

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



3^{ro} de Primaria



Red Pastoral Social

Cáritas

Bolivia

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”

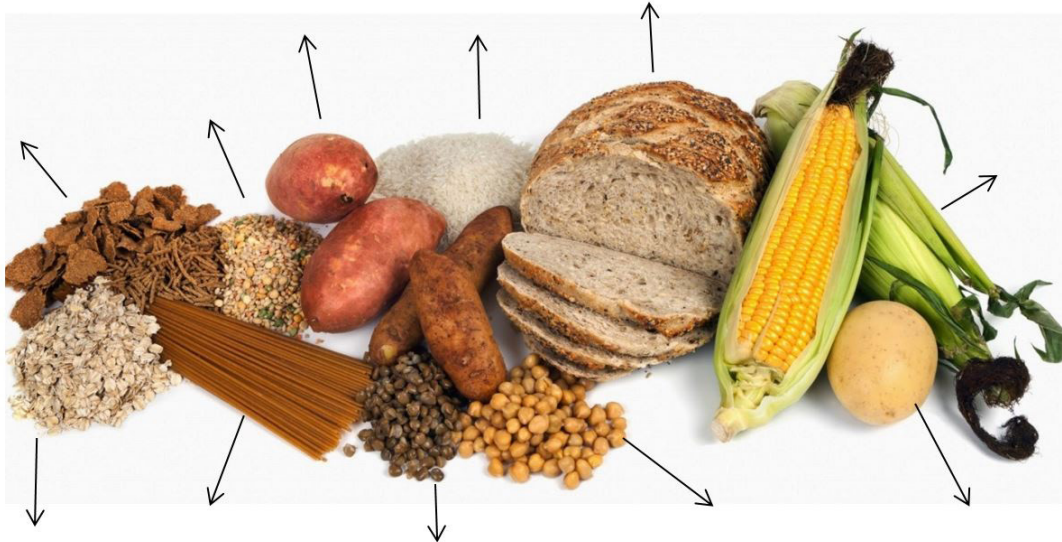
El/la profesor/profesora pide atención y expone de manera dinámica los siguientes contenidos teóricos:

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

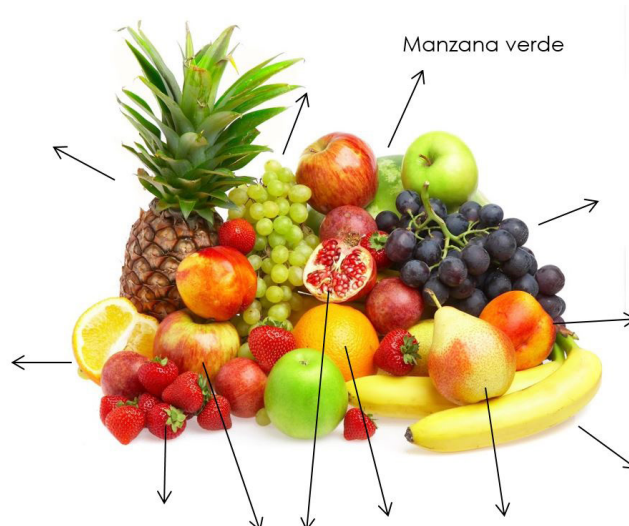
El/la profesor/a pedirá a los/las estudiantes que reconozcan cuales son los cereales, los tubérculos con sus derivados y los vayan enumerando y anotando sus nombres al lado.



5.2.1.2. Frutas

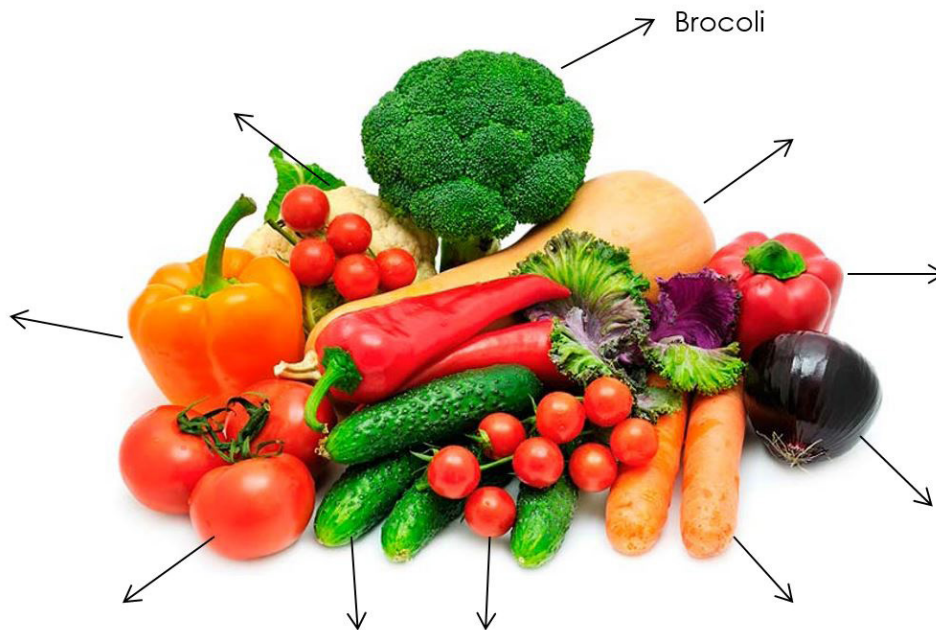
Las frutas son muy importantes porque contienen **vitaminas, minerales, agua y fibras**. Para comerlas es mejor consumirlas enteras, sin pelar si se puede, lavándolas muy bien antes de comerlas, en jugos, ensaladas etc. Deben ser consumidas frescas.

