

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



2^{do} de Secundaria



Red Pastoral Social

Cáritas

Bolivia

SEGUNDO DE SECUNDARIA PRIMER BIMESTRE Y SEGUNDO BIMESTRE

1.- TABLA DESCRIPTIVA DE LA CLASE:

CAMPO DE SABERES Y CONOCIMIENTOS	Cosmos y Pensamiento
CONTENIDOS	Valoración de las costumbres en las culturas: La relación armonizada y equilibrada de las manifestaciones y costumbres culturales.
VINCULACION DE LOS CONTENIDOS CON LA GUIA	Concepción de la persona adulta mayor en los pueblos <u>indigeno</u> -originarios

2.- OBJETIVOS DE LA CLASE:

- **SER:** Que el/la estudiante reflexione sobre el concepto que se tiene de las personas adultas mayores en la culturas indigeno-originarias.
- **SABER:** Que el/la estudiante conozca el concepto de las personas adultas mayores en la cultura indigeno-originarias.
- **HACER:** Que el/la estudiante reconozca las características de concepto de las personas adultas mayores en la cultura aplicada a su entorno.
- **DECIDIR:** Que el/la estudiante decida valorar el concepto de las personas adultas mayores en nuestra cultura.

3.- DEFINICIÓN PARA EL/LA PROFESOR/A:

Dentro la cultura indígena originaria se entiende por persona adulta mayor al sujeto que ha entrado en la tercera etapa de vida, reconociendo esta misma como un período de respeto y reconocimiento porque sus años de vida le han dado sabiduría y experiencia a la cual no es difícil ni malo entrar.

4.- CONTENIDOS

Dimensión	Nombre de la actividad educativa	Materiales de apoyo	Metodología	Duración
SER	¿Cuál es el concepto de persona adulta mayor en nuestra cultura?	Guía de preguntas	Debate grupal con lluvia de ideas	20 minutos
SABER	Exposición teórica sobre el concepto de persona adulta mayor en la cultura indígena originaria	Imágenes de apoyo	Exposición del profesor	25 minutos
HACER	Esquema sobre el proceso de envejecimiento en la población indígena - originario y el envejecimiento occidental	Esquemas	Ejercicio de asociación	25 minutos
DECIDIR	Reconocimiento del valor de nuestros ancianos	Hoja de reconocimiento de valores de nuestros ancianos	Reflexión individual	20 minutos

5.- DESARROLLO DE LOS CONTENIDOS

5.1. Ser: “¿Cómo entiendo el concepto de persona adulta mayor?”

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

- ¿Cómo entiendo lo que es ser una persona adulta mayor?
- ¿Cuál es la concepción que se tiene de una persona adulta mayor en nuestras comunidades?
- ¿Cómo se nombra a las personas adultas mayores en la cultura aymara?

Los estudiantes irán anotando las respuestas en sus cuadernos.

5.2. Saber: “Exposición teórica sobre el proceso de envejecimiento”

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

5.2.1. El envejecimiento en los pueblos Indígena - originarios

Por lo general en el idioma español y otros idiomas, la palabra viejo se usa para referirse a un objeto muy usado o a una persona adulta mayor; pero en el idioma Aymara al referirse a una persona mayor se lo hace con mucho respeto.

Para referirnos a las personas adultas mayores se utiliza las palabras awicha y achachi que son variantes de palabras que se usan para referirse a espíritus y antepasados. También se usa el termino Chuymani para referirse a las personas adultas mayores de ambos sexos, que significa persona con gran sabiduría y sentimiento.

Así mismo cabe recalcar que en las comunidades indígenas campesinas las personas adultas mayores tienen un lugar preferencial, donde son escuchados y obedecidos con mucho respeto.

Incluso el nacer, envejecer y morir son parte de un proceso natural; Por lo que resulta absurdo luchar contra el proceso de envejecimiento o temerle a la muerte.

5.2.2. El proceso de envejecimiento en la cultura aymara:

En la cultura aymara existe el pensamiento de que “todo lo que se hace en la vida en apoyo a las personas adultas mayores, será retribuido en su propia vejez, así mismo esto motiva a brindarle un buen trato. Por lo que el concepto de reciprocidad facilita una anticipación a la propia de las personas adultas mayores.

Para el aymara la idea de vejez no es abstracta. Y no existe una preparación para ello, ya que es algo que simplemente ocurre. El reconocerse y saberse viejo o sentirse viejo lo atribuyen al chuyma.

Por otro lado la representación aymara del proceso del envejecimiento se caracteriza por el desgaste y el deterioro y es natural que implique dificultades y hasta sufrimiento, pero no causa necesariamente angustia

Para los aymaras es extraña la actitud occidental de tratar de retrasar los cambios que implican envejecer. Porque para el aymara no es malo envejecer.

Para ello existe la actitud ukhamaw, como estrategia de afrontamiento. Ante los cambios se los acepta y uno se adapta a ellos.

