

# Comunicándonos seguir aprendiendo



1-2

Ciclo Intermedio

Comunicación

TEXTO

EDUCACIÓN BÁSICA ALTERNATIVA



Ministerio de Educación

Dirección General de Educación Básica Alternativa, Intercultural Bilingüe  
y de Servicios Educativos en el Ámbito Rural (Digeibira)

Dirección de Educación Básica Alternativa (DEBA)

## **Comunicándonos - Seguir aprendiendo**

Primer y segundo grado - Ciclo Intermedio

Texto de Comunicación

© Ministerio de Educación  
Calle del Comercio 193, San Borja  
Lima, Perú  
Teléfono: 615-5800  
[www.gob.pe/minedu](http://www.gob.pe/minedu)

Primera edición 2020  
Tiraje: 3 328 ejemplares  
Impreso en septiembre del 2020

### **Elaboración de contenidos**

Gracia Fernanda Galarza Fernandez y Margarita María Osterling Salas

### **Diseño gráfico**

Julio César García Acuña

### **Cuidado de edición de contenidos**

Graciela Beatriz Ruiz Loayza, Narda Fanny Sanchez Abad,  
Pedro Christian Pachas Vivanco

### **Diagramación**

José Luis Torres Porras, Adelayda Maritza Romero Lozano

### **Ilustraciones**

Julio César Chujutalli Palomino

Hecho el Depósito Legal en la Biblioteca Nacional del Perú N.º 2020-06740

Impreso en Lettera Gráfica S.A.C.  
Av. La Arboleda N° 431 – Ate – Lima – Perú.

Todos los derechos reservados. Prohibida la reproducción total o parcial de este documento sin permiso del Ministerio de Educación.

*Impreso en el Perú / Printed in Peru*



## Estudiante de Educación Básica Alternativa:

Te felicitamos por tu decisión de continuar tus estudios de Educación Básica. El Ministerio de Educación pone a tu alcance el presente material educativo que está compuesto por un Texto y un Portafolio de evidencias.

El Texto contiene información sobre asuntos relacionados a tu contexto local, regional y nacional, también presenta lecturas relacionadas a situaciones sociales, de cuidado de la salud, cultura, cuidado del ambiente, trabajo y promoción de los derechos humanos que permitan promover el diálogo asertivo y democrático entre los estudiantes así como reflexionar sobre el desarrollo de una ciudadanía responsable y en armonía con tu entorno.

El Portafolio de evidencias presenta actividades relacionadas al Texto, dichas actividades promueven el desarrollo de los desempeños, capacidades y competencias en el marco del enfoque por competencias del Currículo Nacional de la Educación Básica. Sirve de base para examinar los logros, las dificultades, los progresos y los procesos en relación al desarrollo de las competencias.



# Estructura del texto

Nombre de la unidad

Número de la unidad

Imagen motivadora  
Ubica los temas de las áreas en situaciones reales y cotidianas e incentiva el diálogo.

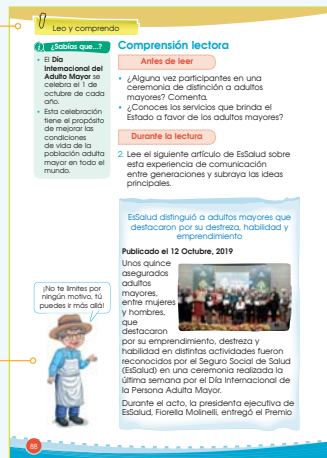


Preguntas para recoger saberes previos

Preguntas relacionadas al ámbito que interrelaciona los aprendizajes

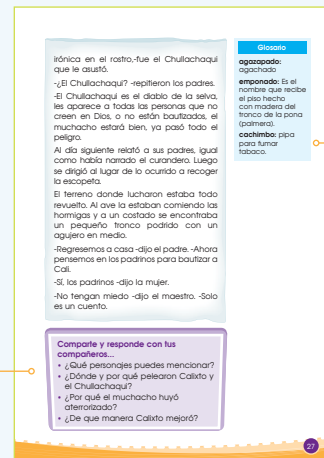
Pregunta retadora para la unidad

Momento pedagógico sugerido para el desarrollo de la situación significativa



Caja de glosario que nos informa sobre el significado de palabras claves

Dinamizador que presenta el mensaje del enfoque transversal priorizado en la unidad



Momentos sugeridos para acompañar el proceso de lectura

## Ícono

A lo largo del desarrollo de las unidades encontrarás los íconos **Actividad** y **uso de la TIC**, cuyo propósito es orientar la acción a realizar.

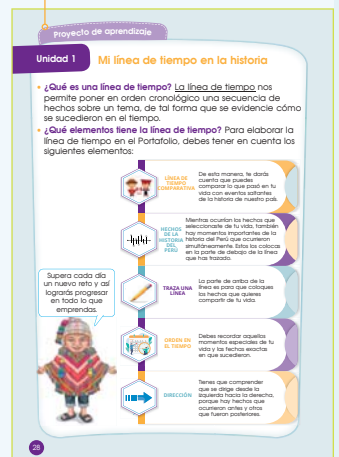


Uso de la TIC



Actividad 1  
Portafolio de evidencias





Proyecto de aprendizaje  
Permite que apliques lo aprendido en cada área en una situación de contexto real, donde el trabajo colaborativo, el intercambio de ideas y el respeto por ellas serán esenciales.






## Presentación de los enfoques transversales

Los enfoques transversales orientan en todo momento el trabajo pedagógico en el aula e imprimen características a los diversos procesos educativos<sup>1</sup>.

En el material educativo cada enfoque transversal se encuentra representados por un personaje. Cada personaje que representa un enfoque transversal tiene tres mensajes que se presentan a continuación.

Enfoque transversal	Dinamizador relacionado	Mensajes relacionados a los enfoques transversales		
Enfoque de igualdad de género		El género es parte de nuestra identidad, no debe existir discriminación por género.	El género nos hace particulares como personas pero todos somos iguales ante la ley	Ante la ley todos los seres humanos somos iguales sin discriminación alguna
Enfoque de derechos		Hagamos respetar nuestros derechos individuales y colectivos	Construyamos una sociedad que respeta las normas y leyes	Una sociedad justa es la que respeta los derechos y en la que cada uno cumplen sus deberes.
Enfoque de orientación al bien común		El diálogo asertivo es el mejor camino para resolver conflictos en la búsqueda de un país más justo.	La humanidad necesita de personas solidarias para ser un mejor lugar para vivir	Busquemos en nuestros actos el beneficio de nuestra comunidad, nuestro país y nuestro planeta.
Enfoque inclusivo o atención a la diversidad		Todas las personas merecemos ser tratadas con igualdad de oportunidades	La educación es un proceso que se enriquece cuando participan personas diversas.	Los espacios de aprendizaje con personas diversas nos ayudan a comprender mejor el mundo que nos rodea




<sup>1</sup> Currículo Nacional de la Educación Básica.

Enfoque transversal	Dinamizador relacionado	Mensajes relacionados a los enfoques transversales		
Enfoque de igualdad de género		El género es parte de nuestra identidad, no debe existir discriminación por género.	El género nos hace particulares como personas pero todos somos iguales ante la ley	Ante la ley todos los seres humanos somos iguales sin discriminación alguna
Enfoque de derechos		Hagamos respetar nuestros derechos individuales y colectivos	Construyamos una sociedad que respeta las normas y leyes	Una sociedad justa es la que respeta los derechos y en la que cada uno cumplen sus deberes.
Enfoque de orientación al bien común		El diálogo asertivo es el mejor camino para resolver conflictos en la búsqueda de un país más justo.	La humanidad necesita de personas solidarias para ser un mejor lugar para vivir	Busquemos en nuestros actos el beneficio de nuestra comunidad, nuestro país y nuestro planeta.

Si bien en cada unidad se trabajan los siete enfoques transversales, en nuestro material educativo se priorizan algunos de ellos. Mostramos a continuación un cuadro que sintetiza dicha información.

Ámbitos	Unidades	Enfoque transversales priorizados
Derechos y ciudadanía	Unidad 1	Enfoque de derechos Enfoque inclusivo o atención a la diversidad Enfoque de orientación al bien común
Ambiente y salud	Unidad 2	Enfoque ambiental Enfoque intercultural Enfoque de búsqueda de la excelencia
Territorio y cultura	Unidad 3	Enfoque intercultural Enfoque de igualdad de género Enfoque de derechos
Trabajo y emprendimiento	Unidad 4	Enfoque de igualdad de género Enfoque de búsqueda de la excelencia Enfoque ambiental

# Tabla de contenido

Ámbito	Unidad	Contenido
Derecho y ciudadanía	<p><b>1</b></p> <p><b>Tengo el orgullo de ser peruano</b></p> 	<p>Comprensión y expresión oral 12</p> <p>El texto oral y el texto escrito 13</p> <p>La noticia 14</p> <p>Recursos verbales y no verbales 15</p> <p>El testimonio 16</p> <p>La noticia 18</p> <p>Texto continuo y texto discontinuo 20</p> <p>Proyecto de aprendizaje: Mi línea de tiempo en la historia 26</p>
Derecho y ciudadanía	<p><b>2</b></p> <p><b>Así me cuido yo</b></p> 	<p>Comprensión y expresión oral 31</p> <p>La historieta 32</p> <p>Recursos verbales y no verbales 33</p> <p>Normas sociales de comunicación 34</p> <p>El sentido figurado 35</p> <p>Recursos verbales y no verbales 36</p> <p>El texto instructivo 37</p> <p>El cuidado de la salud 39</p> <p>La noticia 40</p> <p>Testimonios 42</p> <p>Texto Instructivo: Ejercicios aeróbicos. 45</p> <p>Proyecto de aprendizaje: Afiche: Así me cuido yo... ¿y tú? 47</p>
Ambiente y salud	<p><b>3</b></p> <p><b>Alto a la violencia</b></p> 	<p>Comprensión y expresión oral 51</p> <p>El relato oral 52</p> <p>El volante 54</p> <p>Las historietas o tiras cómicas 55</p> <p>Los afiches 56</p> <p>El comentario 57</p> <p>Ley de la Persona Adulta Mayor 58</p> <p>El tríptico 60</p> <p>El diálogo 62</p> <p>Noticia publicada en una página web 63</p> <p>Un artículo publicado en el blog de la Defensoría del Pueblo. 65</p> <p>Proyecto de aprendizaje: Afiche: "Toma conciencia, no dejes que te maltraten" 67</p>
Ambiente y salud	<p><b>4</b></p> <p><b>¡Yo sí puedo!</b></p> 	<p>Comprensión y expresión oral 71</p> <p>La anécdota 72</p> <p>El texto descriptivo 73</p> <p>Comprensión de textos: Un caso de emprendimiento. 74</p> <p>La historieta 76</p> <p>La infografía 77</p> <p>Los medios de comunicación: las redes sociales 78</p> <p>El texto Instructivo: 4 claves para mejorar la comunicación Intergeneracional 79</p> <p>La entrevista 80</p> <p>Comprensión lectora 81</p> <p>El voluntariado 83</p> <p>Leemos un artículo 85</p> <p>Proyecto de aprendizaje: Feria de proyectos: "Somos emprendedores" 87</p>

# Tengo el orgullo de ser peruano





## Dialoguemos

### Compartiendo lo que sabemos

- ¿Qué sentimientos comparten las personas de la imagen?
- ¿Qué actividades están realizando?
- ¿Tú también te sientes cómo ellos?

### Sobre nuestro ámbito

- Desde tu experiencia, ¿qué hecho de la historia de nuestro país te impactó más? ¿Por qué?
- ¿Crees que es importante valorar nuestra diversidad cultural?

### Pregunta retadora

¿Cómo puedes aportar con tus conocimientos para mejorar tu comunidad?



# Tabla de aprendizajes

A lo largo de la unidad 1, desarrollarás aprendizajes esperados para este ciclo y grado de la Educación Básica Alternativa. En la siguiente tabla se presenta la organización de los propósitos de aprendizaje priorizados para esta unidad.

Competencias	Capacidades	Desempeños
Se comunica oralmente en su lengua materna	Obtiene información del texto oral	Recupera información explícita de los textos orales que escucha de sus pares y familiares sobre la historia del Perú y la relaciona con su infancia, adolescencia, adultez y adultez mayor, seleccionando datos específicos para organizar su línea de tiempo, con vocabulario que incluye sinónimos y términos propios de los campos del saber relacionado a los acontecimientos históricos.
	Infiere e interpreta información del texto oral	Explica, a partir de la información explícita e implícita de los textos orales que escucha de sus pares y familiares sobre la historia del Perú, las acciones, estados de ánimo y características de las personas y personajes, distinguiendo lo relevante de lo complementario.
	Adecúa, organiza y desarrolla las ideas de forma coherente y cohesionada	Adecúa su texto oral a la situación comunicativa, a sus interlocutores, al propósito comunicativo y a las características comunes del género discursivo, para explicar desde su propia experiencia los momentos históricos sucedidos en el Perú y el impacto en su localidad, en su vida personal y en otras generaciones, recurriendo a sus saberes, experiencias y a algunas fuentes de información complementaria.
Lee diversos tipos de textos escritos en su lengua materna	Utiliza recursos no verbales y paraverbales de forma estratégica	Expresa oralmente de forma coherente y cohesionada ideas y emociones en torno a los sucesos y acontecimientos históricos y culturales desarrollados a lo largo de su vida, manteniendo relaciones lógicas a través de algunos conectores y referentes, teniendo en cuenta a sus interlocutores, situación y propósito comunicativo, y apoyándose en recursos no verbales y paraverbales (fotografías, recortes, canciones, leyendas, etc.).
	Interactúa estratégicamente con distintos interlocutores	Participa en diálogos con otras generaciones como hablante y oyente, recurriendo a sus saberes y experiencias sobre las situaciones personales y familiares vividas, en relación con los acontecimientos históricos nacionales (se apoya con evidencias como fotografías, cuadros, recortes, etc.). Responde a las preguntas con cortesía y realiza preguntas si es que no ha entendido, de acuerdo con las normas de su cultura.
	Reflexiona y evalúa la forma, el contenido y contexto del texto oral	Opina como hablante y oyente sobre el impacto de los acontecimientos históricos del Perú de los últimos 100 años en la historia local, así como, en las situaciones personales y familiares que ha atravesado, a partir de sus saberes, experiencias y de la información difundida en los medios de comunicación de la época.
Lee diversos tipos de textos escritos en su lengua materna	Obtiene información del texto escrito	Predice de qué tratará el texto que presenta las características más resaltantes de la historia del Perú en los últimos 100 años, a partir de algunos indicios como subtítulos, colores y dimensiones de las imágenes, índice, tipografía, negritas, subrayado, etc.; asimismo, contrasta la información del texto que lee (incluye recortes de noticias de la época)
	Infiere e interpreta información del texto	Identifica información explícita e implícita en distintas partes de diversos textos escritos literarios y no literarios de estructura simple y de corta extensión, sobre los acontecimientos más importantes de la historia del Perú en los últimos 100 años y su impacto en las localidades y vida de los pobladores.  Integra informaciones explícitas e implícitas extraídas de diversas partes del texto para descubrir el propósito comunicativo de diferentes tipos de textos escritos (literarios y no literarios), de estructura simple y de corta extensión, que dan cuenta sobre los acontecimientos más relevantes en los últimos 100 años de la historia del Perú; asimismo, los relaciona con su experiencia de vida y lecciones actuales.

Competencias	Capacidades	Desempeños
Escribe diversos tipos de textos en su lengua materna	Reflexiona y evalúa la forma, el contenido y contexto del texto.	Reflexiona sobre las relaciones entre los textos orales y escritos que conoce acerca de los acontecimientos vividos en el país en los últimos 100 años, y también, respecto a las lecciones aprendidas, con el fin de aplicarlas en el presente y futuro nacional, regional y local.
	Adecúa el texto a la situación comunicativa.	Escribe diversos tipos de textos, teniendo en cuenta el propósito comunicativo de recordar, analizar y compartir con otras generaciones los acontecimientos más significativos de sus vidas, con relación a los momentos históricos vividos en el país en los últimos 100 años. Considera la estructura y las características del texto.
	Organiza y desarrolla las ideas de forma coherente y cohesionada.	Escribe textos sobre los acontecimientos más importantes en su vida y la relación con los acontecimientos nacionales, con sentido lógico, organizando secuencialmente sus ideas y utilizando algunos conectores. Tiene en cuenta la situación y el propósito comunicativos. Hace prevalecer su intención de informar o comunicar con su texto a los lectores de otras generaciones de su contexto sociocultural.
	Utiliza convenciones del lenguaje escrito de forma pertinente.	Utiliza adecuadamente algunos conectores y recursos ortográficos (mayúsculas, signos de puntuación) para darle claridad y sentido a su texto.
	Reflexiona y evalúa la forma, el contenido y contexto del texto escrito.	Evalúa si su texto se ajusta, tanto a la situación, como al propósito comunicativo, y si es pertinente a la estructura y características del tipo de texto. Realiza ajustes teniendo en cuenta las recomendaciones brindadas respecto a mantener su intención de comunicar o informar a los lectores de su contexto sociocultural.

Conocimientos
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Comprensión y expresión oral.</li> <li>• Testimonios orales.</li> <li>• Ideas principales y secundarias.</li> <li>• Recursos no verbales y paraverbales.</li> <li>• Comprensión del texto.</li> <li>• Elementos paratextuales.</li> <li>• Texto discontinuo: La línea de tiempo.</li> <li>• Texto continuo: La canción</li> <li>• Conectores de secuencia, semejanza y causa-efecto</li> <li>• Recursos ortográficos: Las mayúsculas.</li> <li>• Momentos históricos del Perú y el mundo entre 1895-1919.</li> </ul>

Competencias transversales
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se desenvuelve en los entornos virtuales generados por las TIC.</li> <li>• Gestiona su aprendizaje de manera autónoma.</li> </ul>
Enfoques transversales
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Enfoque de intercultural</li> <li>• Enfoque de orientación al bien común</li> <li>• Enfoque de búsqueda de la excelencia</li> </ul>
Proyecto de aprendizaje
<ul style="list-style-type: none"> <li>• “Mi línea de tiempo en la historia”</li> </ul>



### Toma nota

- Nuestro país tiene muchas culturas.
- Todos nosotros tenemos orígenes distintos y la mayoría migramos desde los Andes o la Amazonía para vivir en la ciudad de Lima.
- Debemos darnos cuenta de lo que podemos aportar desde nuestras diferentes culturas.

## Comprensión y expresión oral

1. Observa la imagen con atención.



2. Responde en forma oral.

- ¿Qué nos muestra la imagen?
- ¿Te identificas con alguno de los personajes del dibujo?
- ¿Con quién y por qué?



### Actividad 1

Portafolio de evidencias

## El texto oral y el texto escrito

1. Señala cuáles son textos orales y cuáles son textos escritos.
2. Comparte qué quiere comunicar cada uno.



Cuento:  
Paco Yunque  
Autor: César  
Vallejo

### Toma nota

Vamos a revisar distintos **tipos de textos**:

- **Textos escritos**, por ejemplo: Las **noticias** que todos los días salen en los periódicos. También encontramos textos escritos en los **libros**.
- **Textos orales**, como los **testimonios** y las **canciones**.



### Mi Perú

Vals  
Manuel "Chato" Raygada B.

Tengo el orgullo de ser peruano y soy feliz,  
de haber nacido en esta hermosa tierra del sol,  
donde el indómito inca prefiriendo morir,  
legó a mi raza la gran herencia de su valor.

Testimonio:  
Ruth Buendía



Canción:  
Mi Perú  
Autor:  
Manuel  
Raygada



**Actividad 2**  
Portafolio de  
evidencias

## Glosario

### Shipibo-konibo:

Grupo indígena peruano situado principalmente en el departamento de Ucayali

**ornamental:** adj. Perteneciente o relativo a la ornamentación o adorno.

## La noticia

### Antes de la lectura

- Lee en el glosario lo que se dice de los Shipibo-konibo.
- ¿De qué crees que trata esta noticia?

### Durante la lectura

- Lee en voz alta la noticia y utiliza una entonación y voz más alta para la última palabra.

### Titular

## Cantagallo: así será el nuevo conjunto habitacional de la comunidad Shipibo-Konibo

### Subtítulo

Ministerio de Vivienda presentó proyecto que beneficiará a las 238 familias que perdieron todo durante incendio en el Rímac ocurrido en el 2016

### cuerpo

El 4 de noviembre del 2016, tras un incendio que se prolongó durante toda la madrugada, más de dos mil personas de la comunidad Shipibo-Konibo en la zona de Cantagallo, en el Rímac, lo perdieron todo y quedaron, literalmente, en la calle. El fuego destruyó casas, negocios, tiendas y talleres.

Han pasado cuatro años y las más de 200 familias que integran este colectivo podrían contar con un nuevo espacio donde vivir. El Ministerio de Vivienda, Construcción y Saneamiento (MVCS) presentó a los dirigentes de la comunidad el proyecto de conjunto habitacional a cargo del Programa Mejoramiento Integral de Barrios (PMIB).

Esta obra contempla espacio para el tránsito peatonal y vehicular, espacios públicos, losa deportiva, centro comunal, parques, jardines, rampas de acceso para personas con discapacidad, muro de contención, además de bancas, juegos infantiles, faroles ornamentales, tachos de basura, bolardos, equipos de minigimnasio, entre otras obras.

