

PAQUETE EDUCATIVO GERONTOLÓGICO PARA INTERNALIZAR EL TEMA DE ENVEJECIMIENTO EN UNIDADES EDUCATIVAS



1^{ro} de Secundaria



Red Pastoral Social

Cáritas

Bolivia

PRIMERO DE SECUNDARIA PRIMER Y SEGUNDO BIMESTRE

1.- TABLA DESCRIPTIVA DE LA CLASE:

CAMPO DE SABERES Y CONOCIMIENTOS	Cosmos y Pensamiento
CONTENIDOS	“Respeto a las identidades de la plurinacionalidad: Inequidad social en las relaciones, discriminación cultural, religiosa, económica, racial, espiritual y de género”
VINCULACIÓN DE LOS CONTENIDOS CON LA GERONTOLOGÍA	La no discriminación a la persona adulta mayor.

2.- OBJETIVOS DE LA CLASE:

- **SER:** Que el/la estudiante reflexione sobre las situaciones de discriminación que viven las personas adultas mayores.
- **SABER:** Que el/la estudiante conozca qué es la discriminación por edad y cómo afecta la vida de las personas adultas mayores.
- **HACER:** Que el/la estudiante reconozca el efecto de incluir a las personas adultas mayores en la familia y la sociedad sin discriminación.
- **DECIDIR:** Que el/la estudiante decida incluir a las personas adultas mayores sin actitudes discriminatorias.

3.- DEFINICIÓN PARA EL/LA PROFESOR/A:

La discriminación hacia las personas adultas mayores, es la que se produce a quienes tienen 60 años y más, y en términos técnicos se la conoce como el edadismo. Este tipo de discriminación se entiende como “cualquier distinción, exclusión o restricción basada en la edad que tenga como objetivo o efecto anular o restringir el reconocimiento, goce o ejercicio en igualdad de condiciones de los derechos humanos y libertades fundamentales en la esfera política, económica, social, cultural o en cualquier otra esfera de la vida pública y privada”.

Lamentablemente, la discriminación por edad es un problema que se da prácticamente en todas las culturas. En Bolivia, tanto en las ciudades como en el área rural se practican conductas discriminatorias, afectando más el aspecto emocional a través de la soledad en el área urbana y los bienes muebles e inmuebles en el área rural.

4.- CONTENIDOS

Dimensión	Nombre de la actividad educativa	Materiales de apoyo	Metodología	Duración
SER	¿Cuáles son las formas de discriminación que viven las personas adultas mayores?	Guía de preguntas	Reflexión individual	15 minutos
SABER	Exposición teórica sobre la discriminación por edad y su influencia en la vida de las personas adultas mayores.	Imágenes de apoyo	Exposición del/la profesor/a	30 minutos
HACER	Reconociendo los efectos de incluir a las personas adultas mayores sin actitudes discriminatorias.	Cuadros	Ejercicio grupal	25 minutos
DECIDIR	Inclusión a las personas adultas mayores sin actitudes discriminatorias.	Hoja de compromisos de respeto	Reflexión individual	20 minutos

5.- DESARROLLO DE LOS CONTENIDOS

5.1. Ser: “¿Cuáles son las formas de discriminación que viven las personas adultas mayores?”

El/la profesor/a comienza haciendo varias preguntas de reflexión de acuerdo a la siguiente guía:

- ¿En algún momento de tu vida o situación, pudiste observar alguna situación de discriminación hacia las personas adultas mayores? ¿cómo sucedieron los hechos?
- Cuando ves programas televisivos o propagandas, ¿identificas de qué manera se generan situaciones de discriminación por edad?
- ¿Cómo crees que afecta la discriminación a las personas adultas mayores?

Los/las estudiantes irán anotando de manera individual las respuestas en sus cuadernos. Una vez todos hayan respondido, se procederá a una ronda de lluvia de respuestas y el profesor anotará las respuestas en la pizarra, para que los/las estudiantes identifiquen las respuestas las más recurrentes.

5.2. Saber: “Exposición teórica sobre la discriminación por edad y su influencia en la vida de las personas adultas mayores”

El/la profesor/a pide atención y expone de manera dinámica los siguientes contenidos teóricos:

El año 1990 la Asamblea General de las Naciones Unidas, proclamó el 1 de octubre como el “Día Internacional de las Personas de Edad”, con la finalidad de luchar contra la discriminación por edad que se generaba hacia las personas adultas mayores, para que ese día a nivel mundial, las instituciones tomen conciencia que la discriminación afecta la salud física y mental de las personas mayores de 60 años, quienes pueden incluso llegar a pensar que su vida tiene menos valor, aumentando con ello la depresión y el aislamiento social.

