ayudar a servir las salchichitas, ella que conocía la casa mejor que nadie.

—Viste —le dijo Rosaura a la del moño, y con disimulo le pateó un tobillo.

Fuera de la del moño todos los chicos le encantaron. La que más le gustaba era Luciana, con su corona de oro; después los varones. Ella salió primera en la carrera de embolsados y en la mancha agachada nadie la pudo agarrar. Cuando los dividieron en equipos para jugar al delegado, todos los varones pedían a gritos que la pusieran en su equipo. A Rosaura le pareció que nunca en su vida había sido tan feliz.

Pero faltaba lo mejor. Lo mejor vino después que Luciana apagó las velitas. Primero, la torta: la señora Inés le había pedido que la ayudara a servir la torta y Rosaura se divirtió muchísimo porque todos los chicos se le vinieron encima y le gritaban “a mí, a mí”. Rosaura se acordó de una historia donde había una reina que tenía derecho de vida y muerte sobre sus súbditos. Siempre le había gustado eso de tener derecho de vida y muerte. A Luciana y a los varones les dio los pedazos más grandes, y a la del moño una tajadita que daba lástima.

Después de la torta llegó el mago. Era muy flaco y tenía una

capa roja. Y era mago de verdad. Desanudaba pañuelos con un solo soplo y enhebraba argollas que no estaban cortadas por ninguna parte. Adivinaba las cartas y el mono era el ayudante. Era muy raro el mago: al mono lo llamaba socio. “A ver, socio, dé vuelta una carta”, le decía. “No se me escape, socio, que estamos en horario de trabajo”.

La prueba final era la más emocionante. Un chico tenía que sostener al mono en brazos y el mago lo iba a hacer desaparecer.

—¿Al chico? —gritaron todos.

—¡Al mono! —gritó el mago.

Rosaura pensó que ésta era la fiesta más divertida del mundo.

El mago llamó a un gordito, pero el gordito se asustó enseguida y dejó caer al mono. El mago lo levantó con mucho cuidado, le dijo algo en secreto, y el mono hizo que sí con la cabeza.

—No hay que ser tan timorato, compañero —le dijo el mago al gordito.

—¿Qué es timorato? —dijo el gordito.

El mago giró la cabeza hacia uno y otro lado, como para comprobar que no había espías.

—Cagón —dijo—. Vaya a sentarse, compañero.

Después fue mirando, una por una, las caras de todos. A Rosaura le palpitaba el corazón.

—A ver, la de los ojos de mora —dijo el mago. Y todos vieron cómo la señalaba a ella.

No tuvo miedo. Ni con el mono en brazos, ni cuando el mago hizo desaparecer al mono, ni al final, cuando el mago hizo ondular su capa roja sobre la cabeza de Rosaura, dijo las palabras mágicas... y el mono apareció otra vez allí, lo más contento, entre sus brazos. Todos los chicos aplaudieron a rabiar. Y antes de que Rosaura volviera a su asiento, el mago le dijo:

—Muchas gracias, señorita condesa.

Eso le gustó tanto que un rato después, cuando su madre vino a buscarla, fue lo primero que le contó.

—Yo lo ayudé al mago y el mago me dijo: “Muchas gracias, señorita condesa”.

Fue bastante raro porque, hasta ese momento, Rosaura había creído que estaba enojada con su

madre. Todo el tiempo había pensado que le iba a decir: “Viste que no era mentira lo del mono”. Pero no. Estaba contenta, así que le contó lo del mago.

Su madre le dio un coscorrón y le dijo:

—Mírenla a la condesa.

Pero se veía que también estaba contenta.

Y ahora estaban las dos en el hall porque un momento antes la señora Inés, muy sonriente, había dicho: “Espérenme un momentito”.

Ahí la madre pareció preocupada.

—¿Qué pasa? —le preguntó a Rosaura.

—Y qué va a pasar —le dijo Rosaura—. Que fue a buscar los regalos para los que nos vamos.

Le señaló al gordito y a una chica de trenzas, que también esperaban en el hall al lado de sus madres. Y le explicó cómo era el asunto de los regalos. Lo sabía bien porque había estado observando a los que se iban antes. Cuando se iba una chica, la señora Inés le regalaba una pulsera. Cuando se iba un chico, le regalaba un yo-yo. A Rosaura le gustaba más el yo-yo porque tenía chispas, pero eso no se lo contó a su madre. Capaz que le decía: “Y entonces, ¿por qué no le pedís el yo-yo, pedazo de sonsa?”. Era así su

madre. Rosaura no tenía ganas de explicarle que le daba vergüenza ser la única distinta. En cambio le dijo:

—Yo fui la mejor de la fiesta.