5.2.3. Factores protectores desde la perspectiva aymara

COSMOS Y PENSAMIENTO

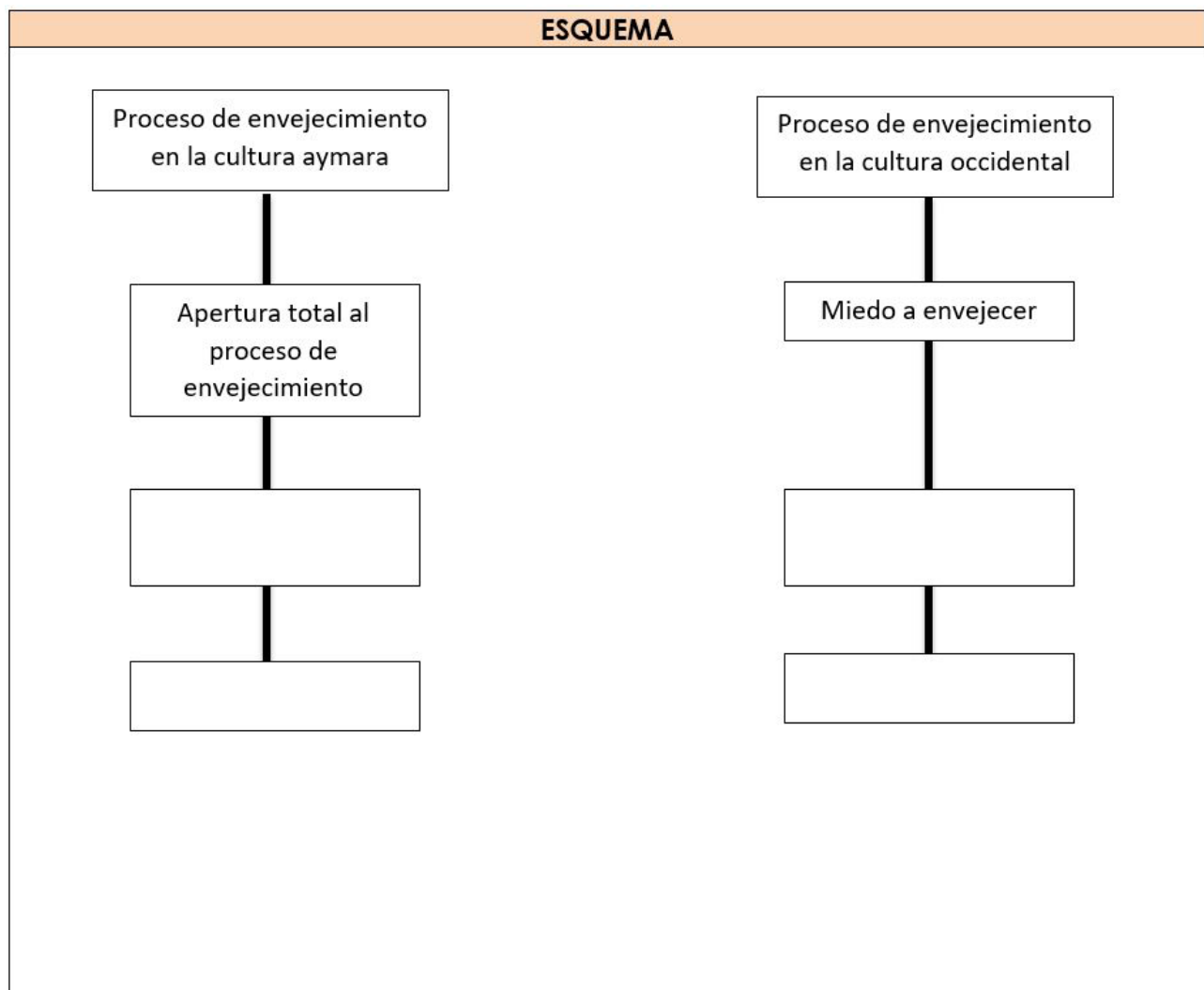
Los cambios a los que se enfrentan la persona adulta mayor aymara le brindan una visión serena y flexible al momento de interpretar la reciprocidad: la cual será su herramienta fundamental para tener un buen y armonioso envejecimiento, se la podría considerar la herramienta fundamental del afrontamiento a los cambios.

Para ellos el ciclo de la vida es algo natural, no es algo siniestro ni deplorable. La percepción que suelen tener del tiempo donde se da mas importancia al pasado sobre el futuro, de alguna manera disminuye la frustración de las metas que no alcanzaron.

La posibilidad de integrar lo racional y emocional permite que tengan una actitud más realista y más amplia hacia la vejez, siendo esta la actitud ukhamaw, como una experiencia subjetiva, es una forma nueva de enfrentarse a los desgastes y deterioros sin preocupación y angustia.

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

El/la profesor/profesora solicita a los alumnos que armen en grupos de 5 un esquema comparativo sobre el proceso de envejecimiento en la cultura aymara y la cultura occidental destacando sus diferencias.



COSMOS Y PENSAMIENTO

A continuación, el/la profesor/a o profesora pedirá a los/las estudiantes que salgan adelante al pizarrón para exponer sus esquemas.

Por último, el/la profesor/a corregirá aquellas características que no estén correctamente colocadas y explicará porque. Felicitará a todos los/las estudiantes por su esfuerzo y les invitará a reflexionar sobre la presencia de las personas adultas mayores en la comunidad.

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

El/la profesor/a invitará a los estudiantes a que reconozcan el valor de las personas adultas mayores y manifiesten este valor. Para ello, deberán realizar un breve relato sobre la historia de vida de alguna persona adulta mayor que haya ascendido en la sociedad, familia o la comunidad:

VALOR DE NUESTROS MAYORES EN LA COMUNIDAD

Ejemplo: el Sr. Pedro tiene ahora 66 años él es ahora una persona adulta mayor y ha logrado ser el director de mi escuela tras mucho esfuerzo y dedicación...