Es importante señalar que las personas adultas mayores son sujetos de derecho como cualquier otro grupo de la sociedad y como tales son merecedores de respeto. Tanto es así, que frente a discriminaciones por causa de edad podrían eventualmente presentar reclamos; recursos y solicitar se apliquen sanciones y medidas disciplinarias contra quienes cometen ese tipo de delito, que desde el año 2009 es parte del Código Penal.

Las imágenes o estereotipos negativos y la actitud negativa con respecto al envejecimiento y a las personas mayores también repercuten de forma importante en la salud física y mental de los miembros de este grupo de edad.

A continuación se pueden ver algunas expresiones de discriminación por edad que son tan comunes que muchas de ellas pasan como algo normal:

1. La ausencia de imágenes de personas adultas mayores en televisión y cine. Prácticamente cualquier contenido que llega a ser emitido por televisión o que se proyecta en cines cuenta con una clara falta de representación de personas adultas mayores. O bien aparecen muy poco, o bien no tienen un papel importante en lo que se está contando. El motivo es que en medios tan basados en la imagen, la vejez no vende por ser considerada antiestética.

Así, las personas mayores carecen de referentes y no disponen de figuras que visibilicen sus problemas propios y su situación.

2. Las barreras arquitectónicas. Otro aspecto que discrimina claramente a las personas adultas mayores es la presencia de barreras arquitectónicas, como escaleras empinadas o la ausencia de transporte público en espacios por los que es complicado caminar.

- 3. Discriminación laboral.** Una de las muestras de discriminación por edad más claras es la que sufren muchas personas adultas mayores que quieren trabajar y que tienen la capacidad de hacerlo bien. Debido al prejuicio de algunos empleadores, las personas adultas mayores reciben salarios inferiores y se les restringe el derecho a la seguridad social, a los feriados, vacaciones, etc.
- 4. Discriminación en las comunidades indígenas originario campesinas.** De igual manera, debido a prejuicios negativos, muchas personas adultas mayores son despojadas de sus tierras por que los comunarios consideran que ya no pueden producir ni trabajar. Asimismo, son impuestas con cargas y labores comunales, que traen como consecuencia la expulsión de la comunidad.
- 5. Infantilización.** Una forma muy frecuente de discriminar a las personas adultas mayores, es tratarlos como niños, incluso verbalizar la conocida frase de “las personas adultas mayores son como niños o se vuelven niños”. Esto se debe a que la vejez es vista como equivalente de ignorancia y de falta casi absoluta de capacidad para pensar o tomar decisiones por sí mismo. Es decir, la edad en sí misma es usada como excusa para coartar su libertad

5.3. Hacer: “Reconociendo los efectos de inclusión a las personas adultas mayores”

El/la profesor/a muestra los siguientes carteles y los cuelga en la pizarra, que se refiere a los efectos de la inclusión vs la discriminación de las personas adultas mayores:

INCLUSIÓN

DISCRIMINACIÓN

A continuación, el/la profesor/a pedirá a los/las estudiantes que salgan uno a uno adelante para que escriban cuál es efecto de ambos aspectos en la vida de las personas adultas mayores. El/la profesor/profesora debe procurar que se relacionen de la siguiente manera:

Inclusión: mejora del estado de salud, cercanía a la familia, ganas de vivir, ejercicio de sus derechos, bienestar psicológico, etc.

Discriminación: soledad, depresión, aislamiento, alejamiento de las relaciones familiares y sociales, deterioro de la salud, falta de acceso a sus derechos, etc.

Por último, el/la profesor/profesora felicitará a todos los/las estudiantes por su esfuerzo y les invitará a reflexionar sobre la inclusión a las personas adultas mayores.

5.4. Decidir: “Inclusión a las personas adultas mayores sin actitudes discriminatorias”

Ejercicio 1: El/la profesor/a invitará a los/las estudiantes a que piensen cómo pueden realizar acciones de inclusión a las personas adultas mayores en su familia, vecindario y/o comunidad. Para ello, solicitará que de manera individual, identifique una situación de discriminación que se esté dando en su familia o su entorno, para posteriormente elaborar un PLAN DE ACCIÓN DE INCLUSIÓN a una persona adulta mayor, o un grupo específico de personas adultas mayores, bajo los siguientes parámetros:

Persona adulta mayor identificada:

- ¿Cuál es el entorno donde le discriminan?:
- ¿Por qué pienso que se encuentra en situación de discriminación?:
- ¿Qué acción es necesaria realizar para frenar esa situación?:
- ¿Quiénes deben involucrarse en este trabajo (padres, vecinos, escuela, etc.)?:
- ¿Qué pasos seguiremos para lograr su inclusión?:
- ¿Cuánto tiempo necesito para alcanzar el objetivo?:

Pasada una semana de iniciada la actividad, el /la estudiante transcribirá todo lo avanzado en relación a las preguntas planteadas y transcribirá los logros alcanzados.