Y no habló más porque la señora Inés acababa de entrar en el hall con una bolsa celeste y una bolsa rosa.

Primero se acercó al gordito, le dio un yo-yo que había sacado de la bolsa celeste, y el gordito se fue con su mamá. Después se acercó a la de trenzas, le dio una pulsera que había sacado de la bolsa rosa, y la de trenzas se fue con su mamá.

Después se acercó a donde estaban ella y su madre. Tenía una sonrisa muy grande y eso le gustó a Rosaura. La señora Inés la miró, después miró a la madre, y dijo algo que a Rosaura la llenó de orgullo. Dijo:

—Qué hija que se mandó,

Herminia.

Por un momento, Rosaura pensó que a ella le iba a hacer los dos regalos: la pulsera y el yo-yo. Cuando la señora Inés inició el ademán de buscar algo, ella también inició el movimiento de adelantar el brazo. Pero no llegó a completar ese movimiento.

Porque la señora Inés no buscó nada en la bolsa celeste, ni buscó nada en la bolsa rosa. Buscó algo en su cartera.

En su mano aparecieron dos billetes.

—Esto te lo ganaste en buena ley —dijo, extendiendo la mano—. Gracias por todo, querida.

Ahora Rosaura tenía los brazos muy rígidos, pegados al cuerpo, y sintió que la mano de su madre se apoyaba sobre su hombro.

Instintivamente se apretó contra el cuerpo de su madre. Nada más. Salvo su mirada. Su mirada fría, fija en la cara de la señora Inés.

La señora Inés, inmóvil, seguía con la mano extendida. Como si no se animara a retirarla. Como si la perturbación más leve pudiera desbaratar este delicado equilibrio.

*Publicado en Las peras del mal, Buenos Aires: Editorial de Belgrano, 1982.*

**SI TE QUEDASTE CON GANAS DE SEGUIR LEYENDO AVERIGUÁ EN TU CENTRO DE DÍA SI TIENEN UNA BIBLIOTECA ITINERANTE.**

# dibujo

**DIBUJAR PUEDE SERVIRTE PARA DESCARGAR SENTIMIENTOS. SI NO SABÉS QUÉ DIBUJAR, ACÁ TE DEJAMOS ALGUNAS RECOMENDACIONES:**



Si estás enojada/o,  
podés dibujar líneas



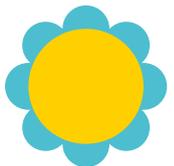
Si estás tensa/o,  
dibujá diferentes  
patrones



Si estás triste, podés  
dibujar un arcoíris



Si estás indignada/o,  
rompé el papel en  
pequeños pedazos



Si estás cansada/o,  
podés dibujar flores



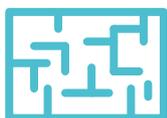
Si estás aburrída/o,  
llená una hoja de  
papel de colores



