

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



Nivel Primaria



Red Pastoral Social

Cáritas

Bolivia

PRIMERO DE PRIMARIA

PRIMER BIMESTRE

1.- TABLA DESCRIPTIVA DE LA CLASE:

CAMPO DE SABERES Y CONOCIMIENTOS	VIDA, TIERRA Y TERRITORIO
CONTENIDOS	ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN EN EL CRECIMIENTO DE LAS Y LOS ESTUDIANTES
VINCULACIÓN DE LOS CONTENIDOS CON LA GERONTOLOGÍA	ENSEÑAR LA IMPORTANCIA DE UNA ALIMENTACIÓN SANA DESDE LA INFANCIA PARA TENER UN ENVEJECIMIENTO SALUDABLE EN EL FUTURO

2.- OBJETIVOS DE LA CLASE:

- **SER:** Que los/las estudiantes reflexionen sobre la importancia de la alimentación desde su edad para tener un envejecimiento saludable.
- **SABER:** Que los/las estudiantes conozcan conceptos sobre que es una alimentación saludable.
- **HACER:** Que los/las estudiantes apliquen sus conocimientos en la casa, colegio a la hora del recreo, y en la calle.
- **DECIDIR:** Que los/las estudiantes sepan reconocer la buena alimentación de la mala alimentación y pueda transmitir a sus familiares este conocimiento.

3.- DEFINICIÓN PARA EL/LA PROFESOR/A:

Que es una dieta equilibrada: Una DIETA SANA Y **EQUILIBRADA** es la considerada como la más apropiada para mantener el cuerpo en óptimo estado de salud. Es **equilibrada**, cuando aporta todos los nutrientes necesarios para nuestro organismo de forma adecuada y variada. Con la alimentación saludable, un ser humano consigue desarrollarse con menos trastornos en su salud, minimizando el riesgo de contraer determinadas enfermedades, incrementando su bienestar y reforzando su sistema inmunitario. En cambio, la denominada **comida chatarra** genera todo lo contrario: contribuye a la aparición de **enfermedades** y afecta las funciones vitales de distintas maneras.

Que se necesita para que la dieta sea equilibrada: Datos según pirámide alimenticia:

1. Se debe consumir de 3 a 10 porciones de pan, cereales, arroz y fideos
2. Se debe consumir de 2 a 5 porciones de frutas y vegetales
3. Se debe consumir de 2 a 3 porciones de leche, yogurt y queso, carnes, aves, huevo y nueces
4. Se debe consumir entre 1 a 3 porciones de aceite
5. Consumo moderado de azúcar, como los dulces

VIDA, TIERRA Y TERRITORIO

Diferencia entre comida saludable y chatarra, como influye en nuestro envejecimiento.

	COMIDA SALUDABLE	COMIDA CHATARRA
CARACTERÍSTICAS	Alimentación variada, preferentemente en estado natural, que aporta energía y todos los nutrientes esenciales.	También llamada comida basura: es la que tiene grandes cantidades de azúcar, sal, y/o grasas, colorantes, saborizantes, y poca cantidad de nutrientes
CONSECUENCIAS AL CONSUMIRLA	Reducción de accidentes cerebrovasculares, permite una mejor calidad de vida. Ralentiza el envejecimiento de todas las células.	OBEESIDAD, ENFERMEDADES CARDÍACAS, DIABETES TIPO II, CARIES, CELULITIS
INFLUENCIAS EN LA VEJEZ	Ayuda a tener un envejecimiento saludable	Añade enfermedades a la vejez y desequilibran las enfermedades que la persona adulta mayor pueda tener.
EJEMPLOS		

4.- CONTENIDOS

DIMENSIÓN	NOMBRE DE LA ACTIVIDAD EDUCATIVA	MATERIALES DE APOYO	METODOLOGÍA	DURACIÓN
SER	Diferencia entre comida saludable y chatarra	Figuras de comida saludable y chatarra, pizarra y cinta adhesiva	Reflexión grupal	20 minutos
SABER	Prácticas alimenticias de comida saludable y comida chatarra	Figura de la pirámide. Rompecabezas de la pirámide nutricional. Imágenes de las comidas saludables y chatarra	Actividad Práctica	30 minutos
HACER	Aplico lo aprendido	Frutas, vegetales, fuentes y utensilios para preparar la comida	Actividad Práctica	20 minutos
DECIDIR	Aplicarlo en casa	Cuaderno de ejercicios	Reflexión individual	20 minutos

VIDA, TIERRA Y TERRITORIO

5.- DESARROLLO DE LOS CONTENIDOS

5.1 Ser: Diferencia entre comida saludable y chatarra

El/la profesor/a divide la pizarra en dos con un marcador, pone las figuras (que deben tener en la parte de atrás cinta adhesiva Diurex) de la comida saludable y la comida chatarra encima la mesa. Da la instrucción que cada niño debe pegar en la pizarra al lado derecho la comida saludable y al lado izquierdo la comida chatarra. Deben hacerlo en orden y cada niño pega una figura.

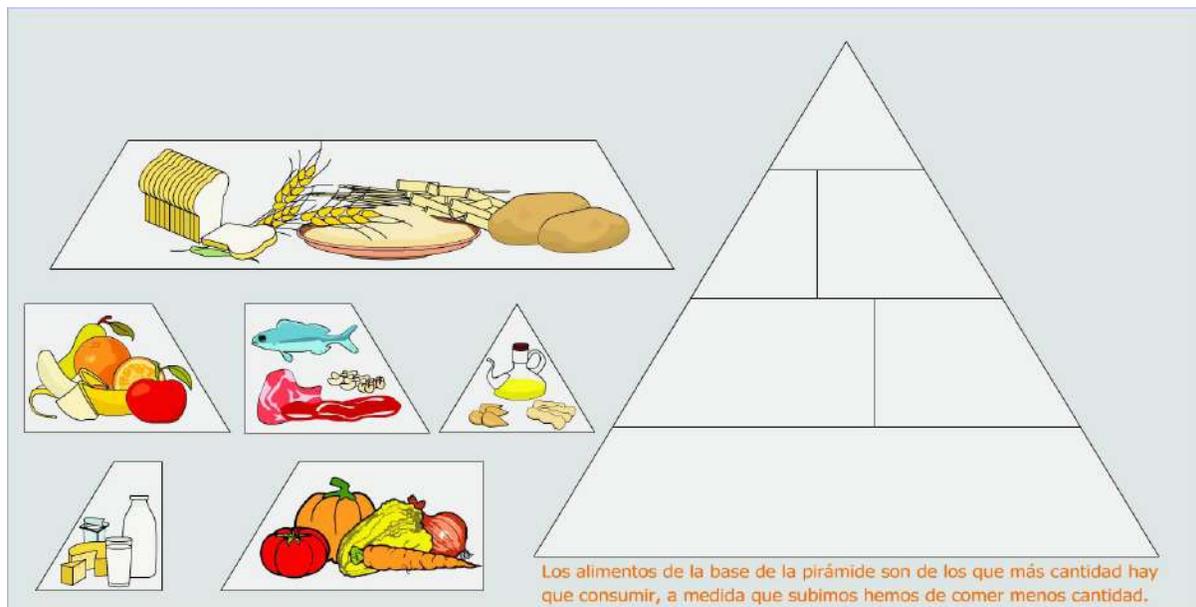
5.2 Saber: Prácticas alimenticias de comida saludable y comida chatarra

EJERCICIO 1.- El/la profesor/a explica la función de la pirámide con la siguiente imagen:



La base en una pirámide, es la más importante, si esta no es estable y firme nunca funcionara como pirámide, los siguientes niveles son menos importantes, necesarios, pero no tan importantes como la base.

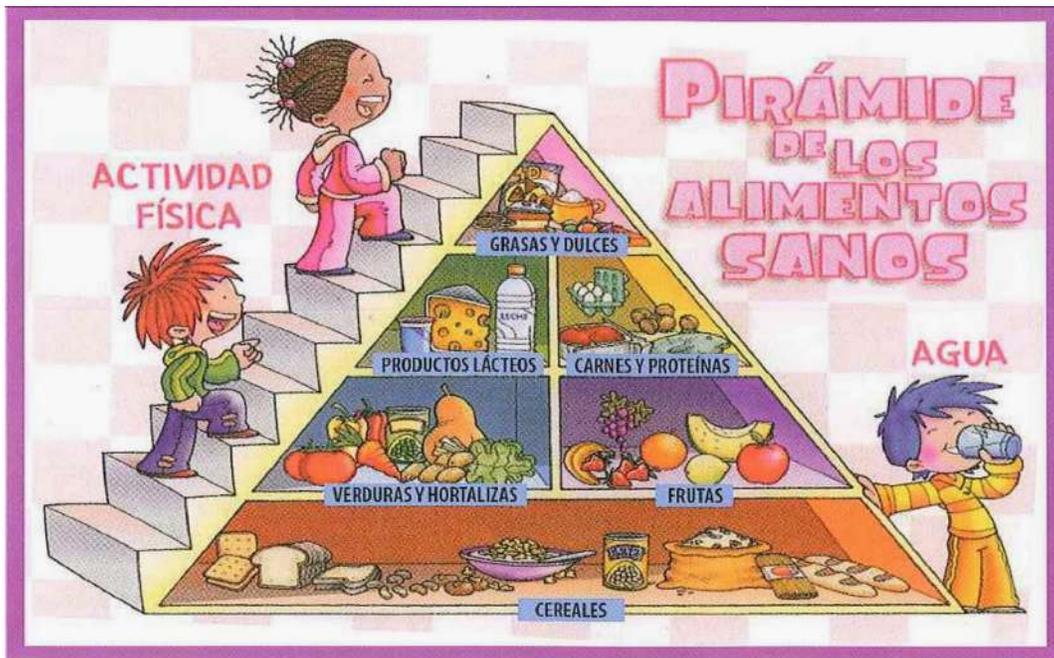
EJERCICIO 2.- El/la profesor/a debe instruir para que los niños corten la siguiente imagen por los bordes para luego poder armar como un rompecabezas.



VIDA, TIERRA Y TERRITORIO

Al terminar de cortar y armar el rompecabezas de la pirámide nutricional los niños deben nombrar a cada alimento que está en el rompecabezas.

Inmediatamente el/la profesor/a debe explicar la importancia de consumir en mayor cantidad los alimentos de la base de la pirámide alimenticia y en menor cantidad los alimentos de la punta de la pirámide alimenticia. Los cereales debemos comerlos con más frecuencia que los alimentos de la punta como los dulces y grasas (la comida chatarra). En segundo lugar, debemos comer las verduras y frutas, y en menor cantidad debemos comer las carnes y productos lácteos.



Ejercicio 3.- El/la profesor/a muestra las imágenes de las comidas que se pueden preparar saludablemente para que los niños tengan claro el concepto y conozcan sobre las buenas prácticas alimenticias. Los niños deberán describir lo que ven en las imágenes:

ENSALADA



PESQUE



CARNE CON ENSALADA



AJI DE TRIGO



SOPA DE VERDURAS



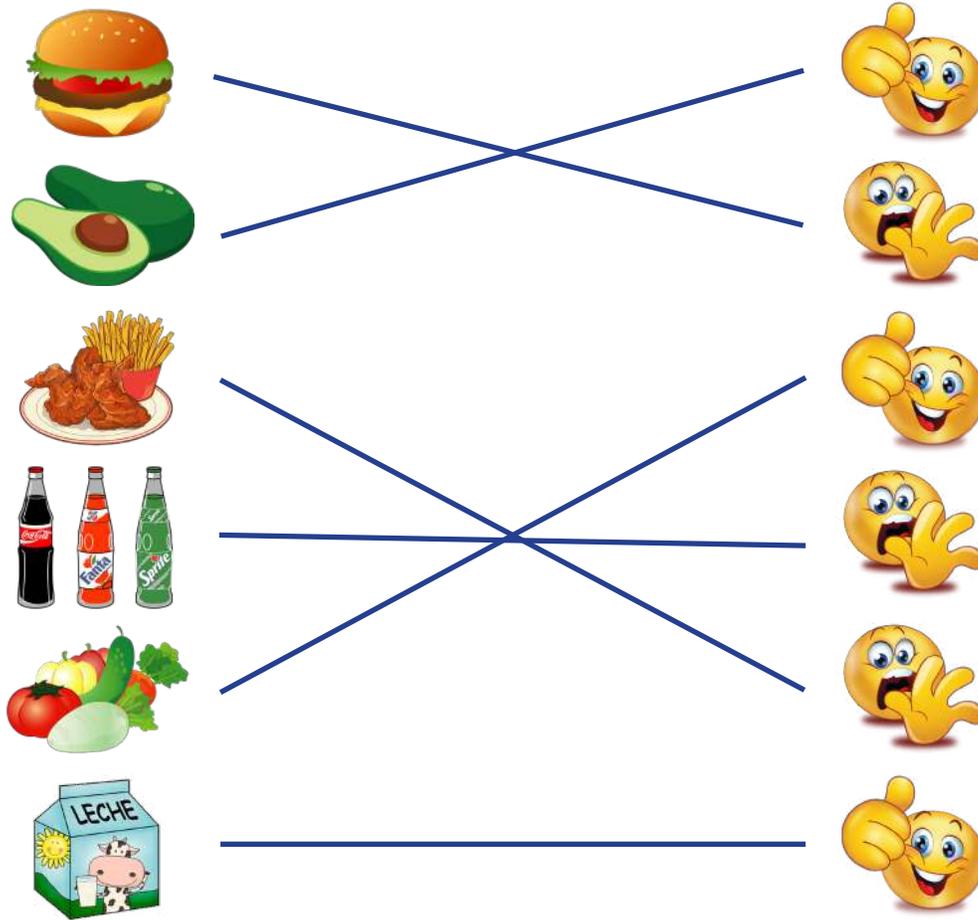
SANDIWHCH DE PALTA



VIDA, TIERRA Y TERRITORIO

Ejercicio 4.- El /la profesor/a debe dar la orden que los niños completen la tabla de pares para asociar una buena y una comida chatarra.

Ejemplo:



El/la profesor/a termina el ejercicio explicando que la buena alimentación nos hace más saludables, si comen la comida saludable cuando sean grandes serán más sanos, y si comen la comida chatarra cuando sean grandes se enfermarán más.

5.3 Hacer: aplico lo aprendido

El/la profesor/a debe preparar junto a los alumnos una ensalada de frutas y una ensalada de verduras. Todos deben participar, pelando los plátanos, mezclando las frutas para que al final de la clase todos compartan lo preparado.

5.4 Decidir: aplícalo en casa

El/la profesor/a da la tarea a los niños que escriban 5 oraciones con lo aprendido en la clase.

Ejemplo:

1. Yo como saludable
2. La comida chatarra es mala para mi salud

PRIMERO DE PRIMARIA

SEGUNDO BIMESTRE

1.- TABLA DESCRIPTIVA DE LA CLASE:

CAMPO DE SABERES Y CONOCIMIENTOS	COSMOS Y PENSAMIENTO
CONTENIDOS	“CONVIVENCIA RECÍPROCA Y COMPLEMENTARIA EN LA FAMILIA, ESCUELA Y COMUNIDAD”
VINCULACIÓN DE LOS CONTENIDOS CON LA GERONTOLOGÍA	BUEN TRATO A LA PERSONA ADULTA MAYOR EN LA FAMILIA Y COMUNIDAD

2.- OBJETIVOS DE LA CLASE:

- **SER:** Que los/las estudiantes reflexionen sobre un principio humano del buen trato.
- **SABER:** Que los/las estudiantes reflexionen sobre un principio humano del buen trato.
- **HACER:** Que los/las estudiantes apliquen sus conocimientos en su familia y en la comunidad para dar un buen trato a la persona adulta mayor.
- **DECIDIR:** Que los/las estudiantes sepan reconocer las formas de buen y mal trato a la persona adulta mayor en su diario vivir y puedan actuar en consecuencia.

3.- DEFINICIÓN PARA EL/LA PROFESOR/A:

¿A qué se refiere el buen trato a la persona adulta mayor?: El buen trato es el resultado del respeto de los derechos, a la dignidad de la persona y supone establecer una relación satisfactoria entre éstas.

Dar y recibir un buen trato no es una cuestión de edad sino una forma positiva de relación, consideración, reconocimiento que implica reconocer al otro de igual a igual.

Existen varias formas de buen trato a la persona adulta mayor. Para entender mejor estas formas, deberíamos entender lo que significa el **maltrato**.

Formas de maltrato:

1. Maltrato físico: agresión física a la persona adulta mayor.
2. Maltrato psicológico: condiciones que producen malestar mental o emocional en el anciano: agresiones verbales, amenazas, intimidación, humillación, ridiculización y cualquier otra conducta degradante.
3. Maltrato económico; explotación de los bienes de la persona, el fraude o estafa a una persona adulta mayor, el engaño o robo de su dinero o propiedades.

COSMOS Y PENSAMIENTO

- 4. Negligencia o abandono: descuido u omisión en la realización de acciones o el dejar desamparada a una persona que depende de uno o por la cual se tiene alguna obligación legal o moral.

Buen trato a los adultos mayores entre todos los miembros de la sociedad se debe inculcar a través de la educación desde los primeros momentos de la vida.

4.- CONTENIDOS

DIMENSIÓN	NOMBRE DE LA ACTIVIDAD EDUCATIVA	MATERIALES DE APOYO	METODOLOGÍA	DURACIÓN
SER	¿Qué es el buen trato?	Imágenes de apoyo	Reflexión grupal	10 minutos
SABER	Definición de buen trato a la persona adulta mayor	Imagen para colorear	Clase magistral	30 min
HACER	¿Cómo dar buen trato a la persona adulta mayor?	Imágenes de apoyo para la asociación	Lluvia de ideas	20 min
DECIDIR	Aplicarlo en casa y en la sociedad	Invitaciones para las asociaciones de las personas adultas mayores	Reflexión individual	30 min

5.- DESARROLLO DE LOS CONTENIDOS

5.1 Ser: Diferencia entre comida saludable y chatarra

El/la profesor/a pide a los niños que miren las siguiente imágenes y que piensen, que les pasó a los niños que están con caritas felices, parece que se sienten bien.

Debe dar unos minutos, luego pedir que le cuenten esas situaciones que promovieron bienestar. Escuche a algunos de ellos y ellas. Guiar a la clase a realizar comentarios de buen trato y mal trato.



COSMOS Y PENSAMIENTO

El/la profesor/a pide a los niños que miren la siguiente imagen y que piensen, que les pasó a los niños que están con caritas tristes, parece que se sienten mal.

Debe dar unos minutos para que los piensen, luego pedir que le cuenten esas situaciones que promovieron bienestar. Escuche a algunos de ellos y ellas. Guiar a la clase a realizar comentarios de buen trato y mal trato.



El/ la profesor/a deberá concluir con la siguiente explicación: todas las personas ya sean jóvenes, niños, adultos, personas adultas mayores, nos sentimos mal cuando nos tratan mal, cuando nos gritan, cuando no nos escuchan y nos ignoran. En esta clase se hablará sobre el buen trato a las personas adultas mayores.

5.2 SABER, DEFINICIÓN DEL BUEN TRATO A LAS PERSONAS ADULTAS MAYORES:

El/la profesor/a deberá explicar las siguientes formas de buen trato a la persona adulto mayor: (5 puntos claves de poner en práctica el buen trato a la persona adulta mayor.)

5.2.1. Relaciones intergeneracionales: Mostrar la imagen y pedir que los alumnos contesten las siguientes preguntas:

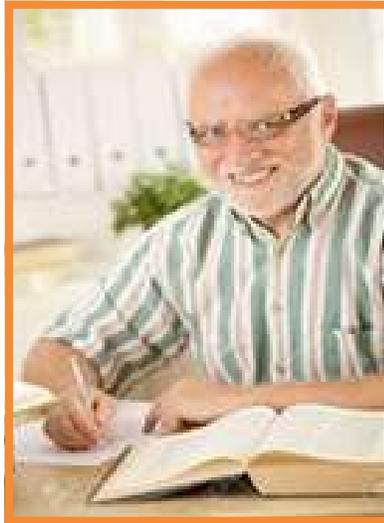
1. ¿Que ven en la imagen?
2. ¿Hay jóvenes en la imagen?
3. ¿Hay personas adultas mayores en la imagen?
4. ¿Se ve que se sienten felices compartiendo entre jóvenes y personas adultas mayores?



COSMOS Y PENSAMIENTO

Explicar: El compartir con las personas adultas mayores ayuda a aprender de sus experiencias, ellos pueden enseñar todo lo que aprendieron en la vida. Esto es buen trato a la persona adulta mayor.

5.2.2 Participación: Mostrar la imagen y pedir que los alumnos la describan:



Explicar: Las personas adultas mayores deben tomar sus propias decisiones, por ejemplo, dejar que decida con quién vivir, decidir la hora de comer, etc.

5.2.3 Ceder los asientos: Mostrar la imagen y pedir que los alumnos la describan:



Explicar: Existen asientos reservados para los adultos mayores en los Pumas Katari, en los bancos. Donde hay la siguiente imagen:



COSMOS Y PENSAMIENTO

Esta imagen significa que las personas con discapacidad, las mamás y las personas adultas mayores tienen preferencia para la atención y uso de asientos. En esos asientos **No** debemos sentarnos.

En el micro y en las plazas se debe ceder el asiento a las personas adultas mayores. Pedir que los niños den ejemplos de lugares donde hay que dar asiento a los adultos mayores.

5.2.4 Llamarlos por su nombre: Mostrar la imagen y explicar: Toda persona adulta mayor tiene derecho a ser llamado por su nombre, no está bien que se lo llame “abuelito” o “viejito”. Se debe decir abuelo al papá de tu mamá o papá.



5.2.5 Incorporación al círculo familiar: mostrar la imagen y pedir que los alumnos la describan:



Explicar: En decisiones importantes o reuniones familiares, debemos integrar a las personas adultas mayores, así no se sentirán aislados. Debemos escuchar con respeto sus historias, conversar con ellos, reír con ellos.

5.3 Hacer: ¿Cómo dar un buen trato a la persona adulta mayor?

Ejercicio 1.- El/la profesor/a mostrará las imágenes anteriores en el mismo orden, los niños deberán formular historias que hablen del buen trato a la persona adulta mayor.

Ejemplo: mi abuelito empezó a contar una historia sobre lo que hacía cuando era joven, todos en la familia nos pusimos muy contentos al escucharlo y aprendimos mucho.

COSMOS Y PENSAMIENTO

Ejercicio 2.- Los niños deberán pintar el siguiente cuadro, las caras que mostrarán a las personas adultas mayores cuando los vean en las plazas, en las calles y a sus abuelitos.



5.4 Decidir: aplico en la casa y en la sociedad

El/la profesor debe invitar a un grupo de personas adultas mayores, por ejemplo, a las asociación de Parkinson, de jubilados, en el área rural a las organizaciones de personas adultas mayores.

Ellas deberán contar una historia de su vida, el/la profesor debe instruir que los/las estudiantes cedan sus asientos, los escuchen con respeto, los saluden, y al finalizar jueguen con ellos. Así se podrá practicar todo lo aprendido.

PRIMERO DE PRIMARIA

TERCER BIMESTRE

1.- TABLA DESCRIPTIVA DE LA CLASE:

CAMPO DE SABERES Y CONOCIMIENTOS	COMUNIDAD Y SOCIEDAD
CONTENIDOS	"EQUIDAD SOCIAL Y CONVIVENCIA SIN DISCRIMINACIÓN EN LA ESCUELA Y LA COMUNIDAD"
VINCULACIÓN DE LOS CONTENIDOS CON LA GERONTOLOGÍA	INCLUSIÓN Y BUEN TRATO A LAS PERSONAS ADULTAS MAYORES

2.- OBJETIVOS DE LA CLASE:

- **SER:** Que los/las estudiantes reflexionen sobre el trato correcto a las personas adultas mayores.
- **SABER:** Que los/las estudiantes conozcan sobre la cultura del buen trato a las personas adultas mayores.
- **HACER:** Que los/las estudiantes eviten formar estereotipos respecto a las personas adultas mayores.
- **DECIDIR:** Que los/las estudiantes decidan aplicar sus conocimientos en la casa con sus familiares, colegio, calle.

3.- DEFINICIÓN PARA EL/LA PROFESOR/A:

Como no puede ser de otra manera, los mayores al igual que el resto de los ciudadanos, tienen derecho a vivir en entornos donde sean tratados con respeto. Como sujetos de pleno derecho el trato inadecuado es una incuestionable violación a tales derechos. Es fundamental fomentar una "Cultura de Buen Trato" entre todos los miembros de la sociedad e inculcarlo a través de la educación desde los primeros momentos de la vida.

El buen trato implica un reconocimiento de las posibilidades físicas y emocionales de los demás, empatía que permita ponernos en el lugar del otro, posibilidad de interactuar positivamente, comunicación efectiva que permita a través del lenguaje verbal y no verbal conocer y expresar las necesidades y deseos nuestros y de los demás, y negociación para ser capaces de resolver los conflictos que aparecen en el día a día.

4.- CONTENIDOS

DIMENSIÓN	NOMBRE DE LA ACTIVIDAD EDUCATIVA	MATERIALES DE APOYO	METODOLOGÍA	DURACIÓN
SER	Reflexión	Preguntas dirigidas a la reflexión con imágenes de apoyo	Ejercicio de reflexión	25 min
SABER	Conocer el trato correcto a nuestros adultos mayores	Contenido de la clase	Explicación de contenidos	30 min
HACER	Evito crear estereotipos	Imágenes de apoyo	Ejercicio de reflexión	25 min
DECIDIR	Repetirlo en casa	Títeres	Ejercicio práctico	10 min

5.- DESARROLLO DE LOS CONTENIDOS

5.1 Dimensión del ser: Reflexión

5.1.1 PRIMER EJERCICIO: El/ la profesor/a debe empezar su clase haciendo preguntas sobre lo siguiente:

¿Cómo tratan a sus papás?

¿Cómo tratan a sus hermanos?

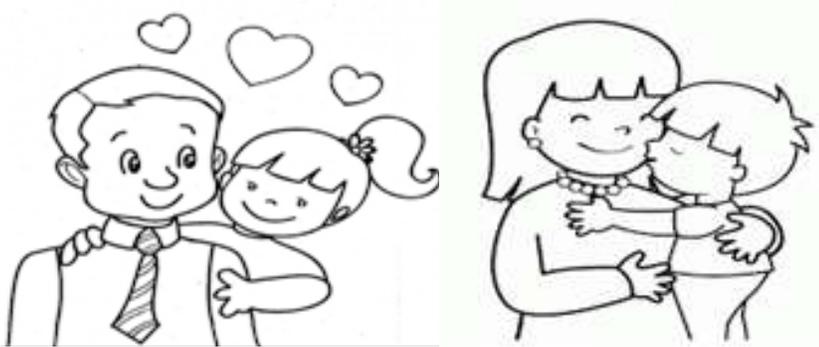
¿Cómo tratan a sus primos?

¿Cómo tratan a sus abuelos?

“Aclarar que solo se dice abuelos a los papás de sus papás y, no así, a las personas adultas mayores de la comunidad o familiares de sus amigos”.

COMUNIDAD Y SOCIEDAD

5.1.2 SEGUNDO EJERCICIO: El/la profesor/a debe mencionar que todas las personas merecen ser tratados con respeto. Después de hacerlo el niño debe pintar los familiares a los que debe tratar con respeto:



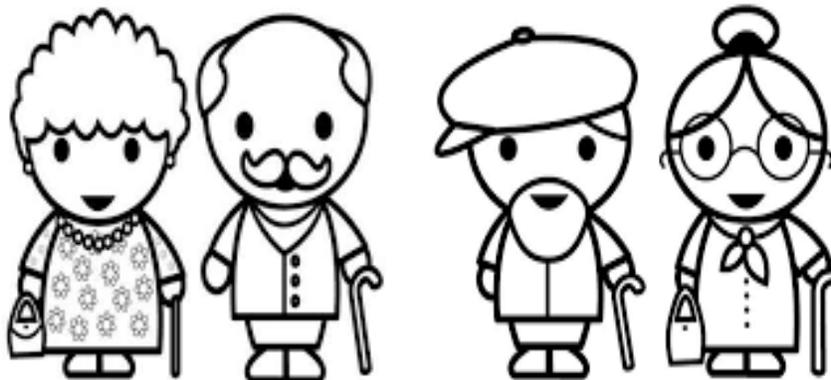
A los papás se debe tratar con amor, respeto, educación.



A los hermanos se debe tratar con amor, respeto, educación.



A los primos se debe tratar con amor, respeto, educación.



A nuestros abuelos y a las personas adultas mayores debemos tratar con amor, respeto, educación.

COMUNIDAD Y SOCIEDAD

Se explicará que todos merecen ser tratados por igual,

5.1.3 TERCER EJERCICIO: El /la profesor/a debe reflexionar sobre los estereotipos y prejuicios. Con las siguientes preguntas:

- ¿Todas las personas adultas mayores son lentas?
- ¿Todas las personas adultas mayores son malas?
- ¿Todas las personas adultas mayores son enfermas?
- ¿Todas las personas adultas mayores son sordas?
- ¿Todas las personas adultas mayores son ciegas?
- ¿Todas las personas adultas mayores necesitan bastón?

El pensar que todas las personas adultas mayores son lentas, malas, enfermas, sordas y ciegas NO ESTÁ BIEN el hacerlo es una forma de maltrato a los adultos mayores. Todos son diferentes y así, debemos respetarlos.

5.2 Saber: Conocer el trato correcto a nuestros adultos mayores

El/la profesor/a conversará con los/las estudiantes que estamos con personas diferentes edades, ya sea en nuestra familia o en las calles (sociedad).

Iniciar con la siguiente pregunta:

Si todos fuéramos de la misma edad ¿cómo sería la vida?

Las/los estudiantes deberán contestar verbalmente, con el propósito de que reflexionen sobre el tema.

Aclarar que en la variedad está la diversión, porque nuestros abuelos nos miman, regalan dulces, nos abrazan, nos cuentan historias, nos sacan a pasear.