<https://www.caaap.org.pe/website/2020/01/22/cantagallo-asi-sera-el-nuevo-conjunto-habitacional-de-la-comunidad-shipibo-konibo/>

## Después de la lectura

- Lee y reconoce las partes de la noticia.

## Observemos el video

- Luego de la lectura, verán el video y compartirán sus opiniones acerca de la realidad de esta comunidad en tiempo de crisis.

## Ahora te toca a ti

- Revisa un periódico que tengas en casa e identifica cada parte de la noticia.



## Toma nota

El **libro** es una obra impresa, manuscrita o pintada en una serie de hojas de papel u otro material, unidas por un lado (es decir, encuadernadas) y protegidas con tapas, también llamadas cubiertas.

## Las partes del libro



Páginas

Contraportada

Cubierta



Uso de la  
TIC

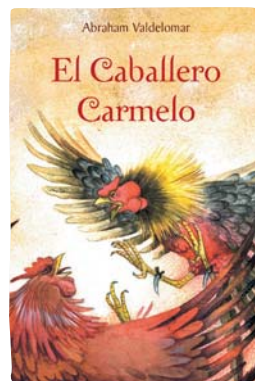
Observa el video ...  
Nadie entra ni sale  
de Cangallo



## Toma nota

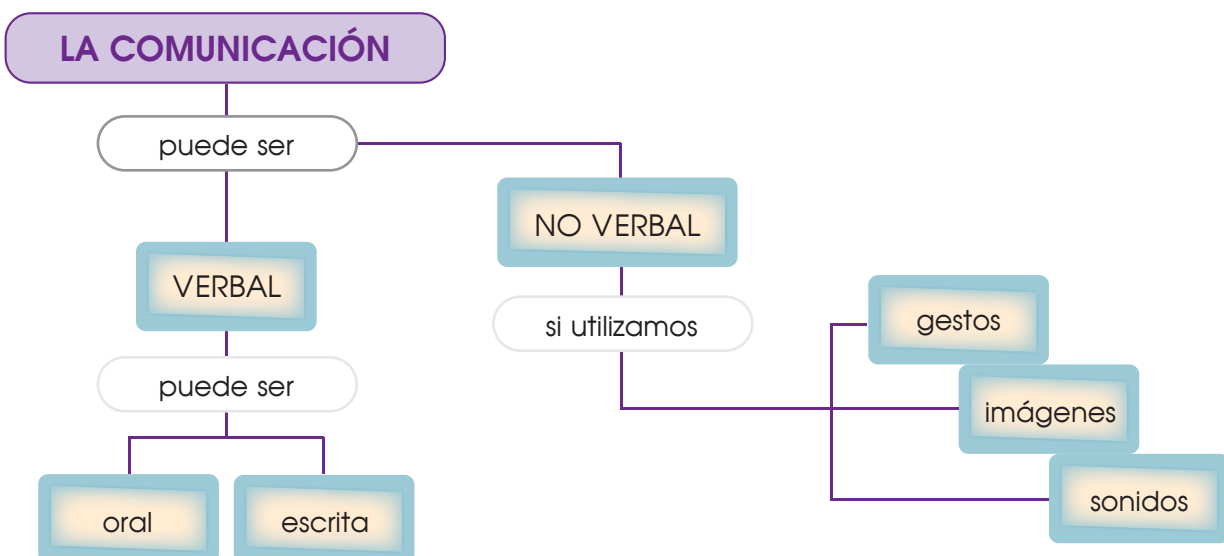
- La **comunicación verbal oral** o **escrita** es un proceso que se da entre dos o más personas.
- Forman parte de la **comunicación no verbal**, por ejemplo: los movimientos de la cabeza, las expresiones y los gestos del cuerpo, la mirada, señalar con el dedo o las muecas.

1. Lee la cubierta de cada libro e identifica el título y el nombre del autor.
2. ¿Reconoces o has leído alguno de estos libros?
3. Escoge un libro de tu casa o de una biblioteca, y reconoce las partes del libro.



## Recursos verbales y no verbales

1. Lee el siguiente mapa conceptual e identifica qué imágenes pertenecen a la comunicación verbal y no verbal.
2. Identifica qué imágenes pertenecen a la comunicación verbal y no verbal.
3. Da ejemplos de comunicación verbal y no verbal que conozcas.





## El testimonio

### Antes de la lectura

- Da tu opinión. Si estudias, ¿podrás ayudar más a tu familia y a tu comunidad?

### Durante la lectura

- Lee este testimonio. Se turnan con tus compañeros.

«Para todos, es con experiencia que “definitivamente aprendemos” (yachawanchispuni). En la comunidad, también les digo que debemos educar a nuestros hijos, que hay sacarlos adelante. No deben ser igual que nosotros. Debemos trabajar para educar a nuestros hijos, para que nuestros hijos sean grandes: que sepan nuestros hijos caminar. A veces los que están creciendo ahora, no han terminado su escuela; tienen una mala vida. (Debemos decirles) que vayan a los cursos, que aprendan. Además, yo dije en la comunidad que hay que participar en el presupuesto participativo, en los cursos de capacitación; que haya nuevos conocimientos; así van a estar bien.

Las últimas generaciones allí van a aprender el respeto, van a saber ser directivos (kamachiqkuna, ‘ordenadores’).



### i ¿Sabías que...?

- El testimonio es un discurso en primera persona en el que se relatan las experiencias sobre algún acontecimiento.
- Cuando cuentas lo que pasa en tu vida, estás dando un testimonio que sirve a los otros para conocer más acerca de ti y de tu comunidad.

¡Nuestro país tiene una gran diversidad cultural y eso nos aporta distintas formas de entender el mundo!



Asimismo, vamos a ordenarnos. Los más jóvenes ya no respetan a los mayores. Aunque antes no sabían leer, pero había respeto. Ahora ya no hay respeto; y, ahora que saben leer, ya no respetan a los mayores. A veces, los mayores no se hacen respetar, cualquier cosa hablan, y los menores no respetan. El respeto es del mayor y del menor. En las comunidades ya no habría ofensas habiendo respeto y nos ordenaríamos el uno al otro. Y, cuando nosotros nombramos y elegimos (a las autoridades, a los directivos), no debemos criticar pensando que nosotros sabemos más, y solo diciéndoles “¡no estás haciendo bien!”. Si nosotros tenemos más conocimientos, debemos orientarnos para sacar a adelante a nuestra comunidad, o a nuestro pueblo. Sin eso, no se vive bien, pues. ¿No es cierto, compañeros?».

**Campesina de 56 años de una comunidad del distrito de Ocongote, Cusco, 2008.**

*Diálogos con campesinos. Proyecto de investigación y de educación intercultural “Amautas y Qullanas: formación intercultural de sabios y líderes campesinos del sur andino”. (Manuscrito Inédito). Cusco: Centro Bartolomé de las Casas.*

**Piensa y responde, de acuerdo a lo que has leído.**

- ¿Para qué estudiamos?
- ¿Por qué es importante respetar a los mayores?
- ¿Compartimos lo que aprendemos con nuestra comunidad?

## La noticia

### Antes de la lectura

- ¿Dónde naciste tú y dónde nacieron tus padres?

**El 39.1 % de los residentes de Lima no nacieron en la capital. Según una encuesta de Vox Populi, casi el 75 % de los limeños son migrantes de primera o segunda generación.**



### 18 de enero del 2017 - 1:00 PM RPP Noticias

Una ciudad de todas las sangres. Un sondeo realizado por Vox Populi señala que solo el 59.5 % de los residentes en Lima nacieron en la capital, en oposición al 39.1 % que lo hicieron en otra región y luego migraron. De los nacidos en la antigua 'Ciudad de los Reyes', solo el 35.3 % tiene a ambos padres nacidos en la capital.

Según la encuesta, la mayoría de limeños migrantes proviene de Lima Provincias (6.3 %), Cajamarca (4.3 %), Junín (4.3 %), Ancash (3.0 %), La Libertad (2.5 %), Piura (2.3 %), Ayacucho (2.0 %), Huánuco y San Martín (2.0 %). Las regiones con menor número de migrantes residentes en Lima son Arequipa, Huancavelica, Ica, Madre de Dios, Pasco, Tacna, Tumbes (todos con 0.3 %) y Moquegua con 0.0 %. Del extranjero proviene el 1 %, mientras que un 0.5 % no contestó.

### ¿Sabías que...?

La **idea principal** es la información más importante y las **ideas secundarias** expresan detalles y complementos de las ideas principales.



### Actividad 3

Portafolio de evidencias

Una generación atrás. De los nacidos en Lima, el 59.2 % (35.2 % del total) tiene por lo menos a un padre nacido en otra región, por lo que son considerados migrantes de segunda generación. Si a este 35.2 % se le suma el 39.1% de la categoría anterior, el resultado es que el 74.3 % de los limeños son migrantes de primera o segunda generación.

De los limeños nacidos en Lima, el 39.1% tiene a ambos padres nacidos en una región, mientras que solo el 35.3 % los tiene nacidos en la capital. El 13 % tiene a su proveniente de una región y a la madre de Lima, mientras que lo opuesto ocurre con el 7.1 %. El 5.5 % no dio respuesta.

**Recuperado de:** <https://rpp.pe/lima/actualidad/el-391-de-los-residentes-de-lima-no-nacieron-en-la-capital-noticia-1024583>

El bien común lo alcanzamos cuando trabajamos juntos buscando el bien de todos.



### Durante la lectura

- Lee la noticia y subraya las ideas principales.

### Comenta con tus compañeros y compañeras.

- ¿A qué grupo de los mencionados en la noticia perteneces, a la primera o segunda generación de migrantes?
- ¿Creciste en Lima o en provincia?

# Texto continuo y texto discontinuo

## Toma nota

### La canción

1. Lee con todos tus compañeros la siguiente canción.

- El **texto discontinuo** está formado por párrafos y oraciones, se leen de manera lineal. Ej. la canción.

### Contigo Perú

(Vals peruano) Augusto Polo Campos

Primera estrofa	Segunda estrofa	Tercera estrofa
Quando despiertan mis ojos y veo que sigo viviendo contigo, Perú  emocionado doy gracias al cielo por darme la vida contigo, Perú.	Eres muy grande y lo seguirás siendo, pues todos estamos contigo, Perú.  Sobre mi pecho llevo tus colores y están mis amores contigo, Perú. Somos tus hijos y nos uniremos y así triunfaremos contigo, Perú.	Unida la Costa, unida la Sierra, unida la Selva contigo, Perú.  Unido el trabajo, unido el deporte, unidos el Norte, el Centro y el Sur.  A triunfar, peruanos, que somos hermanos que sea la victoria nuestra gran gratitud. Te daré la vida y cuando yo muera, me uniré en la tierra contigo, Perú.

### Responde...

- ¿Has escuchado antes esta canción?
- ¿En qué situaciones la cantarías?
- ¿Qué sientes cuando la cantas?
- Lee con todos tus compañeros esta canción que representa nuestra identidad.

Uno de los ejes del Bicentenario es mejorar los niveles de logro de los estudiantes.



**BICENTENARIO  
PERÚ 2021**

### ¿Sabías que...?

Una **leyenda** es un relato que se transmite por tradición oral, el cual combina elementos reales con elementos imaginarios o maravillosos, enmarcados en un contexto geográfico e histórico concreto.

### Glosario

**vehemente:**  
violento

**efigie:** escultura

**horadó:** penetró

**erigida:** construida

### Antes de la lectura

- ¿Conoces algo acerca de la historia?

### Durante la lectura

- Leamos juntos, comprendiendo cuáles son los personajes de este relato.

### La leyenda de los hermanos Ayar

Cuenta una antigua leyenda del Perú que hace muchos siglos un gran diluvio inundó el mundo, y que una vez finalizaron las lluvias las primeras personas en abandonar su refugio fueron cuatro hermanos y sus cuatro esposas, que habitaban en el monte Tampu Tocco. Sus nombres eran Ayar Manco y su esposa Mama Ocllo, Ayar Uchu y Mama Rahua, Ayar Cachi y su mujer Mama Cora y Ayar Auca y su amada Mama Huaco. Cuando contemplaron el lamentable estado en que había quedado el mundo, así como los supervivientes al gran diluvio, tomaron la decisión de marchar en busca de tierras más fértiles en dirección sur.

Durante el viaje, **Ayar Cachi** dio muestras de su carácter fuerte y vehemente, entrando en conflicto varias veces con sus hermanos, por lo que estos trataron de librarse de él enviándolo a buscar comida a las cuevas de Pacarina. Una vez que Ayar Cachi entró en la cueva, su criado cerró la entrada con una gran roca y quedó atrapado por siempre. Sus gritos de rabia y desesperación eran tan

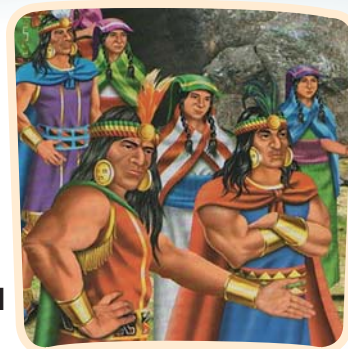


### Actividad 4

Portafolio de evidencias

poderosos que podían romper montañas y hacer temblar la tierra y los cielos.

El resto de hermanos continuaron con su viaje hacia el sur, llegando al monte Huanacauri donde se encontraron con una efigie de piedra a la que los nativos idolatraban. Con poco acierto, **Ayar Auca** trató de saltar sobre el ídolo de piedra a



modo de desafío, pero en mitad del salto quedó convertido en piedra y pasó a formar parte de la pétreo escultura.

Los dos hermanos restantes siguieron su camino con pesar, hasta que **Ayar Uchu** decidió explorar una zona cercana al camino y para su sorpresa de pronto se vio dotado de unas grandes alas, con las que voló hacia la pampa del Sol pero nada más se posó en este lugar su cuerpo quedó también convertido en roca.

**Ayar Manco**, el último de los hermanos siguió caminando hasta por fin alcanzar un lugar adecuado para vivir junto con sus hermanas, el valle del Cusco, donde clavó su bastón dorado (concedido por el dios Inti). En el mismo lugar donde su bastón horadó la tierra nació la ciudad de Cusco (o Cuzco), la cual fue erigida en honor a los dioses Inti y Wiracocha.

### Observemos el video

- Luego de la lectura, observarás el video del mismo tema. Será muy ilustrativo y te aclarará cualquier duda.

### Responde...

- ¿Cuáles fueron los nombres de los cuatro hermanos?
- ¿En qué lugar finalmente se clavó el bastón?
- ¿Qué parte de la historia te gustó más?



Uso de la  
TIC

Observa el video ...

Mitos y verdades

## **i** ¿Sabías que...?

La leyenda  
**El Chullachaqui**  
es una de las más  
conocidas de la  
Selva peruana.

## Antes de la lectura

- ¿Conoces alguna leyenda de tu pueblo o que te hayan contado alguna vez? Comparte.

## Durante la lectura

- Debes estar atento a los personajes, el lugar donde ocurre la historia y que hechos son los que suceden. Tu profesor leerá este relato para ustedes.

### El Chullachaqui

Calixto, era un joven que residía en la zona rural, muy distante del pueblo.

Todos los fines de semana iba a vender sus productos agrícolas y se hospedaba donde su tío. El lunes muy temprano retornaba por un angosto camino que le conducía hasta su casa, atravesando un amplio monte lleno de animales peligrosos. No tenía miedo, era valiente, un fin de semana se adelantó en volver, era «domingo siete».

-Calixto, quédate, es un día malo... -dijo su tío.

El joven hizo caso omiso a la petición de su tío. Arribó al atardecer a su casa y escuchó silbar a las perdices al filo de





**Chullachaqui**

significa en quechua "chulla" (diferente) y "chaqui" (pie).

Este personaje tiene un aspecto desagradable y es un engañador de los que se encuentran con él.

la chacra, cogió su escopeta y se fue a cazar.

De inmediato llegó al lugar, con mucha precaución se fue acercando donde las escuchó gritar, la última vez. Avanzaba agazapado, vio moverse una rama. Efectivamente allí estaban posadas, levantó la escopeta, apuntó y disparó en el bulto. Las aves volaron y una cayó al suelo, estaba buscando y escuchó que algo pataleaba, la perdiz daba sus últimos momentos de vida, arrimó su escopeta a un árbol.

Cuando se proponía levantar la presa, apareció un ser exótico muy raro que le impidió el paso.

Se quedó turulato, era algo inaudito. El ser extraño era enano, panzoncito, los dientes negros y sobresalientes, completamente peludo como un oso, tenía una melena larga que llegaba hasta el suelo, un pie al revés, y usaba hojas como vestido, en realidad era horrible.

El pequeño hombrecillo agarró al joven para morderlo y se pusieron a pelear, después de una ardua riña aprovechó un descuido, de su adversario, propinándole un fuerte golpe, de inmediato le soltó.

Con mucha agilidad saltó donde estaba su escopeta y disparó contra el extraño en todo el vientre. El enanito cayó de espalda al suelo, las tripas se le

chorreaban y tenía que metérselas en su lugar.

Calixto al ver esa escena botó su escopeta y se olvidó de la perdiz, corrió pidiendo auxilio.

Llegó a su casa botando espuma por la boca, subió dos gradas y cayó desmayado al piso de emponado.

-¡Mujer, algo extraño le ha sucedido a Cali!

Sale a la puerta y encuentra tirado a su vástago, se asusta al verle en ese estado, llama a su mujer, busca su zapato, atiende al desmayado, coge su machete y el candil.

-¡Cuida de Cali, iré en busca del curandero!

Al cabo de un cierto tiempo llegaron los dos hombres. El curandero se ocupó del joven tomándole el pulso.

-Pronto estará bien.

El curandero se puso a fumar su cachimbo, y con el humo iba soplando por la cabeza y el resto del cuerpo de Calixto, que permanecía echado en el emponado, sin poder hablar. Hizo tres veces la misma operación.

-Ya está curado. ¿Qué ha tenido?  
-preguntó el padre.

-¿Qué ha sufrido mi hijito?... -la madre se pasea por el emponado.

-Señor -se sentó y se dibujó una sonrisa

irónica en el rostro,-fue el Chullachaqui que le asustó.

-¿El Chullachaqui? -repitieron los padres.

-El Chullachaqui es el diablo de la selva, les aparece a todas las personas que no creen en Dios, o no están bautizados, el muchacho estará bien, ya pasó todo el peligro.

Al día siguiente relató a sus padres, igual como había narrado el curandero. Luego se dirigió al lugar de lo ocurrido a recoger la escopeta.

El terreno donde lucharon estaba todo revuelto. Al ave la estaban comiendo las hormigas y a un costado se encontraba un pequeño tronco podrido con un agujero en medio.

-Regresemos a casa -dijo el padre. -Ahora pensemos en los padrinos para bautizar a Cali.

-Sí, los padrinos -dijo la mujer.

-No tengan miedo -dijo el maestro. -Solo es un cuento.

## Glosario

**agazapado:**  
agachado

**emponado:** Es el nombre que recibe el piso hecho con madera del tronco de la pona (palmera).

**cachimbo:** pipa para fumar tabaco.

### Comparte y responde con tus compañeros...

- ¿Qué personajes puedes mencionar?
- ¿Dónde y por qué pelearon Calixto y el Chullachaqui?
- ¿Por qué el muchacho huyó aterrorizado?
- ¿De que manera Calixto mejoró?

## Mi línea de tiempo en la historia

- **¿Qué es una línea de tiempo?** La línea de tiempo nos permite poner en orden cronológico una secuencia de hechos sobre un tema, de tal forma que se evidencie cómo se sucedieron en el tiempo.
- **¿Qué elementos tiene la línea de tiempo?** Para elaborar la línea de tiempo en el Portafolio, debes tener en cuenta los siguientes elementos:



Supera cada día un nuevo reto y así lograrás progresar en todo lo que emprendas.



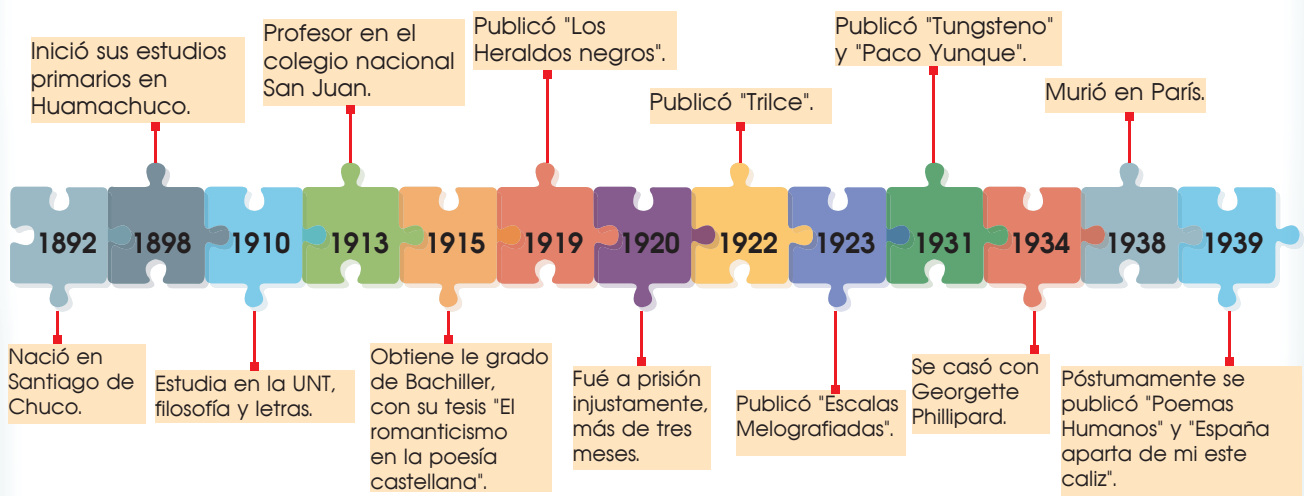
- **Ejemplo de línea de tiempo acerca de la vida y obra del escritor César Vallejo.**

### Antes de la lectura

- Lee en el recuadro de la derecha acerca del escritor César Vallejo.