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.



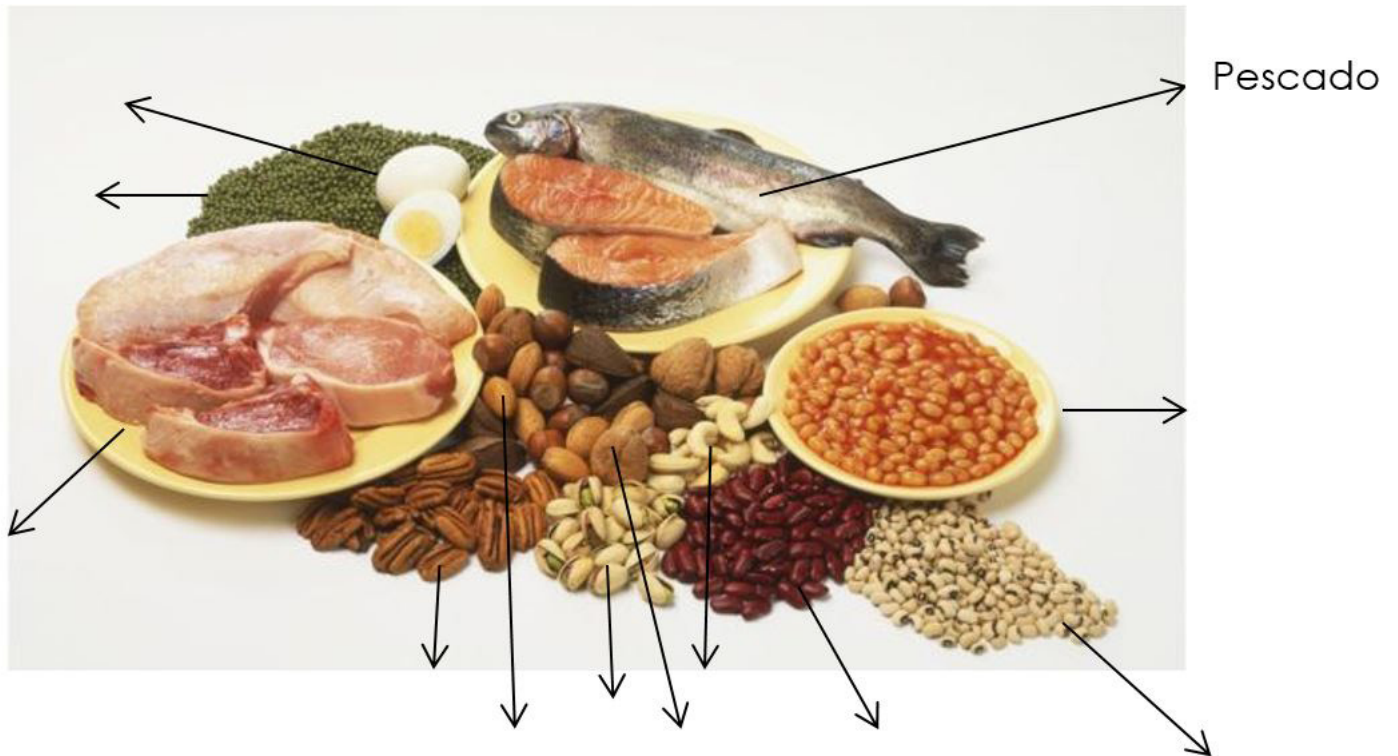
5.2.1.4. Leche y derivados

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.