El/la profesor/a deberá crear una historia con los ocho siguientes puntos, deberá usar los títeres para representar historias:

- 1.- Hablar con respeto** a todas las personas adultas mayores, sean o no conocidos.
- 2.- Evitar las malas caras** o hacer gestos cuando las personas adultas mayores les dicen algo, por ejemplo, les cuentan una historia, les dicen algún halago, o simplemente les hacen un gesto amable.
- 3.- Recordarles que den siempre las gracias**, por un dulce o juguete que les han comprado y por cualquier otra cosa. A la hora de pedir, recordarles también que utilicen siempre “**por favor**”.
- 4.- Comprensión:** Hay que enseñarles a que admitan las pequeñas manías, etc., que puedan tener sus abuelos u otras personas adultas mayores.

COMUNIDAD Y SOCIEDAD

5.- Aprender a escuchar a los mayores, no importa si la historia se la han contado repetidas veces, las personas adultas mayores se sienten muy felices de que los escuchen. Se puede, con mucho cuidado indicar a la persona adulta mayor que esa historia ya la saben, que les cuente otra.

6.- Hay que saludar cuando nos visitan o visitamos a otras personas. No se puede pasar sin saludar, como si no existieran. Lo mismo a la hora de despedirse.

7.- En algunos casos puede **que necesiten ayuda** para sentarse o levantarse, llegar hasta el auto, leer una letra demasiado pequeña para ellos, recoger algo que se ha caído al suelo, etc. Hay que estar siempre dispuestos y atentos.

8.- Ignorar es de mala educación ignorar a los invitados o huir de ellos ni cuando van de visita ni cuando vienen los abuelos u otras personas se puede o debe estar con la televisión encendida, jugando con el celular o simplemente se vayan a sus cuartos mientras las visitas están en la casa. Si queremos que se vayan debemos decírselo de forma expresa: salir a jugar al jardín, ir a su habitación, etc.

Recalcar que estas son las formas de conducta y respeto correcto, y que ellos pueden enseñar a sus hermanos, amigos, vecinos el respeto a nuestros adultos mayores.

5.3 Hacer: Evito crear estereotipos

PRIMER EJERCICIO: El/la profesor mostrará las siguientes imágenes donde se muestran las formas de maltrato:

Los niños deberán decir si en la figura se muestra buen trato o maltrato a las personas adultas mayores.

No darles asiento en el minibús

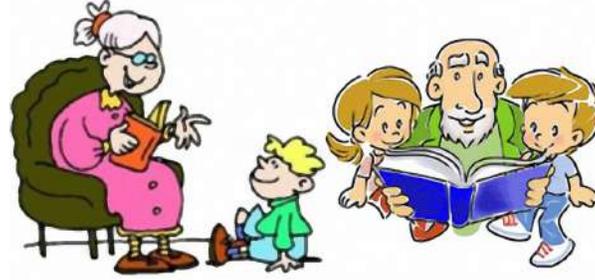


No ayudarlos a cruzar la calle cuando lo necesitan



COMUNIDAD Y SOCIEDAD

No escucharlos cuando nos cuentan sus historias



Burlarse de ellos



Llamarlos abuelos cuando **no** son sus familiares

Con imágenes de apoyo el profesor muestra la forma de evitar crear estereotipos:

El/la profesor debe describir lo que sucede en la imagen y preguntar si todas las personas adultas mayores tienen esos problemas. Debe llevar al alumno a entender que no todos tienen las mismas dificultades al envejecer, algunos pueden desarrollar esos problemas de salud, pero no es una característica de una persona adulta mayor.



Un adulto mayor en el hospital



Un adulto mayor con bastón



Un adulto mayor rengando



Un adulto mayor que muestre dificultad al oír



Un adulto mayor ciego

CAMBIAR A DOS HOMBRES DE LAS FOTOS POR DOS MUJERES Y LUEGO BORRAR ESTE TEXTO

COMUNIDAD Y SOCIEDAD

5.4 Decidir: repetirlo en casa

Los alumnos deberán buscar ayudar a una persona adulta mayor, ya sea en las plazas, en las movilidades o a sus abuelitos con lo siguiente:

- 1.- Ayudarlo en alguna tarea como: pasarle cosas, ayudar a limpiar algo que necesite. En el área rural: ayudar a sembrar, ayudar con las ovejas.
- 2.- Escuchar una de sus historias.

CIENCIA TECNOLOGÍA Y PRODUCCIÓN

PRIMERO DE PRIMARIA

CUARTO BIMESTRE

1.- TABLA DESCRIPTIVA DE LA CLASE:

CAMPO DE SABERES Y CONOCIMIENTOS	CIENCIA TECNOLOGÍA Y PRODUCCIÓN
CONTENIDOS	FIGURAS GEOMÉTRICAS EN EL ENTORNO: CÍRCULO, TRIÁNGULO, CUADRADO, RECTÁNGULO, Y SUS CARACTERÍSTICAS
VINCULACIÓN DE LOS CONTENIDOS CON LA GERONTOLOGÍA	DIBUJO DE LA FAMILIA CON FIGURAS GEOMÉTRICAS Y REVALORIZACIÓN DEL ROL DE LA PERSONA ADULTA MAYOR EN LA FAMILIA

2.- OBJETIVOS DE LA CLASE:

- **SER:** Que los/las estudiantes reflexionen sobre el rol de las personas adultas mayores en la familia.
- **SABER:** Que los/las estudiantes reflexionen conozcan sobre el tipo de roles que existen dentro la familia. Y los pueda dibujar a través de figuras geométricas.
- **HACER:** Que los/las estudiantes reflexionen sobre los roles dentro la familia.
- **DECIDIR:** Que los/las estudiantes reflexionen y sepan cómo guiar a sus papás y hermanos a cumplir los roles dentro la familia.

3.- DEFINICIÓN PARA EL/LA PROFESOR/A:

Roles familiares:

El ROL se refiere a las expectativas y normas que un grupo social, en este caso, la familia tiene con respecto a la conducta de la persona que ocupa una posición particular, incluye actitudes, valores y comportamientos adscritos por la sociedad a todo individuo que se ubique en ese lugar específico de la estructura familiar.

4.- CONTENIDOS

DIMENSIÓN	NOMBRE DE LA ACTIVIDAD EDUCATIVA	MATERIALES DE APOYO	METODOLOGÍA	DURACIÓN
SER	¿Qué hace mi abuelito en la familia?	Hojas para dibujar	Ejercicio de reflexión individual	15 min
SABER	Roles	Imágenes de apoyo	Clase magistral	35 min
HACER	Figuras en la familia	Dibujos para pintar y hoja con espacio para el dibujo	Ejercicio de aplicación	20 min
DECIDIR	Hoy me comprometo	La líneas de compromiso	Ejercicio de reflexión grupal	20 min

5.- DESARROLLO DE LOS CONTENIDOS

5.1 Ser, ¿qué hace mi abuelito en la familia?

El/la profesor/a da la instrucción para que los/las estudiantes describan las funciones que hacen los abuelitos en la casa, en el caso que vivan con ellos, y en las familias, en el caso que no vivan con ellos.

El/la profesor/a deberá nombrar algunas funciones que desarrollan los abuelos en la familia, como: llevarlos y recogerlos del colegio, jugar con ellos, etc. Esto ayudará a que el niño recuerde y se pueda guiar a la clase a la reflexión sobre el tema.

Los/las estudiantes deberán escribir oraciones indicando los roles de la mamá, el papá, el hermano, el abuelito en la familia. Para poder reforzar los roles de los abuelos en las familias deberán hacer tres oraciones con los roles de los abuelos en la familia.

Ejemplo:

- 1.- Mi mamá nos ayuda con la tarea
- 2.- Mi papá nos cuida
- 3.- Mi hermano juega conmigo
- 4.- Mi abuelito me regala dulces

CIENCIA TECNOLOGÍA Y PRODUCCIÓN

5.2 Saber, roles:

El/la profesor/a deberá explicar la importancia de los roles en la familia según las siguientes imágenes:

Roles que desempeñamos en la familia:

Ejercicio 1.- El/la profesor muestra la siguiente imagen para que el niño describa qué tipo de roles están realizando los miembros de la familia.



Terminadas las opiniones de los niños el/la profesor/a debe nombrar los roles de cada miembro de la familia para aclarar percepciones y guiar a los/las estudiantes a adquirir conceptos correctos.

EJERCICIO 2.- El/la profesor/a muestra la siguiente imagen para que los/las estudiantes describan que tipo de roles están realizando los miembros de la familia:



CIENCIA TECNOLOGÍA Y PRODUCCIÓN

Terminadas las opiniones de los/las estudiantes, el/la profesor debe nombrar los roles de cada miembro de la familia para aclarar percepciones y guiarlos a adquirir conceptos correctos.

EJERCICIO 3.- El/la profesor/a muestra la siguiente imagen para que el niño describa que tipo de roles están realizando los miembros de la familia:



Terminadas las opiniones de los/las estudiantes, el/la profesor/a debe nombrar los roles de cada miembro de la familia para aclarar percepciones y guiarlos a adquirir conceptos correctos.

EJERCICIO 4.- El/la profesor/a muestra la siguiente imagen para que los/las estudiantes describan qué tipo de roles están realizando los miembros de la familia:



CIENCIA TECNOLOGÍA Y PRODUCCIÓN

Terminadas las opiniones el/la profesor(a) debe nombrar los roles de cada miembro de la familia para aclarar percepciones y guiarlos a adquirir conceptos correctos.

Para terminar el ejercicio el/la profesor/a mostrará las imágenes e instruirá a los niños a cumplir las siguientes tareas:

- Valorar la tarea de los/las abuelos/as y mostrar agradecimiento (esto representa una gran ayuda en la crianza).



- Escucharlos y respetar sus opiniones



- Tratar a nuestros abuelos con mucho amor y respeto

:



CIENCIA TECNOLOGÍA Y PRODUCCIÓN

- Ayudarlos en lo que podamos

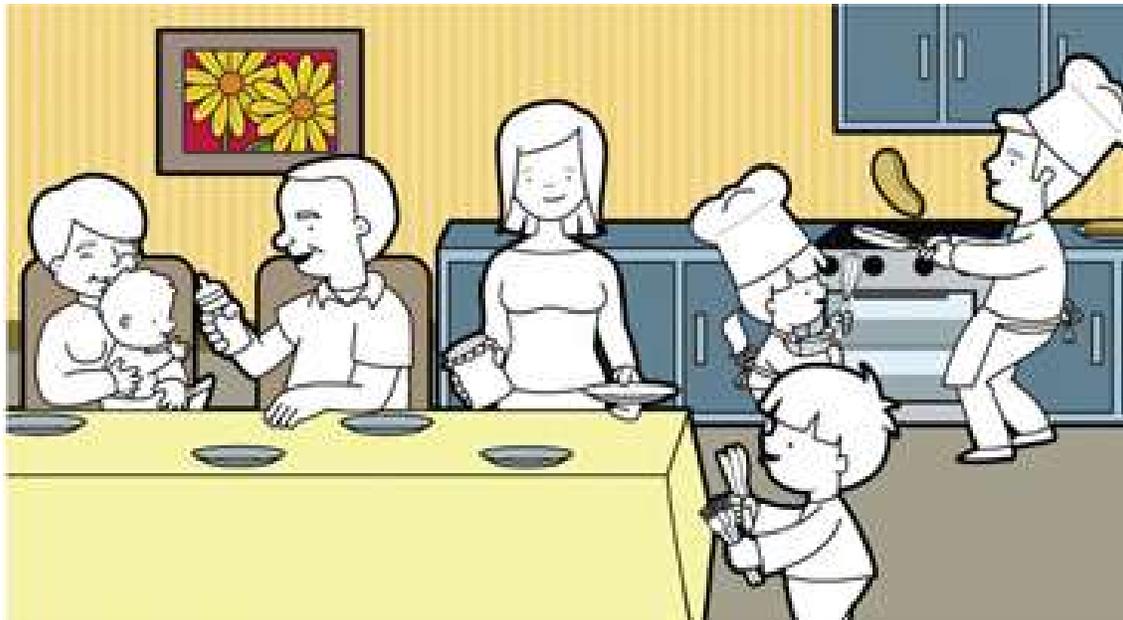


Enfatizar que este trato debe ser con todas las personas adultas mayores ya que si no se tiene abuelos en la familia siempre habrá una persona adulta mayor a quien podemos demostrar respeto.

5.4 Hacer, figuras en la familia:

Ejercicio 1.- En esta figura deberán HACER UN TRIÁNGULO en las personas a quienes deben respeto.

A la mamá, papá y abuelito.



Ejercicio 2.- Los/las estudiantes deben dibujar a la familia con figuras geométricas, dar la instrucción: las figuras geométricas que más les agrade serán las de los papás y abuelos.

- Una vez terminado ellos deberán exponer a la clase el dibujo realizado, explicando que tareas, actividades realizan los abuelitos en la casa, en el caso que vivan con ellos y en la familia, en el caso que no vivan con ellos.

5.4 Decidir, hoy me comprometo:

Ejercicio 1.- El/la profesor/a dará la instrucción: que los/las estudiantes realicen una historia de 20 palabras sobre: los roles y la importancia que tienen los abuelitos en las familias, en cada verbo deberán dibujar un cuadrado y no escribir la palabra. Y en reemplazo de escribir abuelito deberán dibujar un triángulo.

Ejercicio 2.- El/la profesor/a hará repetir la siguiente promesa a los niños:

“YO ME COMPROMETO HOY A: ABRAZAR A MIS ABUELITOS, AGRADECERLES POR TODO LO QUE HACE POR NOSOTROS, PROMETO RESPETARLOS, ESCUCHARLOS Y AMARLOS SIEMPRE, LOS AYUDARÉ EN TODO LO QUE PUEDA, Y PEDIRÉ A MI MAMÁ, PAPÁ Y HERMANOS QUE HAGAMOS LO MISMO”

Mañana debo contar a mi profesora como me fue.

Es importante que el/la profesor haga seguimiento al día siguiente de cómo les fue con la promesa que hicieron.

SEGUNDO DE PRIMARIA PRIMER BIMESTRE

1.- TABLA DESCRIPTIVA DE LA CLASE:

CAMPO DE SABERES Y CONOCIMIENTOS	COMUNIDAD Y SOCIEDAD
CONTENIDO	FORMAS Y MEDIOS DE COMUNICACIÓN EN DIVERSAS SITUACIONES DE LA VIDA COTIDIANA.
VINCULACIÓN DE LOS CONTENIDOS CON LA GERONTOLOGÍA	INCORPORAR LAS FORMAS ADECUADAS DE HABLAR A UNA PERSONA ADULTA MAYOR

2.- OBJETIVOS DE LA CLASE:

- **SER:** Que el/la estudiante recapacite sobre las formas de comunicación.
- **SABER:** Que el/la estudiante conozca las formas y terminología apropiada para hablar con las personas adultas mayores.
- **HACER:** Que el/la estudiante ejemplifique situaciones de la vida cotidiana en las que aplicar formas adecuadas de comunicación con la persona adulta mayor.
- **DECIDIR:** Que el/la estudiante decida emplear formas adecuadas de comunicación con las personas adultas mayores de su familia y su comunidad.

3.- DEFINICIÓN PARA EL/LA PROFESOR/A:

La comunicación es un proceso de intercambios sin el cual no habría aprendizaje ni desarrollo personal. A través de los procesos básicos de comunicación podemos saber si lo que hacemos o decimos es o no efectivo para lograr lo que pretendemos. Definimos la comunicación como: “La transmisión de información, hecha de forma tal que se configure en la mente de nuestro interlocutor una imagen que sea duplicada de lo que nosotros tenemos en nuestra mente”. Las principales formas de comunicación son: la comunicación verbal, la comunicación no verbal y la comunicación paraverbal. Recordemos brevemente cada una de estas formas:

- Comunicación verbal: Aquello que transmitimos con palabras, ya sean orales o escritas.
- Comunicación no verbal: Aquello que transmitimos con los mensajes que enviamos a través del rostro y del cuerpo.
- Comunicación paraverbal: Aquello que transmitimos con el volumen, la velocidad, el tono, etc.

4.- CONTENIDOS

Dimensión	Nombre de la actividad educativa	Materiales de apoyo	Metodología	Duración
SER	¿Qué formas de comunicación conozco?	Pizarra y tiza/marcador	Lluvia de ideas	15 minutos
SABER	Formas adecuadas y formas inadecuadas	Pizarra y marcador/tiza	Exposición	30 minutos
HACER	Escenificando las formas adecuadas de comunicación	Guía de socio-drama	Socio-drama	30 minutos
DECIDIR	Visibilizo la buena comunicación	Cartulinas, marcadores y ramitas	Elaboración de carteles	15 minutos

5.- DESARROLLO DE LOS CONTENIDOS

5.1. Ser: “¿Qué formas de comunicación conozco?”

El/la profesor/a pedirá a los/las estudiantes que indiquen en voz alta los tipos de formas de comunicación que conocen e irá anotándolos en la pizarra con marcador VERDE en forma de lluvia de ideas. A continuación el/la profesor/a marcará aquellas que realmente se definen como formas de comunicación, subrayándolas con marcador AZUL.

Las formas de comunicación adecuadas que deben ser subrayadas con color azul son: Comunicación verbal, palabras, comunicación no verbal, gestos, comunicación paraverbal, volumen, velocidad, tono.

5.2. Saber: “Formas adecuadas y palabras inadecuadas”a

El/la profesor/a explicará los siguientes contenidos de forma dinámica y sintética, utilizando la metodología expositiva y empleando, si es necesario, el apoyo de la pizarra y marcador. Los contenidos a explicar son los siguientes:

La comunicación es el proceso por el que transmitimos aquello que queremos informar o conseguir de tal forma que la persona con la que hablamos, entienda cuál es nuestra intención. Para lograr ser comprendidos debemos usar de forma correcta las tres formas de comunicación.

5.2. Saber: “Formas adecuadas y palabras inadecuadas”

El/la profesor/a explicará los siguientes contenidos de forma dinámica y sintética, utilizando la metodología expositiva y empleando, si es necesario, el apoyo de la pizarra y marcador. Los contenidos a explicar son los siguientes:

La comunicación es el proceso por el que transmitimos aquello que queremos informar o conseguir de tal forma que la persona con la que hablamos, entienda cuál es nuestra intención. Para lograr ser comprendidos debemos usar de forma correcta las tres formas de comunicación.

Comunicación verbal: La comunicación verbal es “**lo que decimos**”. Se usan las palabras para transmitir ideas y mensajes. Las palabras utilizadas dependen del tema de discusión, de la situación y de los objetivos que se pretenden alcanzar. Lo único que se requiere para alcanzar una comunicación verbal efectiva es que los mensajes sean claros y sencillos.

Comunicación no verbal: La comunicación no verbal puede entenderse como un proceso expresivo, es decir: “**cómo nuestra cara y cuerpo se expresan**”. El comportamiento no verbal resulta imposible de ocultar, ya que no se puede no enviar mensajes a través del rostro o del cuerpo. Aunque no queramos comunicarnos y el lenguaje no verbal es menos fácil de controlar, porque muchas veces es inconsciente, por lo tanto, más auténtico que el verbal. Algunos componentes no verbales:

- Contacto corporal
- Proximidad física
- Orientación del cuerpo
- Postura corporal
- Ademanos
- Inclinaciones con la cabeza
- Expresión facial
- Movimientos oculares

Comunicación paraverbal: El área paralingüística se ocupa de “**cómo se dice**”. Los elementos paralingüísticos pueden afectar el significado de lo que se dice y son: la voz, el volumen, tono, claridad, velocidad, timbre e inflexiones; también influye la duración de las respuestas/ silencios en la conversación.

Es momento de analizar cómo vamos a aplicar estas formas de comunicación de forma correcta cuando nos relacionemos con personas adultas mayores:

Comunicación no verbal:

- Cuando hablemos con la persona adulta mayor nos colocaremos frente a frente, y hablaremos sin taparnos la boca o mascar chicle.
- Utilizaremos una sonrisa de cortesía y ademanes suaves.
- Nuestra expresión facial será relajada y haremos contacto ocular.

Comunicación paraverbal:

- Utilizaremos una velocidad media, evitando hablar rápido.
- Utilizaremos un tono un poco más elevado si descubrimos que la persona adulta mayor no puede escucharnos, pero sin llegar a gritar.

5.3. Hacer: “Escenificando las formas adecuadas de comunicación”

El/la profesor/a pide a los/las estudiantes que se dividan en grupos de cuatro, a continuación, les indica que escenifiquen por medio del socio-drama las siguientes escenas de la vida cotidiana. En cada escenificación se deben emplear correctas formas de comunicación hacia el/la compañero/a que actúe el papel de persona adulta mayor. Las escenas de socio-drama a ser escenificadas por los grupos son:

Escena 1: Una familia está cenando en casa, alrededor de una mesa. Una compañera será la madre, un compañero el padre, otro/a compañero/a será el hijo/a de la familia y el cuarto compañero será el abuelo de la familia. Deben preguntarse unos a otros cómo fue su día con formas adecuadas de comunicación.

Escena 2: Una estudiante hará el papel de una señora adulta mayor va al mercado, otro compañero hará el papel del nieto de la señora que la acompaña, por último, dos compañeros/as harán el papel de vendedores/as del mercado. Deben escenificar una compra en el mercado en la que las interacciones deben mostrar formas respetuosas de comunicación.

Escena 3: Dos estudiantes harán el papel de una pareja de personas adultas que acuden a una sucursal de banco a hacer una diligencia, otro compañero hará el papel del policía que está en la puerta y otra estudiante hará el papel de la funcionaria del banco que atiende a los clientes. Deben simular la entrada al banco, bienvenida del policía y atención al matrimonio de adultos mayores empleando formas adecuadas de comunicación.

Escena 4: Un estudiante hará el papel de doctor/a, otra estudiante hará el papel de enfermera, un estudiante hará el papel de recepcionista del centro de salud y una cuarta estudiante hará el papel de señora adulta mayor que acude a una revisión médica. Desde la llegada al centro de salud y atención por parte del recepcionista, hasta la realización de la consulta médica, las interacciones deben mostrar formas respetuosas de comunicación.

5.4. Decidir: “Visibilizo la buena comunicación”

Con el uso de ramas, cartulina y marcadores, los/las estudiantes realizarán carteles en los que se visibilicen las formas adecuadas de comunicación con personas adultas mayores que acaban de aprender.



Una vez confeccionados los carteles, cada uno saldrá adelante del curso y expondrá su cartel explicando por qué es importante aplicar esa forma de comunicación con personas adultas mayores.

SEGUNDO DE PRIMARIA SEGUNDO BIMESTRE

1.- TABLA DESCRIPTIVA DE LA CLASE:

CAMPO DE SABERES Y CONOCIMIENTOS	VIDA, TIERRA Y TERRITORIO
CONTENIDOS	CICLO VITAL Y NECESIDADES DE LOS SERES VIVOS
VINCULACIÓN DE LOS CONTENIDOS CON LA GERONTOLOGÍA	CONOCER LAS ETAPAS DEL CICLO VITAL COMO UN PROCESO NATURAL

2.- OBJETIVOS DE LA CLASE:

- **SER:** Que el/la estudiante reflexione sobre la etapa del ciclo vital de la vejez.
- **SABER:** Que el/la estudiante conozca las fases del ciclo vital como parte de la vida.
- **HACER:** Que el/la estudiante relacione cada etapa del ciclo vital con sus características propias.
- **DECIDIR:** Que el/la estudiante decida tratar con respeto a las personas pertenecientes a las distintas etapas del ciclo vital que viven a su alrededor a través de acciones concretas.

3.- DEFINICIÓN PARA EL/LA PROFESOR/A:

El ciclo vital puede dividirse en diferentes etapas del desarrollo. La siguiente clasificación es una división del ciclo vital comúnmente usada:

- Periodo prenatal (In útero y nacimiento.)
- Primera infancia (0-5 años)
- Infancia (6-11 años)
- Adolescencia (12-18 años)
- Juventud (19-35 años)
- Adulthood (36-59 años)
- Adulthood mayor (60 años en adelante)

Negligencia o abandono: descuido u omisión en la realización de acciones o el dejar desamparada a una persona que depende de uno o por la cual se tiene alguna obligación legal o moral.

4.- CONTENIDOS

Dimensión	Nombre de la actividad educativa	Materiales de apoyo	Metodología	Duración
SER	¿Cómo entiendo la vejez?	Guía de preguntas	Reflexión grupal	20 minutos
SABER	Exposición teórica sobre las etapas del ciclo vital	Imágenes de apoyo	Exposición	20 minutos
HACER	Cada etapa con sus características	Características e imágenes	Ejercicio de asociación	30 minutos
DECIDIR	Me dibujo a mí mismo	Recuadros para dibujos y lápices de colores	Ejercicio de representación	20 minutos

5.- DESARROLLO DE LOS CONTENIDOS

5.1. Ser: “¿Cómo entiendo la vejez?”

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

GUÍA DE PREGUNTAS SOBRE EL CICLO VITAL
<ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué es el ciclo de la vida? • ¿Qué etapas creen que tiene el ciclo de la vida? • ¿Cómo cambia una persona desde que es niño hasta que es persona adulta mayor? • ¿Cómo creen que es la vejez?

El/la profesor/a realizará las preguntas de forma oral y aleatoria a diversos/as estudiantes para que compartan sus respuestas con el resto de la clase.

5.2. Saber: “Exposición teórica sobre las etapas del ciclo vital”

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

VIDA, TIERRA Y TERRITORIO

El ciclo vital es un enfoque que divide la existencia humana, desde el nacimiento hasta la muerte, en etapas. Cada etapa tiene una edad de inicio y finalización y unas características propias. Sin embargo, no debemos olvidar que la existencia fluye de una etapa a otra de manera continua e imparable de forma que se va construyendo la vida con el pasar de los años. La siguiente clasificación es una división del ciclo vital comúnmente usada:

- Periodo prenatal (En el útero y nacimiento.): Es la etapa de formación del bebé en el vientre de la madre hasta que la madre da a luz.
- Primera infancia (0-5 años): Etapa pre-escolar en la que los niños poco a poco logran mayores capacidades de pensamiento, movimiento y relación con otros.
- Infancia (6-11 años): Etapa escolar en la que el niño continúa aumentando en sus capacidades y crece de manera importante.
- Adolescencia (12-18 años): Periodo que se produce después de la niñez y antes de la edad adulta, es una de las etapas de cambios más importantes en la vida del ser humano.
- Juventud (19-35 años): Es el comienzo de la mayoría de edad, desde los 18 años (cuando se es legalmente adulto), en esta etapa, la persona comienza a trabajar, se casa, tiene hijos y aumenta su vida social.
- Adulthood (36-59 años) En esta etapa las personas se encuentran atrapadas entre el cuidado de hijos adolescentes y tener padres adultos mayores. Se da una estabilidad económica y buenas relaciones sociales.
- Adulthood mayor (60 años en adelante) Etapa también denominada vejez, en la que el individuo comienza a experimentar un declive de sus capacidades más o menos pronunciado dependiendo del estilo de vida de su juventud. Se dan procesos como la jubilación, la independencia de los hijos y la llegada de los nietos.

5.3. Hacer: “Cada etapa con sus características”

El/la profesor/a muestra las siguientes imágenes y las adhiere en la pizarra, indicando a qué etapa del ciclo vital corresponde cada una:



VIDA, TIERRA Y TERRITORIO

A continuación, el/la profesor/a pedirá a los/las estudiantes que salgan uno a uno adelante para que coloquen una de las siguientes características debajo de la imagen a la que creen que corresponde. Las características (cada una escrita con marcador en una ficha) son las siguientes:

MATERNIDAD/PATERNIDAD	CURSAR PRIMARIA
JUBILACIÓN	IR A LA UNIVERSIDAD
MI PRIMER/A NOVIO/A	PRIMER TRABAJO
NACIMIENTO	0-5 AÑOS
36-59 AÑOS	19-35 AÑOS
LACTANCIA	60 AÑOS EN ADELANTE
CRECIMIENTO FETAL	VIUDEZ
ESTABILIDAD LABORAL	BACHILLERATO
JUGAR EN GRUPO	12-18 AÑOS
GATEO	0-9 MESES GESTACIÓN
6-11 AÑOS	MATRIMONIO

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 cómo la vida fluye de etapa en etapa del ciclo vital en un continuo de tiempo y experiencias.

VIDA, TIERRA Y TERRITORIO

A continuación se muestra la forma correcta de colocación de las características como modelo para el/la profesor/a:



PERIDODO PRENATAL

CRECIMIENTO FETAL

NACIMIENTO

0-9 MESES GESTACIÓN



PRIMERA INFANCIA

LACTANCIA

GATEO

0-5 AÑOS

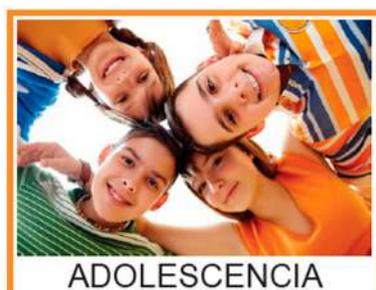


INFANCIA

6-11 AÑOS

CURSAR PRIMARIA

JUGAR EN GRUPO



ADOLESCENCIA

12-18 AÑOS

BACHILLERATO

MI PRIMER/A NOVIO/A



JUVENTUD

19-35 AÑOS

IR A LA UNIVERSIDAD

PRIMER TRABAJO



ADULTEZ MAYOR

60 AÑOS EN ADELANTE

VIUDEZ

JUBILACIÓN



ADULTEZ

19-35 AÑOS

MATRIMONIO

ESTABILIDAD LABORAL

MATERNIDAD/PATERNIDAD

5.4. Decidir: Me dibujo a mí mismo

El/la profesor/a pedirá a los/las estudiantes que se dibujen a sí mismos, cómo son en la actualidad (en el recuadro de niñez) y cómo se ven a sí mismos como adolescentes, jóvenes, adultos y personas adultas mayores en los siguientes recuadros.

	Me dibujo a mí mismo como niño/a
	Me dibujo a mí mismo como seré cuando llegue a la adolescencia
	Me dibujo a mí mismo como seré cuando llegue a la juventud
	Me dibujo a mí mismo como seré cuando llegue a la adultez
	Me dibujo a mí mismo como seré cuando llegue a la adultez mayor

El/la profesor/a reflexionará a los/las estudiantes sobre el hecho de que todos iremos pasando progresivamente por las distintas etapas del ciclo vital, por lo que debemos ser respetuosos y ponernos en el lugar de las personas adultas mayores, pues nosotros llegaremos a serlo en el futuro.