Si necesitás cargar las energías, dibujá paisajes



Si querés entender tus sentimientos, dibujá un autorretrato



Si necesitás recordar algo, dibujá laberintos



Si necesitás entender algo, dibujá mandalas



Si estás desesperada/o, dibujá caminos



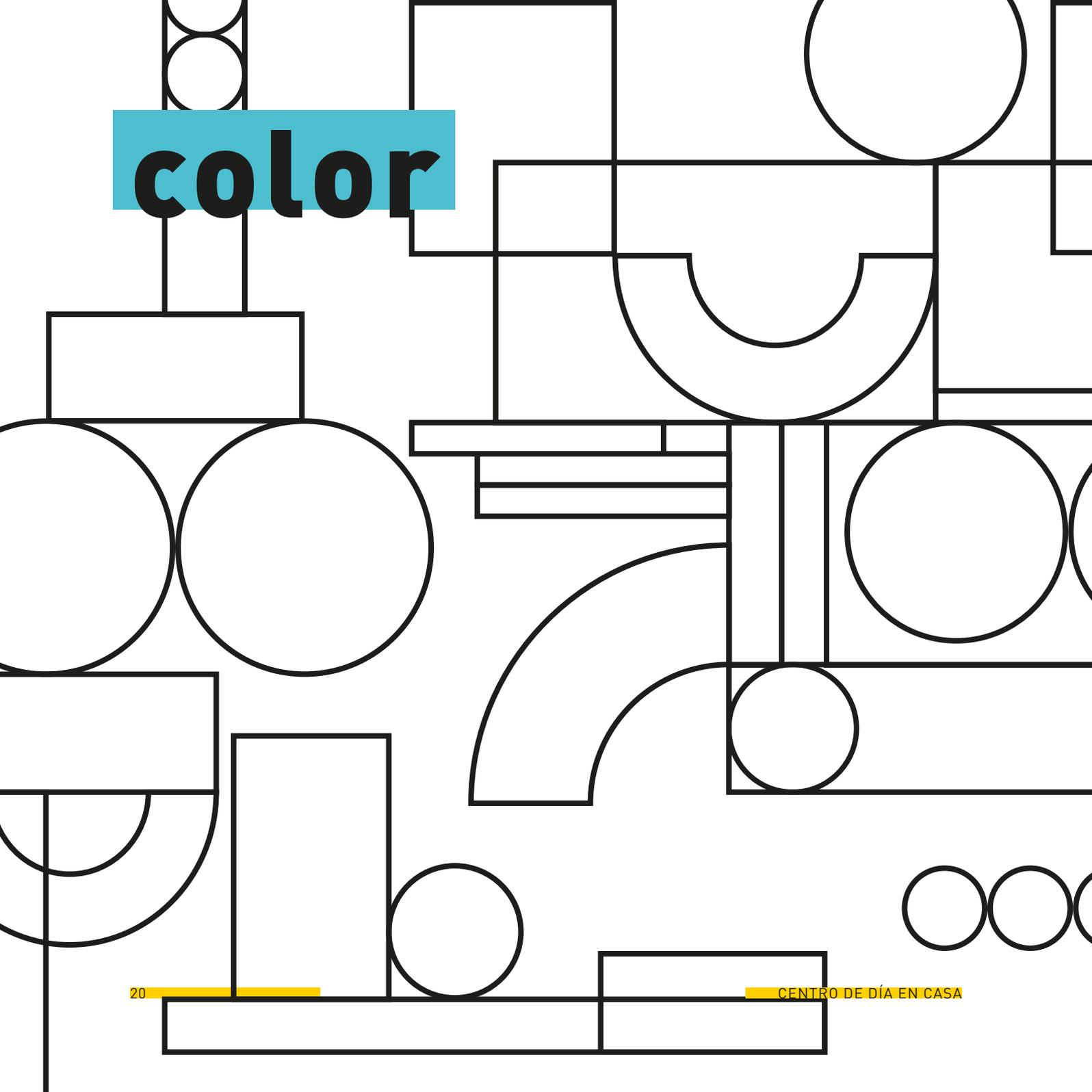
Si querés entender tus deseos, hacé un collage



Si estás decepcionada/o, hacé una réplica de una pintura



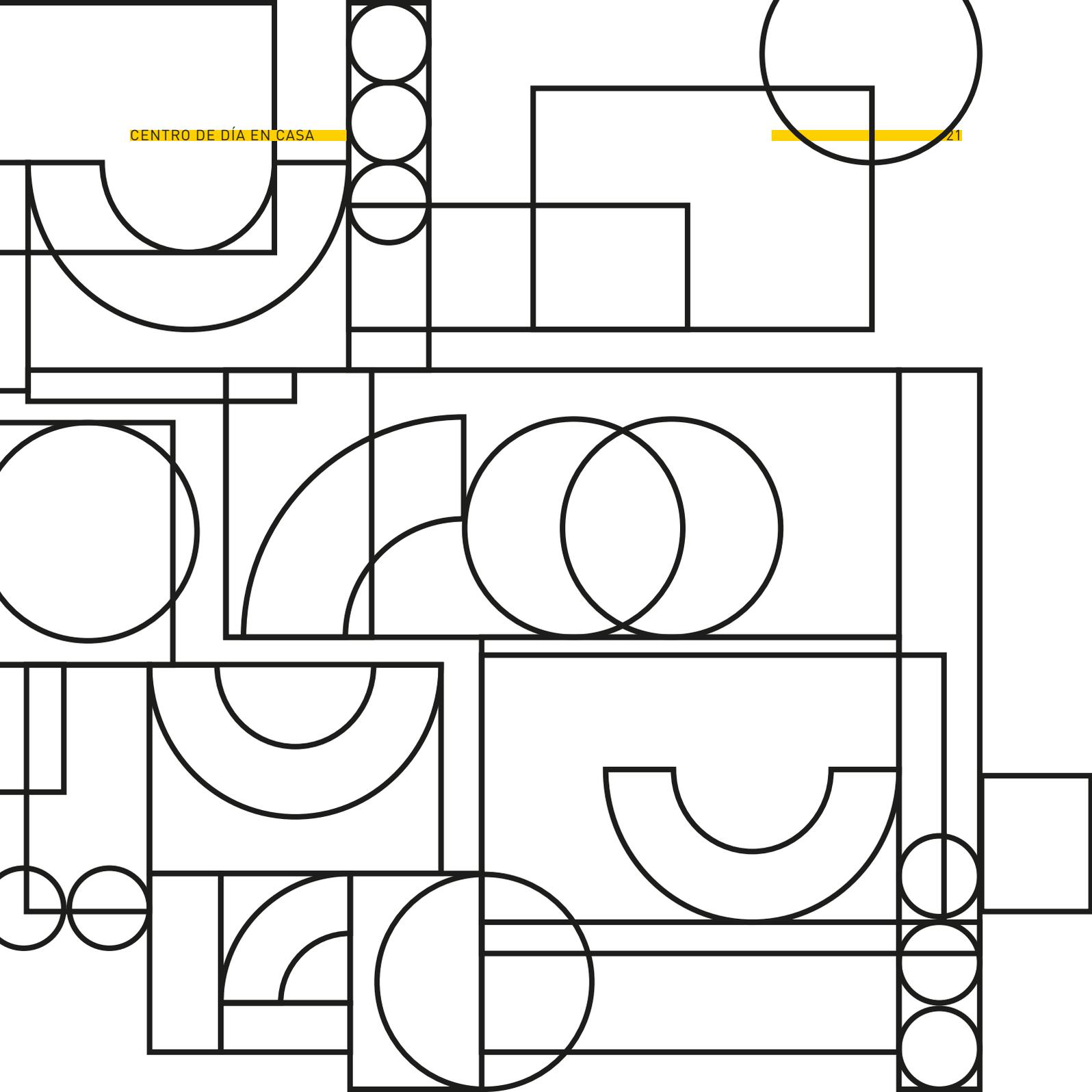
Si sentís que estás estancada/o y necesitás seguir adelante, dibujá espirales