Ejercicio 2: El/la profesor pedirá la conformación de grupos de 5 estudiantes, quienes con el apoyo de la tecnología, elaborarán un folleto de reflexión sobre las conductas discriminatorias por edad y la importancia de incluir a las personas adultas mayores en los entornos familiares y sociales.

Una vez finalizado el folleto, será impreso en grandes cantidades para ser distribuidos entre las/los estudiantes de otros cursos, las/los profesores de la Unidad Educativa y el entorno familiar, debiendo realizar una reflexión al momento de su distribución.

COMUNIDAD Y SOCIEDAD

PRIMERO DE SECUNDARIA PRIMER Y SEGUNDO BIMESTRE

1.- TABLA DESCRIPTIVA DE LA CLASE:

CAMPO DE SABERES Y CONOCIMIENTOS	Comunidad y Sociedad
CONTENIDOS	La sociedad comunitaria y práctica de valores. Los valores socio-comunitarios. Principios y valores de la Democracia Intercultural
VINCULACIÓN DE LOS CONTENIDOS CON LA GERONTOLOGÍA	Práctica de valores con la persona adulta mayor – el trato preferente

2.- OBJETIVOS DE LA CLASE:

- **SER:** Que el/la estudiante reflexione sobre el trato preferente como práctica de valores en la relación con las personas adultas mayores.
- **SABER:** Que el/la estudiante conozca los criterios de trato preferente a personas adultas mayores.
- **HACER:** Que el/la estudiante reconozca los criterios de trato preferente como práctica de valores en la relación con las personas adultas mayores.
- **DECIDIR:** Que el/la estudiante decida promover el cumplimiento del trato preferente como práctica de valores en la relación con las personas adultas mayores.

3.- DEFINICIÓN PARA EL/LA PROFESOR/A:

El Decreto Supremo N° 1807, que reglamenta la Ley N° 369 “Ley General de las Personas Adultas Mayores”, define el Trato Preferente, como el conjunto de caracteres que buscan un trato prioritario, digno en la atención prestada a las personas adultas mayores en las instituciones públicas o privadas.

4.- CONTENIDOS

Dimensión	Nombre de la actividad educativa	Materiales de apoyo	Metodología	Duración
SER	¿Cómo identificas el trato preferente que se otorga a las personas adultas mayores?	Guía de preguntas	Reflexión individual	15 minutos
SABER	Los criterios de trato preferente a personas adultas mayores	Uso de ejemplos	Exposición del/la profesor/a	30 minutos
HACER	Reconociendo los criterios de trato preferente como práctica de valores en la relación con las personas adultas mayores.	Cuadros	Ejercicio individual	25 minutos
DECIDIR	Implementando los mejores valores para el cumplimiento del trato preferente a las personas adultas mayores.	Cuadro de compromisos	Reflexión individual	20 minutos

5.- DESARROLLO DE LOS CONTENIDOS

5.1. Ser: ¿Cómo identificas el trato preferente que se otorga a las personas adultas mayores?”

El/la profesor/a comienza haciendo varias preguntas de reflexión de acuerdo a la siguiente guía:

- ¿A qué se refiere el trato preferente a las personas adultas mayores?
- ¿Quiénes deben otorgar trato preferente a las personas adultas mayores?
- ¿Cuáles son los valores principales que deben surgir al momento de brindar trato preferente a las personas adultas mayores?
- ¿Cuáles son las consecuencias que trae consigo el no otorgar el trato preferente a personas adultas mayores?

COMUNIDAD Y SOCIEDAD

Los/las estudiantes irán anotando las respuestas en sus cuadernos. Una vez todos hayan respondido, se procederá a una ronda de lluvia de respuestas y el profesor anotará las respuestas correctas en la pizarra, para que las/las/los estudiantes identifiquen las respuestas correctas.

5.2. Saber: Los criterios de trato preferente a personas adultas mayores

El/la profesor/a pide atención y expone de manera dinámica los siguientes contenidos teóricos:

El trato preferente se entiende como el conjunto de caracteres que buscan garantizar un trato prioritario y digno en la atención prestada a las personas adultas mayores en las instituciones públicas o privadas.

El primer texto en Bolivia donde se habló de trato preferente para personas adultas mayores fue el año 1998, cuando se promulgó la Ley N° 1886, mediante el que se estableció una atención preferente a personas adultas mayores a través de la habilitación de ventanillas especiales y dar prioridad en las filas de todas las oficinas.

Años más tarde, el 2013, la Ley N° 369 que es la Ley General de las Personas Adultas Mayores, amplía el trato preferente más allá de ventanillas especiales y prioridad en las filas. Desarrolla 7 criterios que comprenden el trato preferente, es decir, que la ausencia de uno de ellos implica la limitación al trato preferencial.