SEGUNDO DE PRIMARIA TERCER BIMESTRE

1.- TABLA DESCRIPTIVA DE LA CLASE:

CAMPO DE SABERES Y CONOCIMIENTOS	COSMOS Y PENSAMIENTO
CONTENIDOS	“RELACIONES DE CONVIVENCIA ARMÓNICA EN LAS ORGANIZACIONES E INSTITUCIONES DE LA COMUNIDAD Y DEL MUNICIPIO”
VINCULACIÓN DE LOS CONTENIDOS CON LA GERONTOLOGÍA	RESPETAR LA PARTICIPACIÓN COMUNITARIA DEL ADULTO MAYOR

2.- OBJETIVOS DE LA CLASE:

- **SER:** Que el/la estudiante recapite sobre su propio concepto de participación comunitaria.
- **SABER:** Que el/la estudiante conozca qué es la participación comunitaria y el derecho de las personas adultas mayores de alcanzar dicha participación.
- **HACER:** Que el/la estudiante analice en qué lugar/situaciones se puede dar la participación comunitaria de las personas adultas mayores.
- **DECIDIR:** Que el/la estudiante tenga una actitud positiva ante la participación comunitaria de las personas adultas mayores y la comparta con sus allegados.

3.- DEFINICIÓN PARA EL/LA PROFESOR/A:

La participación comunitaria es un proceso por el que los miembros de una comunidad intervienen juntos de forma activa y responsable para realizar las organización, planeación y ejecución de sus proyectos.

Las personas adultas mayores participan activamente en sus comunidades y colaboran y aportan con su esfuerzo, sabiduría y experiencia. Por ello, deben ser considerados y valorados. Asimismo, en las comunidades se debe respetar el derecho que las personas adultas mayores tienen de participar en las distintas instancias comunitarias en igualdad de condiciones que el resto de grupos de edad y sin ser discriminados por ningún motivo.

4.- CONTENIDOS

Dimensión	Nombre de la actividad educativa	Materiales de apoyo	Metodología	Duración
SER	Verdadero o falso de la participación comunitaria	Pizarra y marcadores/tizas	Ejercicio de verdadero o falso	20 minutos
SABER	Derecho de las personas adultas mayores a la participación comunitaria	Pizarra y marcadores/tizas	Exposición	20 minutos
HACER	Unir cada tipo de participación con su imagen	Pizarra y marcadores/tizas, rectángulos de papel de 20 x 15 cm e imágenes. Cinta adhesiva	Ejercicio de unir con flechas	30 minutos
DECIDIR	Explico a mis allegados mis puntos de vista	Papel y lápiz	Elaboración de un discurso	20 minutos

5.- DESARROLLO DE LOS CONTENIDOS

5.1. Ser: “Verdadero o falso de la participación comunitaria”

El/la profesor/a le pide a los/las estudiantes que recapaciten sobre lo que ellos creen que es y no es la participación comunitaria por medio de la realización de un ejercicio de verdadero o falso. Para ello, les realizará las siguientes preguntas de forma oral (se indica en rojo la respuesta CORRECTA en cada caso):

La participación comunitaria corresponde solo a los jóvenes	VERDADERO	FALSO
La participación comunitaria es trabajar	VERDADERO	FALSO
Hay distintos tipos de participación comunitaria: económica, de asesoramiento, de acción colectiva en proyectos productivos, etc.	VERDADERO	FALSO
La participación comunitaria suelen hacerla los jóvenes adultos	VERDADERO	FALSO
La participación comunitaria es una forma de intervención colectiva.	VERDADERO	FALSO
La participación comunitaria implica a todos los grupos de edad de la sociedad	VERDADERO	FALSO

5.2. Saber: “Derecho de la persona adulta mayor a la participación comunitaria”

El/la profesor/a procede a realizar una breve y dinámica clase magistral en la que, si es necesario, utilizará la pizarra y el marcador/tiza, y explicará los siguientes contenidos:

El concepto participación se refiere a una intervención realizada por varias personas que trabajan juntas y se ayudan mutuamente. De acuerdo a esto, participar es sinónimo de intervención colectiva para luchar contra las condiciones de desigualdad social.

Así pues, la participación es entendida como la asociación del individuo con otro/s en situaciones y procesos más o menos complejos. Hay distintos tipos de participación comunitaria en las que pueden participar las personas adultas mayores:

- Participación económica y productiva: Algunas personas adultas mayores siguen trabajando y, si no lo hacen, con su jubilación compran productos y ayudan a la economía de su comunidad. Por ejemplo: La persona adulta mayor que continúa trabajando su tierra y vende sus productos. Participación en asesoramiento y toma de decisiones: Las personas adultas mayores son capaces de asesorar y contribuir a la toma de decisiones desde su experiencia y sabiduría adquirida a lo largo de los años sobre diversos temas. Por ejemplo, cuando la familia debe tomar una decisión, pide a la persona adulta mayor su opinión y consejo.
- Participación en acción colectiva para proyectos de desarrollo de la comunidad, cuando en la comunidad hay proyectos de desarrollo, por ejemplo, construir un parque, la persona adulta mayor puede ayudar a la supervisión y control pues es una persona confiable que dispone de más tiempo libre para la supervisión.
- Participación en iniciativas de sostenibilidad medioambiental: Las personas adultas mayores pueden ayudar en proyectos medioambientales, por ejemplo, a cuidar los jardines de la comunidad o enseñar en los colegios a no echar basura al piso en las ciudades y en los establecimientos colectivos.
- Participación en iniciativas sociales y de voluntariado, debido a que las personas adultas mayores jubiladas tienen más tiempo libre pueden realizar una contribución muy valiosa participando en actividades de voluntariado, por ejemplo: ayudar a hacer sus tareas a niños huérfanos o visitar a otras personas adultas mayores en hospitales.

Dada la sabiduría y experiencia de las personas adultas mayores, resulta fundamental animar a que participen en la comunidad y a proteger su derecho a dicha participación, pues es habitual que ciertas personas o grupos quieran restringir el derecho de participación comunitaria de las personas adultas mayores. Sin la participación comunitaria de las personas adultas mayores, las comunidades perderían un punto de vista y un aporte fundamental, que proviene de la edad y las experiencias vividas.

5.3. Hacer: “Uno cada participación con su lugar”

El/la profesor/a, escribirá con marcador en unos rectángulos de papel de 20 x 15 cm las siguientes frases y las colará en la pizarra con cinta adhesiva:

Participación económica y productiva

Participación en asesoramiento y toma de decisiones

Participación en acción colectiva para proyectos de desarrollo de la comunidad

Participación en iniciativas de sostenibilidad medioambiental

Participación en iniciativas sociales y de voluntariado

A continuación, el/la profesor/a colará al frente de las frases, de forma desordenada, las siguientes imágenes con la misma cinta adhesiva:

5.3 Hacer: Evito crear estereotipos

PRIMER EJERCICIO: El/la profesor mostrará las siguientes imágenes donde se muestran las formas de maltrato:



COSMOS Y PENSAMIENTO

Posteriormente el/la profesor/a, solicitará a los/las estudiantes que se dividan en cinco grupos de un número similar, cada grupo enviará a un representante para que, con un marcador, una mediante una línea la imagen con el tipo de participación comunitaria al que cree que corresponde. A continuación se muestra la unión correcta que se debería realizar:

Participación económica y productiva



Participación en asesoramiento y toma de decisiones



Participación en acción colectiva para proyectos de desarrollo de la comunidad



Participación en iniciativas de sostenibilidad medioambiental



Participación en iniciativas sociales y de voluntariado



5.4. Decidir: “Explico a mis allegados mis puntos de vista”

El/la profesor/a, pedirá a los/las estudiantes que en una hoja en blanco escriban un breve discurso de ocho líneas en el que defiendan el derecho que tienen las personas adultas mayores a la participación comunitaria.

A continuación, los/las estudiantes se comprometerán a leer dicho discurso a su familia, amigos y miembros de su comunidad para difundir el derecho de participación de las personas adultas mayores. Asimismo, los/las estudiantes se comprometerán a respetar y animar la participación comunitaria de las personas adultos mayores.

SEGUNDO DE PRIMARIA CUARTO BIMESTRE

1.- TABLA DESCRIPTIVA DE LA CLASE:

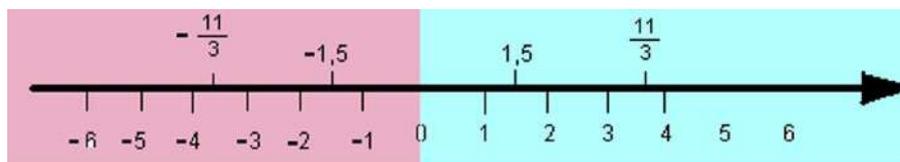
CAMPO DE SABERES Y CONOCIMIENTOS	CIENCIA, TECNOLOGÍA Y PRODUCCIÓN
CONTENIDOS	LOS NÚMEROS Y SU UBICACIÓN EN LA RECTA NUMÉRICA APLICADOS EN LA ACTIVIDAD COMERCIAL
VINCULACIÓN DE LOS CONTENIDOS CON LA GERONTOLOGÍA	UBICACIÓN EN LA RECTA NUMÉRICA DE LAS EDADES DEL CICLO VITAL Y SU PARTICIPACIÓN LABORAL

2.- OBJETIVOS DE LA CLASE:

- **SER:** Que el/la estudiante recapacite sobre qué es la recta numérica y su utilización para la representación de distintas realidades como las etapas del ciclo vital y la participación laboral.
- **SABER:** Que el/la estudiante conozca qué es la recta numérica y cómo se distribuye el ciclo vital y laboral del ser humano de manera correcta.
- **HACER:** Que el/la estudiante dibuje su propia recta numérica y represente con dibujos lo que aprendió.
- **DECIDIR:** Que el/la estudiante se comprometa a tratar con respeto a cada persona, independientemente de donde se sitúe en “la recta de la vida”, en especial a las personas adultas mayores.

3.- DEFINICIÓN PARA EL/LA PROFESOR/A:

La recta numérica es un gráfico de una línea en la que los números enteros son mostrados como puntos especialmente marcados que están separados uniformemente.



Por su parte, el ciclo vital es un enfoque que permite establecer la sucesión de etapas del desarrollo humano: Periodo prenatal, Primera infancia, Infancia, Adolescencia, Juventud, Adulthood y Adulthood mayor. Asociados al ciclo vital se pueden reconocer distintos tipos de participación laboral, dependiendo de la etapa en la que el ser humano se reconozca. Vinculando la recta numérica y el ciclo vital, se puede visibilizar de forma gráfica el transcurso de la vida (los números de la recta representan los años de la vida) y la participación laboral como un proceso continuo, entendiendo que todos nos dirigimos hacia las mismas etapas del ciclo vital, lo cual genera una comprensión de la vida y un respeto hacia las personas pertenecientes a las demás etapas del ciclo vital, especialmente a las personas adultas mayores.

4.- CONTENIDOS

Dimensión	Nombre de la actividad educativa	Materiales de apoyo	Metodología	Duración
SER	Descubriendo qué es la recta numérica	Pizarra y marcadores/tizas	Elección múltiple	20 minutos
SABER	La recta numérica y la vida	Pizarra y marcadores/tizas	Exposición	20 minutos
HACER	Dibujo la recta numérica de la vida	Hoja de papel, regla y colores	Representación gráfica de lo aprendido	30 minutos
DECIDIR	Juntos formamos y nos comprometemos con la recta numérica de la vida	Carteles de cartulina, cinta adhesiva y marcadores. Cinta aislante	Representación vivencial	20 minutos

5.- DESARROLLO DE LOS CONTENIDOS

5.1. Ser: “Descubriendo qué es la recta numérica”

El/la profesor/a explica a los/las estudiantes que van a reflexionar sobre qué creen que es y qué creen que no es la recta numérica. Asimismo, van a indicar que creen que es y qué creen que no es el ciclo vital. A continuación, el/la profesor/a escribirá lo siguiente en la pizarra:

LA RECTA NUMÉRICA ES....

Línea en la que se colocan los números en cualquier orden

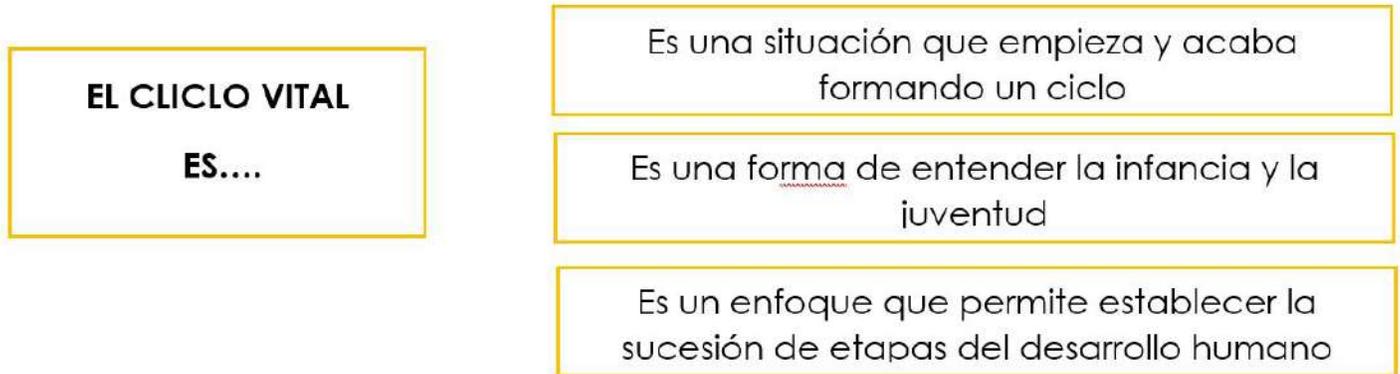
Línea en la que los números enteros son mostrados como puntos especialmente marcados que están separados

Línea en la que solo los números PARES son mostrados como puntos

CIENCIA, TECNOLOGÍA Y PRODUCCIÓN

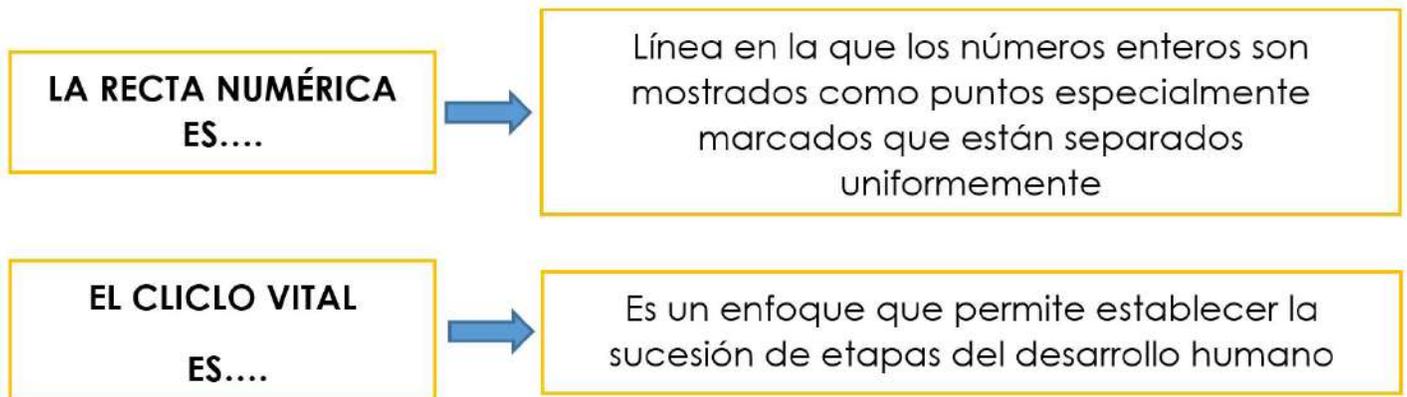
El/la profesor/a pide a los/las estudiantes que indiquen cuál de las tres definiciones creen que es la correcta y cuáles dos creen que no son verdaderas.

Se hará el mismo ejercicio con las definiciones del ciclo vital. El/la profesor/a pide a los/las estudiantes que indiquen cuál de las tres definiciones creen que es la correcta y cuáles dos creen que no son verdaderas.



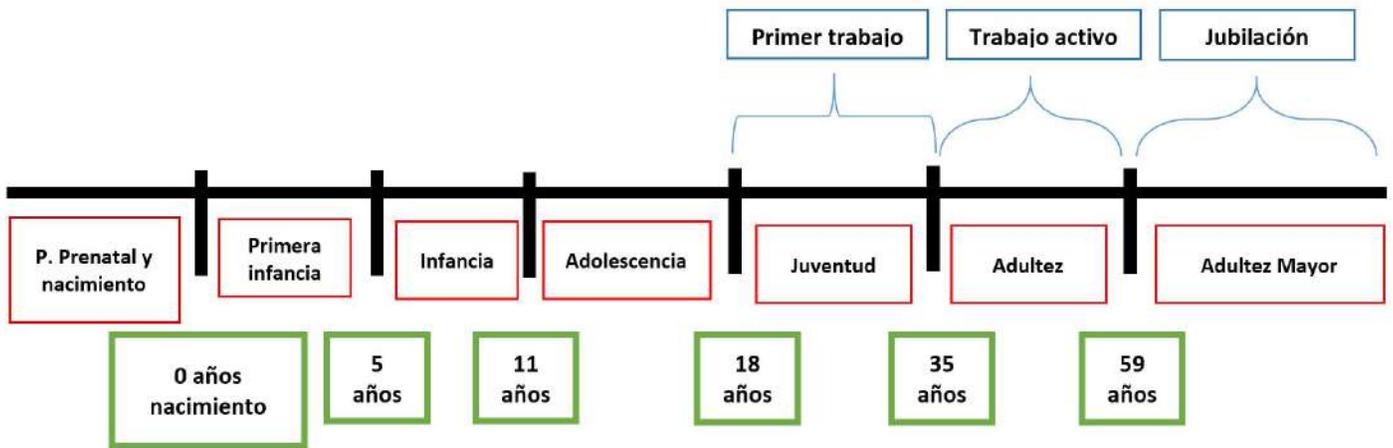
5.2. Saber: “La recta numérica y la vida”

El/la profesor/a explica a los/las estudiantes que van a reflexionar sobre qué creen que es y qué creen que no es la recta numérica. Asimismo, van a indicar que creen que es y qué creen que no es el ciclo vital. A continuación, el/la profesor/a escribirá lo siguiente en la pizarra:



Para vincular ambos conceptos, el/la profesor/a dará la siguiente explicación tras haber aclarado las definiciones correctas, de forma expositiva:

En la recta numérica se pueden representar distintas realidades relacionadas con una sucesión de números. En este sentido, se pueden representar en la recta numérica las edades de la vida y marcar en ella, la participación laboral de cada etapa, de esta forma: (el/la profesor/a hará el siguiente dibujo en la pizarra para apoyar su explicación).



Una vez dibujada la recta numérica con las etapas del ciclo vital, el/la profesor/a explicará lo siguiente:

La etapa de gestación se la conoce como etapa prenatal, coincidiendo el número 0 de la recta numérica con el momento del nacimiento. Igualmente, el periodo comprendido entre el 0 y el 5 de la recta numérica marca los años que corresponden a la primera infancia, así como el espacio comprendido entre el 5 y el 11 de la recta numérica, marca los años que corresponden a la infancia. Entre el punto de los 11 años y el punto de los 18 años está la adolescencia. A partir del punto de los 18 años comienzan la juventud (hasta los 35 años) y la adultez (de los 35 a los 59 años). Es en la juventud y la adultez donde se desarrolla la vida laboral del ser humano. A partir del punto de la recta que marca los 60 años es que comienza la adultez mayor marcada a nivel laboral por la jubilación.

5.3. Hacer: “Dibujo la recta numérica de la vida”

El/la profesor/a pedirá a cada estudiante que haga su propia interpretación de la recta numérica. Para ello, cada estudiante utilizará una hoja de papel en blanco y lápices de colores, si lo desean pueden utilizar una regla para dibujar la recta. Deben copiar la recta numérica relacionada con el ciclo vital que el/la profesor/a dibujó en la pizarra en su explicación anterior añadiendo dibujos de cada etapa del ciclo vital. Por ejemplo, debajo del espacio comprendido entre los 0 y los 5 años, correspondiente a la primera infancia, deberán dibujar un bebé o un niño pequeño que simbolice esa etapa. En el resto de etapas del ciclo vital deberán hacer un dibujo alusivo.

5.4. Decidir: “Juntos formamos y nos comprometemos con la recta numérica de la vida”

El/la profesor/a cortará cuadrados de papel de 20 x 20 cm, en cada cuadrado escribirá las siguientes palabras:



A continuación, el/la profesor/a pedirá a siete estudiantes voluntarios que salgan adelante y, con la cinta adhesiva, colará en sus pechos los carteles realizados. Así mismo, el/la profesor/a colará la cinta aislante en el piso de un extremo a otro del aula y pedirá a los voluntarios que se paren sobre la cinta aislante y colocados en orden de acuerdo a las etapas del ciclo vital que representan cada uno de sus carteles.

Posteriormente, el/la profesor/a pedirá al resto de estudiantes de clase que vayan pasando por delante de cada voluntario (representante de una etapa del ciclo vital) y se comprometan a tratar con respeto a las personas que pertenezcan a esa etapa. Por ejemplo, podrán usar frases como:

- Cuando se paren ante el compañero que tiene en su pecho el cartel de Primera Infancia y que está colocado en segundo lugar en la recta podrán decir algo como: “Me comprometo a tratar bien a todos los bebés”.
- Cuando se paren ante el compañero que tiene en su pecho el cartel de Adultez Mayor y que está colocado en último lugar en la recta podrán decir algo como: “Me comprometo a tratar bien a todas las personas adultas mayores”.

Para finalizar, el/la profesor/a incidirá en la importancia de tratar con especial respeto a las personas adultas mayores pues habitualmente son discriminadas en relación a las personas pertenecientes a otras etapas del ciclo vital y no son tratadas con consideración.

TERCERO DE PRIMARIA PRIMER BIMESTRE

1.- TABLA DESCRIPTIVA DE LA CLASE:

CAMPO DE SABERES Y CONOCIMIENTOS	COMUNIDAD Y SOCIEDAD
CONTENIDOS	Códigos lingüísticos en las relaciones socioculturales: gestos, saludos y otros
VINCULACION DE LOS CONTENIDOS CON LA GUIA	Practica del buen trato con la Persona Adulta Mayor.

2.- OBJETIVOS DE LA CLASE:

- **SER:** Que el/la estudiante reflexione sobre el Trato que se le da a una persona adulta mayor en la sociedad.
- **SABER:** Que el/la estudiante conozca cuales son los tipos de malos tratos.
- **HACER:** Que el/la estudiante brinde a diario un trato respetuoso a la persona adulta mayor.
- **DECIDIR:** Que el/la estudiante decida tratar con respeto a las personas adultas mayores que viven a su alrededor a través de acciones concretas.

3.- DEFINICIÓN PARA EL/LA PROFESOR/A:

El buen trato consiste en relacionarse de forma respetuosa y cordial con las personas adultas mayores reconociendo sus derecho y su dignidad.

“En el Buen Trato se da un reconocimiento de las habilidades físicas y emocionales de los personas, donde la empatía permite ponernos en el lugar del otro, posibilitando un relacionamiento positivo y comunicación efectiva que permite a través del lenguaje verbal y no verbal que ayuda a conocer y expresar las necesidades y deseos nuestros y de los demás y ser capaces de resolver los conflictos que aparecen en el día a día”.

4.- CONTENIDOS

Dimensión	Nombre de la actividad educativa	Materiales de apoyo	Metodología	Duración
SER	¿Qué significa dar un buen trato?	Guía de preguntas	Reflexión y debate grupal	30 minutos
SABER	Exposición teórica sobre la cultura del buen trato	Imágenes de apoyo	Exposición de el/la Profesor/a	30 minutos
HACER	Diferenciar con ejemplos los malos tratos y los buenos tratos	Características e imágenes	Ejercicio de asociación	20 minutos
DECIDIR	Buen trato a la persona adulta mayor por medio de una actividad	Cuadro de resumen de la actividad	Reflexión individual	10 minutos

5.- DESARROLLO DE LOS CONTENIDOS

5.1. Ser: “¿Cómo entiendo el buen trato?”

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

- ¿Qué significa dar un buen trato?
- ¿Qué es lo contrario a dar un buen trato?
- ¿Qué visión tiene la sociedad de nuestras personas adultas mayores?
- ¿Qué visión tiene las personas adultos mayores de sí mismos?
- ¿En qué circunstancias se da un trato inadecuado a las personas adultas mayores en la sociedad?
- ¿En qué circunstancias se da un trato inadecuado a las personas adultas mayores en la familia?

Los estudiantes irán anotando las respuestas en sus cuadernos.

5.2. Saber: “Cultura del Buen Trato”

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

5.2.1. Buen Trato

En Bolivia dentro la Ley N° 369 Ley General de las Personas Adultas Mayores, Artículo 12, (Deberes de la familia y la Sociedad) se estipula:

Las personas adultas mayores, las familias y la sociedad tienen los siguientes deberes:

- b) Las familias deberán promover entornos afectivos que contribuyan a erradicar la violencia, promover la integración intergeneracional y fortalecer las redes de solidaridad y apoyo social.

En el artículo 25, párrafo 1, de la Declaración Universal de Derechos Humanos se establece que:

“Todas las personas tienen derecho a un nivel de vida adecuado para la salud y el bienestar propio y de su familia, incluyendo comida, ropa, hogar y atención médica y servicios sociales necesarios, y el derecho a la seguridad en caso de desempleo, enfermedad, discapacidad, viudez, edad avanzada o cualquier otra carencia en circunstancias ajenas a su voluntad”.

Proporcionar un buen Trato a las personas adultas mayores les genera bienestar.

5.2.1.1. Situaciones en las que reciben maltrato las personas adultas mayores se les trata de manera no adecuada

Existe un maltrato cuando soy poco respetuoso/a:

- Se los trata como a niños
- Se refieren a ellos como abuelo/a, tratándose de personas desconocidas.
- Se les aborda como personas con déficit de comprensión (lentas, sordas, torpes....) es decir se les grita asumiendo que son sordos.

Socialmente se dan situaciones donde se les pone a las personas adultas mayores apodos como:

- Viejo/a.
- Se evita a ciertos lugares, los minibuses se pasan de largo, las personas no las atienden en las tiendas o restaurantes.

Las situaciones de abuso son frecuentes sin reparar en el daño que se hace al no tener en cuenta su rol en la familia, su autoridad, sus propuestas, incluso al ignorarlos y darles trato de silencio. También es abuso:

- Negarle el control médico.
- Utilizar su dinero sin consultar con ellos.
- Tomar decisiones por ellos.
- Ignorarlos, no teniendo en cuenta sus opiniones.
- Hacerles asumir tareas no elegidas, como el cuidado de los nietos.
- No permitirles intervenir en conversaciones, incluso siendo ellos los protagonistas (consulta del médico,...).
- Aislarles del resto del mundo, no permitiéndoles el contacto con el entorno.
- No dedicar tiempo a escucharles.

En muchas ocasiones lo que sucede es un trato negligente en el cuidado:

- Falta de una adecuada higiene.
- No se cubren sus necesidades básicas si son precisas (alimentos, vestido, medicamentos,...).

COMUNIDAD Y SOCIEDAD

- No se procura los medicamentos, ni las visitas necesarias para mantener su estado de salud.
- No se tiene en cuenta de la necesidad que tienen de cariño, afecto, abrazos y hacerles saber que se los quiere.

Existen situaciones, de maltrato físico.

- Se les trata físicamente mal (sacudidas, golpes,...).
- Se les niega la comida, el aseo, la calefacción, el confort...
- Se les amarra o se les hace dormir con pastillas sin su conocimiento o sin su consentimiento.

Las personas mayores víctimas de malos tratos tienen más problemas de salud y visitan más los centros de salud.

5.3. Hacer: diferenciar “Lista de malos tratos y lista buenos tratos”

El/la profesor/a muestra las siguientes imágenes y las cuela en la pizarra, indicando a los/las estudiantes que diferencien por medio de las imágenes: cuales muestran un mal trato y cuales muestran un buen trato y reflexionar:

Buenos Tratos (la mitad de los gráficos deben ser adaptados a personas de pollera o a personas en el área rural).



Malos Tratos (la mitad de los gráficos deben ser adaptados a personas de pollera o a personas en el área rural)



A continuación, el/la profesor/profesora pedirá a los/las estudiantes que salgan uno a uno al pizarrón para que ordenen las imágenes en dos listas: buenos tratos y malos tratos.

Por último, el/la profesor/profesora corregirá aquellas equivocaciones que surjan y dirigirá una reflexión sobre la importancia de brindar un buen trato.

5.4. Decidir: “Trato respetuoso”

El/la profesor/profesora invitará a los estudiantes a que piensen cómo pueden brindar un buen trato a las personas mayores que viven a su alrededor. Para ello, deberán invitar a una persona adulta mayor a realizar alguna actividad social con ellos (paseo por la comunidad, ir al cine, tomar el té, ayudarlo en sus quehacer, etc.) y luego realizar un resumen de 10 líneas sobre lo que hicieron.

RESUMEN

El/la profesor/a hará énfasis en que los compromisos incluyan ejemplos de buenos tratos que no se hayan mencionado en la clase.

TERCERO DE PRIMARIA SEGUNDO BIMESTRE

1.- TABLA DESCRIPTIVA DE LA CLASE:

CAMPO DE SABERES Y CONOCIMIENTOS	VIDA, TIERRA Y TERRITORIO
CONTENIDOS	Alimentación y nutrición saludable en la familia: Grupos de alimentos
VINCULACION DE LOS CONTENIDOS CON LA GUIA	Enseñar la importancia de una alimentación saludable desde la infancia para tener un envejecimiento saludable en el futuro.

2.- OBJETIVOS DE LA CLASE:

- **SER:** Que el/la estudiante reflexione sobre su propia alimentación y la importancia de la misma durante su crecimiento hasta la vejez.
- **SABER:** Que el/la estudiante conozca cuales son los hábitos alimentarios saludables en su crecimiento.
- **HACER:** Que el/la estudiante elabore una guía nutricional relacionando una buena alimentación y el proceso de crecimiento - envejecimiento.
- **DECIDIR:** Que el/la estudiante decida tener un habito alimenticio saludable.