El/la profesor/a hará énfasis en que las respuestas más creativas.

COMUNIDAD Y SOCIEDAD

SEGUNDO DE SECUNDARIA PRIMER BIMESTRE 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 estudiante reflexione sobre el derecho al trabajo que tienen las personas adultas mayores en la sociedad.
- **SABER:** Que el estudiante conozca los derechos de las personas adultas mayores en tanto al ámbito.
- **HACER:** Que el estudiante elabore un ensayo sobre “El Derecho Laboral que poseen las Personas Adultos Mayores”.
- **DECIDIR:** Que el estudiante decida valorar y respetar el desempeño laboral de las personas adultas mayores.

3.- DEFINICIÓN PARA EL/LA PROFESOR/A:

Las personas adultas mayores, tienen derecho a ser contratadas para desempeñar un trabajo remunerado, sin que sea impedimento la edad, siempre y cuando la labor que desempeñe, sea acorde con sus condiciones físicas y psíquicas.

Muchas personas adultos mayores se conservan con aptitudes aceptables para desarrollar actividades productivas ya sean físicas o intelectuales, haciendo uso de sus conocimientos, experiencias y habilidades que les permite desarrollar sus labores satisfactoriamente.

4.- CONTENIDOS

Dimensión	Nombre de la actividad educativa	Materiales de apoyo	Metodología	Duración
SER	¿Una persona adulta mayor debería trabajar?	Guía de preguntas	Reflexión grupal	20 minutos
SABER	Exposición teórica sobre “El Derecho laboral y la producción de las personas adultas mayores	Imágenes de apoyo	Exposición de el/la profesor/a	30 minutos
HACER	Socio - drama sobre el derecho al trabajo de las personas adultas mayores en nuestra sociedad	Libreto de interpretación	Ejercicio de discusión y análisis	20 minutos
DECIDIR	Reconocimiento al esfuerzo laboral de las personas adultas mayores	Hoja de reconocimiento al esfuerzo laboral de las personas adultas mayores de mi entorno	Reflexión individual	20 minutos

5.- DESARROLLO DE LOS CONTENIDOS

5.1. Ser: “¿Las Personas Adultas mayores deberían trabajar?”

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

- ¿Existen Personas Adultas Mayores en nuestra sociedad que Trabajen?
- ¿Qué tipo de trabajo realizan las personas adultas mayores? Recuerda cuando subes al micro, vas al mercado, etc.
- ¿Las Personas Adultas Mayores deberían trabajar?
- ¿Las Personas Adultos Mayores tiene derecho a trabajar en nuestro país?

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

5.2. Saber: “Derechos Laborales de las Personas Adultas mayores”

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

5.2.1. Derecho Laboral y Productividad de las personas Adultas mayor en nuestra sociedad

En la Ley 369, “Ley General de las Personas Adultas mayores”, se plantea el derecho laboral de las personas adultas mayores en el Artículo 5. (DERECHO A UNA VEJEZ DIGNA) inciso

“La incorporación al desarrollo económico productivo, de acuerdo a sus capacidades y posibilidades.”

Así mismo el Artículo 11 (PARTICIPACION Y CONTROL SOCIAL) postula:

“Se garantizará la participación y control social de las Personas Adultas Mayores en el marco de lo establecido en la Ley N°341 de 5 de febrero de 2013 “Ley de Participación y Control Social”, y demás normativa legal vigente.”

Implicando la participación de las personas adultas mayores como entes de control, los cuales son muy importantes en la sociedad y en la productividad del País.

5.2.2. Tecnología aísla y pone en abandono las personas adultas mayores

La tecnología puede llegar a aislar a las personas adultas mayores del mundo laboral ya que los pone en una posición desactualizada. Es por ello que algunas personas adultas mayores tendrían que optado por capacitarse, dado que no todos pueden acceder a las tecnologías sobretodo personas adultas mayores del área rural.

5.2.4. Protagonismo en la actividad económica

Para las personas adultas mayores el trabajo garantiza su subsistencia y les permite cuidar de sus nietos e incluso hijos que todavía tienen a su cargo. Por ejemplo, las mujeres a través del trabajo doméstico posibilitan a sus hijos salir a trabajar; esto significa que sus labores domésticas favorecen la reproducción de la fuerza de trabajo.

5.2.5. Condiciones laborales

En Bolivia las personas adultas mayores en las tres ciudades más importantes del país trabajan cinco días a la semana, no gozan de ningún tipo de prestación social, reciben salarios más bajos que los trabajadores más jóvenes a pesar de trabajar 47 horas a la semana.

En el caso de las personas adultas mayores si bien no son funcionarios públicos, continúan

COMUNIDAD Y SOCIEDAD

trabajando de forma independiente, como trabajadoras del hogar remuneradas, albañiles, carpinteros, plomeros, comerciantes, etc. Tampoco perciben una renta o beneficios sociales y siguen aportando económicamente a la casa.

Hombres y mujeres que son personas adultas mayores con familias numerosas continúan aportando a la economía del hogar y no son parte de las estadísticas por ser independientes. Y son justamente ellos quienes mantienen a sus hijos e incluso a sus nietos. La sociedad muchas veces desconoce la existencia de adultos mayores que aun trabajan.