### Durante la lectura

- Observa los años

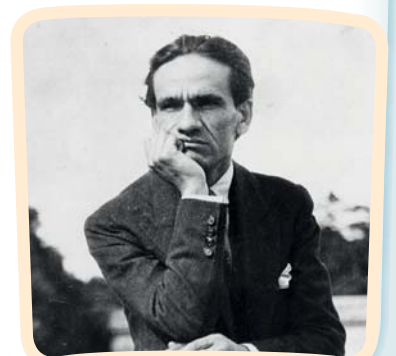


### Comparte con tus compañeros....

- ¿A qué personaje corresponde esta línea de tiempo?
- ¿En qué año nació?
- ¿Qué sucedió en 1931?
- ¿En qué año publicó Los Heraldos Negros?
- ¿Qué sucedió en 1934?
- ¿En qué ciudad murió y en qué año?

### ¿Sabías que...?

César Vallejo es un escritor peruano reconocido mundialmente, no solo por sus poemas, sino por toda su actividad literaria.



# Así me cuido yo



## Dialoguemos



### Compartiendo lo que sabemos

- ¿De qué manera cuidas tu salud?
- ¿Cómo te preparas cada mañana para pasar un día saludable?
- ¿Crees que importante mantenerse activo?

### Sobre nuestro ámbito

- En tu caso, ¿el Estado protege tu salud?
- ¿Cómo crees que el medio ambiente podría afectar tu salud y la de tu comunidad?

### Pregunta retadora

Hay problemas de salud que se pueden prevenir, ¿qué decisiones tomarás para prevenir esas dolencias?

# Tabla de aprendizajes

A lo largo de la unidad 2, desarrollarás aprendizajes esperados para este ciclo y grado de la Educación Básica Alternativa. En la siguiente tabla se presenta la organización de los propósitos de aprendizaje priorizados para esta unidad.

Competencias	Capacidades	Desempeños
Se comunica oralmente en su lengua materna	Obtiene información del texto oral	Recupera información explícita e implícita de los textos orales de sus pares y familiares sobre las prácticas tradicionales en la prevención y tratamiento de enfermedades y de las prácticas de los profesionales de salud, seleccionando datos específicos, expresiones con sentido figurado, vocabulario que incluye sinónimos y términos propios del campo del saber de la salud.
	Infiere e interpreta información del texto oral	Deduce las relaciones lógicas entre las ideas del texto oral (secuencias temporales, causa efecto, semejanza-diferencia, características de personas, personajes) a partir de la información explícita e implícita del texto oral que escucha de sus pares y familiares, en relación a las prácticas tradicionales y a las de los profesionales en salud sobre la prevención y tratamiento de enfermedades crónicas.
	Adecúa, organiza y desarrolla las ideas de forma coherente y cohesionada	Adecúa su texto oral a la situación comunicativa con sus interlocutores (personas de diversas generaciones) para transmitir sus conocimientos y prácticas culturales sobre el cuidado de la salud (enfermedades crónicas) y a los profesionales de salud, con el propósito de lograr un diálogo que les permita mejorar sus estrategias de cuidado y tratamiento, considerando las características comunes del género discursivo, recurriendo a sus saberes, experiencias y algunas fuentes de información complementaria.
Lee diversos tipos de textos escritos en su lengua materna	Utiliza recursos no verbales y paraverbales de forma estratégica	Utiliza recursos verbales y paraverbales para narrar y o relatar diversos tipos de textos orales (como relatos, testimonios, narraciones, comentarios, diálogos, anécdotas, recitación) o cuando participa en debates, entrevistas en su contexto sociocultural sobre sus prácticas tradicionales de cuidado de su salud.
	Interactúa estratégicamente con distintos interlocutores	Participa a través del diálogo con personas de otras generaciones y con profesionales de salud como hablante y oyente, recurriendo a sus saberes y experiencias sobre sus conocimientos y prácticas culturales.
	Reflexiona y evalúa la forma, el contenido y contexto del texto oral	Opina como hablante y oyente sobre los puntos de encuentro y desencuentro en relación a las prácticas tradicionales de cuidado de la salud y los aportes de la ciencia a partir de sus saberes, experiencias directas e indirectas que permitan procesos complementarios para mejorar la salud de las personas adultas mayores.
Lee diversos tipos de textos escritos en su lengua materna	Obtiene información del texto escrito	Identifica información explícita e implícita en distintas partes de diversos textos escritos literarios y no literarios de estructura simple y de corta extensión sobre las prácticas tradicionales más comunes en la prevención y tratamiento de enfermedades crónicas y su tratamiento desde la ciencia médica.
	Infiere e interpreta información del texto	Explica el tema, el propósito, da su punto de vista sobre las motivaciones de las personas, animales o seres de la naturaleza que se presentan en textos literarios para actuar de cierta manera; extrae las enseñanzas y valores que se obtienen del texto en relación a las prácticas tradicionales y científicas en el cuidado de su salud.



Competencias	Capacidades	Desempeños
Escribe diversos tipos de textos en su lengua materna	Reflexiona y evalúa la forma, el contenido y contexto del texto.	Opina sobre el contenido de diversos tipos de textos escritos literarios y no literarios de estructura simple y corta extensión sobre las creencias y prácticas en la prevención y tratamiento de enfermedades teniendo en cuenta sus repercusiones en el destinatario.
	Adecúa el texto a la situación comunicativa.	Escribe diversos tipos de textos (descriptivos y argumentativos) sencillos, de corta extensión, de forma reflexiva sobre sus conocimientos y prácticas culturales en la prevención y tratamiento de enfermedades, teniendo en cuenta el propósito comunicativo y el destinatario. Considera la estructura y las características del texto.
	Organiza y desarrolla las ideas de forma coherente y cohesionada.	Extrae informaciones explícitas e implícitas de distintas partes del texto (descriptivo y publicitario) para descubrir el propósito comunicativo de diversos tipos de textos escritos de estructura simple y de corta extensión, difundidos en su contexto sociocultural sobre las recomendaciones para la prevención y cuidado de enfermedades crónicas en la vejez.
	Utiliza convenciones del lenguaje escrito de forma pertinente.	Utiliza adecuadamente algunos conectores y recursos ortográficos (mayúsculas, signos de puntuación) para darle claridad y sentido a su texto.
	Reflexiona y evalúa la forma, el contenido y contexto del texto escrito.	Evalúa si su texto se ajusta, tanto a la situación, como al propósito comunicativo, y si es pertinente a la estructura y características del tipo de texto. Realiza ajustes teniendo en cuenta las recomendaciones brindadas respecto a mantener su intención de comunicar o informar a los lectores de su contexto sociocultural.

Conocimientos	Competencias transversales	Enfoques transversales	Proyecto de aprendizaje
<ul style="list-style-type: none"> <li>Comprensión y expresión oral.</li> <li>El diálogo.</li> <li>El sentido figurado.</li> <li>Recursos verbales y paraverbales.</li> <li>Normas sociales de la comunicación oral.</li> <li>Textos instructivos.</li> <li>Conectores de orden.</li> <li>Recursos ortográficos: signos de puntuación (el punto, la coma).</li> <li>Comprensión del texto.</li> <li>Textos instructivos</li> <li>Tratamientos médicos.</li> <li>Servicios públicos de salud.</li> <li>Enfermedades crónicas.</li> <li>Prevención de enfermedades.</li> <li>Cuidado de la salud: prácticas tradicionales y científicas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Se desenvuelve en los entornos virtuales generados por las TIC.</li> <li>Gestiona su aprendizaje de manera autónoma.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Enfoque ambiental</li> <li>Enfoque inclusivo o de atención a la diversidad</li> <li>Enfoque orientación al bien común</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Afiche: "Así me cuidó yo... ¿y tú?"</li> </ul>



## Comprensión y expresión oral

1. Observa las imágenes con atención.



### Toma nota

- Es importante estar activo en la tercera edad.
- Existen muchos ejercicios físicos que ayudan a que te mantengas bien física y emocionalmente.
- Además, es muy importante la socialización.



### Conversa con tus compañeros....

- ¿Qué nos muestran las imágenes?
- ¿Qué diferencias y semejanzas encuentras?
- ¿Con cuál de las imágenes te identificas más?



### Actividad 1

Portafolio de evidencias

## La historieta

1. Lee los siguientes diálogos y disfruta.



### Investiga y comparte

- ¿Qué son las **historietas** o **cómics**?
- Antes se les llamaba **chistes** o **tiras cómicas**.
- ¿Has leído antes historietas?  
¿Cuáles?
- Comparte las que conoces con tus compañeros

### Glosario

trivialidades:  
tonterías



### Actividad 2

Portafolio de evidencias

### ¿Sabías que...?

Los **pictogramas** son imágenes que expresan un mensaje que se desea comunicar.

Puede ser una palabra, un objeto, un sentimiento, figuras, acciones, entre otros.

## Recursos verbales y no verbales: Los pictogramas

1. Lee las siguientes lecturas pictográficas e identifica los recursos no verbales
2. Después, trata de entender la siguiente lectura pictográfica.

En mi  los trabajos están


muy  repartidos.

Un día mi papá  y mi

mamá hace el  .

Otro día, mi mamá  y

mi papá 

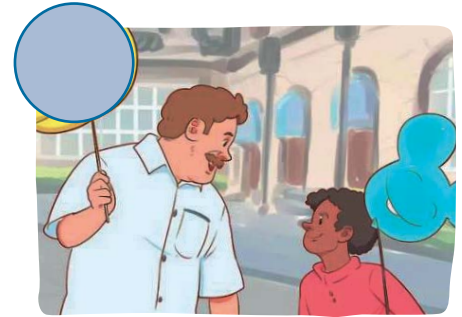
.. mi hermano compra el 

y yo 

3. ¿Llegaste a identificar los recursos no verbales?
4. Conversen por equipos y creen otro texto con imágenes que sean sencillas de dibujar.

# Normas sociales de comunicación

1. Observa las imágenes y relaciónalas con los diálogos de abajo, colocando el número que le corresponde.



Hola, Manuelito, ¿cómo estás? ¡Qué gusto saludarte!

Hijo, ¿qué te parece si conversamos sobre lo que te preocupa?

Hola, Juan y Ana, qué alegría verlos, ¿qué hacen por aquí?

Buenas tardes, joven. ¿Necesita ayuda para cargar la canasta?

Buenos días, joven, disculpe la molestia, ¿en qué pasillo puedo conseguir escobillones como los que trae usted?

¡Las normas sociales de convivencia y comunicación son la mejor actitud para mantener una vida alegre y armoniosa!



## El sentido figurado

1. Lee con atención la siguiente viñeta.



En este ejercicio tienes que **estar mosca**.



### Comparte en clase...

- ¿Qué significa ahogarse en un vaso de agua?
- ¿Qué significa estar mosca?
- Comparte las frases con sentido figurado que siempre utilizas. Son más de las que crees.
- ¡Anímate a hacerlo!

### Ten en cuenta...

El sentido figurado es cuando las palabras o expresiones se apartan de su significado habitual y buscan una especial expresividad.

## Recursos verbales y no verbales

1. La comunicación no verbal se da a través de la postura, los gestos, la mirada, las expresiones, la entonación, entre otras. ¿Crees que estos recursos son importantes en la comunicación?
2. Mira con atención las siguientes imágenes y responde.



### Responde...

- ¿Qué muestran los rostros que observas?
- ¿Qué mensajes crees que pueden estar transmitiendo?
- ¿Te sientes identificado con algún gesto en particular?
- ¿Cómo crees que la actitud y los gestos aportan a tu salud?

## El texto instructivo

1. Lee cuidadosamente el siguiente texto acerca del coronavirus.

<https://www.gob.pe/institucion/atu/campa%C3%B1as/856-protége-del-coronavirus-covid-19>

**PROTÉGETE DEL CORONAVIRUS**  
#ATUesPrevención

**Cúbrete** la nariz y la boca con el antebrazo o con pañuelos desechables, al **estornudar** o toser.

**Abre** las ventanas en el transporte público, los **contagios** pueden ocurrir en lugares sin **ventilación**.

**Lávate** las manos después de usar el transporte público, con agua y **jabón**.

**Evita** tocarte los ojos, nariz y la boca, con las manos sin lavar.



EL PERÚ PRIMERO

### ¿Sabías que...?

El **texto instructivo** es en el que se indica cómo llevar a cabo una determinada acción.



Uso de la TIC

Observa el video... sobre el coronavirus

### Responde...

- ¿Cómo debes protegerte del coronavirus? Explica en orden lo que debes hacer.

- ¿Practicas siempre estos consejos?

**Observa el video** sobre el coronavirus, hagan un comentario y reflexión:

- El alcalde propuso una solución para proteger a los adultos mayores que viven en las calles del coronavirus. ¿Cuál fue esa solución?

- ¿De una pandemia, pasamos a una sensibilización de las autoridades?



### Actividad 3

Portafolio de evidencias



## Antes de la lectura

- ¿Qué conoces acerca de la prevención de incendios?

## Durante la lectura

- Pon atención en las palabras que vas a leer y observa los íconos o imágenes para que entiendas mejor el tema.

# Qué hacer en caso de incendio

## ANTES



Tenga siempre un extintor cerca.



Procura instalar un detector de humo.



Chequee constantemente llaves, uniones y cilindros que contengan cualquier tipo de gas inflamable.



No sobrecargue las instalaciones eléctricas.

## DURANTE



Si hay humo, agáchese y gatee.



Siga las instrucciones que le indiquen los cuerpos de socorro.



Si su ropa arde, no corra, deténgase, agáchese y ruede en el piso para apagar el fuego.

## DESPUÉS



Aléjese del incidente, y permita que los cuerpos de socorro concluyan con su labor.



Si hay heridos, pida auxilio a los cuerpos de socorro.

<https://postresdelmundo.home.blog/category/textos-instructivos/>

## Responde...

- ¿Crees que es importante chequear las llaves, conexiones e instalaciones eléctricas o de gas?
- ¿Alguna vez has experimentado un incendio en casa? ¿Qué hiciste? Comparte tu experiencia.
- ¿Por qué crees que debemos agacharnos y gatear durante un incendio?



Ante el Estado de Emergencia Nacional, el Proyecto Especial Bicentenario se sumó a la estrategia nacional y convocó a 19 000 ciudadanos voluntarios para monitorear vía telefónica el estado de salud de la población en riesgo y, de esta manera, ayudar a prevenir y controlar el coronavirus.

# El cuidado de la salud

1. Observa y analiza las imágenes.



¡Anímate a comenzar a tener una vida más saludable!



## Responde...

- ¿Qué se requiere para vivir una adultes mayor saludable?
- ¿Disfrutas esta etapa de tu vida?
- ¿Qué actividades saludables realizas?

## La noticia

### Antes de la lectura

- ¿Conoces o has escuchado hablar sobre la enfermedad de Alzheimer?

### Durante la lectura

- Lee el siguiente artículo periodístico.
- Tienes en el glosario que está a la derecha, una explicación de algunos términos que encontrarás en la lectura.

**Más de 200 mil adultos mayores padecen Alzheimer en Perú. El Alzheimer es la demencia más común en todo el mundo y no tiene cura. Se calcula que hay más de 47 millones de personas que tienen esta enfermedad neurológica en todo el mundo, según la OMS.**

Redacción. La República. 21 Sep. 2019 | 19:14 h  
(Adaptación)

Ellos no recuerdan el rostro de sus seres queridos, ni el nombre de sus hijos. En el Perú son 200 000 personas mayores de 60 años quienes padecen Alzheimer, una **enfermedad neurológica y degenerativa** que, al mismo tiempo, es la **demencia** más común en todo el mundo.

Así lo informó el psiquiatra Manuel Escalante, integrante del equipo técnico de la Dirección de Salud Mental del Ministerio de Salud (MINSU).

Según datos de la Organización Mundial de la Salud (OMS), se calcula que hay más de 47 millones de personas que padecen en todo el planeta y que para el 2050 afectará a unas 130 millones de personas, un hecho que la convierte en un reto de Salud Pública.

Aunque el Alzheimer aparece a partir de los 60 años, los primeros síntomas se pueden presentar en personas más jóvenes.

### Glosario

**enfermedad neurológica degenerativa:** dolencia que afecta el sistema nervioso central y periférico.

**sistema cardiovascular:** es la función del corazón, arterias, venas y vasos sanguíneos de transportar la sangre por todo el cuerpo.

**deterioro cognitivo:** pérdida de las funciones cognitivas, como memoria, atención y razonamiento.



### Actividad 4

Portafolio de evidencias

Las personas discapacitadas no deben ser discriminadas.  
¡Defendamos sus derechos!



## El deterioro de la mente ante el avance del Alzheimer

En la fase inicial de la enfermedad surgen pequeñas pérdidas de memoria que se van haciendo más notorias con el tiempo e incapacita al afectado, según indica el especialista.

Por estas razones, las personas tendrán problemas para realizar tareas cotidianas y simples como abotonarse la camisa, razonar, leer o escribir o hasta para hablar.

También la persona con Alzheimer puede presentar desorientación, incluso en lugares conocidos y cambios de carácter: enojo, confusión, desánimo, decaimiento, falta de iniciativa y timidez.

Según estudios científicos, existen además algunos factores de riesgo que pueden determinar el momento en el que comienza a aparecer esta enfermedad como: alteraciones del sistema cardiovascular, traumatismo craneoencefálico, depresión, entre otros.

Este 21 de setiembre se conmemora el Día Mundial del Alzheimer. Una fecha para reflexionar acerca de la enfermedad que lleva a quienes la padecen a un camino de deterioro cognitivo y alteraciones de la conducta por la pérdida progresiva de neuronas.

<https://larepublica.pe/sociedad/2019/09/21/alzheimer-en-peru-mas-de-200-mil-personas-mayores-de-60-anos-padecen-enfermedad-neurodegenerativa/>



Uso de la  
TIC

Observa el video ...  
sobre el Alzheimer

### Responde... Según el artículo:

- Por lo general, ¿a qué edad aparece esta enfermedad?
- ¿Cómo te puedes dar cuenta si alguien padece Alzheimer?
- ¿Qué día se celebra el Día Mundial del Alzheimer?
- ¿Conoces a alguien que tenga esta enfermedad?

# Testimonios

## Antes de la lectura

- Conversen en grupo acerca de los casos de Alzheimer que conocen.

## Durante la lectura

- Lee los siguientes testimonios, subraya la información que consideres importante para tu vida y busca en el diccionario aquellas palabras que no conoces.

## "Tuve tiempo de planificar el futuro"

### Testimonio de John du Preez de Sudáfrica

Cuando me confirmaron que tenía la enfermedad de Alzheimer, estaba extremadamente afligido, a pesar de que lo había sospechado durante algún tiempo. Soy miembro de mi grupo de apoyo local de Alzheimer.



Por las investigaciones que hice y mi experiencia personal, descubrí un método para contrarrestar la enfermedad y llevar una vida relativamente normal.

Pasé por una etapa de negación al principio y luego decidí leer más sobre el tema. Al principio, mientras más leía, entraba más en la desesperación. Entonces, decidí luchar contra la enfermedad y procurar mantenerme sano hasta que se descubra un medicamento para demorar su avance.

Creo que soy una de las personas afortunadas que fueron diagnosticadas en una etapa relativamente temprana de la enfermedad. Esto me permitió planificar el futuro, porque aún podía razonar de manera coherente.

Los diagnósticos tempranos permiten a los pacientes de Alzheimer demorar la enfermedad por unos años. Este fue mi caso y puede ser uno de miles (incluso millones).

John du Preez, de 75 años, de Sudáfrica, fue diagnosticado con demencia hace cuatro años. Lo anterior es una versión resumida de su testimonio que aparece junto con otros testimonios de personas con demencia en el Informe Mundial de Alzheimer de 2011 (detalles en la página 13).

## ¿Sabías que...?

Sudáfrica es un país al sur del continente africano. Su capital es Ciudad del Cabo.



## Ten en cuenta...

El testimonio es un relato de experiencias personales respecto a temas que se quieren compartir públicamente.

### **i** ¿Sabías que...?

Japón es un país de Asia, su capital es Tokio y la moneda que utilizan se llama yen.



### Después de la lectura

- ¿Qué fue lo más difícil para el señor du Preez después de ser diagnosticado de Alzheimer?
- Luego, ¿cuál fue la importante decisión que tomó para que no avance la enfermedad?
- ¿Qué hubieses hecho en su caso?

## "Me golpeo suavemente la cabeza para hallar las palabras"

### Testimonio de Osamu Mizuki de Japón

Tengo amigos. Por eso puedo escribir más. Todavía hace calor, pero hay un indicio de otoño en el aire. Este verano fue extremadamente caluroso, lo cual me ha hecho sufrir

La palabra Septiembre<sup>1</sup>\* y mi noción de septiembre parecen no ser precisamente lo mismo.