3.- DEFINICIÓN PARA EL/LA PROFESOR/A:

- Un buen hábito Alimentario es una práctica cotidiana donde las personas aprenden a escoger alimentos que aportan vitaminas y la energía que se requiere para mantener una salud adecuada.
- Se entiende por necesidades nutricionales a la alimentación que requiere un organismo en función a la edad, ritmo de crecimiento, grado de maduración del organismo, género, metabolismo y actividad física diaria.

4.- CONTENIDOS

Dimensión	Nombre de la actividad educativa	Materiales de apoyo	Metodología	Duración
SER	¿Cuál es mi alimentación diaria?	Guía de preguntas	Reflexión grupal	15 minutos
SABER	Exposición teórica sobre las necesidades nutricionales y hábitos alimentarios	Imágenes de apoyo	Exposición de el/la profesor/a	25 minutos
HACER	Armar una guía nutricional	Características e imágenes	Ejercicio de asociación	20 minutos
DECIDIR	Elaborar un menú saludable	Cuadro de menú semanal	Reflexión individual	30 minutos

5.- DESARROLLO DE LOS CONTENIDOS

5.1. Ser: “¿Cuál es mi Alimentación Diaria?”

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

- ¿Qué cómo en el Desayuno?
- ¿Qué cómo en el recreo?
- ¿Qué cómo en el Almuerzo?
- ¿Qué cómo en la Cena?
- ¿Qué significa tener una alimentación saludable?
- ¿Por qué hay que tener un buen hábito alimentario?
- ¿Cuáles son las comidas principales en el día?
- ¿Cuál es la relación entre una buena alimentación y el proceso de envejecimiento?

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

5.2. Saber : “Hábitos Alimenticios Saludables”

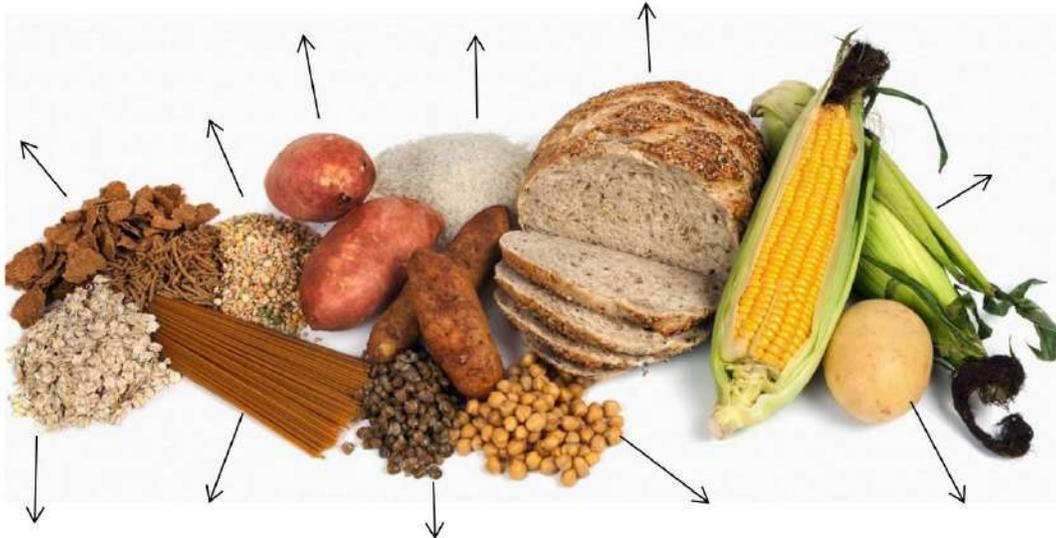
El/la profesor/profesora pide atención y expone de manera dinámica los siguientes contenidos teóricos:

5.2.1. Grupos de alimentos

Es importante consumir alimentos que nos brinden la energía necesaria para que nuestro cuerpo crezca y se desarrolle adecuadamente, para ellos existen 7 grupos de alimentos que suelen ser muy importantes, que se explicaran a continuación.

5.2.1.1. Cereales, tubérculos y derivados

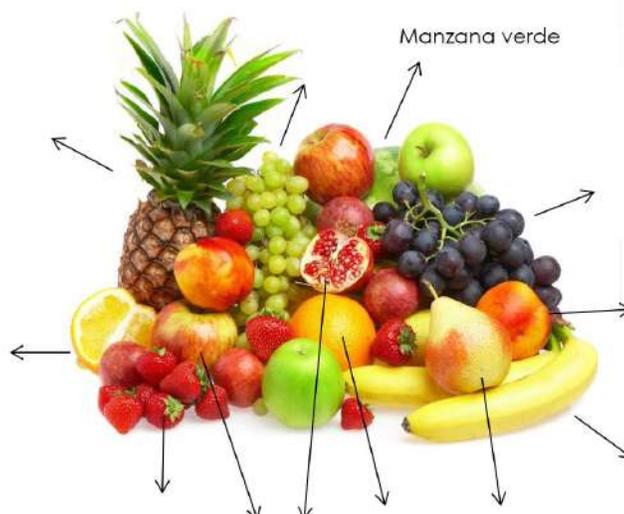
El/la profesor/a pedirá a los/las estudiantes que reconozcan cuales son los cereales, los tubérculos con sus derivados y los vayan enumerando y anotando sus nombres al lado.



5.2.1.2. Frutas

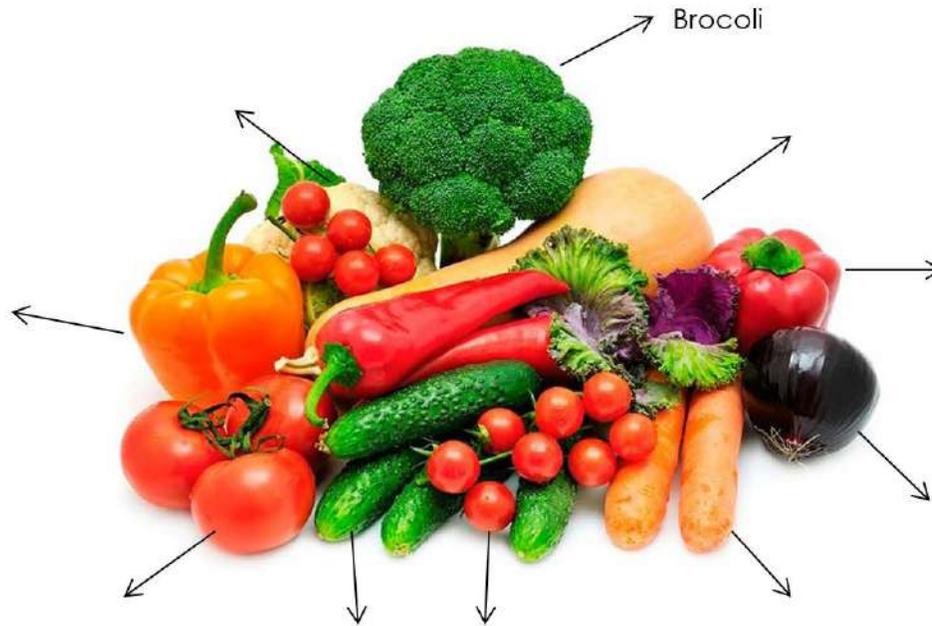
Las frutas son muy importantes porque contienen **vitaminas, minerales, agua y fibras**. Para comerlas es mejor consumirlas enteras, sin pelar si se puede, lavándolas muy bien antes de comerlas, en jugos, ensaladas etc. Deben ser consumidas frescas.

El/la profesor/a pedirá a los/las estudiantes que reconozcan cuales son los nombres de las frutas que están a continuación.



5.2.1.3. Verduras

Las verduras son un conjunto de alimentos de origen vegetal que también son ricos en agua, fibra, vitaminas y minerales y pobres en proteínas y grasas. El/la profesor/a pedirá a los/las estudiantes que reconozcan cuales son los nombres de las verduras que están a continuación.



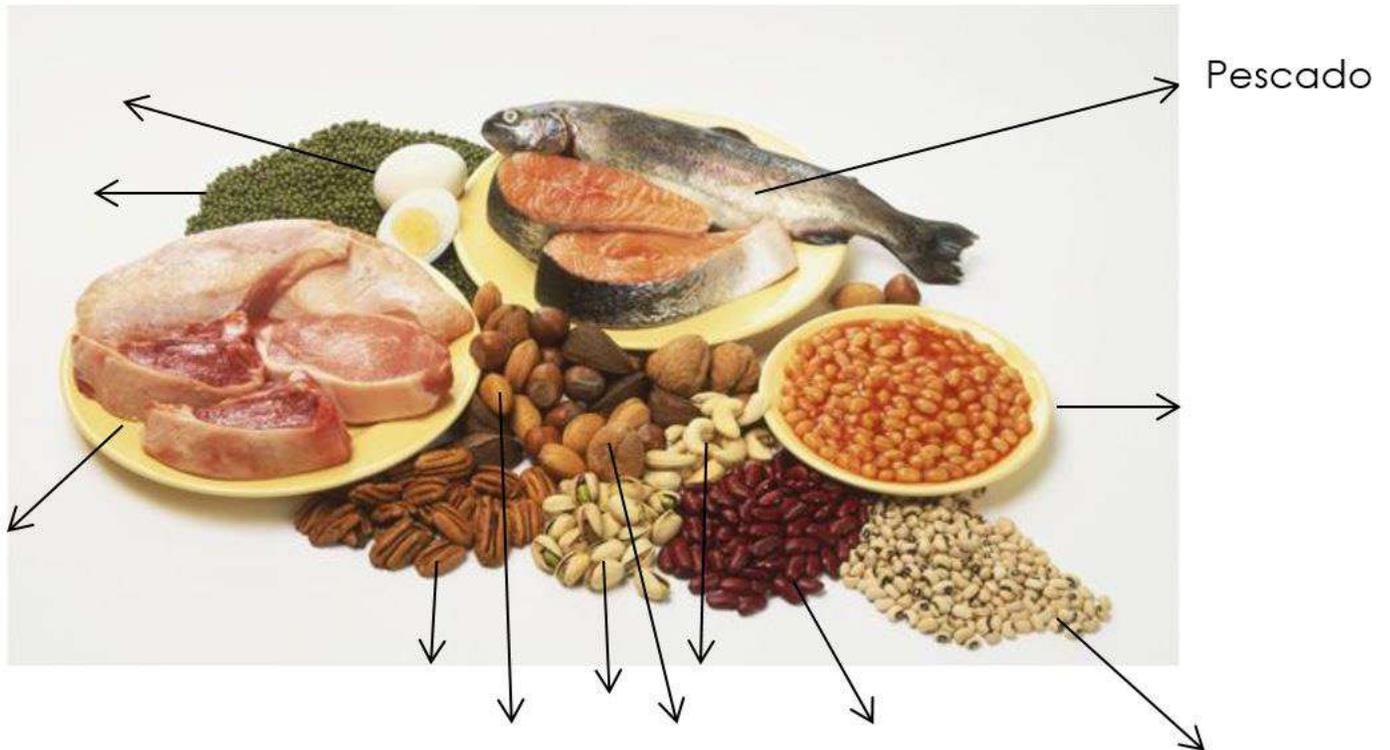
5.2.1.4. Leche y derivados

La leche, yogur, queso y requesón son parte de este grupo de alimentos. Aportan minerales y **calcio**. El/la profesor/a pedirá a los/las estudiantes que reconozcan cuales son los nombres de la leche y sus derivados que están a continuación.



5.2.1.5. Carnes, legumbres secas y huevos

El/la profesor/a pedirá a los/las estudiantes que reconozcan cuales son los nombres de los tipos de carne que están a continuación.



5.2.1.6. Azúcares o mieles

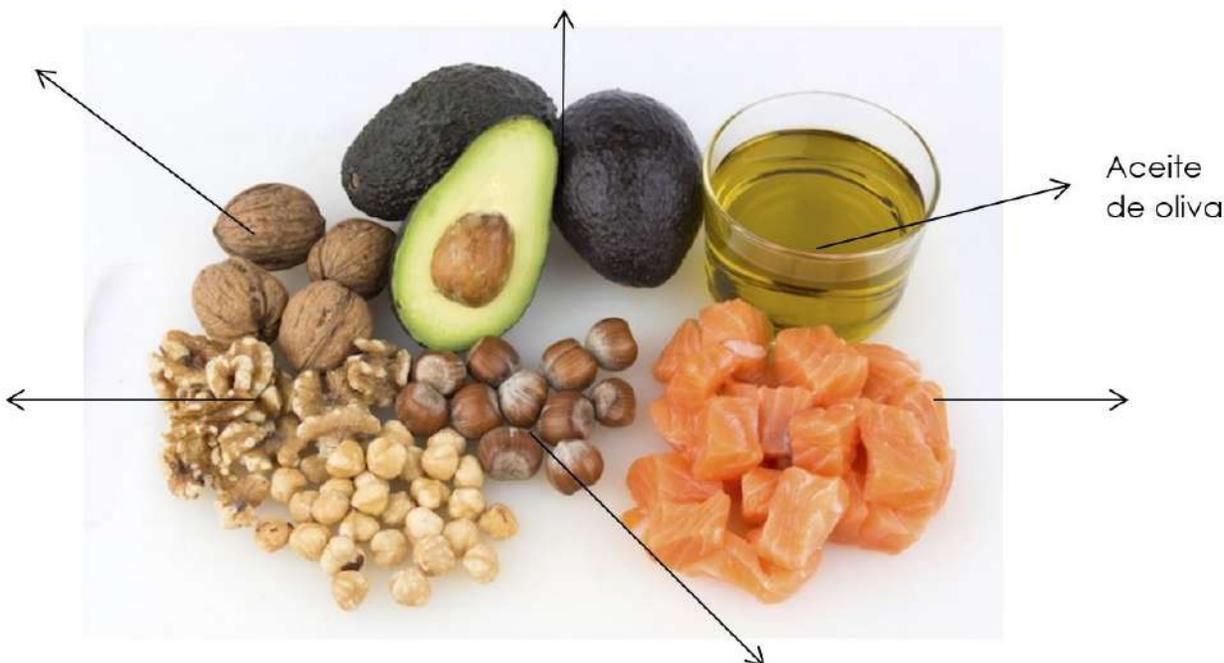
Estos alimentos deben consumirse con medida pues pueden llegar a ser dañinas si se exagera. El/la profesor/a pedirá a los/las estudiantes que reconozcan los alimentos que están a continuación.



5.2.1.7. Aceites o grasas

- **Las Grasas** que pueden ser de origen animal y vegetal y pueden ser de cerdo, de vaca, margarina o manteca vegetal.
- **Los Aceites** que son de origen vegetal y pueden ser de maíz, oliva, girasol, soja, etc.

El/la profesor/a pedirá a los/las estudiantes que reconozcan los aceites y grasas naturales que están a continuación.



5.2.2. Hábitos Alimentarios

Los hábitos alimentarios son el resultado de un comportamiento donde las personas preparan sus alimentos para consumirlos como parte costumbres sociales, religiosas y culturales. Estos hábitos se forman desde el nacimiento y esta determinada por los alimentos que se consumen en la familia, escuela y amigos. Las comidas importantes son:

- El desayuno
- Merienda
- Almuerzo
- Te
- Cena

5.3. Hacer: “Reconociendo mi alimentación”

El/la profesor/a pedirá a los/las estudiantes que llenen el siguiente cuadro de la siguiente manera: en la columna de “lo que comí” poner la comida que se consumió el día de ayer, en la columna a continuación mencionar el alimento que era adecuado según lo aprendido hoy y finalmente en la última columna armar una comida más saludable.

¿QUE COMÍ AYER?			
COMIDAS	LO QUE COMI	ALIMENTOS ADECUADOS EN MI ALIMENTACION	COMO DEBERIA SER
DESAYUNO	Ejemplo: leche con chocolate y marraqueta	leche	Un vaso de leche, Jugo de naranja y huevos revueltos con pan integral
MERIEDA			
ALMUERZO			
TE			
CENA			

Por último, el/la profesor/profesora corregirá aquellas equivocaciones que surjan y dirigirá una reflexión sobre la importancia de tener un buen habito alimenticio y su repercusión en el crecimiento y posteriormente en el envejecimiento.

5.4. Decidir:: “Elaborar un menú saludable”

El/la profesor/profesora invitará a los estudiantes a que armen un menú saludable con su familia usando los alimentos que han visto.

VIDA, TIERRA Y TERRITORIO

Comida	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Desayuno Ej.: leche con cereal							
Merienda Una manzana							
Almuerzo *Sopa de cabellos de ángel *Asado de res con arroz y ensalada de quinua *postre: ensalada de frutas							
Te Leche con pan integral y mantequilla							
Cena Salpicón Postre: fruta							

El/la profesor/a hará énfasis en los menús más saludables

TERCERO DE PRIMARIA TERCER BIMESTRE

1.- TABLA DESCRIPTIVA DE LA CLASE:

CAMPO DE SABERES Y CONOCIMIENTOS	CIENCIA, TECNOLOGIA Y PRODUCCION
CONTENIDOS	Datos estadísticos de población, vivienda y otros del municipio y la provincia y su representación pictográfica de números naturales hasta el 10.000
VINCULACION DE LOS CONTENIDOS CON LA GUIA	Datos demográficos de las personas adultas mayores en Bolivia.

2.- OBJETIVOS DE LA CLASE:

- **SER:** Que el/la estudiante reflexiones sobre la utilidad de los datos estadísticos del número de personas adultas mayores en Bolivia.
- **SABER:** Que el/la estudiante conozca los datos demográficos de las personas adultas mayores en Bolivia.
- **HACER:** Que el/la estudiante analice en diferentes operaciones matemáticas con los datos demográficos de las personas adultas mayores en Bolivia.
- **DECIDIR:** Que el/la estudiante a partir de los datos demográficos tome mejores decisiones que vayan en pro de su envejecimiento y el envejecimiento de los demás.

3.- DEFINICIÓN PARA EL/LA PROFESOR/A:

Los datos estadísticos son los el resultado de un cálculo matemático que sirve para medir por ejemplo los datos de una población. Después estos datos nos indicaran las faltas que tiene un lugar y ayudaran a tomar decisiones que beneficien las personas ej. Construir más hospitales.

4.- CONTENIDOS

Dimensión	Nombre de la actividad educativa	Materiales de apoyo	Metodología	Duración
SER	¿Para que sirven los datos demográficos?	Guía de preguntas	Reflexión grupal	10 minutos
SABER	Exposición teórica sobre los datos demográficos del adulto mayor en Bolivia	Imágenes de apoyo	Clase magistral	20 minutos
HACER	Analizar con ejercicios matemáticos de razonamiento los datos demográficos del adulto mayor	Ejercicios matemáticos de razonamiento	Ejercicio de asociación	40 minutos
DECIDIR	A partir de los datos demográficos tomar mejores decisiones que involucren al envejecimiento	Cuadro de reflexión	Reflexión individual	20 minutos

5.- DESARROLLO DE LOS CONTENIDOS

5.1. Ser: “¿Para qué sirven los datos demográficos?”

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

- ¿Qué son los datos demográficos?
- ¿Cuál es la población Adulta Mayor en Bolivia?
- ¿Para qué sirven los datos demográficos?

Los estudiantes irán anotando las respuestas en sus cuadernos.

5.2. Saber: “Datos Demográficos de las Personas Adulto Mayor en Bolivia”

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

5.2.1. “Datos Demográficos de las Personas Adultas Mayores en Bolivia”

Uno de los cambios demográficos que Bolivia presenta es el mayor envejecimiento de su población. Ya que las personas adultas mayores de 60 años y más aumentó continuamente. El envejecimiento a nivel social según los datos se caracteriza por varias circunstancias:

- Por la desigualdad económica y social.
- Por la incidencia de la pobreza
- Por un mercado laboral informal y por un sistema de seguridad social que no llega a la población rural.

Por otro lado, entre las desigualdades socioeconómicas esta la desigualdad de género, donde las limitaciones en tanto a sus derechos.

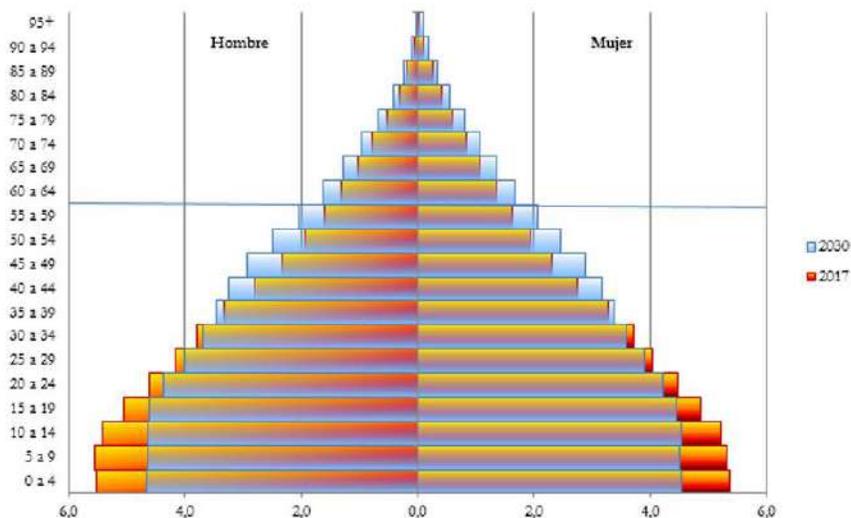
5.2.2. Datos del INE

Según los datos del INE del 26 de agosto de 2017 (INE).- Las personas adultas mayores bolivianos/as pasarán de representar 8,1% del total de la población el 2012, a 9,5% para el 2020 y a 11,5% el 2030, tendencia que refleja el inicio del proceso de envejecimiento de la población en el Estado Plurinacional de Bolivia.

Actualmente la edad media en el país está alrededor de 27 años, sin embargo, la pirámide poblacional sigue la tendencia de reducir su base, mientras que continúa el crecimiento tanto en el centro como en la parte alta, situación que refleja el incremento de las personas adultas mayores. Esta transformación de la pirámide poblacional se manifiesta también en la esperanza de vida promedio actual que llega a 72,5 años: 69,1 años para hombres y 75,9 años para mujeres. Para el 2020 la esperanza de vida para los hombres subirá a 70,5 años y 77,5 años para las mujeres.

Gráfico N° 1

BOLIVIA: PIRÁMIDE POBLACIONAL POR GRUPOS DE EDAD Y SEXO, PROYECCIONES 2017 - 2030



Fuente: Instituto Nacional de Estadística. Revisión 2014

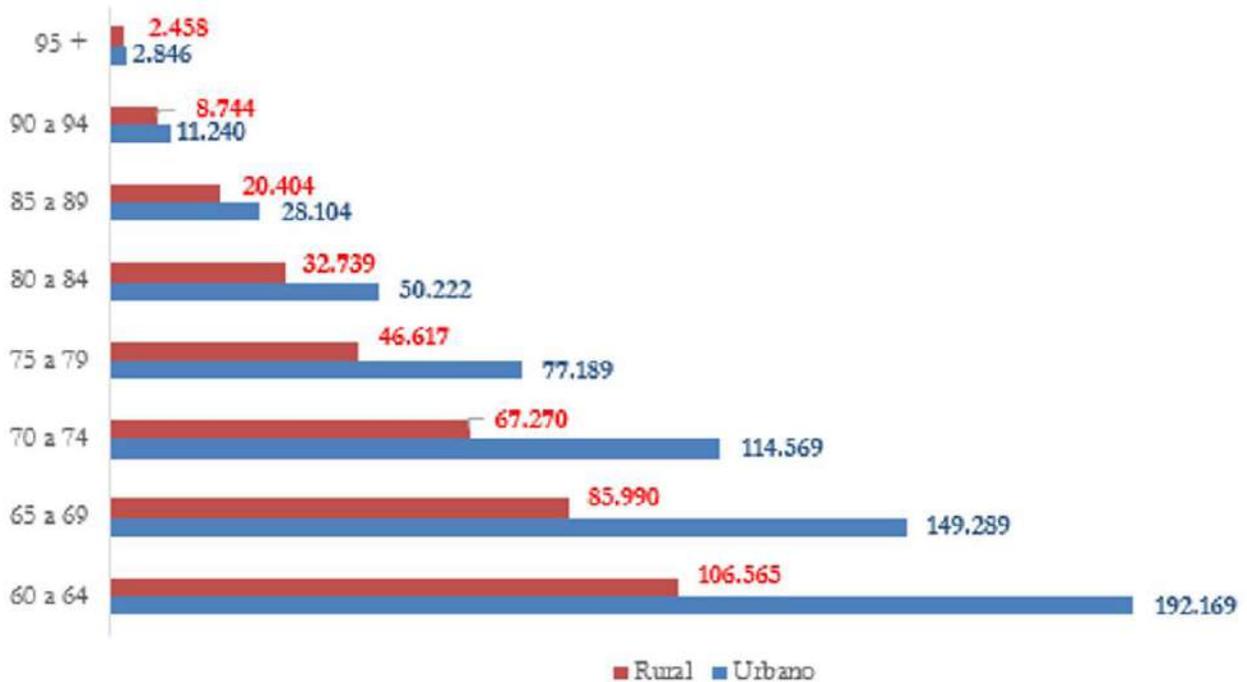
CIENCIA, TECNOLOGÍA Y PRODUCCIÓN

A junio de este año, la población de 60 años alcanza aproximadamente a 996.415 habitantes. En el área urbana existen 288.690 hombres y 336.938 mujeres, en tanto que en el área rural se encuentran 182.573 hombres y 188.214 mujeres.

Gráfico N° 2

BOLIVIA: PROYECCIONES DE POBLACIÓN DE 60 AÑOS O MÁS POR GRUPOS DE EDAD Y ÁREA DE RESIDENCIA, 2017

(En número de personas)



Fuente: Instituto Nacional de Estadística. Revisión 2014

Fuente: Instituto Nacional de Estadística. Revisión 2014

5.3. Hacer: “Ejercicios de Razonamiento Matemático”

El profesor/profesora indicara a los alumnos que resuelvan los ejercicios de razonamiento matemático a continuación. Posteriormente indicara a los alumnos que pasen a pizarrón para corregir todos juntos los ejercicios.

1. Dentro de la población de personas adultas mayores en el área urbana existen 288.690 hombres y 336.938 mujeres. ¿Cuál es la población total de habitantes adultos mayores que se tiene en Bolivia en el área urbana?.

2. En el área rural existen 182.573 hombres y 188.214 mujeres. ¿Cuál es la población total de personas adultas mayores que se tiene en Bolivia en el área rural?.

3. ¿Cuál es la población total de personas adultas mayores en Bolivia?

4. ¿Dónde existen más personas adultas mayores en Bolivia? ¿en el área rural o urbana?

5. ¿Existen más hombres o mujeres adultos mayores?

A continuación, el/la profesor/a pedirá a los/las estudiantes que salgan uno a uno adelante para resolver los ejercicios de razonamiento matemático en el pizarrón. Por último, el/la profesor/a corregirá aquellas equivocaciones que surjan y dirigirá una reflexión sobre la importancia de conocer los datos demográficos de una población.

5.4. Decidir: “Una mejor decisión”

El/la profesor/a invitará a los estudiantes a que piensen cómo podría la sociedad tomar mejores decisiones que impliquen su propio envejecimiento y el de los demás a partir del conocimiento de los datos demográficos y dar una respuesta en 10 líneas:

REFLEXION

Si la población de personas adultas mayores el Año 288 va a ser casi el 60 % de la población en Bolivia, tomando en cuenta que serán la mayoría de la población. ¿Cómo debería actuar la sociedad en esa época con las personas adultas mayores, es decir, como esperarías que la sociedad actué contigo cuando seas una persona adulta mayor?

Ejemplo: Me gustaría que existan más centros de salud porque...

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

TERCERO DE PRIMARIA PRIMER BIMESTRE

1.- TABLA DESCRIPTIVA DE LA CLASE:

CAMPO DE SABERES Y CONOCIMIENTOS	COSMOS Y PENSAMIENTO
CONTENIDOS	“Significado del tiempo y espacio en relación a las actividades de convivencia armónica”
VINCULACION DE LOS CONTENIDOS CON LA GUIA	El proceso de envejecimiento fisiológico, psicológico y social

2.- OBJETIVOS DE LA CLASE:

- **SER:** Que el/la estudiante reflexione sobre el proceso de envejecimiento fisiológico, psicológico y social.
- **SABER:** Que el/la estudiante conozca los cambios fisiológicos, psicológicos y sociales que se dan en el proceso de envejecimiento.
- **HACER:** Que el/la estudiante reconozca los cambios que se suscitan en el envejecimiento de una persona a través de imágenes.
- **DECIDIR:** Que el/la estudiante aplique las medidas preventivas para un proceso de envejecimiento saludable.

3.- DEFINICIÓN PARA EL/LA PROFESOR/A:

Se entiende por envejecimiento al proceso universal, continuo, irreversible, dinámico, progresivo, declinante y heterogéneo, y hasta el momento, inevitable, en el ocurren cambios biopsicosociales por causas genéticas, sociales, culturales, del estilo de vida y la presencia de enfermedades,

4.- CONTENIDOS

Dimensión	Nombre de la actividad educativa	Materiales de apoyo	de	Metodología	Duración
SER	¿Qué significa proceso de envejecimiento?	Guía de preguntas	de	Discusión grupal	20 minutos
SABER	Exposición teórica sobre los cambios Biopsicosociales producidos por la edad	Imágenes de apoyo	de	Exposición de el/la Profesor/a	25 minutos
HACER	Reconocer los cambios que se suscitan en el proceso de envejecimiento	Características e imágenes	e	Ejercicio de asociación	25 minutos
DECIDIR	Prevención de un envejecimiento saludable	Cuadro de recomendaciones para un envejecimiento saludable		Reflexión individual	10 minutos

5.- DESARROLLO DE LOS CONTENIDOS

5.1. Ser: Discusión Grupal “¿Cuáles son las características del envejecimiento?”

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

- ¿Qué significa envejecer?
- ¿Qué pasa cuando envejecemos?
- ¿Por qué envejecemos?