Por otro lado en el área rural las personas adultas mayores trabajan desde que son niños y lo hacen hasta su muerte porque los productos que generan son su única fuente de trabajo y aún mantienen y ayudan a su familia económicamente así no sea mucho su ingreso. Y cuando son nombrados autoridades en la comunidad no pueden negarse porque si no tendrían que ceder sus tierras y bienes a la comunidad, teniendo que cubrir con su dinero los gastos que implique su puesto mientras dure su nombramiento que suele ser mínimo un año.

5.2.6. Ante todo mantenerse activo

Para las personas adultos mayores el trabajo implica mantenerse activos, tener buena salud, desarrollar sus capacidades pero sobre todo mantenerse vinculados a la sociedad.

La contribución de los trabajadores adultos mayores representa el 65% del ingreso de sus familias. El mayor aporte corresponde a los hombres, sin embargo, la contribución de las mujeres es importante, pese a la subestimación de su aporte laboral.

5.3. Hacer: “Socio – drama / derecho laboral de la persona adulta mayor”

El/la profesor/a solicita que armen 2 grupos: cada grupo interpretar un caso al final los/las estudiantes deben armar el desenlace de ambos casos y posteriormente debatiendo acerca el derecho laboral de ambas personas, en base a lo visto en clase.

CASO I

Pedro es una persona Adulta Mayor de 75 años que trabajo toda su vida en una empresa, entro a trabajar desde sus 18 años, dentro la empresa el creció tanto a nivel personal como laboral. En tanto a su vida personal él es casado, no tienen hijos y mantiene a su casa, sus necesidades económicas con su sueldo. Ante la llegada de una nueva gerente la cual cuenta con 27 años, dentro sus políticas de innovación en la empresa dispuso renovar el personal con gente joven.

Por tal motivo decidió invitar a Pedro a que tramitara su jubilación. Lastimosamente no considera que el trabajo es su motivación de vida y su única distracción. Por tal motivo Pedro comenzó a mostrar signos de depresión.

CASO II

María vino del campo desde sus 15 años no fue a la escuela pues sus padres la entregaron a sus padrinos para que les ayudara con los quehaceres del hogar. Hoy María tiene 68 años, trabajo con sus padrinos hasta ahora, no le pagaban un sueldo, pero si le brindaban todas las comodidades en la casa y cubrían todas sus necesidades.

Al morir sus padrinos los hijos de estos decidieron rescindir de sus servicios. Ocasionado en ella una profunda depresión, ya que no tenía a donde ir porque nunca formo una familia y sus hermanos ya no tenían contacto con ella y segundo porque no contaba con recursos económicos para irse a otro lado

Después del socio drama y debate el/la profesor/profesora guiara el curso de los casos. Así mismo realizaran una conclusión grupal que anotaran todos en sus cuadernos.

CONCLUSION

Y finalmente el/la profesor/profesora felicitará a todos los/las estudiantes por su esfuerzo y les invitará a reflexionar sobre la presencia de las personas adultas mayores en el mundo laboral.

5.4. Decidir: “Valor de las personas adultas mayores en el mundo laboral”

El/la profesor/profesora invitará a los estudiantes a que reconozcan el valor de las personas adultas mayores y manifiesten este valor.

Para ello, se llevará a cabo una actividad de reflexión individual en la que cada uno debe entrevistar a una persona adulta mayor sobre su vida laboral.

Posteriormente cada recapacitara sobre este aporte y escribirá una reflexión de 10 líneas.

ENTREVISTA A UNA PERSONA ADULTA MAYOR QUE TRABAJE

¿En que Trabaja Ud.?

¿Desde qué edad Trabaja Ud.?

¿Qué es lo que más le gusta de su trabajo?

¿Qué es lo que menos le gusta de su trabajo?

¿Qué hace con lo que gana?

¿Por qué aún sigue trabajando?

¿Qué mensaje le daría Ud. ¿A la juventud sobre el trabajo?

CONCLUSION

El/la profesor/a hará énfasis en que las respuestas más creativas.

SEGUNDO DE SECUNDARIA TERCER BIMESTRE Y CUARTO BIMESTRE

1.- TABLA DESCRIPTIVA DE LA CLASE:

CAMPO DE SABERES Y CONOCIMIENTOS	TECNICA Y TECNOLOGIA
CONTENIDOS	Dibujo técnico básico: Diseño de cuerpos y figuras geométricas.
VINCULACION DE LOS CONTENIDOS CON LA GUIA	Representación simbólica de la propia vejez: cómo imagino mi vejez.

2.- OBJETIVOS DE LA CLASE:

- **SER:** Que el/la estudiante reflexione y visualice su envejecimiento por medio de dibujos en base a figuras geométricas que guiaran al diseño de cuerpos.
- **SABER:** Que el/la estudiante conozca las técnicas de dibujo de cuerpos por medio de figuras geométricas.
- **HACER:** Que el/la estudiante realice un dibujo que represente su propia vejez.
- **DECIDIR:** Que el/la estudiante decida cómo quiere que sea su envejecimiento.

3.- DEFINICIÓN PARA EL/LA PROFESOR/A:

La representación simbólica consiste en representar por medio de símbolos o gráficos o una idea.