**color**

CENTRO DE DÍA EN CASA

21

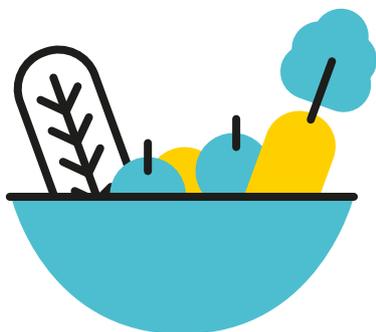


**cuidarte,  
comer rico  
y hacer  
ejercicio**

## ¿POR QUÉ ES IMPORTANTE TOMAR AGUA?



## EL PLATO INTELIGENTE



**VERDURAS Y FRUTAS**

---

**muchas**



**CEREALES**

---

**suficientes**



**LEGUMINOSAS Y  
ALIMENTOS DE  
ORIGEN ANIMAL**

---

**poco: carnes, quesos,  
lacteos**

---

**combinar**

**SI NECESITAS UNA ORIENTACIÓN NUTRICIONAL ESPECÍFICA O  
TENÉS DUDAS, AVERIGUÁ EN TU CENTRO DE DÍA SOBRE LA CANASTA  
SALUDABLE.**

## **EJERCICIOS DE RESPIRACIÓN**

Estos ejercicios te ayudarán a controlar la respiración y aprovechar al máximo tu capacidad pulmonar.

### **Ejercicios para el control de la respiración**

Concéntrate. La inspiración es cuando el aire entra en tus pulmones, en general por la nariz. La espiración es cuando el aire sale, debes hacerla soplando con los labios fruncidos, como para silbar, sin hinchar los cachetes.

## **EJERCICIOS PARA HACER SENTADA/O**

01. Sentate en una silla con la espalda recta y las piernas ligeramente separadas. Poné las manos en la rodilla contraria. Inspirá por la nariz, al mismo tiempo subí los brazos y extenделos por arriba de la cabeza formando una “v”. Espirá con los labios fruncidos, mientras tanto, bajá los brazos hasta volver a colocar las manos cruzadas sobre las rodillas.

02. Poné la mano derecha sobre el hombro derecho doblando el codo. Mientras expulsás el aire con los labios fruncidos, bajá el tronco hasta apoyar el codo sobre la rodilla izquierda. Al inspirar por la nariz subí el codo arriba y atrás.



## EJERCICIOS PARA HACER ACOSTADA/O

01. Acostate con las piernas flexionadas. Buscá la comodidad con la ayuda de las almohadas. Coloca las palmas sobre el abdomen. Relájate. Inspirá tranquilamente por la nariz (con la boca cerrada). Tus manos notarán como se va hinchando el abdomen. Mantené el aire 1 o 2 segundos. Espirá lentamente por la

boca, con los labios fruncidos.