Sería más feliz si podría escribir fluidamente. Lo que escribo muestra lo que soy. Escribo con mucho cuidado, pero hay muchas palabras con errores de ortografía. Entonces escribo decenas de veces. ¿Por qué no me vienen a la mente las palabras? Me golpeo suavemente la cabeza para hacer salir las palabras adecuadas. Es sorprendente que hacer esto sea efectivo. Golpeo suavemente, lentamente.

La brisa otoñal me pregunta, "¿Cómo te va?" Apreciando plenamente las palabras, puedo sentir que no estoy sólo y mejora mi ánimo. Tengo amigos. Es por eso que puedo escribir más. Me digo a mi mismo, "alégrate".

Osamu Mizuki, de 73 años, de Japón, se le diagnosticó la enfermedad de Alzheimer hace cinco años.

### Ten en cuenta...

- El Alzheimer es una enfermedad degenerativa que impide que las personas tengan recuerdos a corto plazo.

### Después de la lectura

- ¿Cómo se siente el señor Mizuki porque tiene menos memoria que antes?
- Según afirma, ¿qué hace para sentirse un poco mejor?
- ¿Quiénes lo acompañan?

## "Le doy mi amor"

### Testimonio de María Soledad Chavez Ortiz de Costa Rica

Cuando recibimos la terrible noticia de que mi madre tenía Alzheimer hace nueve años, sentí que el mundo se me venía abajo.



Es imposible no sentir tristeza viéndola irse de a poco. Lo único que puedo hacer es darle mi amor, comprensión y apoyo. Esto lo demuestro en cada baño,

Es muy triste estar sola cuando esta enfermedad avanza. Muchos amigos y parientes no saben cómo enfrentarla y deciden irse. Yo debo dividirme entre ser una proveedora de cuidados-hija, madre y trabajadora. Doy gracias a CasaSol, un centro diurno de adultos mayores que nos ayuda tres días por semana y a la Asociación Costarricense de Alzheimer por su apoyo invaluable.

Mi madre nunca dejará de ser mi mejor amiga. A pesar de que no me recuerda, yo sé quién es y la amaré siempre.

María Soledad Chaves Ortiz, Cuidadora y Secretaria de la Asociación Costarricense de Alzheimer (en la foto con su madre).

### ¿Sabías que...?

Costa Rica es un país de América Central. Su capital es San José. Este país es muy conocido por sus playas, volcanes y su biodiversidad.



### Después de la lectura

- Aparte de cuidados físicos, ¿qué es lo que más necesita recibir un paciente con Alzheimer? ¿Por qué?
- ¿A quiénes necesita más un adulto mayor enfermo?
- ¿Qué es lo que ya no puede hacer la señora María Soledad?

## **i** ¿Sabías que...?

Los **ejercicios aeróbicos** pueden ser de media o baja intensidad, y de corta o larga duración.

El organismo necesita quemar carbohidratos y grasas para obtener energía y para ello necesita oxígeno.

## Texto Instructivo: Ejercicios aeróbicos.

### Antes de la lectura

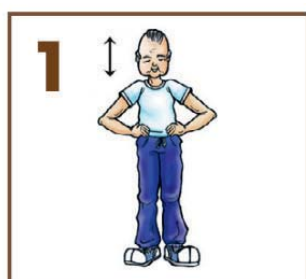
- Lee la información del recuadro de la derecha acerca de los ejercicios aeróbicos.

### Durante la lectura

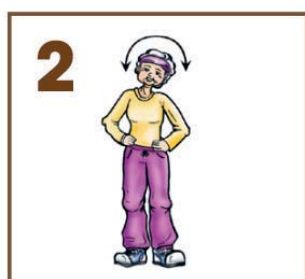
- Lee el siguiente texto instructivo apoyándote en las imágenes.

## Rutina básica de ejercicio aeróbico

**Fase de calentamiento (5 a 10 minutos)** Comience con movimientos suaves del cuello, hombros, brazos, cadera y piernas. En esta fase favorecemos la flexibilidad del cuerpo y lo preparamos para hacer un esfuerzo físico aeróbico.



1 Baje y suba la cabeza



2 Cuello hacia los lados



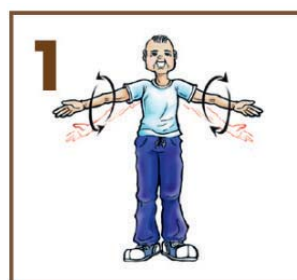
3 Hombros hacia adelante y atrás



4 Extensión de brazos en forma diagonal

## Fase fundamental (15 a 30 minutos)

Siga con movimientos de mayor intensidad, cuyo objetivo es mejorar la resistencia y el funcionamiento del corazón y de los pulmones, puede caminar rápido o trotar suavemente.



1 Movimientos en círculo de los brazos



2 Flexión del tronco lateral

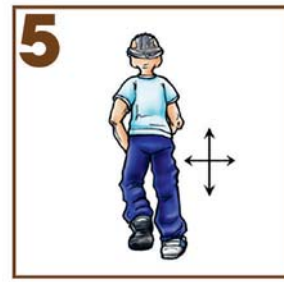




3 Flexión del tronco hacia adelante



4 Camine en su lugar



5 Camine en diferentes direcciones



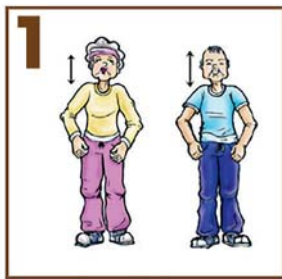
6 Pasos al frente y atrás con palmada

## Fase de recuperación (5 a 10 minutos)

Disminuya de manera paulatina la intensidad con ejercicios de relajación para desacelerar el ritmo cardíaco y pulmonar.

### ¿Sabías que...?

Tener una vida saludable hará que te sientas mejor contigo mismo.



1 Respirar profundamente



2 Sacudir piernas y brazos

## Después de la lectura

- Organízate en equipos de a dos o de tres compañeros para hacer los ejercicios, siguiendo las indicaciones.
- Intenta realizar los ejercicios y de practicarlos todos los días, de acuerdo con tus posibilidades de salud.
- Poco a poco irás haciéndolos mejor.  
**¡Anímate!**

### Ten en cuenta...

Entre los ejercicios aeróbicos encontramos a la natación, realizar caminatas y montar en bicicleta.

## Afiche: Así me cuido yo... ¿y tú?

¿Qué es un  
afiche?

El afiche hace referencia a un cartel o una lámina de papel o cartón que transmite un mensaje visual y que sirve para difundir, aconsejar o informar acerca de un tema de interés.

El objetivo es convencer al público para actuar de cierta manera más conveniente.

1

¿Cuáles son  
las partes de  
un afiche?


**Un afiche tiene tres partes importantes:**

**Imagen:** Todo afiche necesita tener una imagen (ilustración o dibujo) que ayudará a resaltar su propósito y con ello se atraerá la atención del público.

**Título o slogan:** Es una frase breve con la que se entrega el mensaje que se quiere comunicar.

**Textos:** Son datos acerca de lo que se promociona. Tienen que ser pocas palabras.

2



**¿Cómo  
será tu  
afiche?**

El afiche informativo que harás estará compuesto por imágenes y textos cortos que aconsejen acerca de la práctica de una vida saludable.

Intentarás convencer a los jóvenes de tu entorno para que realicen un cambio de hábitos en sus vidas.

**3**

# Alto a la violencia



## Dialoguemos

### Compartiendo lo que sabemos

- ¿Qué están haciendo las personas de la imagen?
- ¿Tú harías lo mismo?
- ¿Qué reflejan en la expresión de sus rostros?

### Sobre nuestro ámbito

- Según tu punto de vista, ¿qué quieren decir con la frase que llevan en carteles?
- ¿Sientes que las instituciones defienden tus derechos?

### Pregunta retadora

¿De qué manera puedes ser un mejor ciudadano/a?



# Tabla de aprendizajes

A lo largo de la unidad 3, desarrollarás aprendizajes esperados para este ciclo y grado de la Educación Básica Alternativa. En la siguiente tabla se presenta la organización de los propósitos de aprendizaje priorizados para esta unidad.

Competencias	Capacidades	Desempeños
Se comunica oralmente en su lengua materna	Obtiene información del texto oral	Recupera información explícita e implícita de los textos orales de sus pares y de los medios de comunicación sobre estadísticas y casos de violencia de la familia, entorno e instituciones con la persona adulta mayor, seleccionando datos específicos, expresiones con sentido figurado, vocabulario que incluye sinónimos y términos propios de los campos del saber.
	Infiere e interpreta información del texto oral	Explica a sus pares y otros grupos generacionales las acciones que permitan prevenir las violencias en la vejez, así como los procedimientos en caso se identifiquen estas situaciones para su oportuna atención, distinguiendo en la información lo relevante de lo complementario.
	Adecúa, organiza y desarrolla las ideas de forma coherente y cohesionada	Adecúa su texto oral a la situación comunicativa con otras generaciones y con instituciones sobre los tipos de violencia que atraviesan las personas adultas mayores, considerando las características comunes del género discursivo, recurriendo a sus saberes, experiencias y algunas fuentes de información complementaria.
	Utiliza recursos no verbales y paraverbales de forma estratégica	Utiliza recursos verbales y paraverbales para narrar y o relatar diversos tipos de textos orales (como relatos, testimonios, narraciones, comentarios, diálogos, anécdotas, recitación) o cuando participa en debates, entrevistas en su contexto sociocultural sobre las acciones de prevención y actuación frente a situaciones de violencia en la familia y el entorno.
	Interactúa estratégicamente con distintos interlocutores	Participa en diálogos con sus pares y grupos de otras generaciones y profesionales, como hablante y oyente, recurriendo a su experiencia y conocimientos sobre situaciones de riesgo y acciones para la prevención de violencias contra los adultos mayores, responde a las preguntas con cortesía y realiza preguntas si es que no ha entendido, de acuerdo a las normas de su cultura.
Lee diversos tipos de textos escritos en su lengua materna	Reflexiona y evalúa la forma, el contenido y contexto del texto oral	Opina como hablante y oyente con sus pares, grupos de otras generaciones y profesionales sobre las estrategias de prevención y seguimiento a las situaciones de injusticia que sufren las personas adultas mayores, a partir de sus saberes, experiencias directas e indirectas.
	Obtiene información del texto escrito	Identifica información explícita e implícita en distintas partes de diversos textos escritos literarios y no literarios de estructura simple y de corta extensión para la prevención y actuación frente a casos de violencia a los adultos mayores en su localidad.
	Infiere e interpreta información del texto	Explica el tema, el propósito, da su punto de vista sobre los textos que producen las instituciones para orientar a las personas adultas mayores en casos de violencia (especialmente a la referida por género y en la familia), para lo cual extrae la información que sea de utilidad que obtiene del texto y la compara con la realidad.
	Reflexiona y evalúa la forma, el contenido y contexto del texto.	Opina sobre el contenido de diversos tipos de textos escritos literarios y no literarios de estructura simple y corta extensión sobre las acciones que permiten prevenir y actuar en casos de violencia a las personas adultas mayores teniendo en cuenta sus repercusiones en el destinatario.

Competencias	Capacidades	Desempeños
Escribe diversos tipos de textos en su lengua materna	Adecúa el texto a la situación comunicativa.	Escribe diversos tipos de textos (descriptivos y argumentativos) sencillos, de corta extensión, de forma reflexiva sobre la necesidad de prevenir situaciones de violencia hacia los adultos mayores en las familias y en el entorno, teniendo en cuenta el propósito comunicativo y el destinatario. Considera la estructura y las características del texto.
	Organiza y desarrolla las ideas de forma coherente y cohesionada.	Escribe textos (descriptivos, argumentativos e informativos) con sentido lógico organizando secuencialmente sus ideas en relación a las acciones de prevención contra la violencia y maltrato a las personas adultas mayores, utilizando algunos conectores. Hace prevalecer su intención de informar o comunicar con su texto a los lectores de su comunidad sociocultural sobre medidas de prevención y protección.
	Utiliza convenciones del lenguaje escrito de forma pertinente.	Utiliza adecuadamente algunos conectores y recursos ortográficos (mayúsculas, signos de puntuación) para darle claridad y sentido a su texto de acuerdo a la situación comunicativa y el propósito comunicativo.
	Reflexiona y evalúa la forma, el contenido y contexto del texto escrito.	Evalúa si su texto se ajusta, tanto a la situación, como al propósito comunicativo, y si es pertinente a la estructura y características del tipo de texto. Realiza ajustes teniendo en cuenta las recomendaciones brindadas respecto a mantener su intención de comunicar o informar a los lectores de su contexto sociocultural.

Conocimientos
<ul style="list-style-type: none"> <li>• La entrevista.</li> <li>• Relato oral.</li> <li>• Medios de comunicación.</li> <li>• Comprensión y expresión oral.</li> <li>• Comprensión de textos</li> <li>• Textos informativos</li> <li>• Textos argumentativos</li> <li>• Redacción de textos.</li> <li>• Conectores de contraste.</li> <li>• Signos de puntuación.</li> <li>• Factores de riesgo de violencia en la adultez mayor.</li> <li>• Tipos de violencia contra los adultos mayores.</li> <li>• Actos de prevención de violencia contra los adultos mayores.</li> <li>• Situaciones de violencia contra los adultos mayores</li> <li>• Rol de las instituciones (Línea 100, CEM, Defensoría del Pueblo, etc.).</li> </ul>

Competencias transversales
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se desenvuelve en los entornos virtuales generados por las TIC.</li> <li>• Gestiona su aprendizaje de manera autónoma.</li> </ul>
Enfoques transversales
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Enfoque de derechos</li> <li>• Enfoque de orientación al bien común</li> <li>• Enfoque de búsqueda de la excelencia</li> </ul>
Proyecto de aprendizaje
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cartel informativo: "Toma conciencia, no dejes que te maltraten".</li> </ul>

## Comprensión y expresión oral

1. Observa la imagen con atención.



Recuperado de <http://adultomayorautovalente.blogspot.com/2013/08/>

### ¿Sabías que...?

La violencia contra el adulto mayor no solo es física, también tiene que ver con los maltratos que sufren en su familia y en la sociedad.

### Dialoga en clase...

- ¿Consideras que las imágenes muestran actos de maltrato hacia el adulto mayor? ¿Por qué?
- ¿Alguna vez has vivido una situación así? Comparte tu experiencia.



**Actividad 1**  
Portafolio de evidencias



## El relato oral

1. Lee por turnos estas historias de vida.

**Gustavo Abad Crespo Gómez**, hombre alto y de cabellos grises yace en una cama con los ojos cerrados. Ex marino de profesión y mil oficios por obligación, escucha las noticias de las 11 de la mañana a través de unos auriculares conectados a un diminuto aparato que se pierde entre sus manos. Está tan concentrado y tan cómodo que casi no percibe lo que pasa a su alrededor.

A sus 61 años, ha perdido la cuenta de cuántos lleva viviendo en las calles de La Victoria, vendiendo zapatos de segunda, lavando carros o comprando cosas para revender. “Yo sufro un poquito por lo que paso en la calle. Es bien triste, es para valientes, y yo me aguanto todo”, nos cuenta desde la comodidad que recientemente ha encontrado y que ahora atesora.

Gustavo es una de las 122 personas en situación de calle que desde el 31 de marzo duermen bajo el techo de la Casa de Todos, instalada en la Plaza de Acho de Lima. “Vine para acá y me aceptaron. De ahí mi vida cambió. Me sentí muy feliz y muy contento”, continúa diciendo con una visible emoción.

En estas casi tres semanas, además, dice que sus pies han vuelto a tomar forma y que están como nuevos, que sus brazos los siente más livianos y que su mente por fin ha descansado.

“Soy un nuevo ser”, explica. “No soy fanático de la Biblia, pero sí creo en Dios y parece que Él le ha quitado un poco de comida a las personas que tienen plata y nos ha dado un poco a nosotros. Nunca en mi vida he comido lo que estoy comiendo, ni he tomado desayuno, ni he almorzado o cenado como acá. Es nueva toda esta vida para mí”, agrega.

### ¿Sabías que...?

- La **Casa de Todos** es el nombre de un símbolo de solidaridad en tiempos de coronavirus.
- Desde el 31 de marzo, se construyó este albergue sobre la Plaza de Acho.
- Acoge a 122 afortunados que vagaban por las calles de Lima.
- Este ambicioso proyecto es dirigido por la Beneficencia y de la Municipalidad de Lima.

Manuel Antonio  
Alejandría  
Huamaní,  
hombre delgado,  
de arrugas  
prominentes,  
ojos achinados  
y voz rasposa,



tiene 61 años, y vivía del reciclaje en San Martín de Porres. “Con eso me sustento. Si me sobra un dinerito, me compro mis cositas. Solo lo necesario. Más que nada busco para la comida y para tener útiles de aseo, cosas chicas porque no se puede juntar para tener un par de zapatillas o un par de zapatos. Es bastante difícil la calle”, dice. Para él es un alivio estar en la Casa de Todos, sobre todo ahora que ya empieza el cambio de estación. “Es bastante fuerte, es bastante difícil vivir en la calle, más que nada ahora que viene el invierno. Es bastante aterrador.

<https://elcomercio.pe/somos/historias/coronavirus-era-la-plaza-de-acho-y-hoy-es-la-casa-de-todos-asi-es-un-dia-en-este-simbolo-solidario-en-tiempos-de-pandemia-noticia/>

### Dialoga con tus compañeros...

- En equipos de a 3, comenten acerca de la diferencia entre la vida que tuvieron Gustavo y Manuel antes de llegar al albergue y la que tienen ahora. Luego, exponen sus comentarios. Antes sufrieron: dificultades físicas, económicas y mentales. Ahora gozan de: tranquilidad, apoyo y seguridad.
- ¿Qué opinión te merece la iniciativa de dos instituciones al ayudar a personas mayores en extrema necesidad?

## El volante

### Antes de la lectura

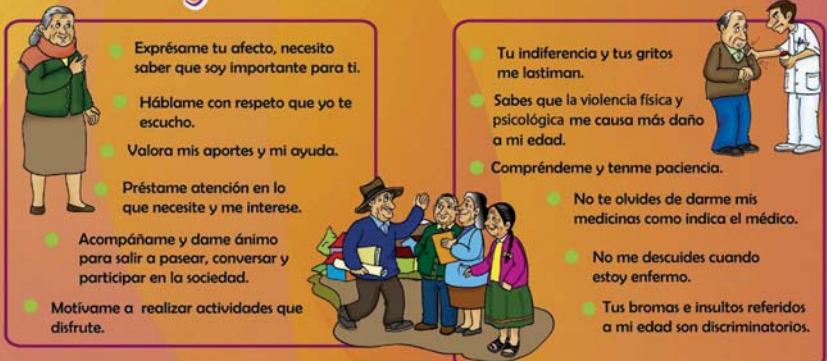
- Respondes en conjunto, ¿qué trato mereces recibir de quienes están en tu entorno?

### Durante la lectura

- Lee el siguiente volante y marca con un check 3 ideas que te parecen más importantes.

*Soy una Persona Adulta Mayor y quiero un buen trato*

*¡ Por un envejecimiento activo !*



- Exprésame tu afecto, necesito saber que soy importante para ti.
- Háblame con respeto que yo te escucho.
- Valora mis aportes y mi ayuda.
- Préstame atención en lo que necesite y me interese.
- Acompáñame y dame ánimo para salir a pasear, conversar y participar en la sociedad.
- Motícame a realizar actividades que disfrute.
- Tu indiferencia y tus gritos me lastiman.
- Sabes que la violencia física y psicológica me causa más daño a mi edad.
- Compréndeme y tenme paciencia.
- No te olvides de darme mis medicinas como indica el médico.
- No me descuides cuando estoy enfermo.
- Tus bromas e insultos referidos a mi edad son discriminatorios.

PERÚ Ministerio de la Mujer y Poblaciones Vulnerables Viceministerio de Poblaciones Vulnerables Dirección General de la Familia y la Comunidad

Dirección de Personas Adultas Mayores  
P. Camará 535, Cercado de Lima  
Teléfono: 626-3400  
www.mimp.gob.pe

PERÚ PROGRESO PARA TODOS

[http://www.mimp.gob.pe/files/direcciones/dgfc/diapam/Volante\\_soy-una-persona-adulta-mayor-y-quiero-buen-trato.pdf](http://www.mimp.gob.pe/files/direcciones/dgfc/diapam/Volante_soy-una-persona-adulta-mayor-y-quiero-buen-trato.pdf)

## Toma nota

- El **volante** es un papel impreso que anuncia, pide, cuestiona o informa acerca de un tema a través de un mensaje breve.
- Se distribuye de mano en mano a las personas en las calles.
- El volante tiene el tamaño de media hoja de papel A4.

### Comenta con tus compañeros...

- ¿Cuáles crees que son las acciones para prevenir la violencia contra los adultos mayores?
- ¿Experimentas un buen trato de tus familiares?



**Actividad 2**  
Portafolio de evidencias

## Las historietas o tiras cómicas

1. Lee cada tira cómica e identifica el tema central.



### **i** ¿Sabías que...?

- Las historietas o tiras cómicas son una serie de dibujos que cuentan una historia. Pueden tener o no un texto escrito.
- También se conocen con el nombre popular de cómic.

**Inventa** y **dibuja** unos personajes y crea tu propia historieta.

¡**Compártela** con tus compañeros!