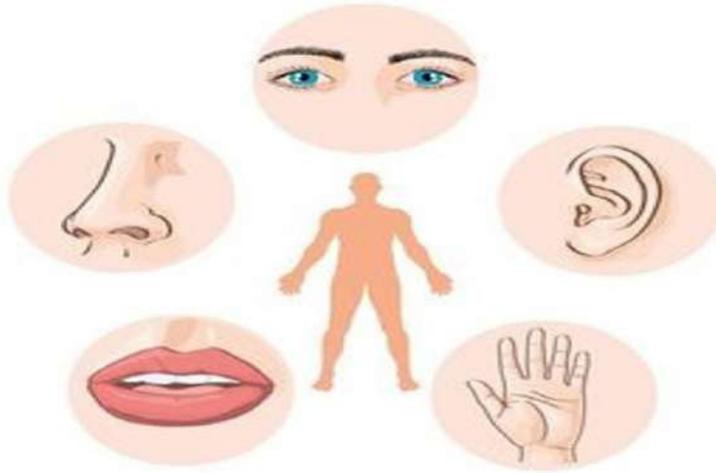
Los/las estudiantes irán anotando las respuestas en sus cuadernos..

5.2. Saber: “Cambios Biopsicosociales producidos por la edad”

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

5.2.1.1. Cambios biológicos relacionados con la edad

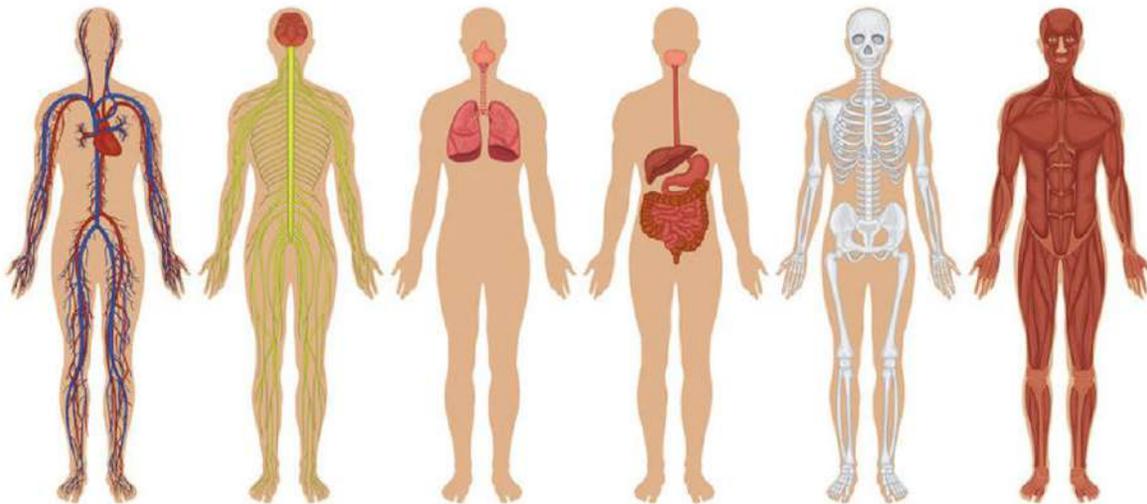
• **Sistemas sensoriales**



Visión	<ul style="list-style-type: none"> • Disminuye la capacidad de ver de cerca y lejos y el poder diferenciar colores.
Audición	<ul style="list-style-type: none"> • Dificultad para oír tonos agudos y por eso no se puede distinguir bien las palabras o comprender las conversaciones.
Gusto y Olfato	<ul style="list-style-type: none"> • Se presenta dificultad para sentir los sabores y diferenciar los por eso la persona adulta mayor siente que la comida le sabe “distinta”. • Se presenta la dificultad de diferenciar olores.
Tacto	<ul style="list-style-type: none"> • Aparición de arrugas, Manchas, Flaccidez y Sequedad en la piel.

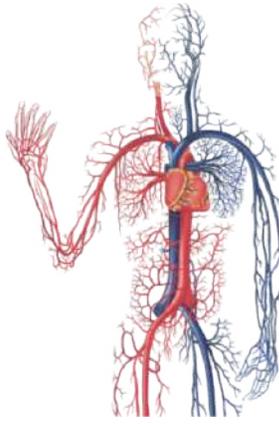
Todos esos cambios se producen por el estilo de vida de las personas.

• **Sistemas orgánicos**



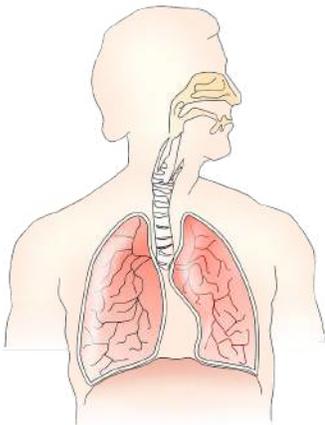
Estructura muscular	Los músculos del cuerpo, disminuyen en tanto al peso y su tamaño, poniéndose más débiles.
Sistema esquelético	Los huesos disminuyen en tamaño y se vuelven más frágiles, siendo más fáciles de romperse.
Articulaciones	Como las rodillas, codos, etc., se desgastan, poniéndose rígidos.

• Sistema cardiovascular



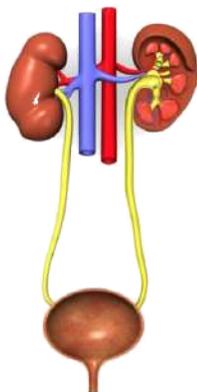
Corazón	La velocidad con la que el corazón late, disminuye.
Vasos sanguíneos	La capacidad que tiene los vasos sanguíneos de transportar la sangre por todo el cuerpo disminuye.
Válvulas cardiacas	Las válvulas se engrosan y por eso necesita más tiempo para cerrarse es por eso que la persona adulta mayor se siente más débil y cansada.

• Sistema respiratorio



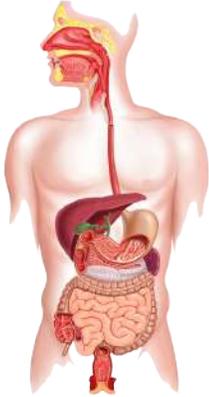
El deterioro de los pulmones produce que exista dificultad para poder respirar y que el oxígeno llegue a la sangre.

• Sistema respiratorio



El riñón tiene dificultad para eliminar los desechos del cuerpo. Y por eso aumenta las ganas de orinar. Y puede generar incontinencia.

• Sistema digestivo



El riñón tiene dificultad para eliminar los desechos del cuerpo. Y por eso aumenta las ganas de orinar. Y puede generar incontinencia.

Pérdida de los dientes y esto conlleva a que no se pueda masticar ciertos alimentos.

Dificultad en la deglución.

Disminución de los jugos gástricos que ayudan a la digestión.

Dificultad en la absorción de nutrientes

Dificultad en la eliminación de desechos es decir estreñimiento.

Mayor producción de bilis, cálculos renales y disminuye la eficiencia del hígado.

5.2.1.2. Cambios sociales y psicológicos relacionados con la edad

• Cambios sociales



Aparecen frecuentemente:

Las personas mayores ya no tienen ganas de salir a la calle.

No tiene ganas de ver a sus amigos o de frecuentar los lugares y festejos a los que iban normalmente.

Dejan de trabajar

Ya no se encargan de la casa o de cargos importantes en la comunidad

Ya no tiene paciencia para relacionarse con otras personas o hacer nuevos amigos.

• Cambios psicológicos

Se puede observar



Personalidad	La persona adulta mayor se vuelve tímida, se conforma rápidamente y ya no muestras ganas de salir a la calle, duda mucha para tomar decisiones y no le gusta experimentar o probar cosas nuevas.
Emocionales	Dificultad de aceptar situaciones nuevas y su autoestima es baja, piensa que la vida ya no tiene sentido. Y cuando pierde algo (objeto o persona) se pone muy triste.
Cognitivos	Pérdida de memoria Perdida de atención y concentración

5.3. Hacer: diferenciar “Lista de cambios: Físicos, Psicológicos y Sociales en mi familia”

El/la profesor/a solicitara a los/las estudiantes que llenen el siguiente cuadro, mencionando que rasgos de envejecimiento tienen sus abuelos, sus papas o sus tíos:

PERSONA	FÍSICO	PSICOLÓGICO	SOCIAL
Abuela ... María	No escucha	Memoria	Ya no sale de casa
Abuelo			
Abuela			
Abuelo			
Mama			
Papa			
Tío/a			

5.4. Decidir: “prevención de un envejecimiento saludable”

El/la profesor/a invitará a los/las estudiantes a que piensen cómo pueden hacer para tener un envejecimiento saludable biopsicosocial:

Para ello, se llevará a cabo una actividad de reflexión individual en la que cada uno debe llenar la siguiente tabla:

PREVENCIÓN DE MI ENVEJECIMIENTO		
FISICO	PSICOLOGICO	SOCIAL
No debo... comer comida chatarra	No debo... ser negativo	No debo... concentrarme solo en el trabajo
Debo... hacer mucho ejercicio	Debo... abierto a los cambios	Debo... ser amigable

El/la profesor/profesora hará énfasis en que las respuestas más creativas y correctas.

CUARTO DE PRIMARIA PRIMER BIMESTRE

1.- TABLA DESCRIPTIVA DE LA CLASE:

CAMPO DE SABERES Y CONOCIMIENTOS	Cosmos y Pensamiento
CONTENIDOS	“Complementariedad y reciprocidad entre mujer y hombre en las relaciones familiares, productivas, comunitarias, municipales y departamentales según contexto cultural”
VINCULACIÓN DE LOS CONTENIDOS CON LA GERONTOLOGÍA	La situación de la mujer adulta mayor en relación a la del hombre adulto mayor.

2.- OBJETIVOS DE LA CLASE:

- **SER:** Que el/la estudiante reflexione sobre las diferencias en el envejecimiento de las mujeres adultas mayores, frente a la de los hombres adultos mayores.
- **SABER:** Que el/la estudiante conozca la situación de la mujer adulta mayor en relación a la del hombre adulto mayor.
- **HACER:** Que el/la estudiante reflexione sobre el aporte de la mujer adulta mayor en la familia y la sociedad.
- **DECIDIR:** Que el/la estudiante practique tratar con respeto a las mujeres adultas mayores al igual que a los hombres adultos mayores que viven a su alrededor a través de acciones concretas.

3.- DEFINICIÓN PARA EL/LA PROFESOR/A:

A lo largo de la historia, las mujeres han luchado por la reivindicación de sus derechos, debido a la fuerte discriminación que se ha producido a ese género, razón por la que siempre han quedado en situación de desventaja. En tal sentido, las mujeres adultas mayores de la actualidad, viven mayores situaciones de desventaja, las mismas que no solo se producen por el hecho de ser persona adulta mayor, sino de ser mujer, por lo que no se les reconoce el importante aporte que realizar a sus familias y la comunidad.

4.- CONTENIDOS

Dimensión	Nombre de la actividad educativa	Materiales de apoyo	Metodología	Duración
SER	¿Cuál es la situación de la mujer adulta mayor?	Guía de preguntas	Reflexión individual	15 minutos
SABER	Exposición teórica sobre la situación de la mujer adulta mayor en Bolivia	Imágenes de apoyo	Exposición del/la profesor/a	15 minutos
HACER	Reflexionando sobre el aporte de las mujeres adultas mayores en la familia y la sociedad.	Cuadros	Ejercicio grupal	45 minutos
DECIDIR	Trato respetuoso a las mujeres adultas mayores al igual que a los hombres adultos mayores.	Hoja de compromisos de respeto	Reflexión individual	15 minutos

5.- DESARROLLO DE LOS CONTENIDOS

5.1. Ser: “¿Cuál es la situación de la mujer adulta mayor?”

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

- ¿Cuál es el rol de las mujeres adultas mayores en la familia y la sociedad?
- ¿Cómo se percibe el trato en las familias a las mujeres adultas mayores?
- ¿Cuáles son las diferencias en la situación de las mujeres adultas mayores frente a la de los hombres adultos 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 correctas en la pizarra, para que los/las estudiantes identifiquen y reflexionen las respuestas correctas.

5.2. Saber: “Exposición teórica sobre la situación vital de la mujer adulta mayor en Bolivia”

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

Según información extraída del Censo de Población y Vivienda 2012, indican que para el año 2012 el número de población de personas adultas mayores representó un total de 893.696. Las proyecciones del Instituto Nacional de Estadística señalan que para el año 2018, la población adulta mayor alcanzará un total de 1.030.001, de las cuales 486.655 serán hombres y 543,346 serán mujeres. Se evidencia que existe una mayor cantidad de mujeres adultas mayores en relación a los hombres adultos mayores, a nivel nacional.

Una de las causas, se debe a la esperanza de vida de la población boliviana, ya que un estudio realizado a nivel mundial por la revista WorldPopulationAgeing de Naciones Unidas del año 2015, señaló que la esperanza de vida en Bolivia es de 65 años en el caso de los hombres y 70 en el de las mujeres, es decir que las mujeres viven más años que los hombres.

Si bien las mujeres cuentan con la ventaja de vivir más años, tienen más posibilidades de sufrir violencia doméstica y discriminación a la hora de acceder a la educación, a los ingresos económicos, a la alimentación, a un trabajo gratificante, a la asistencia sanitaria, a las medidas de protección social y al poder político. Este cúmulo de desventajas implica que las mujeres sean más proclives a sufrir pobreza y discapacidad en la vejez. Así también, muchas mujeres adultas mayores tienen ingresos muy escasos o carecen de ellos, debido a tantos años dedicados a cuidar y atender a la familia, papel asignado por la sociedad, de cuidadoras sin remuneración.

Las mujeres adultas mayores que viven solas son muy vulnerables a la pobreza y al aislamiento social. En general, la condición de la mujer adulta mayor suele ser diferente a la de los hombres, porque se les suelen presentar mayores restricciones para ejercer sus derechos y alcanzar una calidad de vida digna.

Esto se debe a que las mujeres adultas mayores en su gran mayoría a lo largo de su vida sólo han realizado trabajos no remunerados, por tanto, en la vejez dependen de los miembros económicamente activos de la familia, quienes muchas veces las abusan, ya sea obligándolas a trabajar a veces más allá de sus fuerzas o, en otro sentido, manteniéndolas en abandono y confinándolas a la soledad.

5.3. Hacer: diferenciar “Reflexionando sobre el aporte de las mujeres adultas mayores en la familia y la sociedad”

El/la profesor/a muestra los siguientes carteles y los cuela en la pizarra, que se refiere a los ámbitos donde se desenvuelven las mujeres adultas mayores:

FAMILIA

SOCIEDAD

COSMOS Y PENSAMIENTO

A continuación, el/la profesor/a pedirá a los/las estudiantes que de manera individual elaboren un cuadro identificando cuál es el aporte de las mujeres adultas mayores en el ámbito familiar y social, realizando un dibujo en el aporte identificado, según el siguiente ejemplo:

	EN LA FAMILIA	EN LA SOCIEDAD
APORTE DE LAS MUJERES ADULTAS MAYORES	<ul style="list-style-type: none">Ej. Cuidado de los nietos.	<ul style="list-style-type: none">Ej. Participación en voluntariados.
	<ul style="list-style-type: none">	<ul style="list-style-type: none">
	<ul style="list-style-type: none">	<ul style="list-style-type: none">
	<ul style="list-style-type: none">	<ul style="list-style-type: none">
	<ul style="list-style-type: none">	<ul style="list-style-type: none">

El/la profesor/a debe procurar que se relaciones de la siguiente manera:

Familia: Cuidado de la casa, crianza de los nietos, aporte económico, transmisión de conocimientos.

COSMOS Y PENSAMIENTO

Sociedad: Actividades de voluntariado, apoyo a la iglesia, participación en actividades educativas, liderazgo de organizaciones sociales, reivindicación de derechos.

5.4. Decidir: “Trato respetuoso a las mujeres adultas mayores al igual que a los hombres adultos mayores.”

El/la profesor/a invitará a los/las estudiantes a que piensen cómo pueden mostrar respeto a las mujeres adultas mayores que viven a su alrededor. Para ello, se llevará a cabo una actividad de reflexión individual en la que cada uno debe llenar la siguiente tabla:

CÓMO MUESTRO RESPETO		
Me comprometo a mostrar respeto a la mujer adulta mayor: (poner nombre) Ej.: Yo, Salvador Mamani, me comprometo a mostrar respeto a las mujeres adultas mayores...	Lo haré... (indicar cuándo) Cuando suban al micro, taxi o minibús...	La forma práctica en la que mostraré respeto es: Indicando dónde quedan los asientos de trato preferente.
Me comprometo a mostrar respeto a la mujer adulta mayor: (poner nombre)	Lo haré... (indicar cuándo)	La forma práctica en la que mostraré respeto es:
Me comprometo a mostrar respeto a la mujer adulta mayor: (poner nombre)	Lo haré... (indicar cuándo)	La forma práctica en la que mostraré respeto es:
Me comprometo a mostrar respeto a la mujer adulta mayor: (poner nombre)	Lo haré... (indicar cuándo)	La forma práctica en la que mostraré respeto es:

El/la profesor/a hará énfasis en que los compromisos incluyan buenas palabras, actos de cortesía, ayuda y respeto.

CUARTO DE PRIMARIA SEGUNDO BIMESTRE

1.- TABLA DESCRIPTIVA DE LA CLASE:

CAMPO DE SABERES Y CONOCIMIENTOS	Comunidad y Sociedad
CONTENIDOS	“Realidad social, cultural y política y económica de las naciones y pueblos que habitan en el departamento”
VINCULACIÓN DE LOS CONTENIDOS CON LA GERONTOLOGÍA	La situación actual de las personas adultas mayores en los pueblos indígenas originario campesinos.

2.- OBJETIVOS DE LA CLASE:

- **SER:** Que el/la estudiante reflexione sobre la situación real de las personas adultas mayores en las comunidades indígena originario campesinas.
- **SABER:** Que el/la estudiante conozca la realidad del trato que reciben las personas adultas mayores indígena originario campesinas.
- **HACER:** Que el/la estudiante reconozca el aporte social, cultural y productivo de las personas adultas mayores en las comunidades indígena originario campesinas, a través de cuadros de propia producción.
- **DECIDIR:** Que el/la estudiante busque espacios para concientizar entre los miembros de su familia y su entorno respecto a la importancia del adulto mayor en las comunidades indígena originario campesinas.

3.- DEFINICIÓN PARA EL/LA PROFESOR/A:

Se entiende por comunidad indígena originario campesino a toda colectividad humana que comparte identidad cultural, idioma, tradición histórica, territorialidad y cosmovisión cuya existencia es anterior a la invasión colonial española.

4.- CONTENIDOS

Dimensión	Nombre de la actividad educativa	Materiales de apoyo	Metodología	Duración
SER	¿Cómo tratan a las personas adultas mayores en las comunidades indígenas originario campesinas?	Guía de preguntas	Reflexión grupal	15 minutos
SABER	La situación real de las personas adultas mayores indígenas originario campesinas.	Imágenes de apoyo	Exposición del/la profesor/profesora	20 minutos
HACER	Valorando el aporte social, cultural y productivo de las personas adultas mayores en las comunidades indígenas originario campesinas.	Cuadros	Ejercicio grupal	40 minutos
DECIDIR	Concientizando sobre la importancia del adulto mayor en las comunidades indígenas originario campesinas.	Tabla de concientización	Reflexión individual	15 minutos

5.- DESARROLLO DE LOS CONTENIDOS

5.1. Ser: ¿Cómo tratan a las personas adultas mayores en las comunidades indígenas originario campesinas?”

El/la profesor/a comienza haciendo varias preguntas de reflexión. Para ser analizadas de manera grupal, de acuerdo a la siguiente guía:

COMUNIDAD Y SOCIEDAD

- ¿Cuál es el rol y la labor que desarrollan las personas adultas mayores en las comunidades indígena originario campesinas?
- ¿Cómo tratan y se relacionan los jóvenes con las personas adultas mayores indígena originario campesinas?
- ¿Cuál es la razón por la que las personas adultas mayores necesitan conservar sus viviendas y terrenos en las comunidades indígena originario campesinas?
- ¿Cuál es el aporte social, cultural y productivo de las personas adultas mayores en las comunidades indígena originario campesinas?

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 los/las estudiantes identifiquen las respuestas correctas.

5.2. Saber : Exposición sobre “la situación real de las personas adultas mayores en las comunidades indígena originario campesinas”

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

Las personas adultas mayores protegen los sistemas familiares indígenas, en particular la familia extensa donde conviven varios integrantes de diferentes edades, sobre la base del criterio de la equidad de género entre hombres y mujeres, y la equidad generacional entre niños, jóvenes, adultos y adultos mayores.

El envejecimiento en las comunidades indígenas originario campesinas, aporta de varias formas en las conductas económicas, de salud, sociales y otras, que han derivado en una nueva concepción de vivir la vejez. La idea tradicional, de que las personas adultas mayores de las comunidades indígenas eran vistas como líderes, consejeras, sabias, bondadosas, entre otros atributos propios de una vejez ideal, actualmente se ha modificado.

La realidad de las personas adultas mayores que habitan en el área rural es que reciben maltrato y abuso por parte de autoridades sindicales de las comunidades indígena originario campesinas, debido al incumplimiento de deberes o cargos comunales, llegando incluso al despojo de tierras o expulsión de la comunidad.

Ese tipo de acciones afectan el derecho a una vida libre de violencia, el derecho a una vivienda y el derecho a trabajar libremente sus tierras, por lo que deben ser denuncias y sancionadas de acuerdo a las leyes vigentes.

Las mujeres adultas mayores indígenas se encuentran entre los sectores más excluidos de la sociedad y en mayor desventaja para superar la pobreza y lograr disfrutar plenamente de su derecho a una vejez digna, ya que al enviudar y quedar solas debido a que los hijos salieron a las ciudades a trabajar, se encuentran en total desprotección y soledad.

COMUNIDAD Y SOCIEDAD

Por tanto, las familias y las autoridades indígenas, deben reconocer el valioso aporte de las personas adultas mayores, a fin de incluirlas y darles el lugar que merecen:

- Aporte social, reconociendo su esfuerzo para abrir carreteras, realizar alcantarillados para tener agua potable, la creación de escuelas y postas de salud.
- Aporte cultural, ya que son los guías espirituales y reservorio vivo de las tradiciones de los pueblos.
- Aporte productivo, ya que pese a la edad que tengan continúan trabajando y enseñando diversas formas de producción.

5.3. Hacer: “Valorando el aporte social, cultural y productivo de las personas adultas mayores en las comunidades indígena originario campesinas”

Como primera actividad, el/la profesor/a invitará al aula a una persona de 60 años o más que conozca la realidad de las personas adultas mayores indígena originario campesinas, a fin de que relate su testimonio de la vivencia de la persona adulta mayor en las comunidades indígena originario campesinas relacionado al trato que recibe y el aporte que realizó y aún realiza en su comunidad. Seguidamente, los/las estudiantes elaborarán un resumen del testimonio en sus cuadernos, subrayando con lápices de colores el aporte que realizan.

Como segunda actividad, el/la profesor/profesora muestra los siguientes carteles y los cuele en la pizarra, que se refieren a los ámbitos donde se desenvuelve una persona adulta mayor en las comunidades indígenas originario campesinas:

FAMILIA

COMUNIDAD

NATURALEZA

A continuación, el/la profesor/a pedirá a los/las estudiantes que analicen en un cuadro el aporte de las persona adulta mayor en las comunidades indígenas originario campesinas, para posteriormente salir un representante de grupo para que transcriban en la pizarra, de acuerdo al siguiente ejemplo:

FAMILIA	COMUNIDAD	NATURALEZA
<ul style="list-style-type: none">• Trabajo agropecuario	<ul style="list-style-type: none">• Enseñanza de saberes ancestrales	<ul style="list-style-type: none">• Uso de la medicina tradicional

COMUNIDAD Y SOCIEDAD

El/la profesor/a debe procurar que se relaciones de la siguiente manera:

Familia: Cuidado de la casa, cuidado del terreno, trabajo de la tierra y cuidado de animales, crianza de los nietos.

Comunidad: Enseñanza de saberes ancestrales, conservación de la cultura, aporte ancestral al desarrollo de los pueblos, participación en actividades comunales de acuerdo a sus capacidades y posibilidades.

Naturaleza: Pronóstico de amenazas ambientales, uso de medicina tradicional, curación de animales, preservación de recursos naturales.

Por último, el/la profesor/a felicitará a todos los/las estudiantes por su esfuerzo y les invitará a reflexionar sobre el aporte que realizan las personas adultas mayores en las comunidades indígenas originario campesinas.

5.4. Decidir: “Concientizando sobre la importancia de las personas adultas mayores en las comunidades indígena originario campesinas”

El/la profesor/a invitará a los/las estudiantes a que piensen cómo pueden concientizar al interior de su familia sobre la importancia de las personas adultas mayores en las comunidades indígena originario campesinas. Para ello, cada estudiante transcribirá un artículo del trato que deben recibir las personas adultas mayores en las comunidades indígenas originario campesinas y el aporte que realizan en beneficio de la familia y la comunidad, recolectando firmas de las personas concientizadas de acuerdo al siguiente cuadro:

PROMOVIENDO EL BUEN TRATO A LAS PERSONAS ADULTAS MAYORES EN LAS COMUNIDADES INDÍGENA ORIGINARIO CAMPESINAS		
Transcripción del artículo	Familiar con quien conversé al respecto	Firmas de compromiso de buen trato
Las personas adultas mayores indígena originario campesinas tienen un valor fundamental en las comunidades, debido al aporte que realizan a través de sus conocimientos...	Ej.: Tía Antonia	Firma

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

VIDA, TIERRA Y TERRITORIO

CUARTO DE PRIMARIA TERCER BIMESTRE

1.- TABLA DESCRIPTIVA DE LA CLASE:

CAMPO DE SABERES Y CONOCIMIENTOS	Vida, Tierra y Territorio
CONTENIDOS	“Plantas alimenticias y sus utilidades en la salud integral comunitaria y seguridad alimentaria”
VINCULACIÓN DE LOS CONTENIDOS CON LA GERONTOLOGÍA	Uso de plantas alimenticias y medicinales como parte de la seguridad alimentaria para un envejecimiento exitoso.

2.- OBJETIVOS DE LA CLASE:

- **SER:** Que el/la estudiante reflexione sobre los beneficios del uso de plantas alimenticias y medicinales para alcanzar un envejecimiento exitoso.
- **SABER:** Que el/la estudiante conozca sobre las plantas alimenticias y la medicina tradicional en Bolivia, así como los beneficios que representan para un envejecimiento exitoso.
- **HACER:** Que el/la estudiante reconozca el aporte de las plantas alimenticias y la medicina tradicional para un envejecimiento exitoso, a través de ejercicios de asociación.
- **DECIDIR:** Que el/la estudiante decida optar por el uso de plantas alimenticias y medicina tradicional como forma de prevención para un envejecimiento exitoso.

3.- DEFINICIÓN PARA EL/LA PROFESOR/A:

La FAO define la **seguridad alimentaria** “cuando las personas tienen acceso físico, social y económico permanente a alimentos seguros, nutritivos y en cantidad suficiente para satisfacer sus requerimientos nutricionales y preferencias alimentarias, y así poder llevar una vida activa y saludable”. En tal sentido, el contar con alimentos nutritivos ayudará en parte, a lograr un envejecimiento exitoso, contribuyendo a la seguridad alimentaria.

4.- CONTENIDOS

Dimensión	Nombre de la actividad educativa	Materiales de apoyo	Metodología	Duración
SER	¿Cuáles consideras que son los beneficios del uso de plantas alimenticias y medicinales para un envejecimiento exitoso?	Guía de preguntas	Reflexión individual	15 minutos
SABER	Exposición teórica sobre plantas alimenticias y medicinales y los beneficios que representa para un envejecimiento exitoso.	Imágenes de apoyo	Exposición del/la profesor/a	30 minutos
HACER	Reconociendo el aporte de plantas alimenticias y medicinales bolivianas.	Características e imágenes	Ejercicio de asociación	25 minutos
DECIDIR	Uso de la plantas alimenticias y medicinales.	Hoja de compromiso.	Reflexión individual	20 minutos

5.- DESARROLLO DE LOS CONTENIDOS

5.1. Ser: “¿Cuáles consideras que son los beneficios del uso de plantas alimenticias y medicinales para un envejecimiento exitoso?”

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

- ¿Qué entiendes por plantas medicinales?
- ¿Qué plantas alimenticias bolivianas consideras importantes para un buen envejecimiento?
- ¿Cuáles son los beneficios del uso de las plantas alimenticias y medicinales en la salud y vida?
- ¿Cómo contribuye el uso de las plantas alimenticias y medicinales 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 los/las estudiantes.

5.2. Saber: “Exposición teórica sobre plantas alimenticias y medicinales y los beneficios que representa para un envejecimiento exitoso”

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

Las plantas alimenticias son aquellas que son cultivadas por el ser humano para su alimentación o nutrición, siendo las plantas comestibles. Por otra parte, las plantas medicinales son las que contienen sustancias químicas que poseen virtudes médicas, siendo reconocida en Bolivia como parte de la medicina tradicional ancestral, mediante la Ley N° 459, que promueve y fortalece el ejercicio y la práctica de la medicina tradicional ancestral boliviana, definida como el “conjunto de conceptos, conocimientos, saberes y prácticas milenarias ancestrales, basadas en la utilización de recursos materiales y espirituales para la prevención y curación de las enfermedades, respetando la relación armónica entre las personas, familias y comunidad con la naturaleza y el cosmos, como parte del Sistema Nacional de Salud”.

Tanto las plantas alimenticias como las medicinales, contribuyen a alcanzar un envejecimiento exitoso, entendiendo que la buena nutrición permite mejorar las condiciones físicas y mentales de las personas a largo plazo. Esa es una de las razones por las que se pueden ver personas adultas mayores de avanzada edad, totalmente independientes y realizando con normalidad actividades laborales y domésticas.

Plantas medicinales

Respecto a las plantas medicinales, debido a las barreras lingüísticas y culturales, gran parte de las personas en Bolivia, en particular del área rural, no recurren a la atención médica occidental, ya que en su mayoría tiene una concepción de salud y bienestar que responde a una cosmovisión y un entendimiento más holístico de salud. En el caso particular de las personas adultas mayores, a pesar de la oferta de prestaciones de Servicios de Salud Integral, buscan una solución “nativa” o casera antes de buscar una alternativa externa.