El dibujo es un lenguaje gráfico, rama de las artes visuales, que nos sirve para expresar ideas, proyectos, sentimientos, conceptos utilizando técnicas e instrumentos que nos ayuden a plasmar las imágenes.

4.- CONTENIDOS

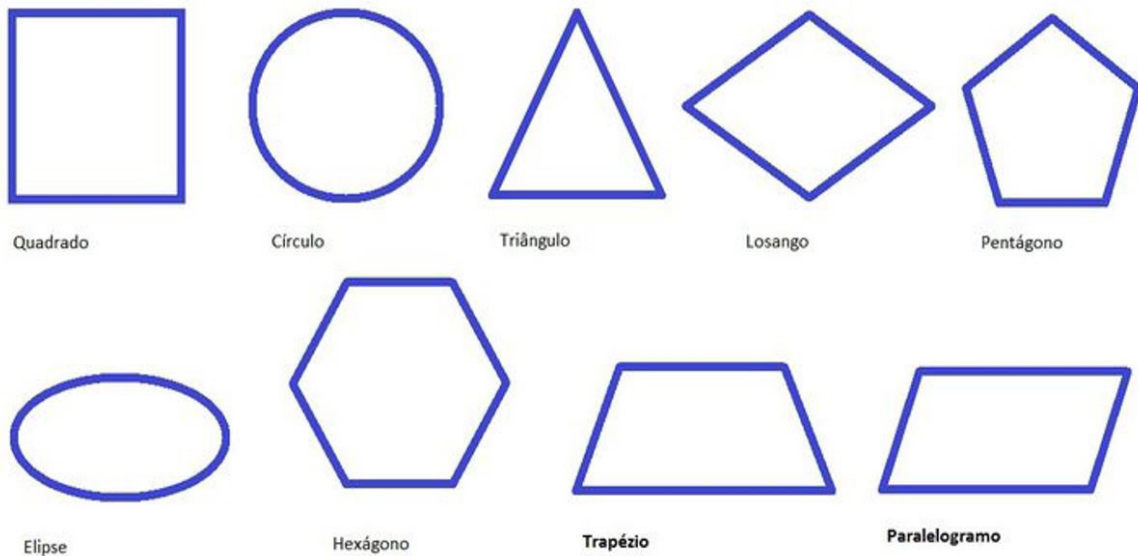
Dimensión	Nombre de la actividad educativa	Materiales de apoyo	Metodología	Duración
SER	Cuáles son las figuras geométricas	Imágenes Figuras geométricas	Identificación y reconocimiento en grupo	20 minutos
SABER	Exposición teórica y práctica sobre las técnicas de dibujo de la figura humana con figuras geométricas	Imágenes de apoyo	Clase magistral	30 minutos
HACER	Mi Vejez	Hoja de dibujo	Ejercicio de Dibujo	20 minutos
DECIDIR	Yo Proyecto mi vejez	Relato sobre el dibujo	Reflexión individual y artística	20 minutos

5.- DESARROLLO DE LOS CONTENIDOS

5.1. Ser: “¿Los Adultos mayores trabajan?”

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

- ¿Cuáles son las figuras geométricas?(poner nombres)



- ¿Cómo puedo dibujar el cuerpo humano por medio de figuras geométricas?

Los estudiantes irán anotando las respuestas en sus cuadernos.

5.2. Saber: “Dibujo de la figura Humana con figuras geométricas”

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

5.2.1. Dibujo de la figura Humana con figuras geométricas

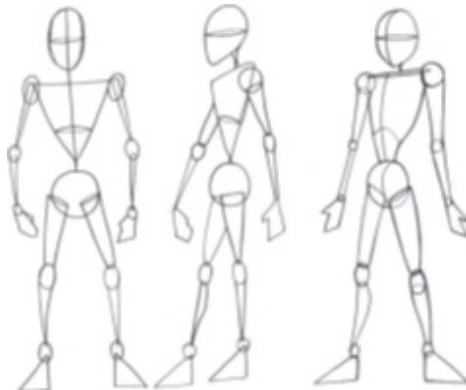
5.2.1.1. Formas y figuras básica.

A continuación, se expondrán algunas formas y figuras geométricas básicas, que utilizaremos para dibujar todo tipo de objetos