## Los afiches

1. Observa y lee los siguientes afiches.



**15 DE JUNIO**  
**DÍA MUNDIAL DE  
TOMA DE  
CONCIENCIA  
DEL ABUSO Y  
MALTRATO EN LA  
VEJEZ**

**No seamos cómplices ni partícipes  
del maltrato a los adultos  
mayores, su sabiduría y experiencia  
son y serán parte de nuestra  
historia.**

**¡Respetemos y valoremos los años  
vividos, hoy son ellos, mañana  
nosotros!**



**NO  
AL MALTRATO  
ADULTO MAYOR**

*15 de Junio, Día Internacional contra  
el Maltrato a las personas Mayores.*

**¡¡Los Necesitamos!!**

**Son nuestras raíces,  
la génesis de  
nuestras vidas  
son nuestros Padres,  
Abuelos, Amigos.  
Potenciemos el buen  
trato.  
Cuídemos a  
nuestros Mayores.**

### **i** ¿Sabías que...?

- El **afiche** o **póster** es un impreso con un mensaje informativo que invita a actuar a favor del bien público o de intereses personales o empresariales, por eso se pega en las paredes o lugares muy transitados.
- Está compuesto por una **imagen** y un **texto** con los que se trata de llamar la atención y convencer al receptor.

### Dialoga en clase...

- ¿Qué entienden por “tomar conciencia del abuso y maltrato en la vejez”? ¿Por qué?
- ¿Qué casos de violencia, de los mencionados en los afiches, son los que tú has experimentado o sabes que los han sufrido personas de tu entorno?
- ¿De qué forma se puede fomentar el respeto hacia el adulto mayor en tu casa o en tu comunidad?
- Refiriéndose a los adultos mayores, ¿qué nos quieren decir al afirmar: “Son nuestras raíces, la génesis de nuestras vidas”?

## El comentario

1. Respondan en clase. ¿Conversas con frecuencia con tus familiares más jóvenes?
2. Lee la siguiente reflexión:

Yo soy una persona de la tercera edad y... ¿sabes qué?

Me siento muy orgulloso, he recorrido caminos que a ti te falta recorrer, cada arruga de mi cuerpo es una experiencia vivida...

Y lo único que te pido es respeto, porque ¿sabes?

Yo también fui joven, yo también tuve tu edad y tú también llegarás a esta edad, por lo que te pido respeto y paciencia, que es exactamente lo mismo que tú pedirás en unos años.

(Autor anónimo).



### Responde...

- Comenta en clase qué te pareció esta reflexión.
- Comparte tus comentarios acerca del maltrato a las personas de la tercera edad.



### Actividad 3

Portafolio de evidencias

## Ley de la Persona Adulta Mayor

### Antes de la lectura

- ¿Qué son los derechos y deberes?

### Durante la lectura

- Subraya los temas que consideres más importantes.

Ministerio de la Mujer y Poblaciones  
Vulnerables

Gobierno aprueba Reglamento de la Ley N° 30490, Ley de la Persona Adulta Mayor

**Nota de Prensa - Fotos: MIMP - 26 de agosto de 2018 - 9:22 a. m. (Adaptación).**

El gobierno publicó hoy el Decreto Supremo que aprueba el Reglamento de la Ley de las Personas Adultas Mayores.

Esta norma busca promover la responsabilidad de la familia, la sociedad y del Estado, para que se cumplan y se respeten los derechos de la población adulta mayor en los ámbitos de la salud, la educación, la atención, las oportunidades de empleo, el turismo, la cultura, la recreación y el deporte. El Reglamento tiene un alcance nacional, y su propósito es desarrollar y especificar la aplicación de la Ley N.º 30490, la que está conforme con la Constitución Política del Perú, la Declaración Universal de Derechos Humanos, los tratados y convenios internacionales firmados por el Estado peruano, así como, con otras normas y políticas que garantizan el respeto de los derechos de los adultos mayores.





Asimismo, establece responsabilidades para el desarrollo de acciones para proteger a los adultos mayores en situación de pobreza, fragilidad o deterioro cognitivo, que sufren violencia o se encuentran sin protección, sin esperar que el Poder Judicial ordene su declaración de incapacidad.

Los adultos mayores son sujetos con preferencia para la atención integral de su salud. De esta manera, es responsabilidad del sector salud promover servicios diferenciados mediante acciones de promoción, prevención, recuperación, rehabilitación y cuidados favorables, orientados al envejecimiento activo, productivo y saludable con el propósito de brindar calidad de vida.

### Comparte con tus compañeros...

- ¿Sabías que hay una ley que defiende los derechos del adulto mayor?
- ¿Estabas enterado(a) de que tu familia tiene el deber de protegerte?
- ¿Cuáles crees que son los derechos más importantes? ¿Por qué?
- ¿A quién acudirías si uno de tus derechos no se cumple?

### Observa el video. Responde en grupo.

- ¿Crees que en nuestro país se valora a los adultos mayores?
- ¿Qué derechos se mencionan?
- ¿A qué se refieren al afirmar que tenemos que "revalorar el peso de los años"?
- En el Perú, ¿desde que edad se considera a una persona adulta mayor?

¡Si nos ponemos de acuerdo, unidos podremos salir adelante!



Uso de la TIC

Observa el video ...  
Sobre los Derechos del Adulto Mayor

**i** ¿Sabías que...?

- Un tríptico es un folleto informativo doblado en tres partes iguales, por lo general, es del tamaño de una hoja de papel A4.
- En los seis espacios del tríptico se da a conocer información resumida de una manera en la que es más fácil de leer.

## El tríptico

1. Observa el tríptico guiándote de la numeración en la parte inferior de cada página.
2. ¿Qué institución publicó este tríptico y con qué propósito?

### En familia, podemos comprendernos y tratarnos mejor



#### Consejos para una Persona Adulta Mayor

- Busca tener actividades que te gusten y apasionen, esto te mantiene con buena salud.
- Participa en tu comunidad, puedes integrar una asociación de personas adultas mayores o asistir a un Centro Integral del Adulto Mayor - CIAM u otro similar.
- Visita a tus familiares y amigos, igualmente recíbelos en tu casa. Haz nuevos amigos y amigas.
- Sé tolerante a los cambios.
- Recuerda mirar la vida con optimismo.

Si sufres violencia, busca ayuda en:

**Comisarias**  
**Centros Emergencia Mujer**  
**Fiscalía de Familia**  
**CIAM o Programa del Adulto Mayor de tu distrito.**

También puedes llamar a la **Línea 100**



PERÚ Ministerio de la Mujer y Poblaciones Vulnerables

Viceministerio de Poblaciones Vulnerables

Dirección General de la Familia y la Comunidad

Dirección de Personas Adultas Mayores

Jr. Camaná 616, Cercado de Lima  
Teléfono: 626-1600  
[www.mimp.gob.pe](http://www.mimp.gob.pe)



Solidaridad Reconocimiento

BUEN TRATO

para las Personas Adultas Mayores

Respeto Atención oportuna

¡ Se lo merecen por derecho !

5

6

1



PERÚ PROGRESO PARA TODOS

# La Persona Adulta Mayor sigue teniendo los mismos derechos que tú

## No permitas que esto suceda...

### Violencia física

Son los golpes, quemaduras, tirones de cabello, alimentación forzada, el amarrarlo/a para que no se mueva, darle de tomar medicinas que no requiera en dosis u horarios no indicados por el médico.



### Violencia económica - financiera

Es la utilización no autorizada de sus propiedades o cosas, como por ejemplo: tomar sin permiso sus joyas, falsificar su firma, obligarle a firmar un testamento o apropiarse de sus bienes.



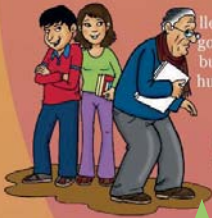
### Violencia por negligencia y abandono

Cuando la persona responsable de su cuidado se niega a atender sus necesidades. No lo/a apoya económicamente ni le brinda una adecuada alimentación, hidratación, aseo personal, vestimenta, cobijo, protección o le deja sola/a por largo tiempo.



### Violencia psicológica

Son las amenazas de llevarlo/a a un asilo o de golpearle, los insultos, la burla, provocarle miedo, humillar/a o tratarlo/a como a un niño, ser indiferente y no contestarle o hablarle, aislarlo/a, no respetar sus creencias u opiniones, etc.



### Violencia estructural e institucional

Cuando no se considera ni valora a la persona adulta mayor en las instituciones públicas o privadas.

Sufren violencia cuando no se les brinda atención preferente.

No se respeta con lo que manda la ley.



### Violencia sexual

Son los gestos, insinuaciones, tocamientos y violación sexual.

Ese tipo de conductas constituyen abuso sexual.



<https://www.helpage.org>

## Dialoga en grupo de 3 integrantes...

- ¿Cuáles son los tipos de violencia contra el adulto mayor? Anótalos para que no los olviden.
- ¿Qué servicios se ofrece en favor de las personas mayores?
- ¿Qué consejos se le da a la familia?
- ¿Dónde se encuentran los números telefónicos a los que te puedes comunicar?

Ten la seguridad de que el Gobierno peruano defiende tus derechos.



### ¿Sabías que...?

La **página de internet** o **página web** es un documento electrónico, accesible desde un navegador web, que como finalidad difundir información mediante textos, imágenes, videos, etc.

## Noticia publicada en una página web

### Antes de la lectura

- ¿Qué conoces del Programa **Pensión 65**?

### Durante la lectura

- Lee la siguiente noticia, pon atención en los problemas que enfrentan muchos adultos mayores de nuestro país.

### Pensión 65 empezó a identificar y actuar frente a casos de violencia contra sus usuarios

Por **Pensión 65** - noviembre 26, 2018  
(Adaptación).

El personal del Programa Nacional de Asistencia Solidaria - Pensión 65 del Ministerio de Desarrollo e Inclusión Social (MIDIS) llevaron al Centro de Emergencia Mujer (CEM) 16 de los 38 presuntos casos de violencia contra adultos mayores encontrados durante las visitas a domicilios. Todo ello con el objetivo de que los ancianos que se benefician con esta pensión tengan una ancianidad digna.

Los **CEM** del Ministerio de la Mujer y Poblaciones Vulnerables son servicios públicos gratuitos, que intentan cubrir muchas necesidades urgentes a víctimas de violencia contra la mujer e integrantes del grupo familiar, como es el caso de la población adulta mayor.



### Actividad 4

Portafolio de evidencias

Los adultos mayores de Pensión 65 también denunciaron maltratos en otras instituciones: 3 a la **Demuna**; 2 a las **comisarías**; 2 a la **fiscalía**; 4 al **juzgado de paz**; 2 al **gobierno local** y 1 a la **gobernación**. Asimismo, 7 mujeres se negaron a denunciar las agresiones que sufrieron.

Las 38 posibles personas agredidas, forman parte de 62 casos registrados por Pensión 65, incluyendo adultos mayores que no están afiliados al Programa. De acuerdo con los testimonios, los agresores serían los hijos e hijas (30 casos); vecinos y/o desconocidos (11), cónyuges (7), sobrinos y otros familiares (14). Cabe mencionar que en total son 40 mujeres las personas identificadas como posibles víctimas.

Respecto a los tipos de violencia, de las 62 situaciones denunciadas, 26 fueron por negligencia y abandono; 14 por violencia psicológica; 12 por violencia física; 8 por violencia económica y/o patrimonial y 2 por violencia familiar y/o sexual.



### Dialoga sobre los siguientes temas con tus compañeros:

- Según el artículo, ¿qué servicios brindan los **CEM**?
- De los 65 casos de violencia denunciados:
  1. ¿quiénes fueron los que cometieron más agresiones?
  2. ¿cuál es el tipo de violencia más frecuente?
- ¿Qué instituciones de protección a las personas adultas mayores se mencionan en el artículo?

**Investiga:** ¿A quiénes se les llama **poblaciones vulnerables**?

Uno de los ejes del Bicentenario es oportunidad y acceso a los servicios.



**BICENTENARIO  
PERÚ 2021**

## ¿Sabías que...?

### La violencia en cifras

- Los adultos mayores que sufrieron algún tipo de violencia entre el 2015 e inicios del 2017:

5158

violencia psicológica

2325

violencia física

160

abandono

150

violencia sexual

## Un artículo publicado en el blog de la Defensoría del Pueblo

### Antes de la lectura

- ¿Qué se celebra el 15 de junio de cada año?
- ¿Cuál es el ministerio que dirige la prevención del maltrato contra las personas adultas mayores?

### Durante la lectura

- Pon atención en los nombres de las instituciones que defienden tus derechos.

## Violencia contra personas adultas mayores

### Publicado el 15 junio 2017 (Adaptación).

Entre el 2015 y principios del 2017, se han reportado 5158 casos de violencia psicológica, de acuerdo con el Programa Nacional contra la Violencia Familiar y Sexual. Según

explica una representante de la Defensoría "llama la atención que haya tantas personas adultas mayores maltratadas y que esta violencia se produzca, especialmente, dentro del ámbito familiar".

En el período señalado se registraron: 2325 casos de violencia física; 69 casos de abandono y 150 casos de violencia sexual.

Otros aspectos que preocupan a la Defensoría del Pueblo son las quejas recibidas de distintas organizaciones de adultos mayores, ya que señalan su poca



Uso de la TIC

Observa el video ...  
No somos invisibles

participación en las decisiones que se toman en temas que les interesan.

Se estima que, del total de adultos mayores, el 53 % son mujeres y el 47 % son hombres; además,

el 57 % del total forman parte de la población económicamente activa. Según el INEI al 2016:

El 45 % de personas con discapacidad son adultos mayores.

El 21 % no sabe leer ni escribir.

El 33 % tiene como lengua materna el quechua, aymara u otra lengua nativa.

Estos datos permiten comprender que es necesaria la participación de diferentes instituciones especializadas, tanto estatales como privadas.

<https://www.defensoria.gob.pe/blog/entre-2015-y-2017-se-reporto-7-483-casos-de-violencia-psicologica-y-fisica-contra-personas-adultas-mayores/>

### **Comenta en equipos de tres integrantes:**

De acuerdo con el Programa Nacional contra la Violencia Familiar y Sexual, ¿cuáles son los tipos de violencia con mayor porcentaje de afectados?

¿Por qué crees que esto sucede?

**Investiga.** ¿Qué es la Defensoría del Pueblo y a qué se dedica?

**Reflexiona.** ¿Por qué es necesario que los adultos mayores participen en las decisiones del Estado para prevenir la violencia?

**Observa el video** y comenta con tus compañeros: ¿por qué crees que se llama “¡No somos invisibles!”? Da tu opinión, ¿qué fue lo que más te impresionó del video?

Unidad 3

## Afiche: "Toma conciencia, no dejes que te maltraten"

### 1 PASO

**¿Cuál es la finalidad de esta campaña?**

El objetivo es prevenir la violencia a las personas adultas mayores y difundir que pueden ser defendidos y escuchados.

### 2 PASO

**¿A quiénes va dirigido este mensaje?**

Está dirigido a tus compañeros y compañeras.

¡A través de tu esfuerzo, lograrás que se pueda prevenir la violencia!



### 3 PASO

**¿Por qué es necesario que hagas esta campaña?**

Porque es importante que las personas mayores se den cuenta de que no deben aceptar como algo "normal" los problemas de violencia que puedan estar sufriendo.



**4**  
**PASO**

**Cualidades de un buen afiche:**

Debe ser llamativo.

Debe entenderse a primera vista.

Comunica un mensaje importante que se grabará en la memoria.

**5**  
**PASO**

**No olvides que para elaborar este afiche debes tener en cuenta lo siguiente:**

Hay que decidirse por una sola idea.

Con una imagen o dibujo puedes impactar.

El texto o lema debe ser bien preciso y original.

Ser lo más claro posible para que tu público entienda el mensaje que quieres transmitirle.

La intención es crear conciencia o "mentalizar".

Ser persuasivo en comunicarle un sentimiento que lo lleve a un cambio de actitud.

# ¡Yo sí puedo!



## Dialoguemos

### Compartiendo lo que sabemos

- ¿Quiénes aparecen en la imagen? Describe lo que están haciendo cada uno de los personajes.
- ¿Conoces como el estado apoya el emprendimiento a los adultos mayores?
- Qué opinas de la siguiente frase: "Querer es poder"

### Sobre nuestro ámbito

- ¿El Estado apoya a los adultos mayores emprendedores?
- En nuestro medio, ¿los adultos mayores también tienen oportunidades de trabajo?

### Pregunta retadora

¿Qué proyecto de emprendimiento te gustaría lograr? ¿Cómo lo harías?



# Tabla de aprendizajes

A lo largo de la unidad 4, desarrollarás aprendizajes esperados para este ciclo y grado de la Educación Básica Alternativa. En la siguiente tabla se presenta la organización de los propósitos de aprendizaje priorizados para esta unidad.

Competencias	Capacidades	Desempeños
Se comunica oralmente en su lengua materna	Obtiene información del texto oral	Recupera información explícita e implícita de los textos orales de sus pares y de los medios de comunicación sobre estadísticas y casos de violencia de la familia, entorno e instituciones con la persona adulta mayor, seleccionando datos específicos, expresiones con sentido figurado, vocabulario que incluye sinónimos y términos propios de los campos del saber.
	Infiere e interpreta información del texto oral	Explica a sus pares y otros grupos generacionales las acciones que permitan prevenir las violencias en la vejez, así como los procedimientos en caso se identifiquen estas situaciones para su oportuna atención, distinguiendo en la información lo relevante de lo complementario.
	Adecúa, organiza y desarrolla las ideas de forma coherente y cohesionada	Adecúa su texto oral a la situación comunicativa con otras generaciones y con instituciones sobre los tipos de violencia que atraviesan las personas adultas mayores, considerando las características comunes del género discursivo, recurriendo a sus saberes, experiencias y algunas fuentes de información complementaria.
	Utiliza recursos no verbales y paraverbales de forma estratégica	Utiliza recursos verbales y paraverbales para narrar y o relatar diversos tipos de textos orales (como relatos, testimonios, narraciones, comentarios, diálogos, anécdotas, recitación) o cuando participa en debates, entrevistas en su contexto sociocultural sobre las acciones de prevención y actuación frente a situaciones de violencia en la familia y el entorno.
	Interactúa estratégicamente con distintos interlocutores	Participa en diálogos con sus pares y grupos de otras generaciones y profesionales, como hablante y oyente, recurriendo a su experiencia y conocimientos sobre situaciones de riesgo y acciones para la prevención de violencias contra los adultos mayores, responde a las preguntas con cortesía y realiza preguntas si es que no ha entendido, de acuerdo a las normas de su cultura.
Lee diversos tipos de textos escritos en su lengua materna	Reflexiona y evalúa la forma, el contenido y contexto del texto oral	Opina como hablante y oyente con sus pares, grupos de otras generaciones y profesionales sobre las estrategias de prevención y seguimiento a las situaciones de injusticia que sufren las personas adultas mayores, a partir de sus saberes, experiencias directas e indirectas.
	Obtiene información del texto escrito	Identifica información explícita e implícita en distintas partes de diversos textos escritos literarios y no literarios de estructura simple y de corta extensión para la prevención y actuación frente a casos de violencia a los adultos mayores en su localidad.
	Infiere e interpreta información del texto	Explica el tema, el propósito, da su punto de vista sobre los textos que producen las instituciones para orientar a las personas adultas mayores en casos de violencia (especialmente a la referida por género y en la familia), para lo cual extrae la información que sea de utilidad que obtiene del texto y la compara con la realidad.
	Reflexiona y evalúa la forma, el contenido y contexto del texto.	Opina sobre el contenido de diversos tipos de textos escritos literarios y no literarios de estructura simple y corta extensión sobre las acciones que permiten prevenir y actuar en casos de violencia a las personas adultas mayores teniendo en cuenta sus repercusiones en el destinatario.

Competencias	Capacidades	Desempeños
Escribe diversos tipos de textos en su lengua materna	Adecúa el texto a la situación comunicativa.	Escribe diversos tipos de textos (descriptivos y argumentativos) sencillos, de corta extensión, de forma reflexiva sobre la necesidad de prevenir situaciones de violencia hacia los adultos mayores en las familias y en el entorno, teniendo en cuenta el propósito comunicativo y el destinatario. Considera la estructura y las características del texto.
	Organiza y desarrolla las ideas de forma coherente y cohesionada.	Escribe textos (descriptivos, argumentativos e informativos) con sentido lógico organizando secuencialmente sus ideas en relación a las acciones de prevención contra la violencia y maltrato a las personas adultas mayores, utilizando algunos conectores. Hace prevalecer su intención de informar o comunicar con su texto a los lectores de su comunidad sociocultural sobre medidas de prevención y protección.
	Utiliza convenciones del lenguaje escrito de forma pertinente.	Utiliza adecuadamente algunos conectores y recursos ortográficos (mayúsculas, signos de puntuación) para darle claridad y sentido a su texto de acuerdo a la situación comunicativa y el propósito comunicativo.
	Reflexiona y evalúa la forma, el contenido y contexto del texto escrito.	Evalúa si su texto se ajusta, tanto a la situación, como al propósito comunicativo, y si es pertinente a la estructura y características del tipo de texto. Realiza ajustes teniendo en cuenta las recomendaciones brindadas respecto a mantener su intención de comunicar o informar a los lectores de su contexto sociocultural.