02. Cambiá la posición de las manos. Colocalas sobre las costillas cerca de la cintura. Inspirá tranquilamente por la nariz. Tus manos deben notar cómo se hinchan los costados. Mantené el aire 1 o 2 segundos. Espirá lentamente con los labios fruncidos.



## ACCIONES PARA CUIDARTE EN TIEMPOS DE CORONAVIRUS

Esta emergencia provoca cambios bruscos en las rutinas habituales, por eso es importante que puedas adaptarte a esta nueva realidad para cuidar tu salud física y mental. Acá te dejamos una serie de recomendaciones. Si salís de tu casa, no olvides usar tababocas y mantener la distancia recomendada de 1 metro y medio con otras personas.



01. Pedí ayuda a las personas de tu entorno para los mandados o para sacar a pasear a tu mascota



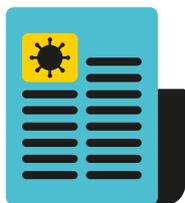
02. Contactate con personas cercanas para saber cómo están y contarles cómo te sentís



03. Mantené tus rutinas y hábitos diarios, adaptándolos para no tener que salir de casa



04. Hacé el ejercicio que puedas, buscá cosas que te interesen y comé saludable



05. Informate en medios oficiales. Si las noticias te generan angustia o ansiedad, hablá con quienes te ayuden a sentirte mejor



06. Si tenés síntomas consultá por teléfono y, en caso necesario, solicitá atención médica a tu casa

# tu foto pipí cucú

## **Cómo sacarse una foto linda para redes**

La fotografía como la conocemos hoy es una técnica cuyos inicios datan del siglo XIX. Antes, para conservar sus recuerdos, las familias que podían contrataban a un pintor. De allí que muchos retratos del pasado estén vinculados a personajes, familias y temáticas de sectores pudientes.

Durante el siglo XX se dió un crecimiento acelerado en las tecnologías, también de la foto. Para ello es bueno valernos de las famosas selfies o autofotos. Podemos sacarlas con cualquier celular inteligente o tablet de Ibirapitá.

Hoy la mayoría de las personas a través del celular, tienen una cámara de fotos en su bolsillo que les permite

registrar desde eventos importantes hasta actividades cotidianas. Muchas cosas han cambiado: los tipos de cámara, los momentos para fotografiar, los atuendos que usamos. Pero hay una cosa que permanece más allá de los cambios, ¡queremos salir bien en las fotos!

En la era de las redes sociales, la fotografía retoma protagonismo y tener una foto para usar en nuestros perfiles se vuelve una oportunidad para mostrarnos en nuestra mejor faceta.

La foto habla de su protagonista, sus gustos, puede transmitir

sentimientos y reforzar nuestra autoestima. Para ello es bueno valernos de las famosas selfies o autofotos que las podemos hacer nosotras/os mismas/os con cualquier celular inteligente o tablet de Ibirapitá.

# ¿cómo sacarme una autofoto?



Buscá un lugar iluminado. La fotografía necesita luz. Te recomendamos que sea durante el día. El sol u otra fuente de luz debe estar delante de vos y no a tus espaldas



El fondo es fundamental. Puede ser una pared de un color lindo, un mural, un árbol de flores, un rincón de tu casa que te agrade



Elegí ropa y colores que te favorezcan, tu prenda favorita, accesorios como pañuelos y caravanas pueden acompañar



Sacá varias fotos. Es extraño que salga la mejor de primera. En general una buena foto de perfil tuvo muchísimas pruebas



Buscá tu mejor ángulo. Puede ser mirando hacia un lado, de perfil. Y una linda sonrisa, lo más natural posible.



Si no tenés buen pulso podés dejar apoyado el celular en algún lugar estable y buscar la función de temporizador. La vas a encontrar en el ícono del reloj. Cuando la actives tendrás varios segundos para acomodarte



Siempre es mejor tomar la imagen desde arriba, es decir, que el teléfono esté más alto que vos

Si querés, antes de elegir la foto final enviá algunas pruebas a una persona de confianza o conversá con alguien que te ayude a elegir.

Publicá la nueva foto en tus perfiles de redes, ¡esperamos tengas muy buenas repercusiones!