Los criterios de trato preferente deben ser implementados por todas las personas que trabajan en oficinas de atención al público o que brindan algún servicio, tanto en instituciones públicas como privadas. Por tanto, la población debe ejercer el control social a fin de que las personas adultas mayores gocen de ese derecho, y denunciar en caso que se vulnere.

Los 7 criterios de trato preferente son los siguientes:

1. Uso eficiente de los tiempos de atención. Se refiere a priorizar la atención en los servicios a las personas adultas mayores. Se puede establecer un tiempo máximo de atención desde el momento que llega a las instalaciones de la institución que brinda servicios.

2. Capacidad de respuesta institucional. Es la respuesta pronta, oportuna y adecuada a las solicitudes de las personas adultas mayores, dando cumplimiento a plazos establecidos respecto a los servicios que brinda cada institución.

3. Capacitación y sensibilización del personal. Deben programarse procesos de capacitación y sensibilización al personal dependiente de cada institución, promoviendo una visión positiva de la vejez y el envejecimiento.

4. Atención personalizada y especializada. Es la obligación de brindar una atención singular e individualizada a las personas adultas mayores, en función de sus necesidades, con un trato igualitario y respeto de sus derechos.

COMUNIDAD Y SOCIEDAD

5. Trato con calidad y calidez. Se debe brindar una atención respetuosa, cordial, oportuna, diligente, identificándose las demandas y necesidades de las personas adultas mayores que acudan al servicio para proporcionar una respuesta adecuada. De esa manera, la atención con calidad la brindará la institución y la calidez será otorgada por el funcionario que atienda a la persona adulta mayor.

6. Erradicación de toda forma de maltrato. Es la prohibición de toda forma de maltrato, violencia y/o discriminación a las personas adultas mayores por parte quien esté brindando un servicio.

7. Uso del idioma materno. Los servicios que se proporcionen a favor de la persona adulta mayor se deben realizar en su idioma materno (aymara, quechua, guaraní y otro), considerando la migración del área rural al área urbana.

5.3. Hacer: “Reconociendo los criterios de trato preferente como práctica de valores en la relación con las personas adultas mayores”

El/la profesor/a solicitará que de manera individual escriban un cuento o un diálogo entre una persona adulta mayor y una persona joven que trabaja en atención al público, donde se exterioricen todos los aspectos que comprende el trato preferente, identificándolos uno por uno:

Escribe un cuento o un diálogo donde se refleje el trato preferente a una persona adulta mayor, contemplando los 7 criterios de trato preferente (uso eficiente de los tiempos de atención, capacidad de respuesta institucional, capacitación y sensibilización del personal, atención personalizada y especializada, trato con calidad y calidez, erradicación de toda forma de maltrato y uso del idioma materno):

5.4. Decidir: “Implementando los mejores valores para el cumplimiento del trato preferente a las personas adultas mayores”

Ejercicio 1: El/la profesor/a conformará grupos de 10 estudiantes. A cada grupo se les asignará una institución para que los/las estudiantes realicen un trabajo de observación e investigación del cumplimiento del trato preferente. Se sugieren las siguientes instituciones: Banco Unión, otras Entidades Financieras, el Centro de Salud más cercano, la cooperativa o empresa de Luz y de Agua, el SEGIP, el SERECI, etc.

Cada estudiante deberá completar el siguiente cuadro:

Institución: Ej. Banco Unión		
Criterio de trato preferente	Lo que observamos en el servicio	Lo que me comentan las personas adultas mayores que se encuentran presentes
1. Uso eficiente de los tiempos de atención	Ej. Pudimos observar que existe una máquina que da fichas y tiene la opción de escoger ticket preferencial para personas adultas mayores.	Ej. Las personas adultas mayores son atendidas con prontitud; o, las personas igual esperan bastante tiempo para recibir atención en ventanillas.
2. Capacidad de respuesta institucional		
3. Capacitación y sensibilización del personal		
4. Atención personalizada y especializada		
5. Trato con calidad y calidez		
6. Erradicación de toda forma de maltrato		
7. Uso del idioma materno		

Ejercicio 2: El/la profesor/a invitará a los/las estudiantes a que reflexionen en la implementación de los mejores valores en el trato preferente a las personas adultas mayores, llenando la siguiente tabla:

QUÉ VALORES IMPLEMENTARÉ EN EL TRATO PREFERENET A LAS PERSONAS ADULTAS MAYORES		
Me comprometo a promover el uso eficiente de los tiempos	Cuando (indicar en qué situación). Ej. cuando esté en el cine.	Porque (reconocer la importancia de ese trato) Ej. porque las personas adultas mayores no pueden hacer largas filas
Me comprometo a promover la capacidad de respuesta institucional	Cuando (indicar en qué situación)	Porque (reconocer la importancia de ese trato)
Me comprometo a sensibilizar al personal	Cuando (indicar en qué situación)	Porque (reconocer la importancia de ese trato)
Me comprometo a promover atención personalizada y especializada	Cuando (indicar en qué situación)	Porque (reconocer la importancia de ese trato)
Me comprometo a brindar un trato con calidad y calidez	Cuando (indicar en qué situación)	Porque (reconocer la importancia de ese trato)
Me comprometo a erradicación de toda forma de maltrato	Cuando (indicar en qué situación)	Porque (reconocer la importancia de ese trato)
Me comprometo al uso del idioma materno	Cuando (indicar en qué situación)	Porque (reconocer la importancia de ese trato)

El/la profesor/profesora hará énfasis en el cumplimiento de los compromisos.

VIDA, TIERRA Y TERRITORIO

PRIMERO DE SECUNDARIA TERCER Y CUARTO BIMESTRE

1.- TABLA DESCRIPTIVA DE LA CLASE:

CAMPO DE SABERES Y CONOCIMIENTOS	Vida, Tierra y Territorio
CONTENIDOS	“Cuidado de la vida con salud comunitaria integral: Práctica de principios y valores socio-comunitarios personal, familiar y en la comunidad”
VINCULACIÓN DE LOS CONTENIDOS CON LA GERONTOLOGÍA	Creación de hábitos de vida saludables en la familia para un envejecimiento exitoso.

2.- OBJETIVOS DE LA CLASE:

- **SER:** Que el/la estudiante reflexione sobre los hábitos de vida saludable en la familia para un envejecimiento exitoso.
- **SABER:** Que el/la estudiante conozca los hábitos de vida saludable en la familia para un envejecimiento exitoso.
- **HACER:** Que el/la estudiante identifique los hábitos de vida saludable en la familia para un envejecimiento exitoso.
- **DECIDIR:** Que el/la estudiante decida incorporar en su vida hábitos saludables para un envejecimiento exitoso.

3.- DEFINICIÓN PARA EL/LA PROFESOR/A:

Se entiende por hábitos saludables a todas aquellas prácticas que se asumen como propias en la vida cotidiana y que inciden positivamente en el bienestar físico, mental y social. Dichos hábitos son principalmente la alimentación, el descanso y la práctica correcta de la actividad física, lo que llevará a alcanzar una buena salud física y emocional.

4.- CONTENIDOS

Dimensión	Nombre de la actividad educativa	Materiales de apoyo	Metodología	Duración
SER	¿Cuáles son los hábitos de vida saludable necesarios para un envejecimiento exitoso?	Guía de preguntas	Reflexión individual	15 minutos
SABER	Exposición teórica sobre los hábitos de vida saludable en la familia para un envejecimiento exitoso.	Imágenes de apoyo	Exposición del/la profesor/a	30 minutos
HACER	Identificando los hábitos de vida saludable en la familia para un envejecimiento exitoso.	Cuadro.	Ejercicio de asociación	25 minutos
DECIDIR	Práctica de hábitos saludables para un envejecimiento exitoso.	Hoja de compromiso.	Reflexión individual	20 minutos

5.- DESARROLLO DE LOS CONTENIDOS

5.1. Ser: “¿Cuáles son los hábitos de vida saludable necesarios para un envejecimiento exitoso?”

El/la profesor/a comienza haciendo varias preguntas de reflexión de acuerdo a la siguiente guía:

- ¿Qué entiendes por hábitos de vida saludables?
- ¿Qué entiendes por envejecimiento exitoso?
- ¿Cómo contribuyen los hábitos de vida saludable para un envejecimiento exitoso?
- ¿Qué hábitos identificas como dañinos para un envejecimiento exitoso?

Cada estudiante irá anotando las respuestas en su cuaderno. Posteriormente el/la profesor/a irá preguntando al azar las respuestas de las/las/los estudiantes.

5.2. Saber: SABER: “Exposición teórica sobre los hábitos de vida saludable en la familia para un envejecimiento exitoso”

El/la profesor/a pide atención y expone de manera dinámica los siguientes contenidos teóricos:

El envejecimiento es un proceso de cambio constante que tiene lugar a lo largo de toda la vida de los seres vivos, por lo tanto es importante adquirir hábitos saludables para mantener un envejecimiento en óptimas condiciones. Para conseguir esto, es necesario que a lo largo de la vida, desde el núcleo familiar se fomenten hábitos saludables.