El uso de las plantas medicinales, contribuyen a evitar la dependencia a medicamentos elaborados con químicos que a largo plazo general resistencia o efectos colaterales.

Entre las principales ventajas que tiene la medicina tradicional se puede mencionar:

- La accesibilidad económica.
- No tiene efectos colaterales cuando el remedio está bien preparado y bien prescrito.
- Tiene la cualidad de coadyuvar en la cura de enfermedades en base a la variedad de plantas medicinales, cáscaras, flores, semillas, aguas termales, raíces, arcillas y todo lo que produce la naturaleza.

VIDA, TIERRA Y TERRITORIO

En ese sentido, la medicina tradicional tiene muchas ventajas para los servicios de salud, personal médico y para personas adultas mayores, principalmente para aquellas de escasos recursos económicos o para quienes viven en lugares dispersos del área rural. Según datos proporcionados por el INE, hasta el año 2012 un total de 22,3% de personas adultas mayores optaron por la medicina tradicional y un 48,3% por medicinas caseras.

5.3. Hacer: “Reconociendo el aporte de plantas alimenticias y medicinales bolivianas”

El/la profesor/a solicitará al estudiante unir con una flecha los beneficios que aportan las siguientes plantas alimenticias:

Cereales

Es una fuente excelente de energía. Es rico en hidratos de carbono, y aporta vitaminas del grupo B, al igual que minerales como el fósforo o el hierro. No pueden comerse crudos.

Tubérculos

Son una gran fuente de vitaminas, alto contenido de agua, gran cantidad de fibra y son ricas en minerales.

Hortalizas

Son ricos en vitaminas y minerales, aportan energía, bajos en grasas, ayudan a equilibrar el nivel de azúcar en la sangre y ayudan a combatir el estreñimiento.

Frutas

Son alimentos que carecen de grasas y son pobres en calorías, por lo que ayudan a mantener el peso y combatir la obesidad. El resultado: menos colesterol y triglicéridos.

Seguidamente, el/la profesor/a muestra las siguientes imágenes y las cuela en la pizarra, indicando el tipo de medicina tradicional ancestral que corresponde:



MANZANILLA



HOJA DE COCA



MIEL DE ABEJA



RUDA

VIDA, TIERRA Y TERRITORIO

A continuación, el/la profesor/a pedirá a los/las estudiantes que salgan uno a uno adelante para que coloquen una de los siguientes beneficios debajo de la imagen a la que creen que corresponde. Las características (cada una indicada en una ficha) son las siguientes:

DESINFLAMANTE	RELAJANTE	AYUDA A PROBLEMAS DIGESTIVOS
CALMANTE	ALIVIA EL ESTRES	LIMPIA DE SUSTANCIAS TOXICAS
TRATA HERIDAS DE LA PIEL	TRATA LA TOS	EFICÁS PARA ALERGIAS
BAJA LA FIEBRE	ALIVIA EL DOLOR DE CABEZ	ALIVIA EL DOLOR DE ARTRITIS

Por último, el/la profesor/a corregirá aquellas propiedades que no estén correctamente colocadas y explicará porque. Felicitará a todos los/las estudiantes por su esfuerzo y les invitará a reflexionar sobre la importancia del uso de la medicina tradicional para un envejecimiento exitoso.

5.4. Decidir: “Uso de la plantas alimenticias y medicinales”

Ejercicio 1: El/la profesor/a invitará a los/las estudiantes a que identifiquen 5 plantas alimenticias y 2 plantas medicinales para su consumo personal, para alcanzar un envejecimiento exitoso. Para ello, se llevará a cabo una actividad de reflexión individual en la que cada uno debe llenar la siguiente tabla:

QUÉ MEDICINA TRADICIONAL USARÉ PARA MI CONSUMO PERSONAL		
Me comprometo a consumir: (poner nombre de la planta alimenticia) Ej. Naranjas, limones y mandarinas	En qué momento: (indicar situación) Ej. En mis desayunos, principalmente cuando estemos en invierno.	Porque me hará bien para: (indicar el beneficio de la medicina tradicional) Ej. Para prevenir los resfriados.
Me comprometo a consumir:	En qué momento:	Porque me hará bien para:
Me comprometo a consumir:	En qué momento:	Porque me hará bien para:
Me comprometo a consumir:	En qué momento:	Porque me hará bien para:
Me comprometo a consumir:	En qué momento:	Porque me hará bien para:

VIDA, TIERRA Y TERRITORIO

Ejercicio 2: El/la profesor/a pedirá a los/las estudiantes que lleven una semilla de algún tipo de planta medicinal, para que en clases puedan plantarla en una masetta o recipiente reciclado. El/la profesor/a recomendará a los/las estudiantes que lleven la plantita a su casa y la cuiden hasta que crezca, para luego darle utilidad de manera medicinal cuando necesiten.

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

CUARTO DE PRIMARIA PRIMER BIMESTRE

1.- TABLA DESCRIPTIVA DE LA CLASE:

CAMPO DE SABERES Y CONOCIMIENTOS	Ciencia, Tecnología y Producción
CONTENIDOS	“Los datos socioeconómicos: la recolección, interpretación y representación de diagramas de barras”
VINCULACIÓN DE LOS CONTENIDOS CON LA GERONTOLOGÍA	Realidad económica de las personas adultas mayores en Bolivia representada en diagrama de barras.

2.- OBJETIVOS DE LA CLASE:

- **SER:** Que el/la estudiante reflexione sobre la realidad económica de las personas adultas mayores en Bolivia.
- **SABER:** Que el/la estudiante conozca la realidad económica de las personas adultas mayores en Bolivia representada en diagrama de barras.
- **HACER:** Que el/la estudiante reconozca el aporte de las personas adultas mayores en la economía, a través de ejercicios grupales.
- **DECIDIR:** Que el/la estudiante decida concientizar en su entorno familiar respecto a la situación económica de las personas adultas mayores en Bolivia y el aporte que representa en la economía.

3.- DEFINICIÓN PARA EL/LA PROFESOR/A:

La Renta Universal de Vejez o mejor conocida como la Renta Dignidad, es una pensión mensual vitalicia, de carácter no contributivo, es decir que no requirió el aporte del trabajador, entregada a todas las personas adultas mayores de 60 años o más, hayan o no aportado para su jubilación.

4.- CONTENIDOS

Dimensión	Nombre de la actividad educativa	Materiales de apoyo	Metodología	Duración
SER	¿Cuál es la realidad económica de las personas adultas mayores en Bolivia?	Guía de preguntas	Reflexión grupal	15 minutos
SABER	Exposición teórica sobre la realidad económica de las personas adultas mayores en Bolivia.	Diagrama de barras	Exposición del/la profesor/a	30 minutos
HACER	Valorando el aporte de las personas adultas mayores en la economía de la familia de manera monetaria y no monetaria.	Cuadros	Ejercicio grupal	25 minutos
DECIDIR	Respetar los ingresos económicos de las personas adultas mayores.	Hoja de compromisos de respeto	Reflexión individual	20 minutos

5.- DESARROLLO DE LOS CONTENIDOS

5.1. Ser: “¿Cuál es la realidad económica de las personas adultas mayores en Bolivia?”

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

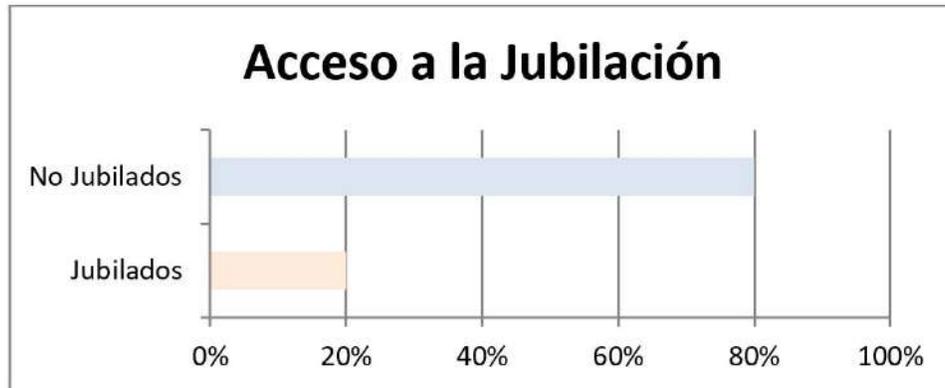
- ¿Cuáles son los principales ingresos económicos de las personas adultas mayores, según su ubicación geográfica?
- ¿Por qué razón las personas adultas mayores siguen trabajando?
- ¿De qué manera las familias utilizan los recursos económicos de las personas adultas mayores?
- ¿Cuál es la necesidad económica de las personas adultas mayores?

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

5.2. Saber: :“Exposición teórica sobre la realidad económica de las personas adultas mayores en Bolivia”

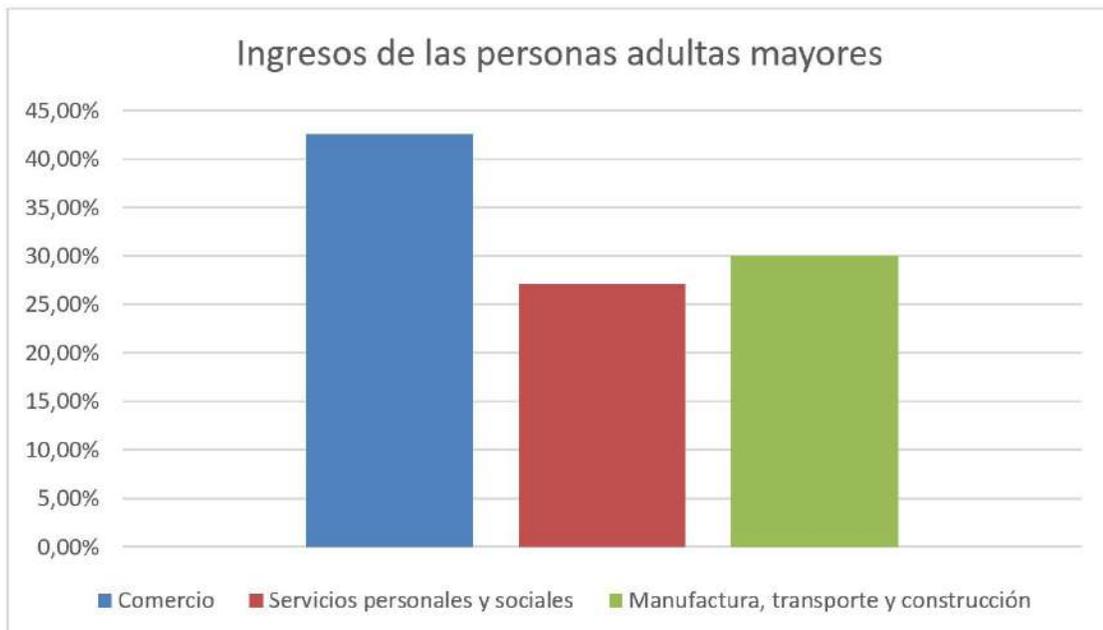
El/la profesor/apide atención y expone de manera dinámica los siguientes contenidos teóricos:

Actualmente en Bolivia, las personas adultas mayores que acceden a una jubilación son muy pocas, representando menos del 20% del total de personas mayores de 60 años.



Las personas adultas mayores que tienen bajos recursos económicos, con la finalidad de cubrir sus necesidades básicas, continúan trabajando de diversas maneras (en oficinas, en el comercio, etc.). Sin embargo, sufren de inestabilidad en los ingresos, salarios inferiores desiguales, amplias brechas de ingresos ocupacional y género y fuerte desigualdad en la distribución de ingresos.

Cerca del 70% de las personas adultas mayores realizan actividades con salarios menores al mínimo nacional, el 42,6% en comercio y el 27,1% en servicios personales diversos y servicios sociales (educación y salud). Solo un 30% de las personas adultas mayores trabaja en manufactura, transporte y construcción,



CIENCIA, TECNOLOGÍA Y PRODUCCIÓN

Por tanto, las personas adultas mayores aún trabajan y realizan actividades que les generen ingresos económicos para subsistir y apoyar a sus familias.

Así también, es importante reconocer el aporte de las personas adultas mayores que no es específicamente dinero o un aporte económico, pero que representa un ahorro para la familia. Por ejemplo, cuando salen a trabajar mamá y papá, es el abuelo o la abuela quien se queda cuidando a los nietos pequeños, cocinando y limpiando la casa. Esa actividad realizada por la persona adulta mayor representa un ahorro para la familia ya que se evitan de contratar el apoyo de una niñera o una trabajadora del hogar, o incluso evita que la mamá deje de trabajar para cuidar a los niños y atender la casa, lo cual repercutiría en los ingresos de la familia.

5.3. Hacer: diferenciar “Valorando el aporte de las personas adultas mayores en la economía de la familia de manera monetaria y no monetaria”

El/la profesor/profesora pedirá que en el siguiente ámbito identifique el aporte económico (es decir, el aporte con dinero en efectivo) y el aporte familiar (aporte por el que no se les paga) de las personas adultas mayores:

APORTE ECONÓMICO DE LAS PERSONAS ADULTAS MAYORES	APORTE ECONÓMICO	APORTE FAMILIAR
	<ul style="list-style-type: none">Ej. pago de servicios básicos.	<ul style="list-style-type: none">Ej. Crianza de los nietos.
	<ul style="list-style-type: none">	<ul style="list-style-type: none">
	<ul style="list-style-type: none">	<ul style="list-style-type: none">
	<ul style="list-style-type: none">	<ul style="list-style-type: none">

El/la profesor/a debe procurar que se relacionen de la siguiente manera:

Aporte Económico: Pago de deudas familiares, pago de servicios de luz, agua, gas, apoyo durante el desempleo de los hijos, pago de colegiatura de los nietos, apoyo durante crisis económicas, convivencia de la vivienda de los adultos mayores.

Aporte Familiar: Aporte con la crianza no remunerada de los nietos, cuidado no remunerado del hogar (cocinado de alimentos, lavado de ropa, limpieza de la casa), contención en tiempos de crisis.

5.4. Decidir: “Respetar los ingresos económicos de las personas adultas mayores”

El/la profesor/a invitará a los/las estudiantes a que piensen cómo pueden mostrar respeto a la economía de las personas que viven a su alrededor. Para ello, se llevará a cabo una actividad de reflexión individual en la que cada uno debe llenar la siguiente lista:

Me comprometo a mostrar respeto a la economía de las personas adultas mayores de la siguiente manera:

- Ej. Respetando la libre disposición de su renta y sus bienes.
- Ej. Respeto a que su renta es un derecho establecido en las leyes.

QUINTO DE PRIMARIA PRIMER BIMESTRE

1.- TABLA DESCRIPTIVA DE LA CLASE:

CAMPO DE SABERES Y CONOCIMIENTOS	Cosmos y pensamiento
CONTENIDOS	Reflexión comunitaria sobre las influencias positivas que se debe practicar en las formas de convivencia comunitaria
VINCULACIÓN DE LOS CONTENIDOS CON LA GERONTOLOGÍA	Creación de imágenes positivas de la vejez y el envejecimiento, para romper estereotipos.

2.- OBJETIVOS DE LA CLASE:

- **SER:** Que el/la estudiante recapacite sobre los estereotipos que tienen acerca de las personas adultas mayores.
- **SABER:** Que el/la estudiante conozca en qué consiste una imagen positiva de la vejez y el envejecimiento y qué estereotipos existen con más frecuencia en nuestra sociedad acerca de la vejez.
- **HACER:** Que el/la estudiante haga un folleto informativo en contra de los estereotipos contra la vejez.
- **DECIDIR:** Que el/la estudiante comparta en el patio/recreo de clases con sus compañeros la imagen positiva de la vejez y el envejecimiento.

3.- DEFINICIÓN PARA EL/LA PROFESOR/A:

La vejez es la etapa de la vida que más estereotipos tiene asociados. Un estereotipo es una idea o pensamiento que se tiene acerca de algo de forma generalizada sin ver detalles y comúnmente negativa. En el caso de la vejez, estas ideas suelen ser erróneas y asociadas a aspectos negativos. Esta forma de pensar la aprendemos socialmente y no suele ser juzgada ni cuestionada, sino que se da por hecho.

Los estereotipos afectan a la imagen que tienen las personas de las personas adultas mayores, y por consiguiente de lo que esperan para su propia vejez. Es posible por tanto, que de esto pueda venir el rechazo hacia el envejecimiento y el paso del tiempo en algunas personas.

Por lo tanto es importante que las nuevas generaciones tengan una visión positiva del envejecimiento, libre de estereotipos, para que no caigan en la discriminación y conciban su propio envejecimiento de manera natural.

4.- CONTENIDOS

Dimensión	Nombre de la actividad educativa	Materiales de apoyo	Metodología	Duración
SER	Mis estereotipos sobre las personas adultas mayores.	Fotocopia con frases a completar y bolígrafo	Ejercicio de completar frases	20 minutos
SABER	Estereotipos e imagen positiva	Pizarra y marcadores/tizas	Exposición	20 minutos
HACER	Juguemos a ser periodistas: hacemos un periódico del colegio	Hojas de papel bond de colores, marcadores de colores y regla	Ejercicio de elaborar un folleto informativo	30 minutos
DECIDIR	Explico a mis compañeros lo que he aprendido	Fotocopias del folleto	Ejercicio de difusión pública	20 minutos

5.- DESARROLLO DE LOS CONTENIDOS

5.1. Ser: “Mis estereotipos sobre las personas adultas mayores.”

El/la profesor/a dirá en voz fuerte una frase e inmediatamente, de manera aleatoria, señalará al/la estudiante que debe responder lo primero que se le pase por la mente para completar la frase. De esta forma, a través del pensamiento espontáneo/inmediato se explorará lo que realmente piensan los/las estudiantes sobre el proceso de envejecimiento, pudiendo identificar uno o varios estereotipos. Las frases a completar serán:

CUANDO UNA PERSONA SE VUELVE MAYOR, SIEMPRE...

CON LA VEJEZ, EN TODOS APARECE....

UNA PERSONA ADULTA MAYOR, NORMALMENTE...

LAS PERSONAS ADULTAS MAYORES NUNCA PUEDEN...

EL ENVEJECIMIENTO LLEVA A...

CON LA VEJEZ, YA NO...

El/la profesor/a reflexionará con todo el curso sobre las respuestas recibidas. Señalando aquellas que pudieran constituir un estereotipo negativo (por ejemplo, ideas como que todas las personas adultas mayores son débiles, están enfermas, son improductivas o gruñonas) y animándoles a que reflexionen sobre los estereotipos que ellos mismos tienen a la luz de la explicación que se dará a continuación en la actividad: “Estereotipos e imagen positiva”.

5.2. Saber: “Estereotipos e imagen positiva”

El/la profesor/a explica los siguientes contenidos de manera dinámica, utilizando la metodología expositiva:

Un estereotipo es una idea o pensamiento que se tiene acerca de algo de forma generalizada sin ver detalles y comúnmente negativa, esta idea no suele ser juzgada ni cuestionada, sino que se da por hecha.

Los estereotipos más comúnmente asociados a la vejez son los siguientes:

- **Enfermedad o deterioro físico:** Es un estereotipo negativo creer que todas las personas adultas mayores están enfermas, pues muchos de ellos gozan de buena salud.
- **Deterioro intelectual y sensorial:** Es común el pensamiento de que todas las personas adultas mayores con el tiempo pierden capacidades mentales y sensoriales, pero esto solo es en casos de demencias. Las personas adultas mayores sin demencia conservan sus capacidades mentales.
- **Mal carácter:** No es cierto que el mal humor sea una característica asociada a la edad, pues muchas personas que tuvieron buen carácter durante su juventud y adultez, lo mantienen en su vejez.
- **Movimientos y reacciones más lentas:** Con el paso de los años disminuyen algunas capacidades físicas, pero ello no quiere decir que las personas adultas mayores no puedan mantener una vida autónoma.
- **Todas las personas envejecen igual:** El envejecimiento es un proceso individual que depende del estilo de vida de cada persona, su salud, economía y apoyo social.
- **Improductividad:** Muchas personas adultas mayores siguen siendo productivas por lo que es falso el estereotipo de que todas las personas adultas mayores son improductivas.

En lugar de caer en los estereotipos, deberíamos formarnos una imagen positiva de la vejez. Esto consiste en entender, en primer lugar, que cada persona envejece de distinta manera por lo que los estereotipos resultan injustos para una gran mayoría de personas adultas mayores. Una vez aclarado este aspecto, es importante considerar la etapa de la vejez desde otra óptica:

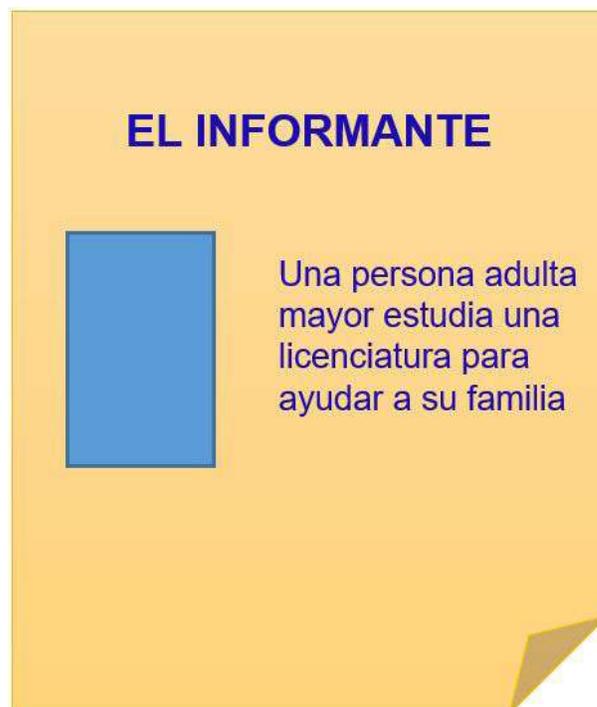
COSMOS Y PENSAMIENTO

- Las personas adultas mayores, tras muchos años vividos, ganan **confianza** en ellos mismos, saben miles de procedimientos, enseñan a sus hijos y nietos a hacer diferentes actividades.
- Las personas adultas mayores son más tendentes a ayudar a los demás que a sí mismos, es por ello que el **altruismo** es también un valor añadido.
- Del mismo modo, la **generosidad**, es un valor positivo que puede estar presente en la vejez, de hecho, los/as abuelos/as siempre lo dan todo por su familia.
- Las personas adultas mayores nos suelen enseñar **valores y conocimientos** sobre las tradiciones, la cultura, el tiempo e infinidad de temáticas.
- Conforme pasan los años, las personas adultas mayores van acumulando conocimientos y viendo la vida desde una perspectiva más amplia, con **sabiduría**.
- Muchas personas adultas mayores son un ejemplo de **ilusión por vivir** experiencias nuevas, o conocidas, pero siempre ilusión por disfrutar un poquito de la vida. Disfrutar de la buena compañía, de una tarde de sol, o de un día lluvioso, disfrutar de esas pequeñas cosas que la vida puede ofrecernos, más allá de nuestras circunstancias. Es ahí donde está el secreto de la felicidad y, por ende, de Envejecer en Positivo.

5.3. Hacer: “Juguemos a ser periodistas: hacemos un periódico del colegio”

El/la profesor/a explicará a los/las estudiantes que, para interiorizar lo aprendido y dar a conocer este tema a otras personas, realizarán un ejercicio de elaboración de la primera plana de un periódico con noticias positivas contra estereotipos. Para ello, el/la profesor/a les pedirá que se dividan en grupos de cuatro estudiantes y les entregará hojas de papel sábana, marcadores de colores y regla.

Cada grupo realizará la primera plana de un periódico con sus titulares y tres noticias sobre personas adultas mayores que rompen estereotipos, por ejemplo: una persona adulta mayor que corre un maratón.



COSMOS Y PENSAMIENTO

Una vez realizados las primeras planas del periódico, se expondrán en un lugar visible de la clase para que todos/as los/las estudiantes los conozcan y se procederá a coordinar la siguiente actividad.

5.4. Decidir: “Explico a mis compañeros lo que he aprendido”

Con el objetivo de que los/las estudiantes desarrollen una actitud favorable a la imagen positiva del envejecimiento, el/la profesor/a, coordina la realización de cuatro fotocopias de cada periódico realizado en la actividad anterior. A continuación, solicita a los/las estudiantes que salgan al patio en el recreo para realizar un Ejercicio de difusión pública. En este ejercicio, cada miembro del grupo deberá difundir su periódico, simulando que lo vende como un canillita, y repartiéndolo y haciéndolo conocer a sus demás compañeros/as de colegio.

VIDA, TIERRA Y TERRITORIO

QUINTO DE PRIMARIA SEGUNDO SEMESTRE

1.- TABLA DESCRIPTIVA DE LA CLASE:

CAMPO DE SABERES Y CONOCIMIENTOS	Vida, tierra y territorio
CONTENIDOS	Sistema óseo y muscular: funciones y prevención de enfermedades
VINCULACIÓN DE LOS CONTENIDOS CON LA GERONTOLOGÍA	Cuidado del sistema óseo y muscular desde la infancia para una salud motora en la vejez.

2.- OBJETIVOS DE LA CLASE:

- **SER:** Que el/la estudiante reflexione sobre qué cambios cree que se producen con la edad en el sistema óseo y muscular.
- **SABER:** Que el/la estudiante conozca los cambios que se producen con el envejecimiento en el sistema óseo y muscular y algunas de las patologías prevalentes a este nivel.
- **HACER:** Que el/la estudiante complete dos diagramas explicativos para poner en práctica lo aprendido.
- **DECIDIR:** Que el/la estudiante decida cuidar su sistema óseo y muscular para prevenir enfermedades y potenciar un envejecimiento saludable en ese sentido.

3.- DEFINICIÓN PARA EL/LA PROFESOR/A:

El esqueleto proporciona apoyo y estructura al cuerpo y los músculos proporcionan fuerza y resistencia para mover el cuerpo. Por lo tanto, los cambios en huesos y músculos que se producen con el proceso de envejecimiento afectarán la postura y la marcha de la persona adulta mayor, asimismo, conllevarán debilidad y lentitud en los movimientos.

Tanto los huesos, como los músculos y las articulaciones sufren una serie de variaciones asociadas al paso de los años. Sin embargo, estos cambios no se dan en todas las personas por igual, pues dependen de la dieta, ejercicio y cuidado de la salud que haya tenido la persona a lo largo de su vida. Por este motivo, es importante que los/las estudiantes incorporen hábitos de vida saludables para el cuidado de músculos, articulaciones y huesos para que con ellos prevengan las complicaciones a este nivel.

4.- CONTENIDOS

Dimensión	Nombre de la actividad educativa	Materiales de apoyo	Metodología	Duración
SER	Cómo creemos que cambian los huesos y los músculos con la edad	Pizarra y marcadores	Lluvia de ideas y cuadro comparativo	20 minutos
SABER	Cambios que se producen con el envejecimiento en el sistema óseo y muscular y patologías prevalentes	Pizarra y marcadores/tizas	Exposición	20 minutos
HACER	Muestro en imágenes los cambios osteo-musculares de las personas adultas mayores	Fotocopias de los diagramas y bolígrafo	Ejercicio de completar dos diagramas de los sistemas muscular y ósteo-articular	30 minutos
DECIDIR	Decido cuidar mis huesos y músculos para una vejez saludable	Tabla de compromisos y bolígrafo	Reflexión individual	20 minutos

5.- DESARROLLO DE LOS CONTENIDOS

5.1. Ser: “Cómo creemos que cambian los huesos y los músculos con la edad”

Para comprender el nivel de conocimientos que tienen los/las estudiantes sobre los cambios asociados al envejecimiento del sistema osteo-muscular, el/la profesor/a dibujará en la pizarra con marcadores la siguiente tabla.

Parte del cuerpo	Qué cambios creo que aparecen con el envejecimiento	Qué cambios aparecen con el envejecimiento
HUESOS		
MÚSCULOS		
ARTICULACIONES		

VIDA, TIERRA Y TERRITORIO

A continuación, el/la profesor/a irá preguntando de forma aleatoria a varios estudiantes sobre cómo creen que envejecen cada una de las partes del cuerpo señaladas en la tabla (huesos, músculos y articulaciones) y anotará la respuesta en la primera columna. El/la profesor/a podrá preguntar a tres o cuatro estudiantes sobre cada una de las partes del cuerpo. Una vez finalizada la ronda de preguntas, el/la profesor/a escribirá lo siguiente en la segunda columna:

Parte del cuerpo	Qué cambios creo que aparecen con el envejecimiento	Qué cambios aparecen con el envejecimiento
HUESOS		<i>Los huesos pierden calcio y minerales y se vuelven menos densos. La columna se adelgaza y comprime.</i>
MÚSCULOS		<i>Los músculos están menos tonificados y se vuelven rígidos.</i>
ARTICULACIONES		<i>Las articulaciones se vuelven rígidas.</i>

Una vez llenada la segunda columna, el/la profesor/a guiará un momento de reflexión en el que se compararán las respuestas que dieron los/las estudiantes con los cambios que realmente se producen con el envejecimiento a ese nivel.

5.2. Saber: “Cambios que se producen con el envejecimiento en el sistema óseo y muscular y patologías prevalentes”

El/la profesor/a explicará de forma concisa y dinámica los siguientes contenidos con la metodología de clase magistral: Las personas adultas may

CAMBIOS POR EL ENVEJECIMIENTO

- **Cambios que se producen en los huesos:** Las personas pierden masa o densidad ósea porque los huesos pierden calcio. Por lo tanto, los huesos se vuelven más frágiles y se pueden romper con facilidad.
- **Cambios que se producen en las articulaciones:** las articulaciones se vuelven más rígidas y menos flexibles. El deterioro de las articulaciones puede llevar a inflamación, dolor, rigidez y deformidades.
- **Cambios que se producen en los músculos:** Los músculos se pueden volver rígidos con la edad y pueden perder fuerza. El movimiento es lento y puede volverse limitado. La forma de andar se vuelve más lenta e inestable.