Conocimientos
<ul style="list-style-type: none"> <li>• La anécdota.</li> <li>• Medios de comunicación</li> <li>• Hipónimos.</li> <li>• Recursos paraverbales.</li> <li>• El texto descriptivo.</li> <li>• El relato oral</li> <li>• Redacción de textos</li> <li>• Conectores aditivos</li> <li>• El guion y la raya</li> <li>• La entrevista</li> <li>• Comprensión de textos.</li> <li>• Texto descriptivo</li> <li>• Independencia y autonomía</li> <li>• El voluntariado</li> <li>• Microemprendimientos</li> <li>• Actividades laborales y ocupaciones de la PAM.</li> </ul>

Competencias transversales
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se desenvuelve en los entornos virtuales generados por las TIC.</li> <li>• Gestiona su aprendizaje de manera autónoma.</li> </ul>
Enfoques transversales
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Enfoque orientación al bien común</li> <li>• Enfoque inclusivo o de atención a la diversidad</li> <li>• Enfoque búsqueda de la excelencia</li> </ul>
Proyecto de aprendizaje
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Feria de Proyectos: "Somos emprendedores"</li> </ul>



## Comprensión y expresión oral

1. ¿Conoces a la persona que está en la imagen?
2. Lee detenidamente la frase y reflexiona.

### **i** ¿Sabías que...?

El escritor peruano Mario Vargas Llosa es el ganador del Premio Nobel de Literatura 2010.

La **lectura** es un fascinante mundo de sabiduría, información y entretenimiento.

**¡Anímate a leer!**

**"Nunca he tenido la exaltación, el entusiasmo, las ilusiones que tengo hoy día a una edad en la que generalmente ya no hay tantos entusiasmos"**

Entrevista para el Diario El País, octubre del 2015



### **Dialoga en pares.**

- ¿Qué mensaje o sentimiento te transmite la frase?
- ¿De qué manera te identificas con lo expresado por el personaje?
- ¿Recuerdas a alguien que admires por sus logros y emprendimientos? Comenta con tu compañero.

## La anécdota

1. ¿Sabes que es una anécdota?
2. ¿Cómo puedes compartir una anécdota?
3. ¿Qué anécdotas podrías contar a tus amigos? ¿Qué anécdotas contarías a tus nietos?
4. En pares, lean las siguientes anécdotas y comenta con tus compañeros.

### ¿Sabías que...?

Los **recursos paraverbales** (tono, ritmo, pausa, timbre, gestos) te permiten expresar a través del lenguaje: las emociones, afirmaciones, estados de ánimo, ironías, etcétera.

Mi padre me dijo que si cuidaba una piedra y la regaba hasta que dejara de crecer, me regalaría un perro. La regué todos los días, y mi padre cambiaba la piedra por una más grande cada semana mientras yo estaba en la escuela.



Mamá mide 151 cm; papá, 196 cm. Cuando ella se enoja, se sube en una silla para poder gritarle en la cara. Eso divertía tanto a papá que ella ya no seguir enojada. Dicen que es por lo que aún están cansados.

Fuente: Anónima.

5. Recuerda una anécdota graciosa o curiosa que viviste en tu infancia o juventud. Puedes guiarte con las siguientes preguntas.

¿Cuándo sucedió?

¿Qué sucedió?

¿Dónde sucedió?

¿Quiénes estuvieron?

¿Cómo te sentiste?

6. Socializa tu anécdota con dos o tres compañeros/as.

### Toma nota

La **anécdota** es un relato breve de un hecho curioso o divertido, que casi siempre le ocurre a la persona que lo cuenta.

¡Nunca es tarde para cumplir tus sueños! ¡Con esfuerzo y disciplina puedes lograr aquello que soñaste!



## El texto descriptivo

### Antes de leer

- ¿Qué información tienes sobre el coronavirus?
- ¿Cómo cambió tu vida a raíz de la pandemia generada por el coronavirus?
- ¿Cómo afecta la vida de las personas el coronavirus? Comenta

### Durante la lectura

2. Con el apoyo de tu profesor subraya la información más importante del texto.

### ¿Qué son los coronavirus?

Los coronavirus son una gran familia de virus que causan enfermedades que van desde el resfriado común hasta enfermedades más graves como el síndrome respiratorio de Oriente Medio (MERS) o el síndrome respiratorio agudo severo (SRAS). Pueden transmitirse entre animales y personas.

El nuevo coronavirus (COVID-19) es una cepa no identificada previamente en humanos, que se propaga de persona a persona, a través de gotitas o partículas acuosas que se quedan en el ambiente al toser o estornudar. También podrías contagiarte si mantienes contacto físico con una persona infectada.

En los casos confirmados con el virus, el 80% de los infectados se recupera sin acceder a ningún tratamiento especial. Sin embargo, 1 de cada 6 personas lo desarrollan en nivel grave con dificultades al respirar y al 2% les causó la muerte.

<https://www.gob.pe/8371-ministerio-de-salud-que-son-los-coronavirus-y-como-protegerte>



**Reflexionemos con un compañero(a) de clase entorno a las siguientes preguntas:**

- ¿Cómo se propaga el coronavirus?
- ¿Conoces algún familiar o vecino que haya sufrido esta enfermedad?
- ¿Cómo afrontaste la emergencia sanitaria? ¿Qué oportunidades de emprendimiento generó el coronavirus?

## Comprensión de textos: Un caso de emprendimiento

### Antes de leer

- ¿Conoces un caso de emprendimiento? Comenta
- ¿Cómo podemos generar emprendimientos?

### Durante la lectura

2. Subraya las palabras nuevas y búscalas en el diccionario. Además, puedes realizar algunas anotaciones.

Un grupo de adultos mayores han demostrado que la edad no es un determinante para iniciar un emprendimiento. El café "El Abuelo Valdizano" es el proyecto productivo emprendido por adultos mayores del programa Pensión 65 del Ministerio de Desarrollo e Inclusión Social



Uso de la  
TIC

Observa el video ...

A lo Grande:  
Trabajemos en  
equipo TVPerú.

(MIDIS), en el distrito de Hermilio Valdizán, en Huánuco.

Clemente Adán Ríos, de 76 años, contó que con el nuevo emprendimiento productivo que han puesto en marcha siente que han renovado su ánimo y ganas de seguir luchando para lograr sus metas. “Estamos alegres, porque tenemos nuestro propio café que ya estamos vendiendo en ferias.



Queremos empezar a venderlo en otras partes del país y seguramente más adelante en el extranjero. Es un sueño hecho realidad y queremos que más adultos mayores sean parte de nuestra asociación que estamos formando”, agregó.

“Los adultos mayores vendían el kilo del grano de café a un promedio de S/ 5, ahora al utilizar la planta procesadora del municipio obtienen un café de calidad con su propia marca, el cual venden a S/ 12 la bolsa de 250 gramos”, comentó la autoridad distrital, tras afirmar que con este trabajo conjunto en el que también participa Devida se está logrando mejorar la calidad de vida de los adultos mayores.

<https://elcomercio.pe/peru/huanuco/pension-65-abuelo-valdizano-marca-cafe-lanzada-20-adultos-mayores-huanuco-ecpm-noticia-668244-noticia/>

## Glosario

**Emprendimiento:** decidir empezar una obra.

**Devida:** Comisión Nacional para el Desarrollo y Vida sin Drogas.

### Con el apoyo de tu profesor sobre las siguientes preguntas:

- ¿Qué mensaje nos transmite el caso de emprendimiento del Sr. Clemente?
- ¿Qué necesitamos para ser buenos emprendedores?
- Escribe en una hoja blanca un sueño de emprendimiento que te gustaría cumplir y pega la hoja en un lugar visible.

## La historieta

1. ¿Qué tipo de historietas te gusta leer?
2. ¿Cuál es la finalidad de una historieta?  
¿Para que sirven?
3. ¿De que tratan las viñetas?

Sofía, en la página 35 nos piden ampliar la información en el sitio web, del Ministerio de la Mujer

Necesitamos buscar información sobre los casos de violencia a la mujer en este último año, pero no tenemos acceso al Internet



Viñeta 1

Me he perdido, no sé cómo avisar a mi familia, deje mi celular y no me acuerdo el número de casa... y ahora ¿qué hago?



Viñeta 2

### Conversamos en grupo:

- ¿Qué problemática se presenta en la viñeta 1? Describe
- ¿Qué sucedió con el personaje de la viñeta 2?
- ¿Qué ventajas y desventajas identificas sobre el uso de las tecnologías?



### Toma nota

Las **historietas** o tiras cómicas son historias contadas combinando dibujos con textos breves, pero en algunos casos solo aparecen las viñetas o dibujos.

## La infografía

1. Observa y lee la siguiente infografía.



### Toma nota

- La **infografía** es una combinación de varias imágenes (gráficos, viñetas, mapas e íconos) con textos muy cortos, que explican de manera sencilla una información o un concepto.



<https://www.pinterest.co.uk/pin/373517362821565062/>

2. Dialoga en equipos de tres estudiantes.

- ¿Cuál es el tipo de relación que conviene tener con un cliente? ¿Por qué?
- ¿Qué significa “mantener una comunicación clara y efectiva”?
- ¿De qué manera se puede entender las necesidades del cliente?
- Al emprender un negocio, ¿por qué crees que es importante ser empático con el cliente?
- “Cada cierto tiempo, es necesario evaluar cómo nos está yendo en el negocio”. ¿Qué opinas acerca de esta afirmación?
- ¿Qué entiendes por la palabra “impúlsate”?

## Los medios de comunicación: las redes sociales

1. Antes de leer, responden en conjunto:
  - ¿Qué son las redes sociales? ¿Para qué sirven?
  - ¿Qué redes sociales utilizas con mayor frecuencia con tus familiares y amigos?
  - ¿Conoces las ventajas de utilizar las redes sociales como WhatsApp, Facebook?
2. Lee este **afiche** sobre el uso de las redes sociales.



<https://rpp.pe/campanas/contenido-patrocinado/beneficios-del-uso-de-las-tecnologias-en-los-adultos-mayores-noticia-1068256>

### Dialoga en grupos

- ¿Cómo las redes sociales te permiten compartir momentos con tus seres queridos?
- ¿Cómo empleas las redes sociales que aparece en el afiche en tu vida diaria?
- Comenta los beneficios de utilizar de las redes sociales

# El texto Instructivo: 4 claves para mejorar la comunicación Intergeneracional

1. Lee este texto instructivo con la ayuda de tu profesor.



[https://www.unisabana.edu.co/fileadmin/Archivos\\_de\\_usuario/Documentos/Documentos\\_campus/Historico/ESPECIAL\\_ADULTO\\_MAYOR\\_\\_1\\_.pdf](https://www.unisabana.edu.co/fileadmin/Archivos_de_usuario/Documentos/Documentos_campus/Historico/ESPECIAL_ADULTO_MAYOR__1_.pdf)

## Dialogamos en grupos:

- Comenten cada punto escucha atentamente la opinión de tus compañeros (as).
- ¿Qué es la comunicación intergeneracional?
- ¿Cómo mejorarías la comunicación con tus nietos?
- ¿Qué diferencias existen entre las diversas generaciones?

## La entrevista

1. Entrevista a tu nieto o sobrino.
  - ¿Cómo debemos realizar las entrevistas?
  - ¿Qué debemos hacer antes de una entrevista?
  - ¿Qué debemos tener en cuenta durante la entrevista?
  - ¿Qué debemos hacer después de una entrevista?



### Toma nota

- La entrevista es una conversación con una persona basada en preguntas que hace el entrevistador y sobre las que el entrevistado da su opinión.
- Cuando entrevistes a tu nieto, recuerda que, si no entiendes sus vocabulario o expresiones, vale la pena preguntar, aprender y enriquecer tu vocabulario.

### Realiza una entrevista a tu nieto vía WhatsApp

- Acuerda con tu nieto un momento para la entrevista
- Escribe las preguntas que usarás en la entrevista.

### ¿Sabías que...?

- El **Día Internacional del Adulto Mayor** se celebra el 1 de octubre de cada año.
- Esta celebración tiene el propósito de mejorar las condiciones de vida de la población adulta mayor en todo el mundo.

## Comprensión lectora

### Antes de leer

- ¿Alguna vez participantes en una ceremonia de distinción a adultos mayores? Comenta.
- ¿Conoces los servicios que brinda el Estado a favor de los adultos mayores?

### Durante la lectura

2. Lee el siguiente artículo de EsSalud sobre esta experiencia de comunicación entre generaciones y subraya las ideas principales.

EsSalud distinguió a adultos mayores que destacaron por su destreza, habilidad y emprendimiento

Publicado el 12 Octubre, 2019

Unos quince asegurados adultos mayores, entre mujeres y hombres, que destacaron



por su emprendimiento, destreza y habilidad en distintas actividades fueron reconocidos por el Seguro Social de Salud (EsSalud) en una ceremonia realizada la última semana por el Día Internacional de la Persona Adulta Mayor.

Durante el acto, la presidenta ejecutiva de EsSalud, Fiorella Molinelli, entregó el

¡No te limites por ningún motivo, tú puedes ir más allá!





Premio “Adulto Mayor de Oro” a cinco asegurados, usuarios de los Centros del Adulto Mayor (CAM) de Trujillo, Tacna, Mollendo, Iquitos y Lima (Colegio Médico).

Los adultos mayores sobresalieron en expresión artística, autocuidado, emprendimiento y desarrollo, servicio notable a la comunidad – atención en salud y derechos humanos. “Este es un acto de reconocimiento, agradecimiento y gratitud a los adultos mayores por lo que han aportado a la sociedad todos estos años. Su entrega y experiencia ha sido importante, no solo para consolidar el entorno familiar, sino también el desarrollo del país”, expresó Molinelli Aristondo.

La titular de EsSalud enfatizó que su gestión trabaja activamente para mejorar los servicios y programas destinados a las personas adultas mayores con el fin de que tengan una vejez digna y mejor calidad de vida. Destacó, por ejemplo, la ampliación de la cobertura del Programa de Atención Domiciliaria (Padomi) a asegurados mayores de 70 años, con lo cual se incrementó de 26 mil a 50 mil, el número de beneficiarios de este programa.

<http://www.essalud.gob.pe/wp-content/uploads/foto-1-adultos-mayores-recono.jpg>

### **Dialoga en grupo:**

- ¿En qué habilidades destacaron los adultos mayores premiados por EsSalud?
- Según lo leído en el artículo, ¿qué servicios ofrece EsSalud al adulto mayor?
- ¿Qué habilidades podrías compartir con tus nietos?

# El voluntariado

## Antes de leer

- ¿Alguna vez participante o conoces personas que participaron de un voluntariado?
- Los adultos mayores ¿cómo pueden participar de un voluntariado?
- ¿Las municipalidades promueven el voluntariado en personas adultas?

## Durante la lectura

2. Lee el artículo y subraya las ideas centrales del texto.

# 01

### Mayor actividad:

ser voluntario implica comprometerse a realizar una serie de actividades, en unos días concretos, lo que supone que la persona debe mantenerse activa, salir de casa, desplazarse, etcétera.

# 02

### Previene enfermedades:

el hecho de mantenerse activo también reduce las posibilidades de padecer patologías metabólicas como la diabetes, la hipertensión o la hipercolesterolemia, mientras que mejora la salud mental y el estado anímico.

## Glosario

**Hipertensión:** presión de la sangre muy alta sobre la pared de las arterias.

**Patologías metabólicas:** son enfermedades en las que la alimentación forma parte del tratamiento.



# 03

## **Mejora el estado físico y mental:**

un estudio realizado por la Universidad Estatal de Georgia y Florida State University muestra que las personas mayores que realizan acciones de voluntariado presentan menos posibilidades de perder capacidades físicas, como andar o subir escaleras. Esto se debe a que las labores físicas y la actividad que conllevan sus labores de voluntariado favorecen envejecer de forma más saludable.

# 04

## **Evita la soledad:**

ser voluntario conlleva conocer a otras personas ya que, estas acciones implican viajar, realizar actividades poco comunes en la rutina diaria, y establecer contacto con individuos muy diferentes. Para una persona mayor esto resulta muy positivo.

# 05

## **Abre la mente:**

EL voluntariado implica realizar acciones solidarias, de ayuda, de apoyo, dirigidas a personas de diferente entorno social y edad, personas con discapacidad, en situación de pobreza, etcétera. Esto permite ver la vida desde otra perspectiva, lo que siempre resulta positivo.

# 06

## **Mejora el estado físico y mental:**

si el voluntariado se realiza en una asociación de pacientes porque el voluntario padece la patología que representa la asociación, además de ayudar a los demás, se estará ayudando a sí mismo, porque estar en contacto con otras personas en su misma situación, que han superado problemas similares, y recibir información de forma tan cercana, resulta muy beneficioso para su salud física y mental.

<https://www.webconsultas.com/tercera-edad/envejecimiento-activo/beneficios-del-voluntariado-en-la-tercera-edad>

## **Dialoga en grupo:**

- Di con tus propias palabras, ¿cómo los adultos mayores, al participar en un voluntariado, son capaces de “abrir la mente”?
- Describe cómo un adulto mayor recibe ayuda si participa como voluntario en una organización.
- ¿Dibujar una lista de los seis beneficios que aporta el participar en un voluntariado?
- Investiga los grupos de voluntariado de adultos mayores que hay en tu distrito.

## **Glosario**

### **Acciones solidarias:**

actividades que se realizan a favor de diferentes instituciones sociales.

### **Aislamiento social:**

se presenta cuando una persona se aleja del entorno.

### **Hipercolesterolemia:**

aumento de la cantidad normal de colesterol en la sangre.

## **i** ¿Sabías que...?

Las **relaciones intergeneracionales** motivan y estimulan a los adultos mayores a mejorar su calidad de vida, lo cual contribuye a un refuerzo de su autoestima.

## Leemos un artículo

### Antes de leer

- ¿Alguna vez participaste en un encuentro intergeneracional?
- ¿Sabes si en tu distrito promueven estos encuentros?
- Lee el título y pronostica de qué tratará el texto.

### Durante la lectura

2. Subraya las palabras nuevas y busca su significado en el diccionario.

## EsSalud realiza hoy “Encuentro intergeneracional para un envejecimiento positivo” Participan 2 500 adultos mayores y 500 niños

**Lima, mayo 2011.**

Adultos mayores, niños y adolescentes de diversas escuelas se dan cita en el “Encuentro intergeneracional para un envejecimiento positivo”, que organiza EsSalud.



Foto: ANDINA/Difusión

<https://www.washingtonpost.com>

Se trata de la primera reunión de este tipo, cuyo objetivo es desarrollar una educación sobre el



envejecimiento para fomentar una concientización que genere una imagen positiva de la adultez.

La cita es a las 09:00 horas en el estadio municipal José Gálvez Chipoco, del distrito de Barranco. Participan 2500 integrantes de los Centros del Adulto Mayor y 500 menores.

<https://andina.pe/agencia/noticia-essalud-realiza-hoy-encuentro-intergeneracional-para-un-envejecimiento-positivo-612033.aspx>



### Toma nota

Los niños también se benefician de las relaciones intergeneracionales, porque aprenden valores y mejoran sus habilidades sociales, especialmente la empatía y la tolerancia.

### Comparte con tus compañeros:

- ¿De qué trata el artículo?
- ¿Cuál es la finalidad de la cita?  
¿Quiénes participarán?
- Si tuvieras la oportunidad de vivir una experiencia de este tipo, ¿qué quisieras que los niños aprendan de ti? y ¿qué quisieras aprender de los niños?

Unidad 4

## Feria de proyectos: "Somos emprendedores"

¿De qué se trata  
esta actividad?

Harán un proyecto de emprendimiento de negocio. El producto se pondrá a la venta. Todos los alumnos tienen que colaborar de manera comprometida y demostrando responsabilidad.

1

No tienes que ser un genio para emprender. Todo lo que necesitas es imaginación y motivación

**¡Tú puedes!**



¿Qué es un  
proyecto  
productivo?

Es planificar una actividad rentable de manera coordinada entre los participantes. Un proyecto es el esfuerzo de un equipo de personas con el propósito de crear un producto. Se tomará en cuenta alcanzar resultados o metas específicas dentro de los límites de un presupuesto.

2

### ¿Cuál es el proceso de elaboración?

Se ponen de acuerdo respecto al producto que les interesa o que tienen la habilidad de preparar.

Se puede tratar de un artículo o de un alimento preparado.

Sacan un presupuesto de los materiales o ingredientes que necesitan.

Acuerdan un precio de venta del producto.

Preparan un afiche de propaganda de las características de su producto.

Organizan la exposición de su trabajo en la Feria de Proyectos.

3





# Material Complementario



# EJE DE IDENTIDAD

## Aprendemos a lo largo de la vida

1

- ✓ Lee y comenta los mensajes de las siguientes imágenes:



- ✓ Trabajemos en grupo y comentemos:

¿Cómo ha mejorado tu vida desde que participas como estudiante?

¿Qué cosas nuevas te gustaría hacer o aprender?

Planifiquemos lo que aprenderemos este año.

## ¡Todos tenemos derecho a una buena educación!

- ✓ Observa las imágenes y reflexiona sobre la importancia de la educación para los Adultos Mayores.



- ✓ **Conversa con tus amigos**

- ¿Por qué es importante la educación para el Adulto Mayor?
- ¿Qué se debe mejorar para una mejor educación?
- ¿Qué solicitarías a las autoridades y a tu comunidad para que la educación mejore?