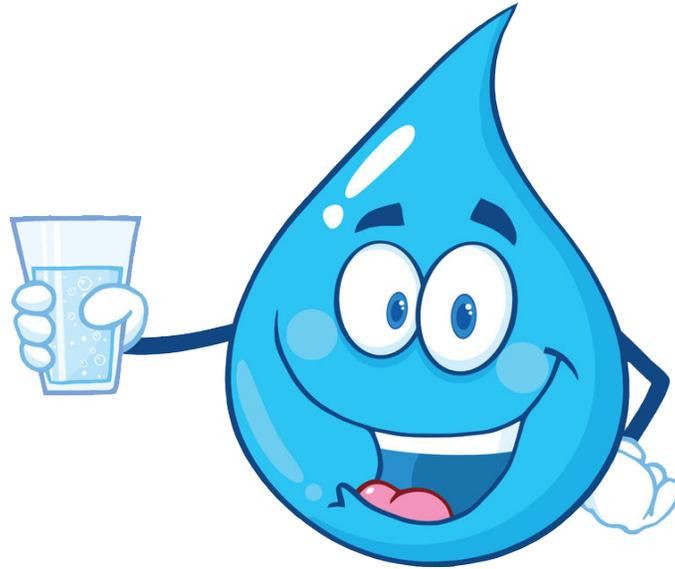
Se llaman hábitos saludables a todas aquellas conductas que se asumen como propias en la vida cotidiana y que inciden positivamente en el bienestar físico, mental y social. Dichos hábitos son principalmente la alimentación, el consumo de agua, el descanso y la práctica correcta de la actividad física, lo que llevará a alcanzar una buena salud física y emocional.

a) La alimentación, es el principal factor que permite el crecimiento y el desarrollo en la niñez; la salud, la actividad y creatividad del joven/adulto y la supervivencia en la vejez.

Actualmente, y más que nunca, se promueve establecer hábitos de alimentación saludable en la familia, consistente en consumir alimentos recomendados a nivel individual que sean suficientes en energía y nutrientes (según edad, sexo, actividad, situación fisiológica, etc.), equilibrados (en proporciones recomendadas), variados (para asegurar el aporte de diferentes nutrientes) y adaptados (a las condiciones geográficas, culturales, religiosas e individuales de la familia y cada persona).



b) El consumo de agua, ya que el agua es un nutriente esencial para los seres humanos, considerando que el agua constituye 50 a 75% del peso corporal. Por sus características físicas y químicas, el agua tiene varias funciones: el mantenimiento del volumen sanguíneo, el transporte de nutrientes y oxígeno y regula la temperatura corporal. Se recomienda tomar dos litros de agua al día.



c) El descanso, es un estado de actividad mental y física, que hace que la persona se sienta fresco, rejuvenecido y preparado para continuar con las actividades cotidianas. El descanso no es simplemente inactividad, requiere tranquilidad, relajación sin estrés emocional y liberación de la ansiedad. La persona que descansa se encuentra mentalmente relajada, libre de ansiedad, físicamente calmada, libre de problemas sociales y espirituales.

Las situaciones que favorecen un descanso adecuado son:

- Comodidad física.
- Eliminación de preocupaciones.
- Relaciones sociales positivas.
- Sueño suficiente.



VIDA, TIERRA Y TERRITORIO

d) La actividad física, es entendida como el movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que genera un gasto energético, se puede dar en actividades sistematizadas (deportes, baile, gimnasio, etc.) o de manera imperceptible (limpiar, cocinar, subir escaleras, etc.)

La actividad física correctamente desarrollada a lo largo de la vida, es la mejor herramienta para reducir las consecuencias del envejecimiento y fomentar la salud y el bienestar, ya que ayuda a desarrollar diversas funciones y previene una serie de enfermedades (obesidad, problemas cardíacos, osteoporosis, etc.)



5.3. Hacer: “Identificando los hábitos de vida saludable en la familia para un envejecimiento exitoso”

El/la profesor/a solicitará pegará tres cuadros en la pizarra respecto a los principales hábitos saludables para un envejecimiento exitoso:

ALIMENTACIÓN

DESCANSO

ACTIVIDAD FÍSICA

A continuación, el/la profesor/a pedirá a los/las estudiantes que salgan uno a uno adelante para que escriban cuáles son los beneficios en cada hábito saludable. El/la profesor/a anotará en orden según la importancia de la respuesta.

Por último, el/la profesor/a dará lectura a las anotaciones, resaltando las más importantes y felicitará a todos los/las estudiantes por su esfuerzo y les invitará a reflexionar sobre los hábitos de vida saludable para un envejecimiento exitoso.

5.4. Decidir: “Práctica de hábitos saludables para un envejecimiento exitoso”

Ejercicio 1: El/la profesor/a, pedirá a las/los estudiantes formar grupos de 10 personas, asignar a cada grupo un hábito saludable y realizar en la hora del recreo una feria saludable donde expongan cuadros, imágenes, productos y principalmente los beneficios de adquirir cada hábito.