PREVENCIÓN

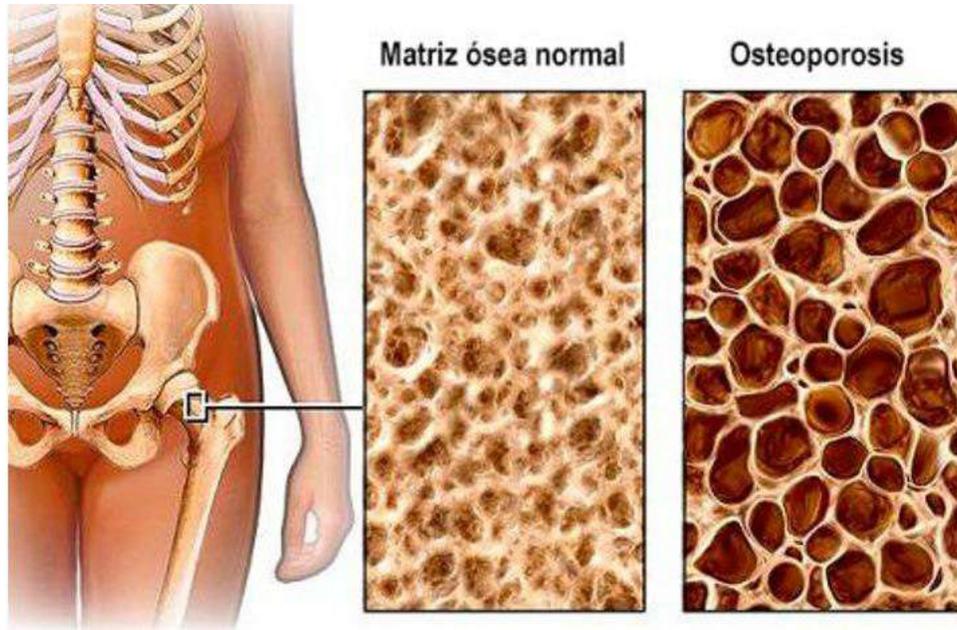
- ✓ El **ejercicio** es una de las mejores maneras de retardar o evitar los problemas musculares, articulares y óseos.

VIDA, TIERRA Y TERRITORIO

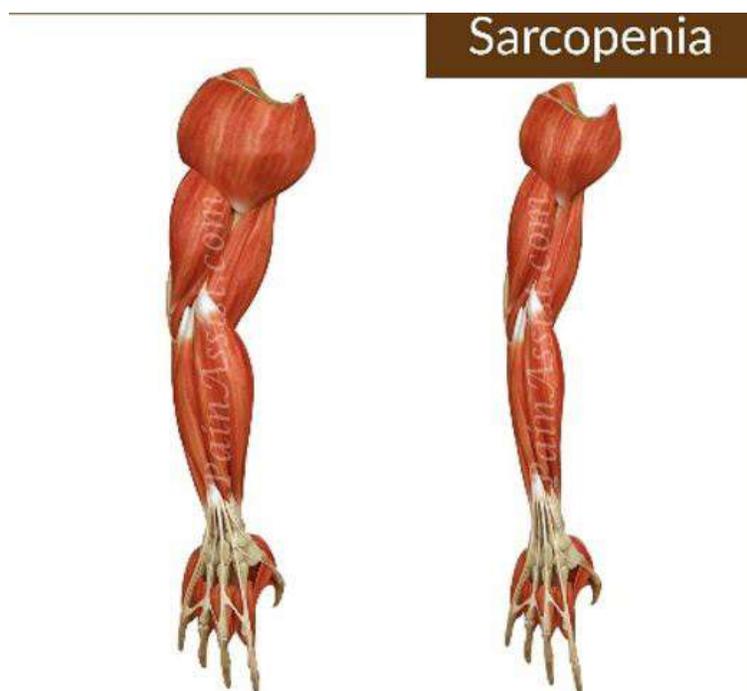
- ✓ Es **importante llevar una dieta bien equilibrada** rica en calcio (para la salud ósea, como leche, queso y huevo), rica en colágeno (para la salud articular, como carne, pescado y gelatina) y rica en proteína (para la salud muscular, como carne y pescado)

PATOLOGÍAS PREVALENTES ASOCIADAS AL SISTEMA MUSCULAR Y EL SISTEMA ÓSTEO-ARTICULAR:

Osteoporosis: La osteoporosis es una enfermedad en la que se produce una disminución de la densidad de los huesos. Así, los huesos se vuelven más frágiles, resisten peor los golpes y se rompen con mayor facilidad.

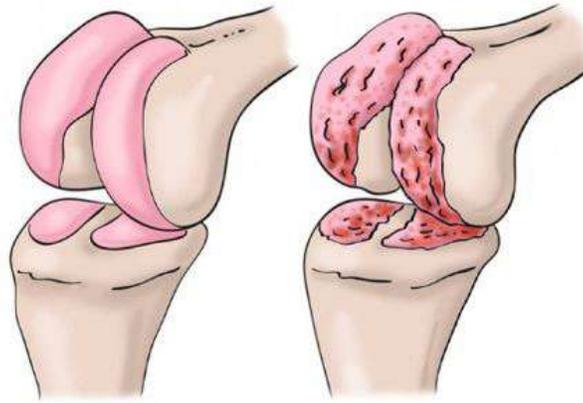


Sarcopenia: Es la pérdida degenerativa de masa muscular y fuerza al envejecer o al llevar una vida sedentaria.



VIDA, TIERRA Y TERRITORIO

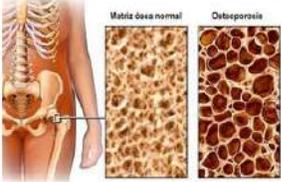
Artrosis: Se traduce en una degeneración del cartílago que recubre las articulaciones, provocando dolor y limitación en los movimientos



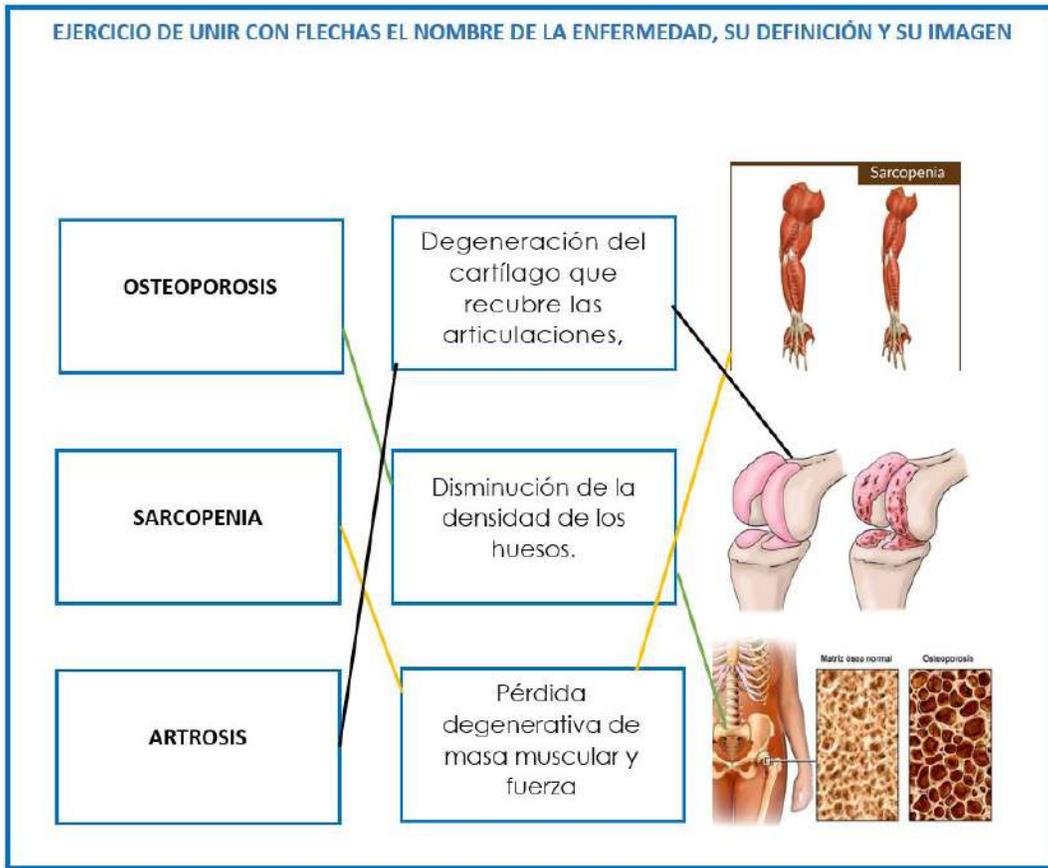
5.3. Hacer: “Muestro en imágenes los cambios osteo-articulares y musculares de las personas adultas mayores”

Para que los/las estudiantes pongan en práctica lo que aprendieron, el/la profesor/a les propone la realización de un Ejercicio de unir con flechas el nombre de la enfermedad con su definición y su imagen. Para ello necesitarán una fotocopia del ejercicio y un bolígrafo. Pueden dividirse en grupos para hacer la unión tras una reflexión grupal y conjunta. Las imágenes del ejercicio que deben unir con flechas son las siguientes:

EJERCICIO DE UNIR CON FLECHAS EL NOMBRE DE LA ENFERMEDAD, SU DEFINICIÓN Y SU IMAGEN

OSTEOPOROSIS	Degeneración del cartílago que recubre las articulaciones,	
SARCOPENIA	Disminución de la densidad de los huesos.	
ARTROSIS	Pérdida degenerativa de masa muscular y fuerza	

Las respuestas correctas del ejercicio para conocimiento del profesor/a y posterior corrección son las siguientes:



5.4. Decidir: “Decido cuidar mis huesos y músculos para una vejez saludable”

El/la profesor/a comienza explicando que, como se expuso en la segunda actividad, la mejor forma de prevenir la aparición del deterioro de huesos, músculos y articulaciones, es siguiendo una dieta saludable y haciendo ejercicio. Para que ambos hábitos de vida saludables tengan un impacto importante en nuestra salud futura, se recomienda empezar desde edades tempranas. Por ello, harán un ejercicio de reflexión individual sobre cómo incorporarán dichos hábitos en su vida cotidiana a partir de hoy. Para la realización de este ejercicio, el/ la profesor/a entregará a cada estudiante una fotocopia de la Tabla de compromisos y un bolígrafo. La tabla de compromisos a llenar será la siguiente:

Decido cuidar mis huesos, articulaciones y músculos para una vejez saludable	
Cómo cuidaré mis músculos a partir de hoy para tenerlos saludables en la vejez:	1) <i>Por ejemplo, caminando todos los días de vuelta al colegio.</i>
	2)
	3)
Cómo cuidaré mis huesos a partir de hoy para tenerlos saludables en la vejez:	1)
	2)
	3)

QUINTO DE PRIMARIA TERCER BIMESTRE

1.- TABLA DESCRIPTIVA DE LA CLASE:

CAMPO DE SABERES Y CONOCIMIENTOS	Ciencia, Tecnología y Producción
CONTENIDOS	Conocimiento de las transacciones comerciales en el mercado
VINCULACIÓN DE LOS CONTENIDOS CON LA GERONTOLOGÍA	Función productiva de la persona adulta mayor en la sociedad

2.- OBJETIVOS DE LA CLASE:

- **SER:** Que el/la estudiante recapacite sobre su opinión acerca de la función productiva de la persona adulta mayor en la sociedad.
- **SABER:** Que el/la estudiante conozca qué función productiva tiene la persona adulta mayor en la sociedad boliviana actual.
- **HACER:** Que el/la estudiante interiorice lo aprendido a través de la copia de las gráficas de función productiva de la persona adulta mayor en Bolivia dentro de un cuadro explicativo común.
- **DECIDIR:** Que el/la estudiante se comprometa a apoyar las iniciativas económicas de su entorno en las que participen personas adultas mayores.

3.- DEFINICIÓN PARA EL/LA PROFESOR/A:

La función productiva o productividad es la relación entre la producción obtenida y los recursos utilizados para obtenerla. La función productiva tiene su función social: aporta productos y ayuda a la superación técnica de la población.

La función productiva de la persona adulta mayor está presente en las sociedades, por un lado, a través de todo aquello que generaron durante su juventud y edad adulta que aún continúa dando fruto y generando riqueza.

CIENCIA, TECNOLOGÍA Y PRODUCCIÓN

Por otro lado, muchas personas adultas mayores optan por seguir trabajando a pesar de estar en edad de jubilación o por dedicarse a una segunda actividad económica, que suponga un menor esfuerzo y dedicación de tiempo que el trabajo que desempeñaban en su juventud, pero que les siga suponiendo un ingreso económico.

Es importante que las nuevas generaciones valoren la función productiva o productividad de las personas adultas mayores y su gran aporte pasado y presente a la construcción económica de la sociedad de todos.

4.- CONTENIDOS

Dimensión	Nombre de la actividad educativa	Materiales de apoyo	Metodología	Duración
SER	Lo que opino sobre la productividad de las personas adultas mayores	Test de preguntas de opinión	Elección múltiple	20 minutos
SABER	La Función productiva de las personas adultas mayores en Bolivia	Pizarra y marcadores/tizas	Exposición	20 minutos
HACER	Juntos demostramos la productividad de las personas adultas mayores	Cartulinas, marcadores de colores, regla	Ejercicio de elaboración de un cuadro explicativo común en grupos	30 minutos
DECIDIR	Decido apoyar a las personas adultas mayores que continúan produciendo	Preguntas y tabla de reflexión personal	Ejercicio de reflexión personal	20 minutos

5.- DESARROLLO DE LOS CONTENIDOS

5.1. Ser: “Lo que opino sobre la productividad de las personas adultas mayores”

El/la profesor/a, facilita a cada estudiante una fotocopia con el siguiente Test de preguntas de opinión donde hay diferentes opciones de respuesta. El/la profesor/a indica que tan solo deben responder una opción en cada pregunta y que deben leer detalladamente cada pregunta antes de responder, pues en función de sus respuestas se reflejará su opinión sobre la función productiva de las personas adultas mayores en sociedad.

Las preguntas que se proponen en el test se exponen a continuación:

TEST DE PREGUNTAS DE OPINIÓN SOBRE LA FUNCIÓN PRODUCTIVA DE LAS PERSONAS ADULTAS MAYORES

1.- ¿Cómo cree que es la función productiva de las personas adultas mayores en su comunidad?

- A.- Escasa.
- B.- Regular.
- C.- Abundante.

2.- ¿Cree que en su comunidad se da las mismas oportunidades a las personas adultas mayores para producir que a las personas jóvenes?

- A.- Se da menos oportunidades a las personas adultas mayores que a las personas jóvenes.
- B.- Se dan las mismas oportunidades a las personas adultas mayores que a las personas jóvenes.
- C.- Se dan más oportunidades a las personas adultas mayores que a las personas jóvenes.

3.- ¿Crees que es importante que las personas adultas mayores tengan oportunidades para producir en tu comunidad?

- A.- Muy importante
- B.- Poco importante
- C.- Nada importante

4.- ¿Crees que las personas adultas mayores tienen derecho a participar productivamente en tu comunidad?

- A.- No tienen derecho porque ya son mayores.
- B.- Tienen Derecho pero deberían descansar.
- C.- Tienen derecho y deberían poder ejercerlo siempre que lo deseen.

5.- ¿Cuál crees que sería el impacto en tu comunidad si las personas adultas mayores no ejercieran su función productiva?

- A.- Sería un impacto negativo porque su aporte es importante.
- B.- No se notaría el impacto.
- C.- Sería un impacto positivo por que dejarían trabajar a los jóvenes.

A continuación, el/la profesor/a, escribe la siguiente tabla en la pizarra para que cada estudiante calcule cuántos puntos obtuvo en el test:

PREGUNTA	RESPUESTA A	RESPUESTA B	RESPUESTA C
Pregunta 1	0 puntos	1 punto	2 puntos
Pregunta 2	2 puntos	1 punto	0 puntos
Pregunta 3	2 puntos	1 punto	0 puntos
Pregunta 4	0 puntos	1 punto	2 puntos
Pregunta 5	2 puntos	1 punto	0 puntos

CIENCIA, TECNOLOGÍA Y PRODUCCIÓN

Cada estudiante deberá rodear la puntuación que obtuvo en cada pregunta y a continuación sumar todas las puntuaciones. Una vez que hayan alcanzado la suma final, deben buscar su interpretación en el siguiente baremo:

10-7 puntos = Valoras y respetas el derecho a la función productiva de las personas adultas mayores.

6-4 puntos = Aunque respetas en parte del derecho de las personas mayores a producir, aún debes mejorar tu capacidad de valorar este aspecto.

0-3 puntos = No valoras ni respetas la función productiva de las personas adultas mayores.

5.2. Saber: SABER: “La Función productiva de las personas adultas mayores en Bolivia”

El/la profesor/a, dará la siguiente explicación respecto a la función productiva de las personas adultas mayores en Bolivia, de forma expositiva:

Desde el punto de vista ocupacional, el INE (2002) indica que el 60% de las personas adultos mayores de Bolivia se considera parte de la Población Económicamente Activa mientras que el 40% restante conforma la Población Económicamente Inactiva (PEI) compuesta por amas de casa, jubilados, rentistas de riesgo profesional u otras formas de inactividad. El hecho de que una amplia mayoría de las personas adultas mayores continúe trabajando refleja su necesidad de sostenibilidad económica debido a que el antiguo sistema de pensiones les otorga una baja cobertura económica.

Según datos del INE (2002) Las personas adultas mayores tienen ingresos inferiores al resto de los grupos de edad y un 20,7% no percibe ningún ingreso, Del grupo de personas adultas mayores que reciben ingresos, un 79,3% percibe un ingreso por prestación de servicios o alquileres, intereses, pensiones, y/o la Renta Dignidad. En este aspecto de los ingresos se deben introducir la transversalidad de género pues hay diferencias entre las personas adultas mayores mujeres y hombre.

En lo referente a la situación económica de las personas adultas mayores de Bolivia, (según el censo 2001) la población adulta mayor que cuenta con recursos suficientes sólo alcanza el 37%, de los cuales el 56% tienen sus necesidades básicas satisfechas y el restante 44% está en el umbral de la pobreza. 32.175 personas adultas mayores sufren la extrema pobreza o pobreza marginal.

Bolivia: Población adulta mayor por categoría ocupacional según área, censo 2001





Fuente: INE, Censo de Población y Vivienda de 2001.

Después de analizar estos datos, se comprueba que las persona adultas mayores en Bolivia siguen cumpliendo una función productiva importante, en algunos casos porque así lo desean y en muchos casos porque se ven obligados por necesidades económicas. Independientemente del motivo, el hecho es que en Bolivia el aporte productivo de las personas adultas mayores es muy amplio y debe ser valorado y respetado. Así mismo se debe respetar el derecho a seguir produciendo de aquellas personas adultas mayores que así lo desean.

5.3. Hacer: “Juntos demostramos la productividad de las personas adultas mayores”

El/la profesor/a, pedirá a los/las estudiantes que se dividan en grupos de cinco estudiantes y entregará a cada grupo una cartulina de tamaño media resma para que realicen un cuadro explicativo común. Para su realización también pueden usar marcadores de colores y otras pinturas, regla, tijera y tantos materiales como tengan a su alcance. Dicho cuadro deberá tener la siguiente estructura:

Explica con tus palabras el derecho de las personas adultas mayores a producir	Dibujar una persona adulta mayor produciendo
¿Por qué es importante que las personas adultas mayores produzcan?	Explicar en qué actividades suelen producir más frecuentemente las personas adultos mayores en tu comunidad

5.4. Decidir: “Decido apoyar a las personas adultas mayores que continúan produciendo”

El/la profesor/a, repartirá a cada estudiante una fotocopia con las preguntas y tabla de reflexión personal. Con ayuda de un bolígrafo y su capacidad de reflexión, cada estudiante debe llenar la hoja en silencio. Al finalizar, se compartirán en clase las respuestas dadas por varios/as estudiantes voluntarios/as. El/la profesor/a, incidirá en la importancia de que cumplan con su compromiso. La hoja de Preguntas y tabla de reflexión personal tendrá la siguiente estructura:

PREGUNTAS Y TABLA DE REFLEXIÓN SOBRE CÓMO PUEDO APOYAR A LAS PERSONAS ADULTAS MAYORES QUE CONTINÚAN PRODUCIENDO EN MI COMUNIDAD

1.- Haz memoria sobre las personas adultas mayores que continúan produciendo en tu comunidad y llena la siguiente tabla:

NOMBRE DE LA PERSONA ADULTA MAYOR	QUÉ PRODUCE/VENDE/TRABAJA	DÓNDE

2.- ¿Cómo puedes apoyar a las personas adultas mayores que anotaste en la tabla? (indica al menos dos formas)

QUINTO DE PRIMARIA CUARTO BIMESTRE

1.- TABLA DESCRIPTIVA DE LA CLASE:

CAMPO DE SABERES Y CONOCIMIENTOS	Comunidad y Sociedad
CONTENIDOS	Constitución política del Estado Plurinacional: Fundamentos, organización política y administrativa
VINCULACIÓN DE LOS CONTENIDOS CON LA GERONTOLOGÍA	Derechos de las personas adultas mayores contenidos en la Constitución política del Estado.

2.- OBJETIVOS DE LA CLASE:

- **SER:** Que el/la estudiante recapacite sobre qué derechos considera que están incluidos en la Constitución Política del Estado (CPE) en relación a las personas adultas mayores
- **SABER:** Que el/la estudiante conozca los derechos de las personas adultas mayores contenidos en la Constitución política del Estado.
- **HACER:** Que el/la estudiante represente gráficamente cada uno de los derechos de las personas adultas mayores aprendidos.
- **DECIDIR:** Que el/la estudiante decida colaborar al cumplimiento de los derechos de las personas adultas mayores desde sus posibilidades.

3.- DEFINICIÓN PARA EL/LA PROFESOR/A:

La Constitución Política de Bolivia entró en vigencia el 7 de febrero de 2009, luego de ser promulgada por el Presidente Evo Morales tras ser aprobada en un referéndum con un 90,24% de participación. La consulta fue celebrada el 25 de enero de 2009 y el voto aprobatorio alcanzó un 61,43% del total.

En total la Constitución Política del Estado cuenta con 411 artículos. Dentro de estos artículos, destacan aquellos en los que se reconocen una serie de derechos específicos de las personas adultas mayores en los artículos 67, 68 y 69, los cuales se ampliaron en la Ley N° 369 – Ley General de las Personas Adultas Mayores. Resulta relevante que los/las estudiantes conozcan los derechos de las personas adultas mayores para que ayuden a asegurar y reivindicar su ejercicio. Concebir a las personas adultas mayores como sujetos de derechos es fundamental para no caer en discriminación ni prejuicios.

4.- CONTENIDOS

Dimensión	Nombre de la actividad educativa	Materiales de apoyo	Metodología	Duración
SER	Cuáles son derechos y cuáles no	Pizarra y marcadores	Ejercicio de seleccionar aquellos que se cree que son derechos entre varias opciones	10 minutos
SABER	Derechos de las personas adultas mayores contenidos en la Constitución política del Estado.	Pizarra y marcadores/tizas	Exposición	30 minutos
HACER	Dibujo los derechos de las personas adultas mayores	Cartulinas y marcadores de colores	Representación gráfica de los derechos de las personas adultas mayores aprendidos	30 minutos
DECIDIR	Colaboro para que las personas adultas mayores ejerzan sus derechos	Matriz de reflexión personal	Ejercicio de reflexión personal	20 minutos

5.- DESARROLLO DE LOS CONTENIDOS

5.1. Ser: “Cuáles son derechos y cuáles no”

Para que los/las estudiantes reflexionen sobre los derechos de las personas adultas mayores recogidos en la Constitución Política del Estado, el/la profesor/a escribirá en la pizarra con un marcador azul el siguiente título y las siguientes frases cortas:

<u>SEGÚN LA CONSTITUCIÓN POLÍTICA DEL ESTADO, LAS PERSONAS ADULTAS MAYORES TIENEN DERECHO A...</u>	
No ser maltratadas	Que sus nietos les quieran
Una vejez digna	Calidad y calidez humana
Una renta de jubilación del triple del sueldo mínimo	
Que les traten mejor que a los demás	Un automóvil propio
Recreación, descanso y ocupación	

COMUNIDAD Y SOCIEDAD

El/la profesor/a pedirá a los/las estudiantes que, por turnos, salgan a la pizarra y, con un marcador rojo, rodeen aquellos que ellos creen que NO son derechos de las personas adultas mayores contenidos en la Constitución Política del Estado. Así mismo, con un marcador verde, deben rodear aquellos que ellos creen que SI son derechos de las personas adultas mayores contenidos en la Constitución Política del Estado

Las respuestas correctas sobre cuáles de las frases son derechos de las personas adultas mayores contenidos en la Constitución Política del Estado son:

- No ser maltratadas
- Una vejez digna
- Recreación, descanso y ocupación
- Calidad y calidez humana

5.2. Saber: “Derechos de las personas adultas mayores contenidos en la Constitución política del Estado”

El/la profesor/a explicará de forma concisa y dinámica los siguientes contenidos, utilizando como apoyo la pizarra y el marco, desde la metodología expositiva:

Dentro de la Constitución Política del Estado se reconocen una serie de derechos específicos de las personas adultas mayores en los artículos siguientes:

Artículo 67.

- I. Además de los derechos reconocidos en esta Constitución, todas las personas adultas mayores tienen derecho a una vejez digna, con calidad y calidez humana.
- II. El Estado proveerá una renta vitalicia de vejez, en el marco del sistema de seguridad social integral, de acuerdo con la ley.

Artículo 68.

- I. El Estado adoptará políticas públicas para la protección, atención, recreación, descanso y ocupación social de las personas adultas mayores, de acuerdo con sus capacidades y posibilidades.
- II. Se prohíbe y sanciona toda forma de maltrato, abandono, violencia y discriminación a las personas adultas mayores.

5.3. Hacer: “Dibujo los derechos de las personas adultas mayores”

El/la profesor/a pedirá a los/las estudiantes que reflexionen sobre los derechos de las personas adultas mayores contenidos en la Constitución Política del Estado haciendo una actividad alusiva a ellos por medio de la representación artística de dichos derechos:

DERECHO DE LAS PERSONAS ADULTAS MAYORES CONTENIDOS EN LA CONSTITUCIÓN POLÍTICA DEL ESTADO	DIBUJO ILUSTRATIVO
No ser maltratados	
Tener una vejez digna	
Tener actividades de Recreación, descanso y ocupación	
Recibir Renta Dignidad	
Recibir un trato con Calidad y calidez humana	

5.4. Decidir: “Colaboro para que las personas adultas mayores ejerzan sus derechos”

Para ayudar a los/las estudiantes a que decidan colaborar, en la medida de sus posibilidades, a que los derechos de las personas adultas mayores se ejerzan, el/la profesor/a propondrá un ejercicio de decisión para el que se les debe entregar una fotocopia de la matriz de reflexión personal, la cual debe ser llenada de manera individual y con concentración. La Matriz de reflexión personal se muestra a continuación:

COMUNIDAD Y SOCIEDAD

DERECHO DE LAS PERSONAS ADULTAS MAYORES CONTENIDOS EN LA CONSTITUCIÓN POLÍTICA DEL ESTADO	CÓMO PUEDO AYUDAR YO A QUE LAS PERSONAS ADULTAS MAYORES DE MI COMUNIDAD EJERZAN ESTE DERECHO (indicar una acción concreta)
<i>Por ejemplo: Derecho a recibir un trato con Calidad y calidez humana</i>	<i>Comprometerme a tratar siempre con calidez y calidad humana a las personas adultas mayores de mi entorno y reclamar cuando presencie un trato sin calidez ni calidad humana a las personas adultas mayores.</i>
Derecho a No ser maltratados	
Derecho a Tener una vejez digna	
Derecho a Tener actividades de Recreación, descanso y ocupación	
Derecho a Recibir la Renta dignidad	

COMUNIDAD Y SOCIEDAD

SEXTO DE PRIMARIA PRIMER BIMESTRE

1.- TABLA DESCRIPTIVA DE LA CLASE:

CAMPO DE SABERES Y CONOCIMIENTOS	COMUNIDAD Y SOCIEDAD
CONTENIDOS	“Ejercicio de la democracia comunitaria intercultural en el estado Plurinacional”
VINCULACIÓN DE LOS CONTENIDOS CON LA GERONTOLOGÍA	Ley General de las personas adultas mayores

2.- OBJETIVOS DE LA CLASE:

- **SER:** Que los/las estudiantes reflexionen sobre la importancia de las leyes en Bolivia.
- **SABER:** Que los/las estudiantes conozca la ley general de las personas adultas mayores.
- **HACER:** Que los/las estudiantes cumpla y respete la ley general de las personas adultas mayores.
- **DECIDIR:** Que los/las estudiantes sepan reconocer la importancia de la aplicación de la ley general de las personas adultas mayores.

3.- DEFINICIÓN PARA EL/LA PROFESOR/A:

La Ley N° 369 (Ley general de las personas adultas mayores) tiene por objeto regular los derechos, garantías y deberes de las personas adultas mayores, así como la institucionalidad para su protección. Son titulares de los derechos las personas adultas mayores de sesenta (60) o más años de edad, en el territorio boliviano.

4.- CONTENIDOS

DIMENSIÓN	NOMBRE DE LA ACTIVIDAD EDUCATIVA	MATERIALES DE APOYO	METODOLOGÍA	DURACIÓN
SER	LA IMPORTANCIA DE LAS LEYES	MATERIAL IMPRESO	REFLEXION GRUPAL	10 minutos
SABER	CONOZCO LA LEY	LA LEY IMPRESA	TRABAJO EN EQUIPOS	20 minutos
HACER	ELABORAMOS LEYES	LAS LEYES ELABORADAS POR ELLOS	TRABAJO EN EQUIPOS	20 minutos
DECIDIR	DIFUNDIMOS LA LEY	Material para diseñar los Carteles	EJERCICIO PRÁCTICO	40 minutos

5.- DESARROLLO DE LOS CONTENIDOS

5.1. Ser: la importancia de las leyes: Las leyes en Bolivia.

El/la profesor/a empieza la clase realizando a los/las estudiantes las siguientes preguntas de reflexión:

1. ¿Para qué sirven las leyes?
2. ¿Quiénes deben cumplir las leyes?
3. ¿Quiénes deben hacer cumplir las leyes?
4. ¿Qué pasa si no cumplimos las leyes?
5. ¿Existe una ley para las personas adultas mayores?