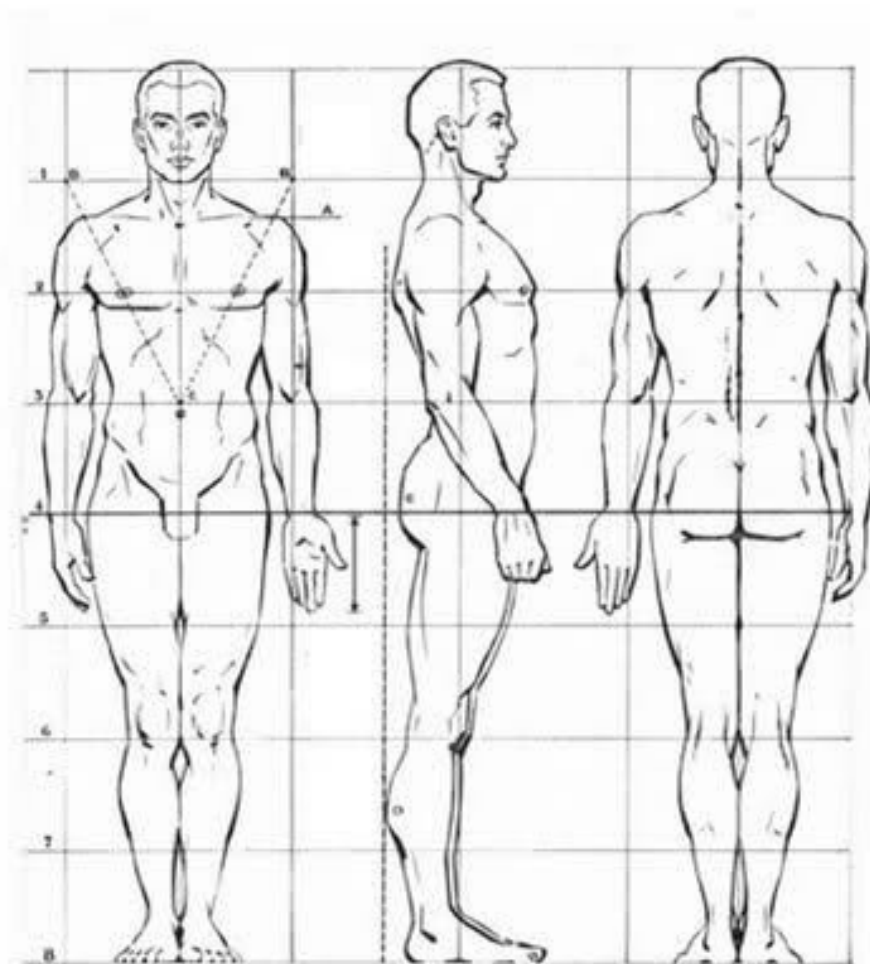
5.2.1.2. Cuerpo humano.

A continuación comenzaremos a dibujar el cuerpo humano de manera sencilla. A esto se le llama canon o esqueleto. Aquí se muestran cánones.





Ahora hacemos cánones o esqueletos un poco más complejos.

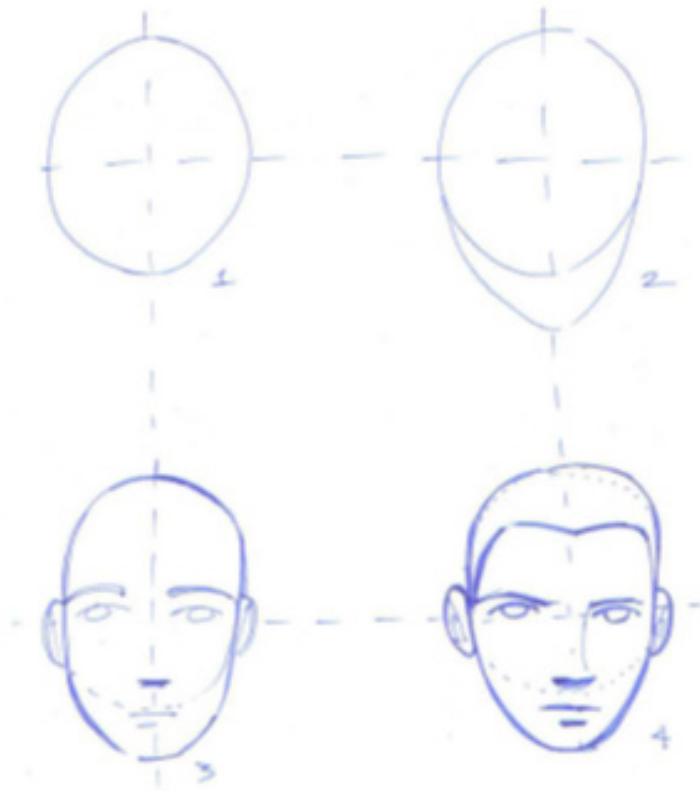


5.2.1.3. Rostro.

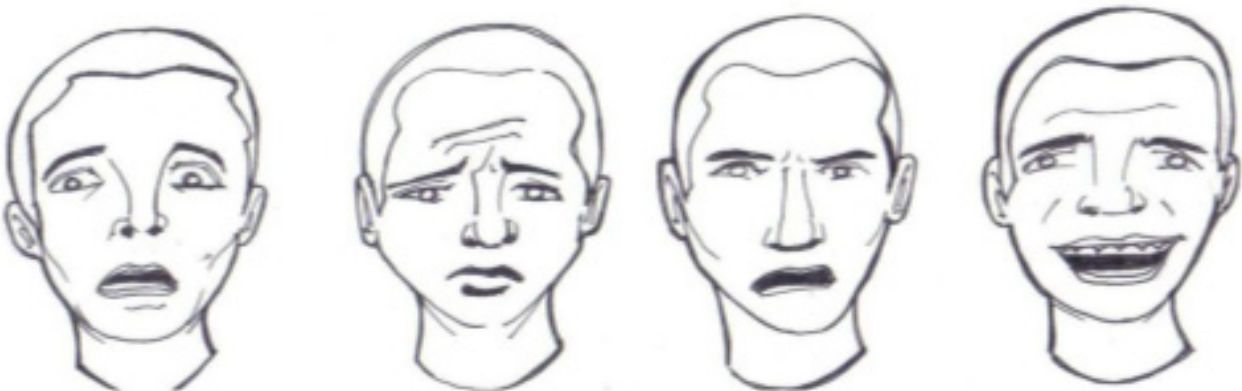
Para el rostro humano, se lo hace a partir de un círculo y un medio círculo, observa también las medidas entre los ojos y del ojo hacia la oreja, esto es algo importante para situar bien los ojos.