## ¡Un día especial!



La señora Justa salió como de costumbre a las diez de la mañana, sin saber que sería un día especial.

Tomó otro camino, a lo lejos, divisó a su vecina Rosita. Al acercarse, escuchó que una profesora informaba que pronto empezarían unas clases para los adultos mayores.

Hombres y mujeres preguntaban ¿Qué cursos darían, cuándo empezaría? y otras cosas más.

La profesora respondió: dependerá de ustedes y lo que quieran aprender.

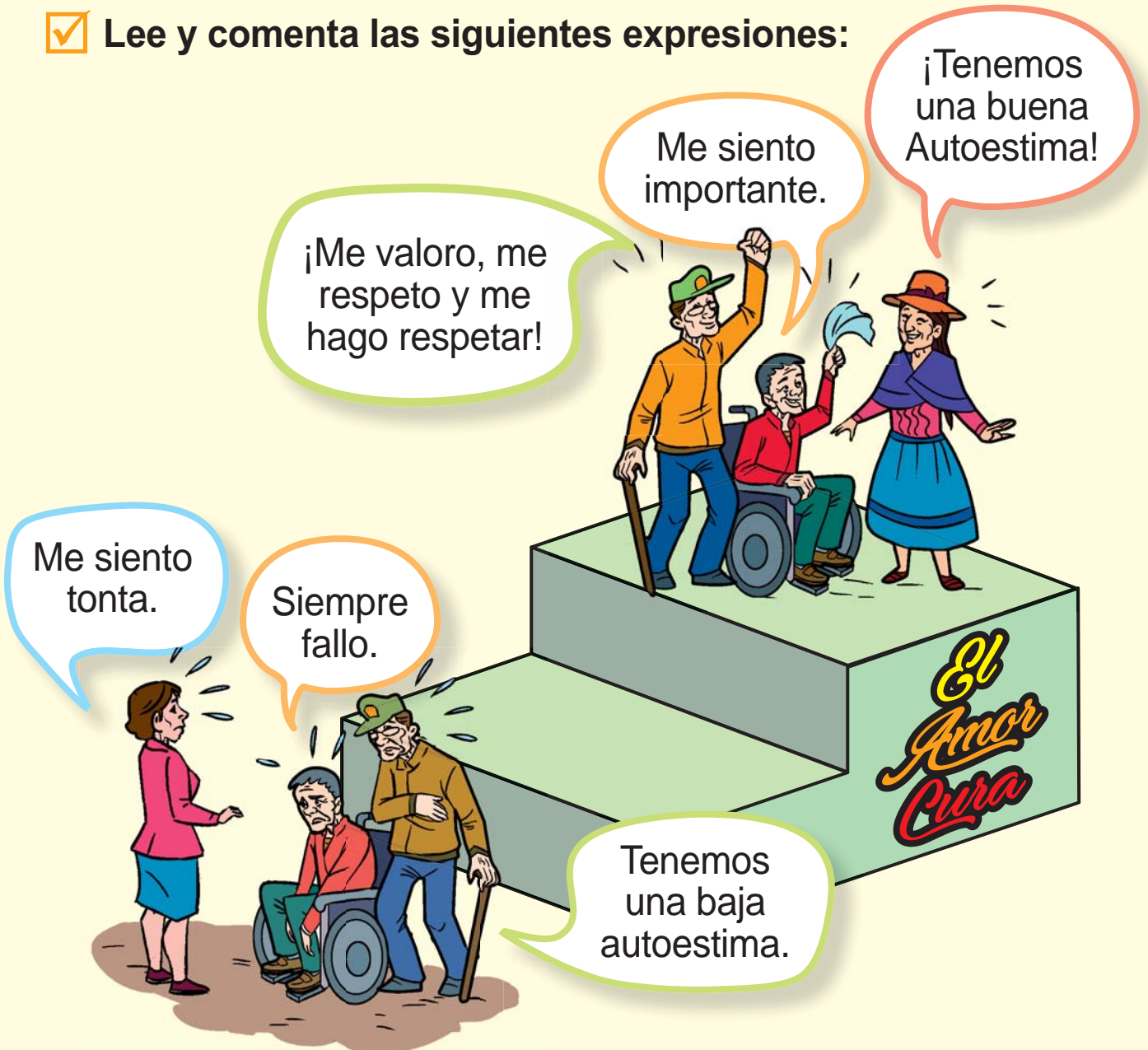
La señora Justa sonreía de oreja a oreja y doña Rosita le preguntó: ¿A qué se debe esa cara vecina?

Doña Justa le contestó: “Me siento alegre por esta nueva oportunidad de aprender”.



# ¡Me valoro y me quiero!

✓ Lee y comenta las siguientes expresiones:



✓ Reflexiona y conversa

¿En qué parte de la escalera te colocarías?, ¿por qué?

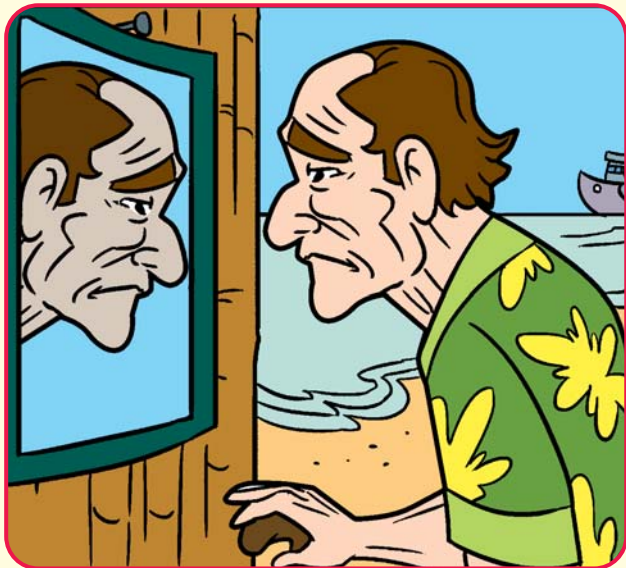
¿Cómo te sientes? ¿Te sientes valioso e importante?

¿Quiénes te hacen sentir que vales y eres importante? ¿Cómo lo demuestran?

¿Qué le dirías a tus hijos, a tus nietos, a los jóvenes para que te valoren?

## ¡Cuidando nuestra autoestima!

Observa las siguientes imágenes:



Conversa con tus amigos

¿Cómo crees que se sienten estos adultos mayores?

¿De qué otras formas puede observarse la baja autoestima en los adultos mayores?

¿Podrías señalar algunas causas personales y externas? Analiza las causas y a los responsables.

¿Cómo podemos cambiar las situaciones que ocasionan baja autoestima en los adultos mayores?

# Vamos a mejorar nuestra autoestima

¡Te alcanzamos algunos consejitos!



✓ Lee atentamente los consejos de Pedro:

PIDE APOYO



COMUNÍCATE



APRENDE A ESCUCHAR

EXPRESA TUS SENTIMIENTOS DE CARÍO



EXPRESA TUS SENTIMIENTOS DE DISGUSTO SI ES NECESARIO

ACEPTA CRÍTICAS SIN MOLESTARTE



NO DISCRIMINES A NADIE

NO ACEPTES QUE TE DISCRIMEN



NO TE AÍSLES



NO TE SIENTAS CULPABLE

✓ Conversa con tus amigos

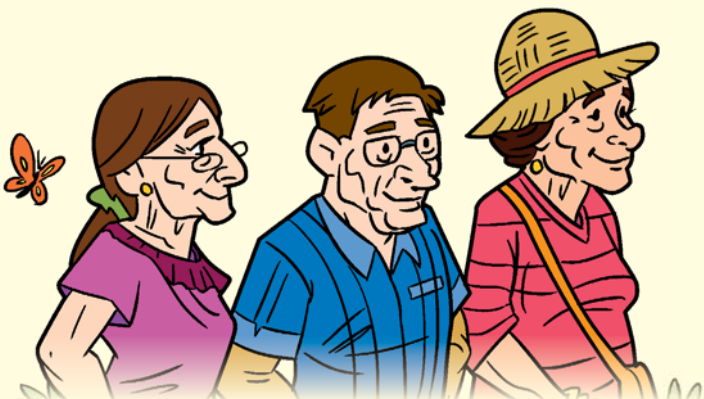
¿Qué consejos te gustan más y por qué?

¿Qué otros consejitos plantearías?

¿Cómo podemos poner en práctica estos consejos?

¿Qué otros consejitos plantearías a los adultos mayores?

Hagamos compromisos en el grupo para mejorar nuestra autoestima.



¡Podemos mejorar nuestra autoestima!  
¡Todo es posible!



## Pasos para una mejor comunicación

✓ **Conversa sobre estos casos:**

### Caso 1

María tiene 72 años y va a la Posta médica, han pasado 2 horas de su cita y todavía no la atienden.

### Caso 2

En la casa de Alfonso que tiene 68 años, cuando los nietos ponen música, él prefiere irse a su cuarto.

✓ **Comparte con tus compañeros:**

Por lo general: ¿Cómo nos comunicamos en estas situaciones?

¿Cómo crees que deberían comunicarse para resolver estos problemas?

Te proponemos practicar:

### La comunicación asertiva



✓ **Con tus compañeros hagan una lista de casos donde falla la comunicación en tu familia o en las instituciones.**

✓ **Vamos a practicar la comunicación asertiva en el grupo y en la casa.**

# ¡Trátame bonito!

✓ Lee los siguientes mensajes:



✓ Conversa con tus amigos sobre estas ideas:

- ¿Por qué la gente se expresa de esa manera?
- ¿Cómo afectan estos mensajes al Adulto Mayor?
- ¿Qué hacer para cambiar estos mensajes en la familia, la escuela, la comunidad y en la sociedad?
- ¿Que harías tú para modificar estas falsas ideas sobre los adultos mayores? ¿Qué harías en tu familia y comunidad?

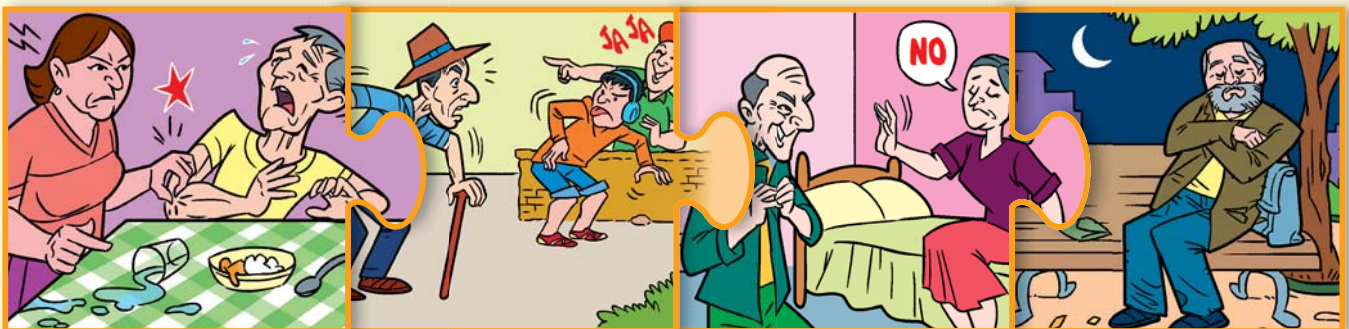
## ¡Bien tratados y respetados!



### ¿Qué es el maltrato?

Es cuando hay palabras, hechos, situaciones en las que una persona es tratada mal. En el caso de los adultos mayores, es inaceptable que se les maltrate.

- Existen diversos tipos de maltrato. Observa la figura y únela con las palabras sobre el maltrato.



- Conversa con tus amigos:**

- ¿Qué podemos hacer para prevenir el maltrato individual?
- ¿Qué podemos hacer a nivel de la familia?
- ¿Qué podemos hacer a nivel de la comunidad?

## Campaña para la promoción del buen trato a los mayores



*“Los adultos mayores son el testimonio de la historia de nuestros pueblos, de la experiencia y el trabajo. El Estado tiene la responsabilidad de garantizar sus derechos, así como su participación política, social y económica en el país”.*

*(Julio Rojas Julca)*

La campaña busca también que la sociedad e instituciones asuman el compromiso general en la práctica del buen trato, sobre la base del respeto y protección a los **derechos humanos**: dignidad, autonomía, cuidado y no discriminación de la población adulta mayor.

Escrito April 23, 2014 por J.R.

- Lee y comenta acerca de la Campaña por el Buen Trato:**
  - ¿Qué es el buen trato entre todos?
  - ¿Qué busca la Campaña por el Buen Trato para el adulto mayor?
  - ¿Se podría organizar en tu localidad alguna campaña parecida?
  - ¿Cómo lo harías?

# ¡Los viejos somos activos!

4

☑ Comenta las situaciones que se presentan en las imágenes:



☑ **Conversa con tus amigos**

En base a las imágenes, comenta con tus amigos ¿Qué sería para ti el envejecimiento activo?

¿Qué plantearías a tu comunidad para promover el envejecimiento activo?

## Algo más sobre el envejecimiento activo

### Lee y comenta



### **Envejecimiento activo**

**Se trata de no limitarnos, tomar decisiones, realizar diversas acciones para cuidar nuestra calidad de vida. También, cuando continuamos participando, cuidando nuestra salud, velando por nuestra seguridad.**

**Además de seguir siendo activos físicamente, es importante permanecer activos social y mentalmente, participando en actividades recreativas y educativas. Lo importante es ejercer nuestros derechos como Adultos Mayores.**

### Conversa con tus amigos

¿Qué te ha llamado la atención sobre el envejecimiento activo?

¿Qué podrías mejorar en tu vida para gozar de un envejecimiento activo?

¿Qué tipo de vejez desearías para tus hijos y nietos?

**Elaboremos dibujos, pancartas, spot de radio o TV, textos, etcétera, para promover el envejecimiento activo en nuestro medio.**

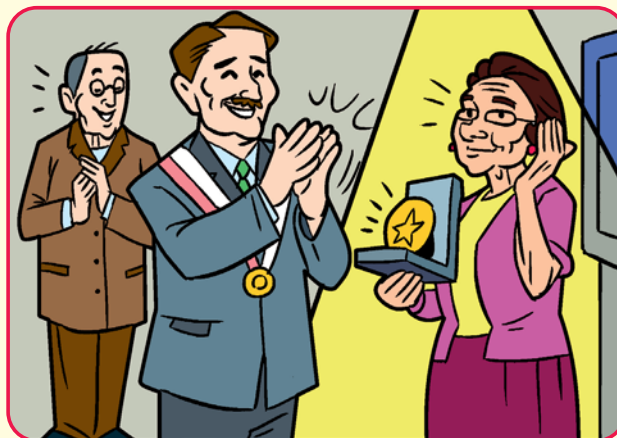
# ¡El cariño nos hace mucho bien!

5

El afecto y el reconocimiento son importantes para el desarrollo de nuestra persona. Cuando nos sentimos queridos, nos sentimos seguros y valiosos.



## ✓ Observa estas imágenes



## ✓ Conversa con tus amigos

¿Qué sientes al mirar estas imágenes?

¿Cómo te sientes cuando te expresan cariño?

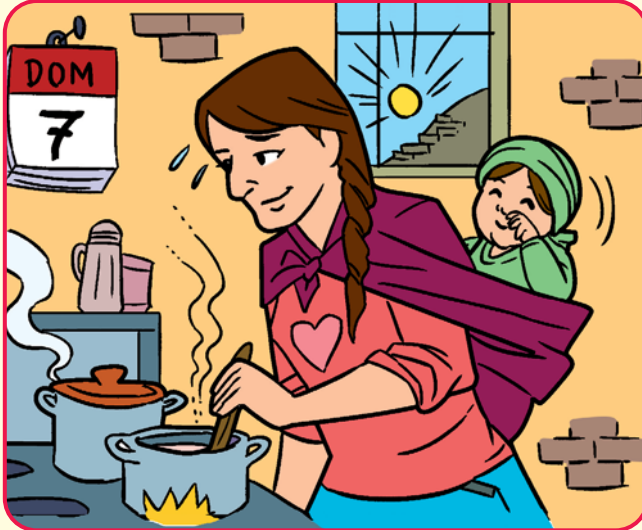
¿De qué manera tú manifiestas tu cariño?

¿De qué otras maneras se expresa el cariño?

**Dar y recibir cariño nos ayuda a ser mejores personas.**

# ¡Rosa y José son iguales!

- ✓ Imagina que es un día domingo. Observa con atención qué sucede en esta casa y coméntalo con tus amigos:



- ✓ **Conversa y comenta con tus amigos**

- ¿Qué actividades realizan Rosa y José?
- ¿Qué desigualdades se presentan en la vida diaria de Rosa?
- ¿Cómo se siente?
- ¿Por qué crees que actúan así Rosa y José?
- ¿Esta historia se repite con tus hijas?
- ¿Cómo te gustaría que sea la historia de Rosa y José?



# ¡Somos diversos e interculturales!

7

Observa la siguiente imagen:



Crea una historia sobre quiénes viven en el Perú utilizando las imágenes del ómnibus.

¿Qué diferencias encuentras entre las personas?, ¿De dónde vienen, cómo son sus costumbres, qué les gusta de sus pueblos, qué idiomas hablan, etcétera?

¿Cómo nos tratamos los peruanos entre nosotros?

¿Alguna vez te has sentido maltratado y discriminado?

¿Qué harías tú si te discriminan?

Escribe, dibuja o relata una historia donde los peruanos valoremos nuestras diferencias y logremos apoyarnos unos a otros.

- ✓ Lee el siguiente poema y luego coméntalo con tus amigos.



## El Perú

No es este tu país  
porque conozcas sus linderos,  
ni por el idioma común,  
ni por los nombres de los muertos.



Es este tu país,  
porque si tuvieras que hacerlo,  
lo elegirías de nuevo  
para construir aquí  
todos tus sueños.



Marco Martos



- ✓ Conversa con tus compañeros.

¿Cuál es el mensaje del poema?

¿Qué es lo que más valoras de tu comunidad y del Perú?

- ✓ Crea un poema de cómo te sientes como peruano(a).

# ¡Un viaje por nuestra historia!

Te presentamos imágenes de la historia del Perú



## ✓ Comenta con tus amigos.

¿Qué te llama la atención de estas imágenes?

¿Qué recuerdas de la vida de Túpac Amaru y Micaela Bastidas?

¿Por qué lucharon?

¿Por qué es importante la Independencia del Perú?

¿Cuál crees que fue el rol de los adultos mayores en cada momento de la historia del Perú?

¿Qué debemos aprender y superar de nuestra historia?

## Los peruanos desarrollamos nuestra historia

Desde hace 20.000 años, el Perú se ha desarrollado gracias a la creatividad y al trabajo de los peruanos. En las primeras épocas fueron cazadores y recolectores. Tenían una buena relación con la naturaleza y se apoyaron formando comunidades o ayllus.

Los primeros peruanos desarrollaron la arquitectura, los tejidos, la cerámica, los templos ceremoniales. Así, las pequeñas comunidades se convirtieron en verdaderas naciones. En la costa surgieron Caral, los Mochica, Nazca, y Paracas, y en la sierra las culturas Chavín y Tiahuanaco.

Todas estas naciones fueron conquistadas aproximadamente por el año 1400 por los Incas del Cusco, quienes solo en 100 años, expandieron el Imperio del Tawantinsuyo, pero los hermanos Incas Huáscar y Atahualpa luchaban entre sí por el poder.

En 1532, llegan los españoles al Perú, aprovechan las contradicciones entre los incas y, se implanta por 500 años, el dominio de los españoles sobre los peruanos que se conoce como el tiempo de la colonia.



Durante ese tiempo, los peruanos luchamos de diversas maneras contra la opresión. Micaela Bastidas y Túpac Amaru lucharon por nuestra independencia. Estas luchas también se realizaban en otras partes de América, buscando la proclamación de la Independencia.



En 1821, al igual que en los países vecinos, los ejércitos españoles son vencidos y se proclama la Independencia del Perú.

Desde 1821 hasta la actualidad intentamos consolidarnos como país, hemos tenido muchos problemas, pero seguimos trabajando por tener un mejor lugar para nosotros, nuestros hijos y las próximas generaciones.



**Conversa con tus compañeros**

**En grupo, dibuja con tus compañeros una etapa de la historia del Perú analizando sus aspectos positivos y negativos.**

¿De qué zona provienes tú o tu familia?, sabes ¿cuál era la cultura pre-inca en esa zona?, ¿cuáles eran sus características?

¿Qué momentos importantes de la historia del Perú has vivido?

¿Qué luchas se desarrollan en tus pueblos para tener una mejor historia?

¿Qué hacer para construir una justa historia de aquí hacia adelante?

# EJE DE DERECHOS

8

## Cada día somos más los adultos mayores

✓ Observa los siguientes datos:



Con el paso de años, nuestra población ha ido aumentando  
De cada 100 peruanos

42 eran menores de 15 años  
6 eran adultos mayores

28 son menores de 15 años  
10 son adultos mayores

24 serán menores de 15 años  
13 serán adultos mayores

19 serán menores de 15 años  
22 serán adultos mayores

1950

2015

2025

2050

✓ Conversa con tus amigos

Cada día seremos más adultos mayores en el Perú y en el mundo, ¿A qué crees que se debe esta situación?, ¿Por qué crees que los adultos mayores envejecen de distintas maneras?

¿Qué recuerdos tienes sobre los adultos mayores durante tu infancia y adultez?, ¿Qué características tenían, a qué se dedicaban?