# teleasistencia en casa

## **Quedarse en casa no significa estar sola o solo.**

Si tenés más de 70 años, estás en situación de dependencia leve o moderada y contás con celular o teléfono fijo con salida, podés solicitar este servicio para comunicarte de forma rápida y sencilla con tus personas cercanas o servicio de salud ante cualquier

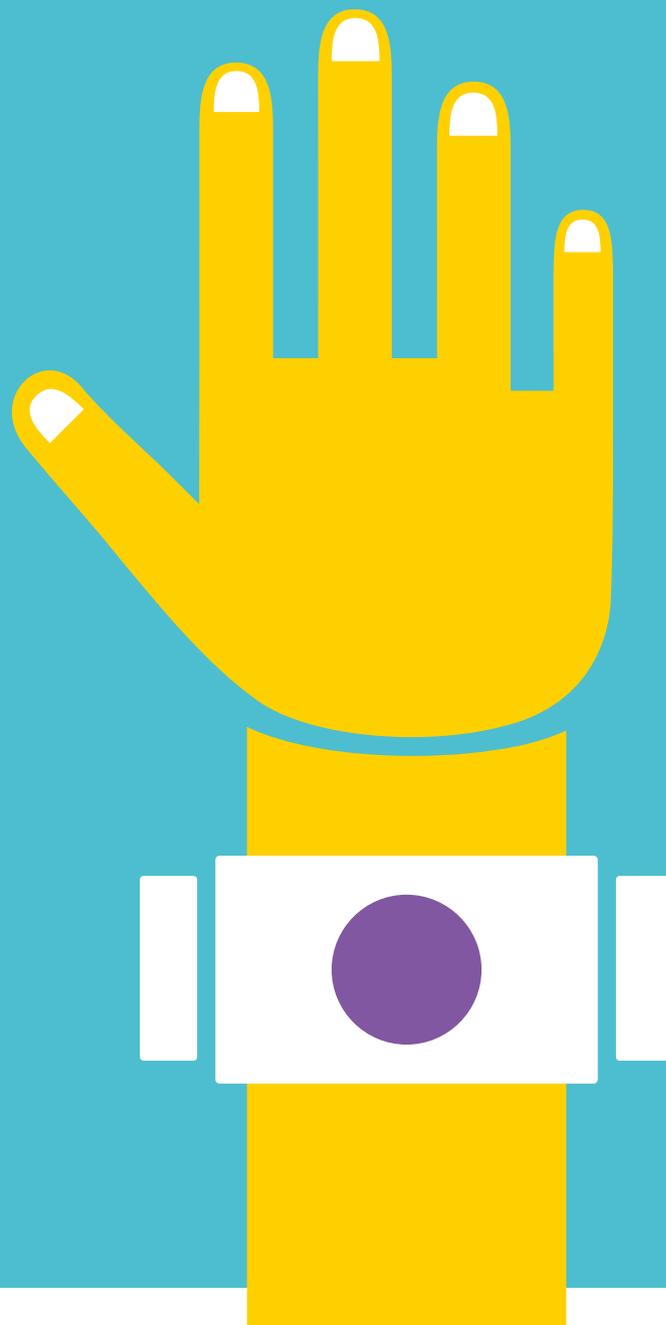
incidente. Con Teleasistencia en casa también podés conversar y tener compañía en situaciones de angustia como las que podés estar atravesando en esta época.

Otro de los recursos disponibles ante la emergencia es la asistencia virtual de Ibirapitá. Si tenés una tablet de este plan, podés contactar con personas voluntarias con las que

podrás conversar, compartir recetas o comentar algún libro o película que hayas visto.

Recordá también que siempre podés consultar información actualizada en [plancoronavirus.uy](http://plancoronavirus.uy) y, ante cualquier consulta vinculada a la emergencia, comunicarte al 0800 1919 gratis.

**Para solicitar Teleasistencia en casa llamá gratis al 0800 1811 desde un teléfono fijo o al \*1811 desde un celular Antel de lunes a viernes de 10 a 16 horas. También podés ir a una Oficina Mides o visitar nuestra web [sistemadecuidados.gub.uy](http://sistemadecuidados.gub.uy)**



# para la memoria

**ESCRIBÍ UN CUENTO, HISTORIA O PEQUEÑO RELATO, UTILIZANDO  
LAS SIGUIENTES PALABRAS EN CUALQUIER ORDEN: MURCIÉLAGOS I  
AVENTURA I BARCO I PICADURA I MONO I HUELLAS**



# para las cuentas

**FORMÁ GRUPOS DE DOS NÚMEROS CONSECUTIVOS (UNO AL LADO DEL OTRO, COMO EN EL EJEMPLO) QUE SUMADOS DEN COMO RESULTADO 3 Ó 9. MARCALOS CON COLORES DIFERENTES**