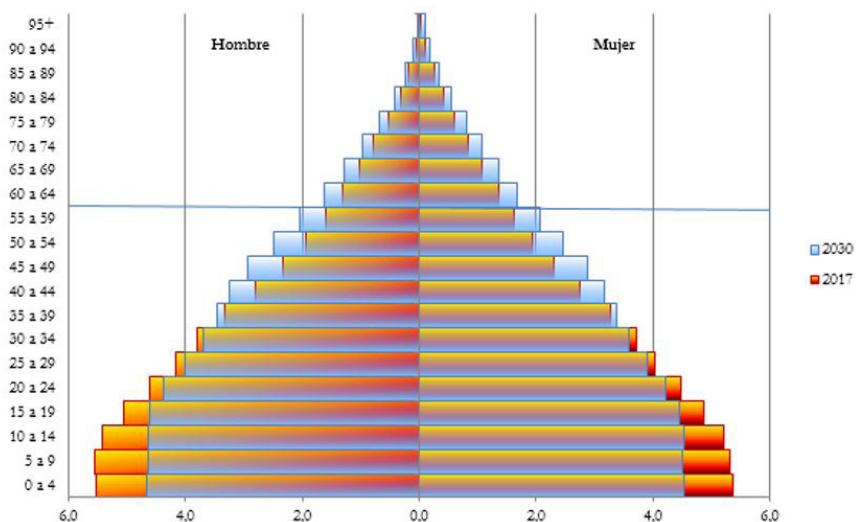
5.2.2. Datos del INE

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

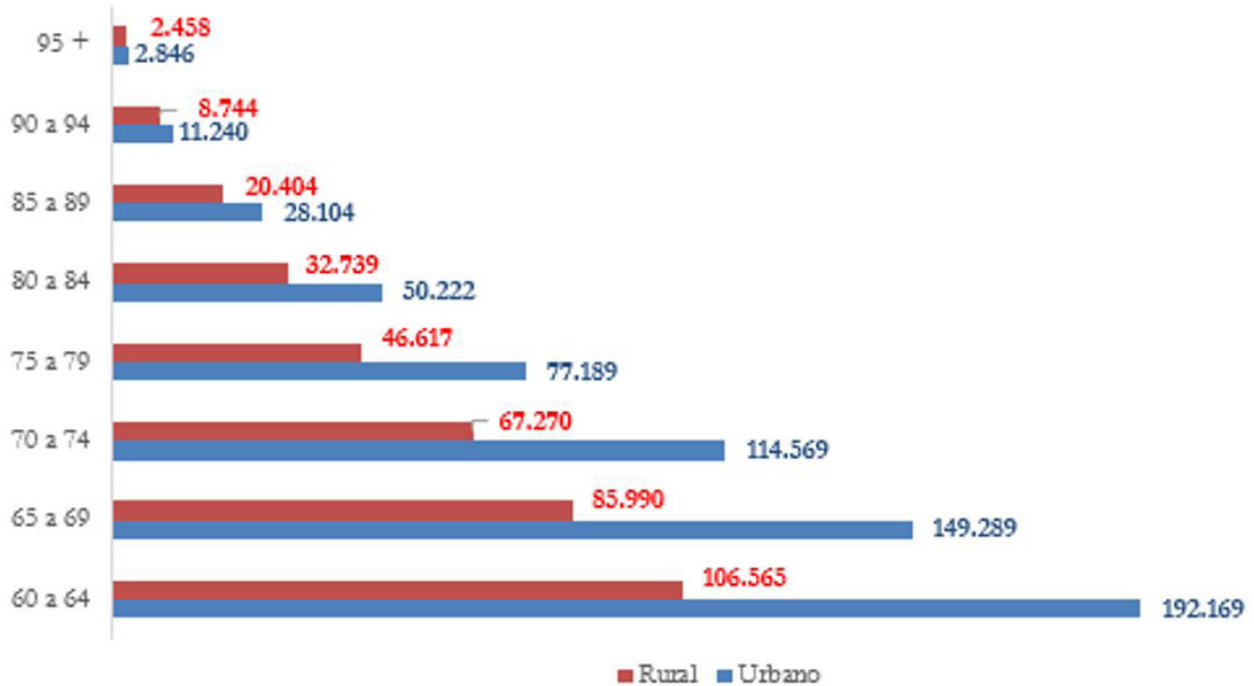
CIENCIA, TECNOLOGÍA Y PRODUCCIÓN

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?