En la siguiente figura vemos como dibujar un rostro de frente y de perfil, paso a paso. Observa como se sitúan los elementos (ojos, boca, nariz, etc.). Los trazos debes hacerlos muy tenues, de manera que cuando estés por terminar el rostro, puedas borrar lo que desees.



A continuación te mostramos rostros diferentes y que expresan diferentes emociones. Son de rasgos sencillos y en algunos casos caricaturescos



5.3. Hacer: “mi vejez”

El/la profesor/profesora pedirá que los estudiantes dibujen como se proyecta en su vejez, para realizar el dibujo deben utilizar las figuras geométricas tal y como aprendieron en la clase.

DIBUJO DE MI VEJEZ

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	Salud comunitaria integral: Vulnerabilidad social en la cotidianidad con relación al cuidado de la salud integral de mi cuerpo.
VINCULACION DE LOS CONTENIDOS CON LA GUIA	Evitación de conductas sociales nocivas para la salud para un envejecimiento saludable.

2.- OBJETIVOS DE LA CLASE:

- **SER:** Que el/la estudiante reflexione sobre las conductas sociales nocivas para la salud que afectaran su envejecimiento.
- **SABER:** Que el/la estudiante conozca cuales son las conductas sociales nocivas para la salud.
- **HACER:** Que el/la estudiante identifique y relaciones con ejercicios de asociación “cuales son las conductas nocivas para la salud y cuáles no”.
- **DECIDIR:** Que el/la estudiante decida tener conductas sociales que beneficien su salud y envejecimiento.

3.- DEFINICIÓN PARA EL/LA PROFESOR/A:

Se entiende por conductas sociales nocivas a aquellos comportamientos o agentes externos cuya práctica o interacción repetida nos provocan daño a corto o largo plazo a situándonos en un mayor riesgo de contraer enfermedades graves que puedan influir en nuestro crecimiento y en nuestro proceso de envejecimiento.

4.- CONTENIDOS

Dimensión	Nombre de la actividad educativa	Materiales de apoyo	Metodología	Duración
SER	¿Qué entendemos por conductas sociales nocivas?	Guía de preguntas	Reflexión grupal	15 minutos
SABER	Exposición teórica sobre “Conductas sociales nocivas para la salud”	Imágenes de apoyo	Exposición del Profesor	15 minutos
HACER	Conductas Nocivas	Características e imágenes	Ejercicio de asociación	20 minutos
DECIDIR	Mis conductas sociales saludables	Hoja de compromiso de mi salud	Reflexión individual	10 minutos

5.- DESARROLLO DE LOS CONTENIDOS

5.1. Ser: “¿Qué entendemos por conductas Sociales Nocivas?”

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

- ¿Qué se entiende por nocivo?
- ¿Qué son las conductas sociales nocivas?
- ¿Cuáles son las Conductas y hábitos nocivos para la salud?
- ¿Cuáles son las conductas y hábitos nocivos para la salud frecuentes en nuestra sociedad?

Los estudiantes irán anotando las respuestas en sus cuadernos.

5.2. Saber: “Conductas y Hábitos Nocivos para la Salud”

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

5.2.1. Conductas y Hábitos Nocivos para la Salud

Son aquellas conductas repetidas nos provocan daños a corto o largo plazo o a situarnos en un mayor riesgo de contraer enfermedades graves y tener un proceso de envejecimiento complicado.

5.2.2. Clasificación

Se clasifican en dos tipos:

- Hábitos de riesgo: se incrementa el riesgo de contraer una enfermedad por la práctica de una conducta contraria a la salud sin que intervengan agentes tóxicos.
- Hábitos tóxicos : el daño producido por agentes tóxicos tales como el alcohol, tabaco o las drogas.

5.2.2.1. Hábitos de riesgo:

Dentro los hábitos de riesgo están:

- **Sedentarismo:** el sedentarismo es la ausencia de actividad física, y pone al organismo frágil ante enfermedades. El sedentarismo es frecuente en la vida moderna urbana donde la tecnología está muy desarrollada y ya no requiere de esfuerzos.
- **Mala Alimentación:** la mala alimentación implica un inadecuado consumo de alimentos aportando a nuestro cuerpo nutrientes que no son los que se necesitan. Existen seis clases principales de nutrientes: carbohidratos, proteínas, grasas vitaminas, sales minerales y agua. Estos seis tipos deben ser incluidos en la alimentación diaria en la proporción adecuada.

5.2.2.1.2. Consecuencias

El sedentarismo y una mala alimentación, producirán obesidad. Dado que el cuerpo acumula excesivamente grasa y esto puede afectar seriamente la salud llegando a provocar la muerte en algunos casos. Las enfermedades asociadas a la obesidad son: de tipo cardiovascular, diabetes o cáncer.

5.2.2.1.3. ¿Cómo evitarla?

Teniendo una alimentación equilibrada rica en carbohidratos como ensaladas, pastas, arroces, frutas, cereales, carnes como pollo o pavo, pescado... y realizando mucha actividad física frecuentemente: correr, montar en bicicleta, jugar al fútbol, baloncesto, natación.