Ejercicio 2: El/la profesor/a solicitará a las/los estudiantes reflexionar en cómo implementar cada hábito de vida saludable en su cotidiano. Para ello, cada uno debe llenar la siguiente tabla:

CÓMO IMPLEMENTARÉ HÁBITOS SALUDABLES PARA UN ENVEJECIMIENTO EXITOSO		
ALIMENTACIÓN	¿Cómo? Ej. Comiendo fruta todos los días	¿En qué me hará bien? Ej. Me aportará energía y aliviará mi deseo de comer comida chatarra
CONSUMO DE AGUA	¿Cómo?	¿En qué me hará bien?
DESCANSO	¿Cómo?	¿En qué me hará bien?
ACTIVIDAD FÍSICA	¿Cómo?	¿En qué me hará bien?

El/la profesor/a hará énfasis en el cumplimiento de los compromisos.

PRIMERO DE SECUNDARIA TERCER Y CUARTO BIMESTRE

1.- TABLA DESCRIPTIVA DE LA CLASE:

CAMPO DE SABERES Y CONOCIMIENTOS	Técnica y Tecnología
CONTENIDOS	“El trabajo y su relación con la transformación de la matriz productiva: El trabajo como forma de vida”
VINCULACIÓN DE LOS CONTENIDOS CON LA GERONTOLOGÍA	La jubilación y la Renta Dignidad: la importancia del aporte a la jubilación.

2.- OBJETIVOS DE LA CLASE:

- **SER:** Que el/la estudiante reflexione sobre la importancia del aporte a la jubilación.
- **SABER:** Que el/la estudiante conozca sobre la jubilación y la Renta Dignidad.
- **HACER:** Que el/la estudiante reconozca los beneficios de contar con una jubilación.
- **DECIDIR:** Que el/la estudiante decida crear conciencia sobre la importancia del aporte a la jubilación.

3.- DEFINICIÓN PARA EL/LA PROFESOR/A:

La jubilación es un derecho reconocido por la Constitución Política del Estado que se otorga a toda persona que hizo aportes mensuales de su salario al Sistema Integral de Pensiones (SIP) durante su juventud mientras desarrollaba algún tipo de trabajo. Por tanto, al cumplir determinada edad y haber realizado los aportes necesarios, recibe un pago mensual, aunque ya no esté trabajando, desde que inicia su trámite de jubilación hasta que fallece. En caso de tener esposo/a, la jubilación se convierte en renta de viudedad. El monto de dinero que se recibe está en relación con el monto de dinero que se aportó mensualmente mientras estaba trabajando.

4.- CONTENIDOS

Dimensión	Nombre de la actividad educativa	Materiales de apoyo	Metodología	Duración
SER	¿Cuál es la importancia del aporte a la jubilación?	Guía de preguntas	Reflexión grupal	30 minutos
SABER	Exposición teórica sobre la jubilación y la Renta Dignidad.	Datos estadísticos.	Exposición del/la profesor/a	15 minutos
HACER	Reconociendo los beneficios de la jubilación.	Cuaderno.	Ejercicio individual	25 minutos
DECIDIR	Creando conciencia sobre la importancia del aporte a la jubilación.	Hoja de concientización	Reflexión individual	20 minutos

5.- DESARROLLO DE LOS CONTENIDOS

5.1. Ser: “¿Cuál es la importancia del aporte a la jubilación?”

El/la profesor/a comienza haciendo varias preguntas de reflexión de acuerdo a la siguiente guía:

- ¿Qué entiendes por jubilación?
- ¿Quiénes acceden a la jubilación?
- ¿Cuál es la diferencia entre jubilación y Renta Dignidad?
- ¿Cuál es la importancia de que una persona adulta mayor acceda a una jubilación?
- ¿Cómo contribuye a la vida de una persona adulta mayor contar con una jubilación?

Los/las estudiantes irán anotando las respuestas en sus cuadernos.

5.2. Saber: “Exposición teórica sobre la jubilación y la Renta Dignidad”

El/la profesor/a pide atención y expone de manera dinámica los siguientes contenidos teóricos:

La Jubilación es la acción por la que una persona trabajadora activamente, tanto por cuenta propia como por cuenta ajena, pasa a ser inactivo laboralmente, es decir, que deja de trabajar al darse una serie de razones, como edad, problema físico, necesidad de descanso, etc.

CIENCIA, TECNOLOGÍA Y PRODUCCIÓN

Este cese definitivo de trabajo implica directamente la no obtención de sus ingresos mensuales; por ello, cuando una persona se jubila recibe un ingreso mensual de por vida.

Durante su vida laboral, un trabajador aporta a la seguridad social para poder beneficiarse de su jubilación.