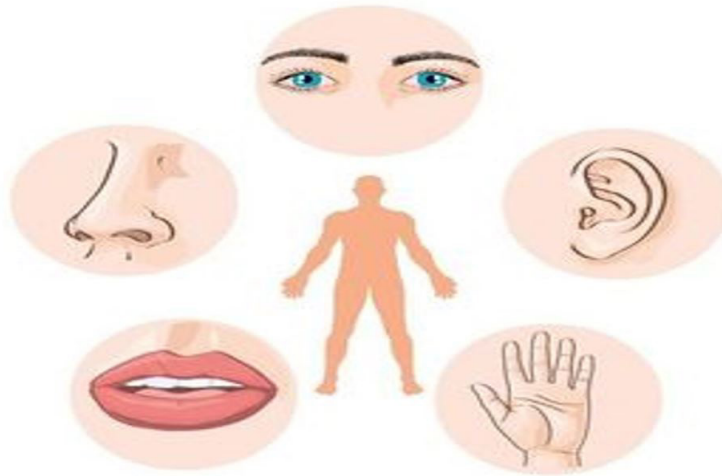
Los/las estudiantes irán anotando las respuestas en sus cuadernos..

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

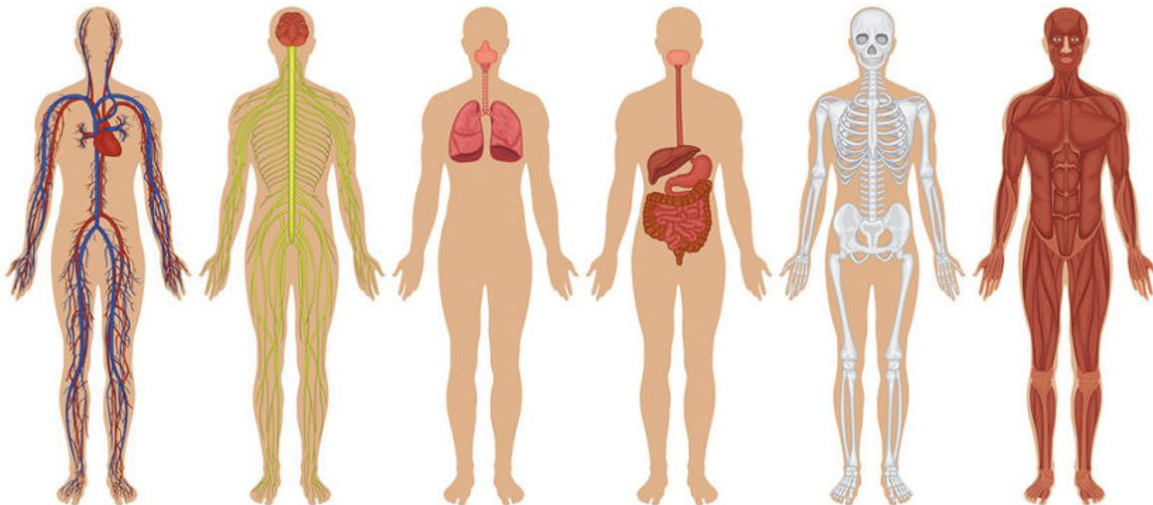
• **Sistemas sensoriales**



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**



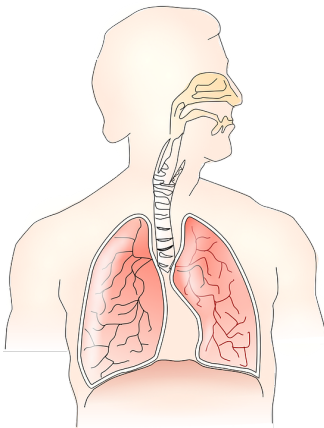
Estructura muscular	Los músculos del cuerpo, disminuyen en tanto al peso y su tamaño, poniéndose más débiles.
Sistema esquelético	Los huesos disminuyen en tamaño y se vuelven más frágiles, siendo más fáciles de romperse.
Articulaciones	Como las rodillas, codos, etc., se desgastan, poniéndose rígidos.

• Sistema cardiovascular



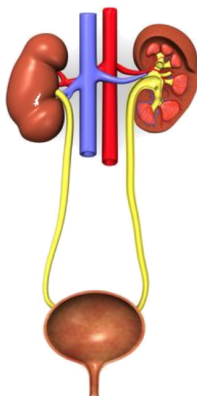
Corazón	La velocidad con la que el corazón late, disminuye.
Vasos sanguíneos	La capacidad que tiene los vasos sanguíneos de transportar la sangre por todo el cuerpo disminuye.
Válvulas cardiacas	Las válvulas se engrosan y por eso necesita más tiempo para cerrarse es por eso que la persona adulta mayor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

• Sistema respiratorio



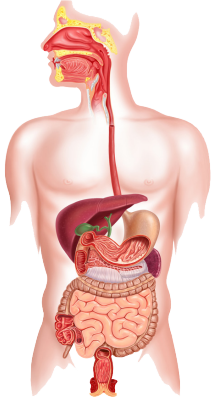
El deterioro de los pulmones produce que exista dificultad para poder respirar y que el oxígeno llegue a la sangre.

• 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.



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

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



Red Pastoral Social

Cáritas
Bolivia