Los/las estudiantes deberán escribir en sus cuadernos las respuestas.

Respuestas más importantes para el/la profesor/a:

1.- La ley es una «norma dictada por una autoridad pública que a todos ordena, prohíbe o permite, y a la cual todos deben obediencia»

2.- Todos los ciudadanos debemos cumplir las leyes. Los adultos, los jóvenes, los adolescentes, los niños y las personas adultas mayores.

COSMOS Y PENSAMIENTO

3.- Los ciudadanos y las instituciones públicas del Estado en todos sus niveles: nacional, departamental, regional y municipal.

4.- La ley indica la sanción para cada incumplimiento, en algunos casos son multas y en otros casos son sentencias de cárcel.

5.- La 369 ley general de las personas adultas mayores.

El/la profesor/a termina con la reflexión sobre las consecuencias de no cumplir con la leyes en Bolivia, que no solo nos perjudicamos personalmente si no que provocamos un retraso en el desarrollo de todos al no cumplir con las leyes.

5.2. Saber, conozco la ley:El/la profesor/a explica lo siguiente:

La Ley N° 369 es una norma general que determina los derechos, garantías y deberes de las personas adultas mayores.

Esta Ley determina, qué a los 60 años de edad se considera que una persona es adulta mayor.

La Ley determina varios principios que rigen su implementación, destacándose los siguientes:

a) Principio de No Discriminación. Se refiere a prevenir y eliminación de toda forma de distinción, exclusión, restricción o preferencia que tenga por objeto o por resultado el limitar el goce o ejercicio de los derechos humanos de las personas adultas mayores.

b) Principio de No Violencia. Es la prevención y eliminación toda conducta que genere cualquier tipo de maltrato que afecte la integridad física, psicológica y moral de las personas adultas mayores.

c) Principio de Solidaridad Intergeneracional. Se refiere a la colaboración y ayuda mutua que debe darse a las personas adultas mayores y viceversa, que genere actitudes positivas en la vejez y el envejecimiento.

d) Principio de Protección. Busca prevenir y erradicar la marginalidad socioeconómica y geográfica, la intolerancia intercultural, y la violencia institucional y familiar, para garantizar el desarrollo e incorporación de las personas adultas mayores a la sociedad con dignidad e integridad.

Entre los principales aspectos que determina la Ley General de las Personas Adultas Mayores es el derecho a una Vejez Digna, ya que con la vejez, no terminan los derechos, por el contrario, deben ampliarse para darles mayor protección por ser una población vulnerable.

Por tanto, la Vejez Digna debe ser garantizada por la protección y lucha contra la violencia, el acceso a los servicios, a la Renta Dignidad, el acceso a vivienda y al desarrollo integral, entre otros postulados.

COSMOS Y PENSAMIENTO

Todos los Departamentos y Municipios cuentan con sus propias leyes para personas adultas mayores, dentro de lo que significa la Autonomía.

Entre los deberes de la familia y la sociedad a las personas adultas mayores, se destacan tres:

a) Toda persona, familia, autoridad, dirigente de comunidades, institución u organización que tengan conocimiento de algún acto de maltrato o violencia, tiene la obligación de denunciarlo ante la Policía, el Municipio o el centro de atención legal a la persona adulta mayor.

b) Las familias deben promover entornos afectivos para erradicar la violencia, promover la integración intergeneracional y fortalecer las redes de solidaridad y apoyo social.

c) La sociedad debe promover la incorporación laboral tomando en cuenta las capacidades y posibilidades de las personas adultas mayores.

5.3. Hacer, elaboramos leyes:

Ejercicio 1.- El/la profesor/a deberá pedir a los/las estudiantes que se formen grupos de 5 a 6 personas y dar la instrucción de elaborar una ley para las personas adultos mayores. Según las necesidades que ellos ven en sus abuelitos, o en las calles. Se deberá explicar que se debe mencionar las obligaciones y deberes de las personas adultas mayores.

Ejercicio 2.- Los/las estudiantes deben exponer las leyes elaboradas a la clase.

Ejercicio 3.- Los/las estudiantes mantienen los grupos de trabajo según lo expuesto anteriormente con el/la profesor los alumnos deberán modificar sus leyes llenando la anterior tabla para comparar cuantos puntos se aproximan a la ley 369.

PRINCIPIOS DE LA LEY	DERECHOS	LEY HECHA POR LOS ALUMNOS
No discriminación, previene y erradica la discriminación	A LA RENTA UNIVERSAL DE VEJEZ	
No violencia, busca prevenir y erradicar el maltrato	EL ACCESO A VIVIENDA DE INTERÉS SOCIAL	
Protección, Busca prevenir y erradicar la marginalidad socioeconómica y geográfica, la intolerancia intercultural, y la violencia institucional y familiar,	LA PROVISIÓN DE ALIMENTACIÓN QUE GARANTICE CONDICIONES DE SALUD	
Interculturalidad, Es el respeto a la expresión, diálogo y convivencia de la diversidad cultural	LA PRÁCTICA DE ACTIVIDADES RECREATIVAS	

COSMOS Y PENSAMIENTO

Participación, le permite a las personas adultas mayores ejercer una efectiva participación a través de sus formas de representación y organización, para asegurar su integración en los ámbitos social, económica, política y cultural.	LA INCORPORACIÓN AL TRABAJO CONSIDERANDO SUS CAPACIDADES Y POSIBILIDADES	
Accesibilidad, por el que los servicios que goza la sociedad puedan también acomodarse para ser accedidos por las personas adultas mayores.	MEJORAS DE CONDICIONES DE ACCESIBILIDAD EN INFRAESTRUCTURAS PRIVADAS Y PUBLICAS	
Autonomía y Auto-realización. Todas las acciones que se realicen en beneficio de las personas adultas mayores, están orientadas a fortalecer su independencia, su capacidad de decisión y su desarrollo personal y comunitario.	EL RECONOCIMIENTO DE LA AUTORIDAD	

5.4. Decidir, difundimos la ley: CLos/las estudiantes deberán diseñar carteles con la ley 369 para las personas adultas mayores, con gráficos, que contenga un resumen con los puntos que les pareció más importante de difundir.

Y deberán repartiros en las plazas, minibuses, micros o en su población.

VIDA, TIERRA Y TERRITORIO
SEXTO DE PRIMARIA
SEGUNDO SEMESTRE

1.- TABLA DESCRIPTIVA DE LA CLASE:

CAMPO DE SABERES Y CONOCIMIENTOS	VIDA, TIERRA Y TERRITORIO
CONTENIDOS	“SEXUALIDAD SANA EN LA CONVIVENCIA FAMILIAR Y COMUNITARIA”
VINCULACIÓN DE LOS CONTENIDOS CON LA GERONTOLOGÍA	RESPECTO AL DERECHO A LA SEXUALIDAD DE LAS PERSONAS ADULTAS MAYORES.

2.- OBJETIVOS DE LA CLASE:

- **SER:** Que los/las estudiantes reflexionen sobre los estereotipos que existen sobre los derechos sexuales en las personas adultas mayores.
- **SABER:** Que los/las estudiantes conozcan sobre la sexualidad como derecho de las personas adultas mayores.
- **HACER:** Que los/las estudiantes aprendan a respetar los derechos sexuales de los adultos mayores.
- **DECIDIR:** Que los/las estudiantes eliminen todos los estereotipos de la sexualidad sobre los derechos en el adulto mayor.

3.- DEFINICIÓN PARA EL/LA PROFESOR/A:

Hoy en día persiste el mito:

“Las personas adultas mayores ni están interesadas ni son capaces de vivir gratamente su sexualidad...”

Con la edad se van produciendo cambios físicos, tanto en la mujer, como en el hombre, por ello no significa que ambos no puedan disfrutar su sexualidad.

La mujer saludable puede disfrutar el orgasmo hasta la vejez avanzada, aunque este se produce con menor intensidad y su duración podría ser menor.

El tener buena salud (física y psíquica) y una actitud sana, hacen posible que el hombre continúe con su actividad sexual hasta una edad avanzada.

MITOS Y ESTEREOTIPOS SOBRE LA SEXUALIDAD EN LAS PERSONAS ADULTAS MAYORES

Existen muchos prejuicios, mitos y tabúes sobre la sexualidad de los mayores, incluso compartidos por profesionales que tratan con ancianos. Es común asociar conceptos negativos y resulta difícil expresar una idea positiva sobre la sexualidad en la vejez.

VIDA, TIERRA Y TERRITORIO

La base de estos mitos populares es que siguen desexualizando al mayor.

Debemos erradicar de los jóvenes y no tan jóvenes los mitos que dominan actualmente nuestras mentes. Persisten muchos miedos y equivocaciones. Se sigue confundiendo la capacidad sexual en términos cuantitativos y de rendimiento y no en calidad y desarrollo de expresión de la persona sexuada.

4.- CONTENIDOS

DIMENSIÓN	NOMBRE DE LA ACTIVIDAD EDUCATIVA	MATERIALES DE APOYO	METODOLOGÍA	DURACIÓN
SER	REFLEXIONO	PREGUNTAS	REFLEXION GRUPAL	20 minutos
SABER	DERECHOS REPRODUCTIVOS	CONTENIDO SOBRE LOS DERECHOS	ACTIVIDAD GRUPAL	30 minutos
HACER	APLICO	LA HOJA DE TRABAJO	REFLEXION INDIVIDUAL	30 minutos
DECIDIR	YO DECIDO	HOJA DE TRABAJO	REFLEXIÓN GRUPAL	10 minutos

5.- DESARROLLO DE LOS CONTENIDOS

5.1. Ser: Reflexiono: El/la profesor/a deberá despertar la necesidad sobre conocer los mitos sobre la sexualidad en las personas adultas mayores con las siguientes preguntas:

estudiantes sobre los cambios asociados al envejecimiento del sistema osteo-muscular, el/la profesor/a dibujará en la pizarra con marcadores la siguiente tabla.

¿Creen que las personas adultas mayores pueden enamorarse?

¿Cómo ve la sociedad un matrimonio entre personas adultas mayores?

¿Qué opinan de la sexualidad en las personas adultas mayores?:

- ¿Son admisibles?
- ¿Son aceptadas por la sociedad?

5.2. Saber, derechos reproductivos: El/la profesor/a al inicio debe explicar a los/las estudiantes lo siguiente:

VIDA, TIERRA Y TERRITORIO

Ejercicio 1.- “Para hablar de los derechos sexuales y los derechos reproductivos, es importante que entendamos qué son los derechos humanos.

Los Derechos Humanos fueron producto de largas luchas que se generaron durante el Renacimiento, al surgir las sociedades modernas y la creación de los estados democráticos, que demandaron, con una nueva concepción humanista, la libertad y la igualdad de todos los seres humanos, primero en Italia durante el siglo XIV y posteriormente en toda Europa en los siglos XV y XVI.

Con las revoluciones liberales en Inglaterra, Estados Unidos y Francia se ampliaron y se profundizaron éstas ideas; años más tarde se cristalizaron en la Declaración Universal de los Derechos Humanos, proclamada por la Asamblea General en París el 10 de diciembre de 1948, en el contexto del fin de la Segunda Guerra Mundial.

El reconocimiento de los derechos sexuales se encuentra en proceso de evolución. Los derechos humanos son aquellos principios que se consideran universalmente como protectores de la dignidad humana y promotores de la justicia, la igualdad, la libertad y la vida misma. Dado que la protección de la salud es un derecho fundamental del ser humano, es obvio que la salud sexual conlleva derechos sexuales.”

Ejercicio 2.- El/la profesor/a deberá formar **9 grupos** (ya sean de 2 a 3 alumnos). Les entregará las cartillas con los derechos escritos para que los/las estudiantes los lean reflexionen y los expongan en a las clase. Cada participante debe emitir un comentario sobre lo leído y entendido en la lectura de la cartilla.

Antes de iniciar con la actividad el/ la maestra deberá explicar los siguientes conceptos:

Derechos sexuales

Son aquéllos que defienden la libre expresión de nuestra sexualidad, que nos ayudan a construir relaciones sin violencia, de respeto mutuo y equidad entre mujeres y hombres, sin discriminación ni riesgos.

Derechos reproductivos

Son aquéllos que garantizan nuestro bienestar físico y psicológico, con el fin de que gocemos de libertad para decidir el número y espaciamiento de los hijos o las hijas que deseamos tener.

Los derechos sexuales y reproductivos están relacionados con algunos de los derechos humanos, como el derecho a la vida, a la igualdad, a la libertad, a la seguridad, a la privacidad, a la información y la educación, a la salud, entre otros. Los derechos sexuales y reproductivos están relacionados con algunos de los derechos humanos, como el derecho a la vida, a la igualdad, a la libertad, a la seguridad, a la privacidad, a la información y la educación, a la salud, entre otros.

Ejercicio 3.- El/la profesor/a inicia con la actividad repartiendo Los contenidos sobre los derechos a los grupos, es importante que el maestro esté en constante supervisión de lo que se está comentando respecto a los contenidos para poder guiar a los alumnos a formar un concepto correcto.

CONTENIDO SOBRE LOS DERECHOS

1.- Derecho a decidir de forma libre sobre mi cuerpo y mi sexualidad

Existen diversas formas de vivir la sexualidad. Tengo derecho a que se respeten las decisiones que tomo sobre mi cuerpo y mi sexualidad. Soy responsable de mis decisiones y actos. Nadie debe presionar, condicionar, ni imponer sus valores particulares sobre la forma en que decido vivir mi sexualidad.

2.- Derecho a ejercer y disfrutar plenamente mi vida sexual

El disfrute pleno de mi sexualidad es fundamental para mi salud y bienestar físico, mental y social.

Tengo derecho a vivir cualquier experiencia o expresión sexual o erótica que yo elija, siempre que sea lícita, como práctica de una vida emocional y sexual plena y saludable.

Nadie puede presionarme, discriminarme, inducirme al remordimiento o castigarme por ejercer o no actividades relacionadas con el disfrute de mi cuerpo y de mi vida sexual.

3.- Derecho a manifestar públicamente mis afectos

Las expresiones públicas de afecto promueven una cultura armónica afectiva y de respeto a la diversidad sexual.

Tengo derecho a ejercer mis libertades individuales de expresión, manifestación, reunión e identidad sexual y cultural, independientemente de cualquier prejuicio.

Puedo expresar mis ideas y afectos sin que por ello nadie me discrimine, coarte, cuestione, chantajee, lastime, amenace o agreda verbal o físicamente.

4.- Derecho a decidir con quién compartir mi vida y mi sexualidad

Existen varios tipos de familias, uniones y convivencia social.

Tengo derecho a decidir libremente con quién compartir mi vida, mi sexualidad, mis emociones y afectos.

Ninguna de mis garantías individuales debe ser limitada por esta decisión.

Nadie debe obligarme a contraer matrimonio o a compartir con quien yo no quiera mi vida y mi sexualidad.

5.- Derecho al respeto de mi intimidad y mi vida privada

Mi cuerpo, mis espacios, mis pertenencias y la forma de relacionarme con las y los demás son parte de mi identidad y privacidad.

Tengo derecho al respeto de mis espacios privados y a la confidencialidad en todos los ámbitos de mi vida, incluyendo la sexual.

Sin mi consentimiento, ninguna persona debe difundir información sobre los aspectos sexuales de mi vida.

6.- Derechos a vivir libre de violencia sexual

Cualquier forma de violencia hacia mi persona afecta el disfrute pleno de mi sexualidad.

Tengo derecho a la libertad, a la seguridad jurídica y a la integridad física y psicológica.

Ninguna persona debe abusar, acosar, hostigar o explotarme sexualmente. El estado debe garantizarme el no ser torturada o torturado, ni sometida o sometido al maltrato físico, psicológico, abuso o explotación sexual.

7.- Derecho a la igualdad de oportunidades y a la equidad

Las mujeres y los hombres jóvenes, aunque diferentes, somos iguales ante la ley. Como joven, tengo derecho a un trato digno y equitativo y a gozar de las mismas oportunidades de desarrollo personal integral.

Nadie, bajo ninguna circunstancia, debe limitar, condicionar o restringir el pleno goce de todos mis derechos individuales, colectivos y sociales.

8.- Derecho a vivir libre de toda discriminación

Las y los jóvenes somos diversos y, por tanto, tenemos diferentes formas de expresar nuestras identidades.

Tengo derecho a que no se me discrimine por mi edad, género, sexo, preferencia, estado de salud, religión, origen étnico, forma de vestir, apariencia física o por cualquier otra condición personal.

Cualquier acto discriminatorio que atente contra mi dignidad humana.

El Estado debe garantizarme la protección contra cualquier forma de discriminación.

9.- Derecho a la información completa, científica y laica sobre la sexualidad

Para decidir libremente sobre mí vida sexual necesito información.

Tengo derecho a recibir información veraz, no manipulada o sesgada. Los temas relativos a la información sobre sexualidad deben incluir todos los componentes de ésta: el género, el erotismo, los vínculos afectivos, la reproducción y la diversidad.

El Estado debe brindar información laica y científica de manera continua de acuerdo con las necesidades particulares de las y los jóvenes.

VIDA, TIERRA Y TERRITORIO

Ejercicio 4.- El/la profesor/a en forma de resumen debe escribir en el pizarrón lo siguiente:

Derechos reproductivos

Derechos de mujeres y hombres a:

- Gozar de la salud sexual y reproductiva
- Servicios e información sobre métodos seguros y efectivos de planificación familiar
- Decidir acerca de la vida reproductiva sin violencia, coerción ni discriminación

Derechos sexuales

- Decidir de forma libre sobre mi cuerpo y mi sexualidad
- Ejercer y disfrutar plenamente mi vida sexual
- Manifestar públicamente mis afectos
- Decidir con quién compartir mi vida y mi sexualidad
- Respeto a mi intimidad y mi vida privada
- Vivir libre de violencia sexual
- Libertad reproductiva
- Igualdad de oportunidades y equidad entre mujeres y hombres
- Vivir libre de toda discriminación
- Información completa, científica y laica sobre la sexualidad
- Educación sexual
- Servicios de calidad en salud sexual y salud reproductiva

5.3. Hacer: El/la profesor/a deberá instruir en el llenado de la siguiente tabla, el alumno deberá escribir SI o NO:

5.4. Decidir: Yo Aplico, el/la profesor/a debe producir una lluvia de ideas respecto a cómo es que los jóvenes ven los derechos sexuales en las personas adultas mayores actualmente. Según lo leído y aprendido.

¿Se respetan los derechos sexuales en las personas adultas mayores?

¿La sociedad acepta con normalidad las relaciones personales entre personas adultas mayores? ¿Cuál es mi labor de ahora en adelante respecto a este tema?

Derechos sexuales	¿Estos derechos son aplicables a los jóvenes?	¿Estos derechos son aplicables a las personas adultas mayores?
• Decidir de forma libre sobre mi cuerpo y mi sexualidad		
• Ejercer y disfrutar plenamente mi vida sexual		
• Manifestar públicamente mis afectos		
• Decidir con quién compartir mi vida y mi sexualidad		
• Respeto a mi intimidad y mi vida privada		
• Vivir libre de violencia sexual		
• Libertad reproductiva		
• Igualdad de oportunidades y equidad entre mujeres y hombres		
• Vivir libre de toda discriminación		
• Información completa, científica y laica sobre la sexualidad		
• Servicios de calidad en salud sexual y salud reproductiva		

SEXTO DE PRIMARIA TERCER BIMESTRE

1.- TABLA DESCRIPTIVA DE LA CLASE:

CAMPO DE SABERES Y CONOCIMIENTOS	CIENCIA, TECNOLOGÍA Y PRODUCCIÓN
CONTENIDOS	"USO DEL INTERNET: NAVEGADORES, CORREO ELECTRÓNICO (E-MAIL), COMUNICACIÓN VIRTUAL Y REDES SOCIALES VIRTUALES EN LA BÚSQUEDA, TRATAMIENTO Y ELECCIÓN DE LA INFORMACIÓN NECESARIA."
VINCULACIÓN DE LOS CONTENIDOS CON LA GERONTOLOGÍA	BÚSQUEDA EN INTERNET DE INFORMACIÓN SOBRE EL ACCESO DE LAS PERSONAS ADULTAS MAYORES A LAS NUEVAS TECNOLOGÍAS.

2.- OBJETIVOS DE LA CLASE:

- **SER:** Que los/las estudiantes reflexionen sobre la importancia de las nuevas tecnologías y las personas adultos mayores en Bolivia.
- **SABER:** Que los/las estudiantes conozcan sobre las nuevas tecnologías que puedan aplicar las personas adultas mayores.
- **HACER:** Que los/las estudiantes puedan transmitir todo el conocimiento sobre las nuevas tecnologías en las personas adultas mayores.
- **DECIDIR:** Que los/las estudiantes se comprometan a enseñar de las nuevas tecnologías a sus abuelitos, personas cercanas adultas mayores.

3.- DEFINICIÓN PARA EL/LA PROFESOR/A:

¿Es la utilización de las nuevas tecnologías una cuestión de edad?

Uno de los estereotipos de la sociedad actual, y nos atreveríamos a decir que también durante la historia de los medios de comunicación, es que el uso de las tecnologías se asocia por principio a la gente joven. Sin negar el hecho que toda nuevas tecnología es inicialmente utilizada en mayor grado por las personas más jóvenes, entre otros motivos porque el mundo en el cual se desenvuelven les ofrece más oportunidades para interactuar con ellas; ello no debe entenderse como que están negadas para las personas de edades diferentes, sean éstos niños o mayores. No hay "a priori" ningún elemento que nos lleve a señalar, por ejemplo, que Internet está reservado a personas situadas dentro de una banda de edad.

4.- CONTENIDOS

DIMENSIÓN	NOMBRE DE LA ACTIVIDAD EDUCATIVA	MATERIALES APOYO	DE	METODOLOGÍA	DURACIÓN
SER	PARA QUE SIRVE	PREGUNTAS REFLEXION	DE	REFLEXION GRUPAL	20 minutos
SABER	NUEVAS TECNOLOGIAS Y ADULTOS MAYORES	CONTENIDOS		SOCIODRAMA	30 minutos
HACER	COMO PUEDO AYUDAR	HOJAS TRABAJO	DE	TRABAJO PRÁCTICO	20 minutos
DECIDIR	REVISIÓN DE INFORMACIÓN	ENCUESTA		REFLEXION GRUPAL	20 minutos

5.- DESARROLLO DE LOS CONTENIDOS

5.1. Ser, para que sirve:

El/la profesor/a inicia la clase despertando el interés de los/las estudiantes con las siguientes preguntas:

¿Qué son las nuevas tecnologías?

¿Para qué nos sirven?

¿Quiénes las pueden utilizar, niños, Jóvenes, Adultos mayores?

¿Cuáles de las nuevas tecnologías pueden usar las personas adultas mayores?

¿Las personas adultas mayores pueden acceder a las redes sociales?

¿Nosotros podemos ser guías de las personas adultas mayores respecto las redes sociales y las nuevas tecnologías?

Los/las estudiantes anotan en sus cuadernos las respuestas.

5.2. Saber, nevas tecnologías y personas adultas mayores:

EJERCICIO 1.- Según las siguientes imágenes el/la estudiante deberá desarrollar los beneficios que tienen las personas adultas mayores al interactuar con las nuevas tecnologías.

CIENCIA, TECNOLOGÍA Y PRODUCCIÓN

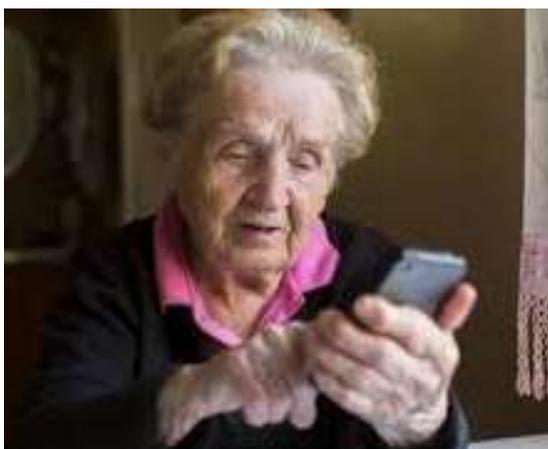
Debajo de cada imagen debe escribir en detalle:



BENEFICIOS QUE OBSERVAN



BENEFICIOS QUE OBSERVAN



BENEFICIOS QUE OBSERVAN



CIENCIA, TECNOLOGÍA Y PRODUCCIÓN

EJERCICIO 2.- El/la profesor/a explicará los beneficios del uso de las nuevas tecnologías en las personas adultas mayores (puede hacerlo con la ayuda del pizarrón):

1.- Autonomía: Les ayuda a tener un mayor espacio de libertad e independencia personal: “les permite ser autónomo”. Y este punto es muy importante para los adultos mayores ya que como familiares nuestro principal objetivo será ayudarlos a mantener su autonomía.

2.- Seguridad: Les supone una cuestión clave para las personas mayores: “Les permite estar seguro”.

3.- Información: Les permite estar en conexión con la realidad, explorar la realidad: “Les permite estar en el mundo” y “no aislado de él”, área que se debe mantener en el adulto mayor, estar siempre informado de las noticias actuales, estar informados sobre las aplicaciones que hay sobre ejercicio cognitivos que les ayuda a sus memorias con ejercicios mentales, calendarios para citas médicas, control de presión arterial, pulso, monitor de medicación. Actividad física, etc.

4.- Comunicación: Tiene un valor fundamental en estos nuevos tiempos impregnados por la tecnología: “Les permite estar conectado”, con familiares que no viven en el exterior, amigos a los cuales no ven desde su infancia, encontrar personas del pasado. Etc.

Las personas adultas mayores hacia las TIC: Existen algunas personas adultas mayores que rechazan la idea de usar las TIC, escapando a cualquier influencia de estas en sus vidas. Y existen otras que les encanta la idea de usar las TIC mostrando una aceptación total, intentando disfrutar activamente de sus beneficios mediante el uso de los dispositivos y de los servicios que ofrecen, como internet, la mensajería instantánea o las redes sociales.

EJERCICIO 3.- El/la profesor debe repartir los siguientes contenidos, Los/las estudiantes deberán formar 4 grupos, y representar una actuación sobre el contenido que les toco.

El/la profesor deberá guiar a que las actuaciones vayan bien estructuradas respecto a: cómo reacciona la persona adulta mayor y las familias con las Tics.

CONTENIDOS PARA EL SOCIODRAMA

Rechazando: La persona caracterizada en este grupo manifiesta estar altamente desmotivada hacia el uso de las TIC y articula un discurso crítico hacia el uso de la tecnología, al considerar que incorporar las TIC a su vida cotidiana conlleva asumir un proceso de dependencia, por lo que adopta una actitud de rebeldía hacia esa supuesta pérdida de autonomía. Generar un impulso hacia las TIC conlleva en este colectivo un fuerte esfuerzo, que se inicia asumiendo sus limitaciones.

Resignándose: Engloba a aquellas personas que aún no han usado las TIC y necesitan un fuerte impulso para intentarlo. Esta actitud se justifica desde la creencia de que las TIC están dirigidas a gente más joven y el convencimiento de que el acceso a las TIC requiere de unas aptitudes que ellos no tienen. Sienten que les han impuesto la tecnología en su contexto familiar y/o social, por razones como el consejo del médico, la presión de hijos o la necesidad de sentirse más seguros, al haber aceptado una situación de soledad y/o de cierta discapacidad física y/o psíquica.

Obligadas: Está compuesto por personas mayores con una motivación básica hacia el uso de las TIC y que articula un discurso de obligación desde la seguridad y la comodidad que les reportan. El teléfono móvil son, entre las personas más mayores, las tecnologías que han incorporado más habitualmente a sus vidas.

Entusiasta: Corresponde a usuarios avanzados tanto del móvil como de Internet, piensa que las TIC son causa de un doble desarrollo; uno en el plano personal, lo que les permite “estar en el mundo con todas sus posibilidades”, y otro, en un plano general, ya que las TIC son un motor clave del desarrollo mundial actual. Igualmente entienden que su futuro y el de toda la sociedad pasan por la incorporación de las TIC al día a día.

5.3. Hacer, como puedo ayudar:

EJERCICIO 1.- El/la profesor explica sobre la importancia de que los jóvenes transmitan sus conocimientos sobre las nuevas tecnologías a las personas adultas mayores de sus familias y entorno.

Es importante que los jóvenes apoyen y motiven a las personas adultas mayores a aprender nuevos conceptos.

- No ridiculizar a la persona adulta mayor si no comprende algún concepto.
- Tener paciencia y empatía a la hora de asesorar a una persona adulta mayor.
- Involucrar e incluir a las personas adultas mayores en conversaciones y acontecimientos actuales.

Las personas adultas mayores han sido capaces de incorporar nuevos conocimientos a lo largo de sus vidas, lo mismo hay que hacer con las nuevas tecnologías. Es solo cuestión de tiempo, interés y perseverancia. La edad no es una barrera.

Deben tomar en cuenta que algunas personas adultas mayores tienen problemas con la visión, a este tipo de personas se debe dar aparatos con letras e imágenes más grandes.

EJERCICIO 2.- El/la profesor/a da la siguiente orden:

Los/las estudiantes deberán diseñar:

1.- Una aplicación que pueda servir en alguna necesidad que vean común en las personas adultas mayores. Deben evitar duplicar aplicaciones antes mencionadas ni existentes.

EJEMPLO: Aplicación para poder controlar la toma de sus medicamentos, o una aplicación que les ayude a contabilizar los minutos de ejercicios.

2.- Y diseñar un celular (Un bosquejo) con todas las instrucciones y capacidades del aparato por escrito. Que sea fácil de manipular para una persona adulta mayor.

Para el área rural solo deberán diseñar el teléfono celular.

5.4. Decidir, revisión de información:

Los/las estudiantes deberán mostrar estos diseños a 5 personas adultas mayores para saber si son fáciles de manejar, las personas adultas mayores deberán llenar el siguiente cuestionario:

Nombre	Me gustó el diseño del celular	Es fácil el uso del celular	Entiendo para qué sirve la aplicación	Usaría con frecuencia esta aplicación

Los estudiantes deberán presentar, los resultados de los datos recogidos con el cuestionario, para saber si la aplicación y el celular propuesto son de utilidad para las personas adultas mayores.



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

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