**TOTAL DE GRUPOS QUE SUMADOS DAN 3:** \_\_\_\_\_

**TOTAL DE GRUPOS QUE SUMADOS DAN 9:** \_\_\_\_\_

263162412543864523742012536748216173  
281234567234535351337273715893526482  
914582327526273252436245394052173859  
023865723505379586478365753426271803  
948367394766848932679476397465856459  
403586704532437584563859653423674895  
645859697564865969562957658930573265  
959463328744697846385967495606670695  
748395406840584950643845857676336548  
130574537623826348489394624263824383

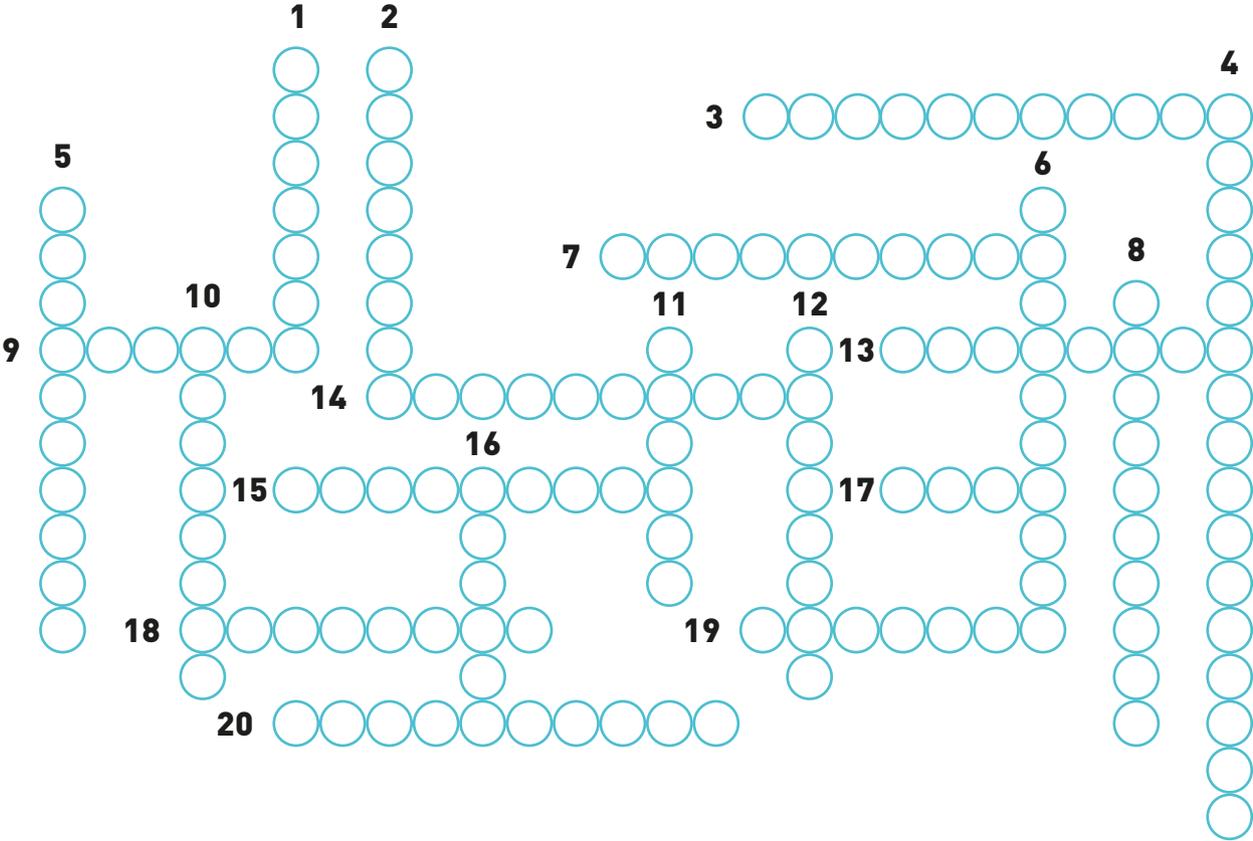
# crucigrama de sinónimos

## VERTICALES

- 3. SUMERGIRSE
- 7. SELLO
- 9. VELOZ
- 13. REGALO
- 14. ALUMNO
- 15. COMIENZO
- 17. LECHO
- 18. PREVENIR
- 19. MARRÓN
- 20. AHORRAR

## HORIZONTALES

- 1. PELO
- 2. TOLERANTE
- 4. MARAVILLOSO
- 5. NUPCIAS
- 6. ALMANAQUE
- 8. FRÁGIL
- 10. ALUMBRAR
- 11. CÉLEBRE
- 12. VOLVER
- 16. SENDERO