Existen tres tipos de pensiones por jubilación:

- **Pensión contributiva:** Se produce cuando el trabajador ha aportado parte de su sueldo a esta causa; que la realiza durante toda su vida laboral.
- **Pensión no contributiva:** Se otorga cuando la persona no ha trabajado o no ha aportado a la seguridad social lo necesario para obtener una jubilación. Otorga la Renta Dignidad, que fue creada mediante la Ley N° 3791 de 28 de noviembre de 2007, que se paga de por vida a todos los bolivianos de 60 años o más, siendo un monto mayor para las personas que no alcanzaron una jubilación, y un 75% a quienes si tienen jubilación, con la finalidad de mejorar sus ingresos.
- **La pensión solidaria de vejez:** Establece una escala para que trabajadoras y trabajadores con bajos ingresos, acorde a la política de redistribución de ingresos, puedan tener mejoradas sus bajas pensiones, incorporando criterios que reconozcan el tiempo de aporte para esta mejora. También se establecen políticas de género, en beneficio de mujeres, permitiendo la reducción de un año por cada hijo nacido vivo (hasta un máximo de tres) en el acceso a la Pensión Solidaria de Vejez, o si la madre trabajadora ya tuviese los 58 años, la adición de 12 aportes, por cada hijo nacido vivo (hasta un máximo de tres).

Todos esos aspectos se encuentran establecidos en la Ley N° 065 del Sistema Integral de Pensiones -SIP.

5.3. Hacer: “Reconociendo los beneficios de la jubilación”

El/la profesor/a solicitará que cada estudiante escriba los beneficios de cada régimen de jubilación:

Régimen Contributivo	Régimen No Contributivo	Régimen Semi Contributivo
Ej. Puede acceder a una pensión vitalicia	Ej. Llega a los más pobres	Ej. Permite mejorar los ingresos obtenidos por la Renta Dignidad

El/la profesor/a procurará que se incluyan los siguientes aspectos:

- Régimen No Contributivo: la Renta Dignidad, la persona recibe un ingreso mensual de por vida, llega a los más pobres, es un reconocimiento al trabajador que no aportó al SIP, mejora la autoestima del adulto mayor, etc.
- Régimen Contributivo, puede acceder a una pensión vitalicia, el ingreso es acorde a lo aportado, permite el acceso a las cajas de salud, es un ingreso seguro, permite estar afiliado a una federación de jubilados, etc.
- Régimen Semicontributivo, el acceso a la Pensión Solidaria de Vejez, permite mejorar los ingresos obtenidos por la Renta Dignidad, es vitalicia, mejora la autoestima, permite acceder más pronto a la jubilación.

Por último, el/la profesor/a felicitará a todos los/las estudiantes por su esfuerzo y les invitará a reflexionar sobre la importancia de aportar a la jubilación.

5.4. Decidir: “Creando conciencia sobre la importancia del aporte a la jubilación”

Ejercicio 1: El/la profesor/a pedirá a los/las estudiantes que de manera individual, escriban en su cuaderno cómo se ven de aquí a 50 años, transcribiendo los siguientes aspectos:

- ¿Cuántos años tendré?
- ¿Qué oficio o profesión tengo?
- ¿Dónde trabajé? Puede ser uno o más lugares.
- ¿Realicé mis aportes a la jubilación?
- ¿Cómo vivo ahora?
- ¿Tengo acceso a la salud?
- ¿Dónde vivo?
- ¿Qué hago en mi tiempo libre?
- ¿Cómo apporto a mi subsistencia?

Finalizado el ejercicio, el/la profesor/a hará una reflexión de la importancia de tomar conciencia en el aporte para la jubilación, ya que contribuye a una vejez digna.

Ejercicio 2: El/la profesor/a invitará a los/las estudiantes a que piensen cómo pueden concientizar al interior de su familia sobre la importancia del aporte a la jubilación. Para ello, cada estudiante hará un resumen del tema y lo expondrá a sus familiares, recolectando firmas de las personas concientizadas de acuerdo al siguiente cuadro:

CREANDO CONCIENCIA DEL APOORTE A LA JUBILACIÓN		
Transcripción del resumen	Familiar con quien conversé al respecto	Firmas de concientización
	Ej. Tía Martha	

El/la profesor/a hará énfasis en que cada estudiante sea responsable al momento de concientizar a sus familiares



PAQUETE EDUCATIVO GERONTOLÓGICO PARA INTERNALIZAR EL TEMA DE ENVEJECIMIENTO EN UNIDADES EDUCATIVAS

© COPYRIGHT - RED DE PASTORAL SOCIAL CÁRITAS BOLIVIA
TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS.



Red Pastoral Social

Cáritas
Bolivia