5.2.2.2. Hábitos tóxicos

- **El tabaco** Es una planta procedente de América que pertenece al género nicotina. Tras el procesamiento de sus hojas se obtiene el producto. Entre sus componentes más tóxicos podemos encontrar: monóxido de carbono alquitrán nicotina oxidantes e irritantes.

El tabaco tiene componentes tóxicos como:

VIDA, TIERRA Y TERRITORIO

- Monóxido de carbono: gas venenoso e incoloro afectando el transporte del oxígeno en los glóbulos rojos, impidiendo que llegue correctamente a las células afectando su funcionamiento normal.
- Alquitrán: principal componente de la brea que se usa en las construcciones de carreteras, al ser fumada se deposita en la boca, garganta y pulmones, generando irritación en las células pudiendo producir cáncer.
- Nicotina: su nombre se debe a Jean Nicot que introdujo el tabaco en Francia en 1560. Es un producto venenoso utilizado en los insecticidas, suele ser un estimulante produciendo adicción. También provoca una estrangulación de los vasos sanguíneos, subida de presión y aumento de frecuencia cardíaca.
- Oxidantes e irritantes: que irritan la mucosa de las vías respiratorias, la nariz y los ojos. Al ser fumada incrementa la posibilidad de sufrir infecciones respiratorias.
- **El alcohol:** son el producto de los zumos fermentado que contiene alcohol. Ej.: vinos, cervezas, sidras, vermouths, champanes, licores y aguardientes. Se distinguen las bebidas fermentadas y las bebidas destiladas

5.2.2.3. ¿Por qué se consume alcohol?

El consumo de alcohol puede darse como una búsqueda de ser parte de un grupo, siguiendo las exigencias de la presión social y de la publicidad, genera desinhibición y superación de la vergüenza..

5.2.2.4. Consecuencias

El consumo frecuente de alcohol, produce las siguientes complicaciones: afecta al organismo tanto a nivel físico como intelectual. En el sistema digestivo se inflaman las paredes de los órganos, producen úlceras gástricas, inhibe la función de algunos órganos como el páncreas, puede producir diabetes. En el hígado puede generar cirrosis que conlleva a la muerte. En el corazón reduce su fuerza y el esfuerzo de bombear produciendo un fallo cardíaco. En el sistema nervioso produce debilidad muscular, desorientación, pérdida de memoria y alteración de movimientos. En el sistema respiratorio puede generar infecciones respiratorias y cáncer.

5.2.2.5. ¿Cómo afectan las Conductas Nocivas en la vejez?

El proceso de envejecimiento en cada persona es diferente y tiene mucho que ver con el estilo de vida que ha ido llevando desde que es niño. Una mala alimentación puede generar el deterioro repentino de algún sistema u órgano.

Así mismo el consumo de un producto tóxico puede acelerar el envejecimiento del cuerpo o producir a futuro alguna enfermedad. De igual manera, si una persona se alimenta bien, hace ejercicio diario, no consume sustancias tóxicas y duerme bien tiene mayor probabilidad de conservar la salud por mayor tiempo.

5.3. Hacer: “Conductas Nocivas”

El/la profesor/profesora solicitará a las/los estudiantes que llenen el siguiente cuestionario.

MIS CONDUCTAS NOCIVAS
¿Qué comidas poco saludables conozco? Ej. Hamburguesa, salteña, relleno de papa
¿Cuántas comidas Chatarras y Azucares como en la semana?
¿Qué cómo en el Recreo?
¿Cuántas y que frutas y verduras consumí esta semana?
¿Qué deportes conozco?
¿Qué deportes practique en la semana?
¿Qué hago en tu tiempo libre?
¿Cuántas veces al fui al médico este año?
¿Consumo algún producto dañino?
¿Consumo alguna bebida que contenga alcohol?
¿Cuántas horas duermo?

El /la profesor/a pedirá que los alumnos pacen a pizarrón y lean sus respuestas, posteriormente el/la profesor/a pedirá guiara un debate reflexionando a los /las estudiantes sobre las conductas nocivas que puedan tener y repercutan a futuro en su salud.

5.3. Decidir: “Mejorando mi Salud”

El/la profesor/a invitara a un grupo de personas adultas mayores de la Comunidad (equivalente al nro. de los/las estudiantes) y solicitara a los/las estudiantes que apliquen.

Caso contrario de que no se pueda invitar al grupo de personas adultas mayores, los/las estudiantes aplicaran el mismo cuestionario a alguna persona adulta mayor que conozcan.

CONDUCTAS NOCIVAS EN UNA PERSONA ADULTA MAYOR
¿Qué comidas poco saludables conozco? Ej. Chicharrón de cerdo
¿Cuántas comidas Chatarras y Azucares como en la semana?
¿Qué cómo a media mañana?
¿Cuántas y que frutas y verduras consumí esta semana?
¿Qué deportes conozco?
¿Qué deportes practico en la semana?
¿Qué haces en tu tiempo libre?
¿Cuántas veces al fui al medio este año?
¿Consumo algún producto toxico?
¿Consumo alguna bebida que contenga alcohol?
¿Cuántas horas duermo?

VIDA, TIERRA Y TERRITORIO

Posteriormente el/la profesora pedirá a los/las estudiantes que elaboren una conclusión en base a las respuestas obtenidas y lo aprendido en clase.

CONCLUSION

Finalmente, el/la profesor/a hará énfasis en que las respuestas más creativas.



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