# sopa de letras

**ALBARICOQUE**

**ALIÑO**

**APIO**

**AVELLANAS**

**BACALAO**

**BRÉCOL**

**CACAHUETES**

**CARNE**

**CASTAÑAS**

**FRESAS**

**GUISANTES**

**HELADO**

**HUEVOS**

**LECHE**

**LIMA**

**MAÍZ**

**MARGARINA**

**MARISCO**

**MEJILLONES**

**MENTA**

**MERMELADA**

**MIEL**

**MORAS**

**NARANJA**

**NATA**

**NUEZ**

**PALOMITAS**

**PATATA**

**PAVO**

**PEPINO**

**PEREJIL**

**PESCADO**

**PIRULÍ**

**PLÁTANO**

**PONEMLO**

**SALCHICHA**

**SARDINA**

**SOPA**

**TARTA**

**TORTILLA**

**TOSTADAS**

**UVA**

**VINAGRE**

**YOGUR**

**ZUMO**

A Í Z U M O R E S P L Á T A N O L I M E C Ó  
P S V P I E F R E S A S Í O C I C A C A H U  
I A V O E L R S C V O G U R S M R M S T Í E  
S L I M A N C M E M A P A T A T A T E A O Z  
O C N E Í A O L E I A C A R I P A I P N Ñ A  
P H A L D T L J J L A L I Ñ O Ñ L D V I T S  
Ú I G O Í A I M O R A S Q G A L B Á A O Ú A  
M C R U N L M M E J C D U S O Í A M R S B R  
A H E A O S I E Ñ O A I A V B M R T I R O D  
R A S N Á T O S J P E P I N O A I S É E A I  
G U I S A N T E S I Q H I Á P L C C U Y L N  
A C L S P E R E J I L E U O L I O A O L Y A  
R M A H Y A T P I R U L Í A Á L Q G L E I L  
I T Ñ R L I V T A R T A O I T P U R Z A E I  
N A R A N J A O A C A D A N A R E E A C O U  
A R A Q U E O H U E V O S O E G R P H U T O  
P A T R P A C A C A H U E T E S M E I T A R

# adivina adivinadora

**01. ¿Cuál es el único animal que muere entre aplausos?**

**02. Soy un animal muy elegante, muy veloz y poco fiero y cuando quiero calzarme voy a casa del herrero.**

**03. Del agua soy, tierra y aire, cuando de andar me canso, si quiero vuelo o si quiero nado.**

**04. ¿Qué le dijo un árbol a otro?**

**05. Soy más de uno sin llegar a tres y llegó a cuatro cuando dos me des.**

**06. Cuatro gatos en un cuarto, cada gato en un rincón, cada gato ve tres gatos, ¿cuántos gatos son?**

01. Mosquito 02. Caballo 03. Pato 04. Nos dejaron plantados 05. El dos 06. Cuatro gatos



CORTA

# para la chacota

**Cortá la bocha es el seudónimo de Cristhian Orta (Uruguay, 1989) de profesión dibujante, guionista y realizador audiovisual. Todos sus dibujos son de licencia libre Creative Commons, lo cual permite que puedas compartirlos y sumarlos a otras obras siempre que referencias al autor y que las obras derivadas brinden las mismas libertades.**

**Podés ver más de Cortá la bocha en Instagram: @corta\_la\_bocha\_uy.**





# mi historia inolvidable

**Contanos una historia que relate alguna situación inolvidable de tu vida. No necesariamente tiene que ser un evento importante, también puede ser una historia de un pequeño detalle. Podés enviarnos la historia a [comunicacioncuidados@mides.gub.uy](mailto:comunicacioncuidados@mides.gub.uy) o entregársela a la persona referente de tu Centro de Día para que la acerquen a la Secretaría de Cuidados. De lo cuentos que nos lleguen vamos a elegir algunos para compartir en redes.**

## **PORTAL DE CUIDADOS**

**0800 1811 TELÉFONO FIJO**

**\*1811 CELULARES ANTEL**

**WWW.SISTEMADECUIDADOS.GUB.UY**

**FACEBOOK: SISTEMADECUIDADOS**

**TWITTER/INSTAGRAM: @CUIDADOSUY**

Ministerio de Desarrollo Social, Administración Nacional de Educación Pública, Banco de Previsión Social, Congreso de Intendentes, Instituto del Niño y el Adolescente del Uruguay, Ministerio de Economía y Finanzas, Ministerio de Educación y Cultura, Ministerio de Salud, Ministerio de Trabajo y Seguridad Social, Oficina de Planeamiento y Presupuesto.

compartir los cuidados nos acerca a la igualdad