¿Cuáles son las principales diferencias con los adultos mayores de hoy en día?, ¿A qué se debe?

¿Cómo te imaginas un lugar con más adultos mayores en el Perú, cómo deberían estar organizadas la ciudad, los barrios, etc.?

Dibujen sus ideas.

# ¡Los adultos mayores tenemos derechos!

El 27 de julio del 2016 se publicó la Ley N° 30490 que garantiza los derechos de las personas adultas mayores, para mejorar su calidad de vida y propiciar su plena integración al desarrollo de la nación.

## **LEY 30490 LEY DEL ADULTO MAYOR, SEÑALA LOS SIGUIENTES DERECHOS.**

- a) Una vida digna, plena, independiente, autónoma y saludable.
- b) La no discriminación por razones de edad y a no ser sujeto de imagen peyorativa.
- c) La igualdad de oportunidades.
- d) Recibir atención integral e integrada, cuidado y protección familiar y social, de acuerdo a sus necesidades.
- e) Vivir en familia y envejecer en el hogar y en comunidad.
- f) Una vida sin ningún tipo de violencia.
- g) Acceder a programas de educación y capacitación.
- h) Participar activamente en las esferas social, laboral, económica, cultural y política del país.
- i) Atención preferente en todos los servicios brindados en establecimientos públicos y privados.
- j) Información adecuada y oportuna en todos los trámites que realice.
- k) Realizar labores o tareas acordes a su capacidad física o intelectual.
- l) Brindar su consentimiento previo e informado en todos los aspectos de su vida.
- m) Atención integral en salud y participar del proceso de atención de su salud por parte del personal de salud, a través de una escucha activa, proactiva y empática, que le permita expresar sus necesidades e inquietudes.
- n) Acceder a condiciones apropiadas de reclusión cuando se encuentre privada de su libertad.
- ñ) Acceso a la justicia.

### **Conversa con tus amigos**

¿Estos derechos se cumplen en tu vida? ¿Cuáles son los que menos se ejercen?, ¿Por qué?

¿Qué haces tú para que los derechos del Adulto mayor se cumplan?

Vamos a organizarnos para difundir nuestros derechos en la familia y comunidad.

## Recuerda

Los adultos mayores requieren protección del Estado. Para el ejercicio y defensa de tus derechos, puedes acudir a las siguientes instituciones:



### **Conversa con tus amigos**

¿Conoces estas instituciones en tu localidad?, ¿Qué servicios brindan a los adultos mayores?

¿Has acudido alguna vez o conoces a algún adulto mayor que haya sido atendido?

¿En qué casos acudirías a cada una de ellas?

¡Vamos a visitar a las instituciones y conocer qué programas están desarrollando en favor del adulto mayor!



✓ ¡Leamos atentamente!



Me llamo CRISTINA RIVERO HAYTEL, tengo 82 años: Cultivo mi tierra, tengo mi título de propiedad, limpio el canal y pago el agua. El Ministerio de Agricultura me ha dado constancia de posesión. Me quieren desalojar de mi territa.

✓ **Conversa con tus amigos**

- ¿Qué opinas de este caso?
- ¿Qué derechos no se están respetando?
- ¿Qué instituciones deben respaldar a Doña Cristina?
- ¿Qué le aconsejarías a Doña Cristina?

**¡LOS CIUDADANOS ADULTOS MAYORES DEBEN SER PROTEGIDOS Y NO DISCRIMINADOS!**

# ¡Mis responsabilidades como adulto mayor!

✓ Observa estas imágenes y lee los diálogos:

¡Estoy orgullosa de mi cultura!



Informarme de lo que pasa en mi comunidad y país.



Debemos conocer y opinar sobre cómo se atienden los derechos del adulto mayor.



Los adultos mayores siempre debemos participar.



Reclamar y hacer propuestas.



Valorar y participar activamente en mi familia.



Valorarme y tener autonomía.



Ser buenos amigos, buenos ciudadanos y abuelos.



✓ **Conversa con tus amigos**

¿Cuáles son las responsabilidades que tienes contigo mismo, con tu familia y con tu localidad?

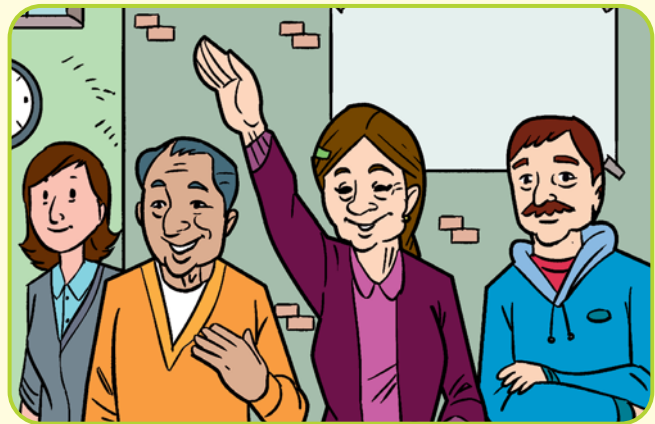
¿Qué se necesita para que los adultos mayores asuman sus responsabilidades y hagan respetar sus derechos?

# ¡Somos ciudadanos y ciudadanas!

11

Somos ciudadanos y ciudadanas porque participamos en las decisiones sobre nosotros mismos y los demás, respetando y exigiendo los derechos propios y ajenos, y cumpliendo con nuestras responsabilidades.

✓ **Observa las siguientes imágenes:**



✓ **Conversa con tus amigos**

¿Qué observas en las imágenes?, ¿Cómo se sienten los adultos mayores participando de las decisiones?

¿Los adultos mayores deberían limitarse a participar activamente y tomar decisiones?

Comenta y explica por qué.

# Busquemos ser autónomos e independientes

✓ Lee el testimonio de la Sra. Isabel:

## No me siento "vieja"

De joven no pensaba en envejecer, pero recuerdo que a mis 35 años seguí algunas lecturas para informarme y esto hizo que piense en que tenía que prepararme para envejecer. Empecé a cuidar mi alimentación y muchos detalles de mi salud mental. De tal manera que he llegado a tener una vejez que considero maravillosa, porque soy una persona sana, rara vez voy a un médico.



Mi mente está activa con valores positivos y no me siento "vieja", aunque hayan aumentado mis arrugas y ya no sea la joven buena moza que fui. Siento que tengo 35 años porque apporto a mi familia.

Me levanto a las 05:30, dejo todo preparado y vengo a trabajar al Centro. Aunque no puedo negar que soy un poco lenta al caminar, sigo corriendo, sigo realizando actividades como si fuera joven, no hay nada en mi mente que me haga sentir envejecida.

El envejecimiento parece que causa demasiada angustia a muchas personas, pero no a mí. Yo digo "en algún momento tendré que dejar mi actividad; pero creo que difícilmente voy aceptar quedarme en casa a mirar televisión".

✓ **Conversa con tus amigos**

¿Cuáles son las decisiones que ha tomado la Sra. Isabel para que haya llegado a ese tipo de vejez? Haz un listado.

¿Qué opinas de sus decisiones? ¿Crees posible seguir algún tipo de estas decisiones para lograr mayor independencia? ¿Cuáles?

¿Qué importancia tiene la educación para lograr una mayor independencia?

## Te presentamos esta ficha que ayuda a conocer cuán independiente eres o no



Qué tan capaz eres de:	Sí soy capaz de	Tengo alguna dificultad	Necesito ayuda	No soy capaz
¿Manejar tu propio dinero?				
¿Hacer compras? (por ejemplo: comida o ropa)				
¿Preparar tu comida?				
¿Mantenerte al tanto de los acontecimientos y de lo que pasa en el vecindario?				
¿Poner atención, entender y discutir un programa de radio, TV o periódico?				
¿Recordar compromisos y acontecimientos familiares?				
¿Manejar tus propios medicamentos?				
¿Andar por el vecindario y encontrar el camino de vuelta a casa?				
¿Quedarte solo/a en casa sin problemas?				



### ✓ **Conversa con tus amigos**

¿Qué aspectos contribuyen a promover la autonomía en los adultos mayores?

¿Crees tú que cuando una persona está enferma pierde su independencia? ¿En qué casos la persona se vuelve dependiente? ¿Qué hacer en esos casos? ¿Quiénes tienen que apoyar al adulto mayor en esos casos?

¿Qué les aconsejarías a tus nietos para que desarrollen una vejez con autonomía?

# Somos solidarios e interdependientes

✓ Observa y analiza los siguientes datos:

## Contribuimos significativamente al bienestar del hogar y de nuestras comunidades



La contribución no monetaria de las personas adultas mayores al hogar dinamiza la vida económica familiar al facilitar que padres y madres trabajen. Entre las personas adultas mayores que realizan actividades de cuidado y gerencia del hogar, su dedicación es la siguiente



**6 de cada 10 PERSONAS ADULTAS son JEFAS O JEFES DE HOGAR**

8 de cada 10 adultos mayores participan en la gerencia y organización del hogar.

El 18% participa en el cuidado de menores de edad.

35:24<sup>h</sup>

Horas a la semana dedicadas al cuidado de otro miembro del hogar.

6:07<sup>h</sup>

Horas a la semana promedio dedicadas al cuidado de uno o más menores de edad.

39:50<sup>h</sup>

Horas a la semana que las mujeres adultas mayores dedican en la gerencia y organización del hogar.

19:59<sup>h</sup>

Horas a la semana que los hombres adultos mayores dedican en la gerencia y organización del hogar.

12%

Participa en actividades de trabajo voluntario para organizaciones o instituciones comunitarias.

Fuente: INEI (2015): Situación de la Población Adulta Mayor  
INEI (2010): Encuesta Nacional de Uso del Tiempo

Como puedes ver, existe una gran contribución del adulto mayor en el hogar y en la economía del país.

Y tú, ¿Con quiénes vives?, ¿Qué actividades desarrollas?, ¿Quiénes trabajan?

¿Quiénes cocinan?, ¿Quiénes cuidan de los demás?, ¿Cuánto tiempo dedican a las actividades?

Realiza un horario con las actividades que realizas.

Coloca la Hora	Indica la actividad que realizas

**LOS ADULTOS CONTRIBUIMOS AL DESARROLLO DE NUESTRAS VIDAS, DE NUESTRAS FAMILIAS Y LA SOCIEDAD**

# Los adultos mayores tenemos derecho a una pensión

14

✓ Lee con atención esta información:

## La cobertura del Programa Pensión 65 ha aumentado:

40,676 adultos mayores inscritos

Incrementó a 247,673 adultos mayores

Alcanzó 306,298 personas adultas mayores inscritas

Aumentó a 450,000 inscritos

Existen 482,862 inscritos en la actualidad

2011

2012

2013

2014

2015

Fuente: INEI (2015). Situación de la Población Adulta Mayor // MIDIS (2015): Tablero de Control de la Estrategia Nacional de Desarrollo e Inclusión Social "Incluir para Crecer".

Al año 2014, el 63% de población de 60 y más años no está afiliada a ningún sistema de pensiones.

En Lima ese nivel es 47%, mientras que en el área rural es de 91%

## EL DATO

¿Recibes alguna pensión en tu vejez?, ¿A qué la destinás?, ¿Para qué te sirve?

¿Qué piensas sobre el dato: más del 63% de la población mayor a 60 años no esté afiliada a ningún sistema de pensiones?

Averigua ¿Qué tipo de pensiones existen en la sociedad peruana?

Si no tuvieras ninguna pensión, ¿A qué se debe?

¿Qué debería cambiar en la sociedad peruana para que todos accedamos a una pensión?

Redactemos una propuesta para las autoridades.



4 de cada 10 adultos mayores están afiliados a un sistema de pensión: 21% a la ONP, 9% a las AFP y 7% a la Cédula Viva.

Fuente: INEI (2015): Situación de la Población Adulta Mayor

# ¡El derecho a la participación y la organización!

Lee y comenta estos diálogos:

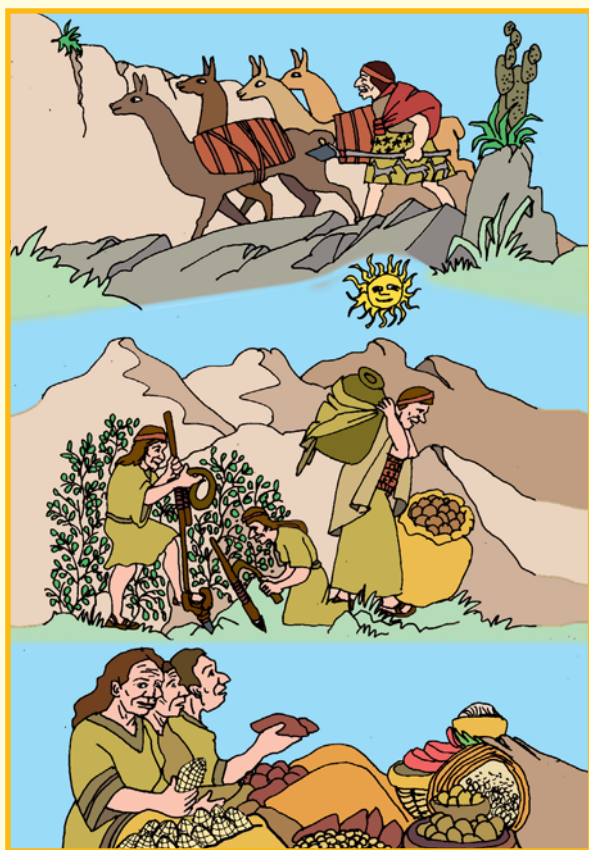


Yo estoy participando en el Club de madres.

Yo estoy en la Organización de jubilados.



Mi abuela participa en la Asociación de mercados.



## Importancia de la participación

En todas las culturas antiguas del Perú, los adultos mayores han sido muy respetados, y han participado en diversas actividades productivas. Han sido: agricultores, astrónomos, ingenieros, criadores del ganado; han transmitido la cultura y los valores hacia los niños, niñas, jóvenes y a toda la sociedad.

El adulto mayor es una persona importante y activa, participa en todas las actividades de la vida social, política, económica, y recreativa; ejerciendo su derecho a participar con opinión y decisión.

### Conversa con tus amigos

¿De qué manera participan los Adultos Mayores en la familia y tu localidad?

¿Tu opinión es escuchada?

¿Qué decisiones importantes has tomado últimamente?

¿Cómo te sientes?



## ¡Participando en nuestra Asamblea!

Las Asambleas son importantes porque podemos discutir diversos temas que nos interesan.

Podemos valorar lo que hacemos bien, criticar para que las cosas salgan mejor y presentar propuestas.

La Asamblea es una forma como participan los ciudadanos, por eso es importante que discutamos lo que queremos, y así seremos Adultos Mayores activos.



¿Qué pasos debemos seguir para el éxito de la asamblea?



**¡Te invitamos a organizar una Asamblea!**

# ¡Mujeres y hombres somos iguales e importantes!

✓ Lee y comenta estas viñetas



✓ **Conversa con tus amigos**

Según las imágenes: ¿Cuál es la situación de la mujer en el Perú, especialmente de las adultas mayores?

¿Cómo se sienten las mujeres?

¿Cómo contribuyen las mujeres en tu familia y localidad? ¿Cómo contribuyen las adultas mayores?

**Las mujeres campesinas rurales indígenas también aportamos económicamente a nuestro país, además somos guardianas de nuestra madre naturaleza.**

## Las injustas diferencias entre hombres y mujeres

A lo largo de la historia, los hombres han sido más valorados que las mujeres, porque se consideraba que solo el hombre trabajaba y la mujer se quedaba en la casa, en las labores del hogar y en la crianza de los niños. El trabajo de la mujer nunca se consideró importante.

De aquí nace la supuesta superioridad del varón y así se ha ido construyendo una sociedad basada en la desigualdad.

Esto lo podemos constatar en la vida económica, social y política de nuestro país, y también se refleja en nuestras familias.



### Realiza la siguiente encuesta a 5 compañeros y familiares:

¿Crees que en el Perú una mujer tiene las mismas oportunidades de superación que un hombre?

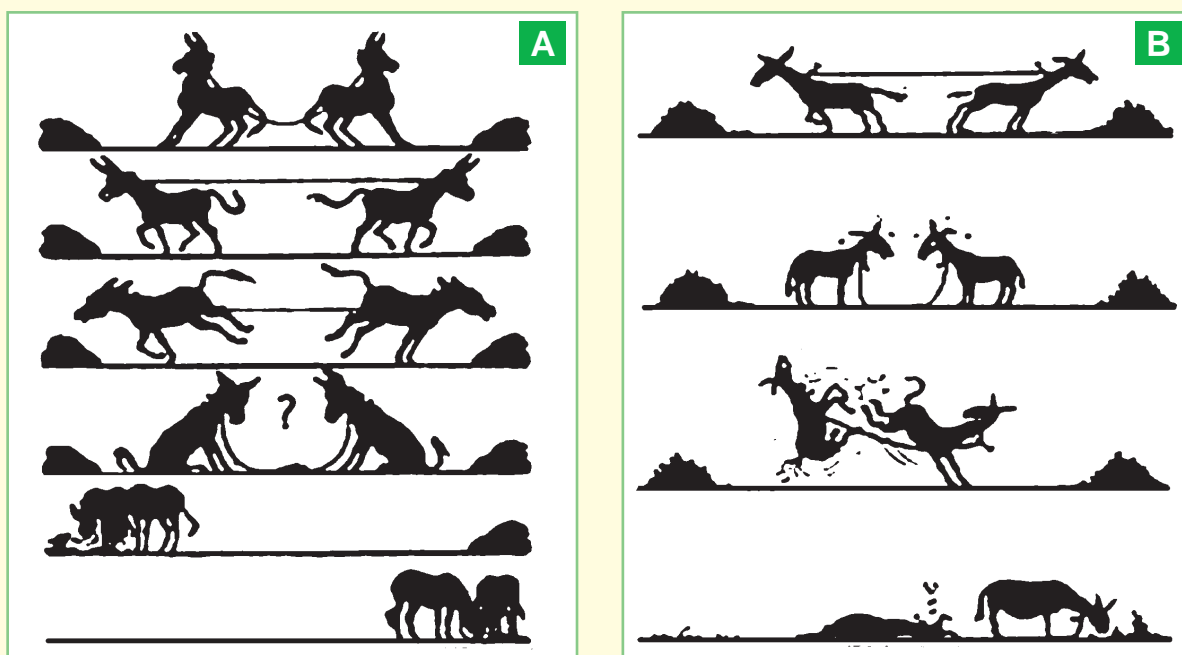
¿Los hombres de hoy en día comparten con las mujeres las actividades domésticas?

¿Qué debemos hacer los peruanos para mejorar la situación de igualdad entre hombres y mujeres?

Vamos a compartir las respuestas que hemos encontrado.

# ¡Manejando conflictos!

✓ Observa y compara estas imágenes:



✓ Conversa con tus amigos:

¿Qué historia te presenta la figura A? ¿Qué opinas?

¿Qué situación te presenta la imagen B? ¿Qué opinas?

¿Quiénes han resuelto mejor el conflicto? ¿Por qué?

¿Recuerdas situaciones de la vida diaria que se parezcan a estas historias?

✓ Te invitamos a leer el siguiente texto:

## Los conflictos: Problema y oportunidad

A diario tenemos conflictos personales y sociales. En vez de poner por delante la razón, ponemos el hígado. Los conflictos son inevitables en todas las etapas de la vida, se producen en todas las relaciones humanas, y con nosotros mismos. No es sencillo resolver conflictos, pero por delante hay que facilitar la conversación, la discusión y llegar a algún tipo de solución.

Es bueno reconocer que los conflictos representan una oportunidad para cambiar y madurar, así como para mejorar nuestra comprensión y comunicación, ya sea con nosotros mismos o con los demás.

## Algunos consejitos para resolver conflictos

Pasos	Qué preguntas hacernos y qué podemos tener en cuenta
Aprendamos a identificar el conflicto	¿Qué situación desencadenó el problema? ¿Qué sentiste ante ese problema?
Identifiquemos quiénes están involucrados	¿Qué personas están involucradas en el problema?
Expresa lo que sientes	Explícale a la persona cómo te sientes y cómo te ha impactado el problema. Puedes decir lo siguiente: “Siento que...”, “Creo que...”, “Cuando tú dijiste o hiciste, yo me sentí así...”, “Me gustaría que...” No insultes, ni humilles a la persona. Ni te dejes humillar.
Escucha al otro	Deja que la otra persona hable, no interrumpas.
Reflexiona	Pregúntate, ¿Qué hice yo para desencadenar el problema? Pregúntale a la otra persona ¿Por qué se ha sentido ofendido?
Trabajen juntos para resolver el conflicto	Cada persona debe dejar de echarle la culpa a la otra, porque ambas tienen que hacerse responsables del problema. Cooperar es importante.
Acepta la posibilidad de un desacuerdo	Cada persona tiene un punto de vista único y, en raras ocasiones, se ponen de acuerdo en todos los detalles.
Cede en el momento adecuado y perdona	¿El problema es tan importante como para seguir enojados? Expresa que estás dispuesta a dejar de lado el problema y pídele que entre ambos se perdonen.

**Identifica un caso ya sea personal o de tu comunidad.**

**Te invitamos a aplicar estos pasos:**

**¿Crees que estos pasos te han ayudado?**

## ¡Con salud, todo lo puedo!

Lee y analiza los mensajes

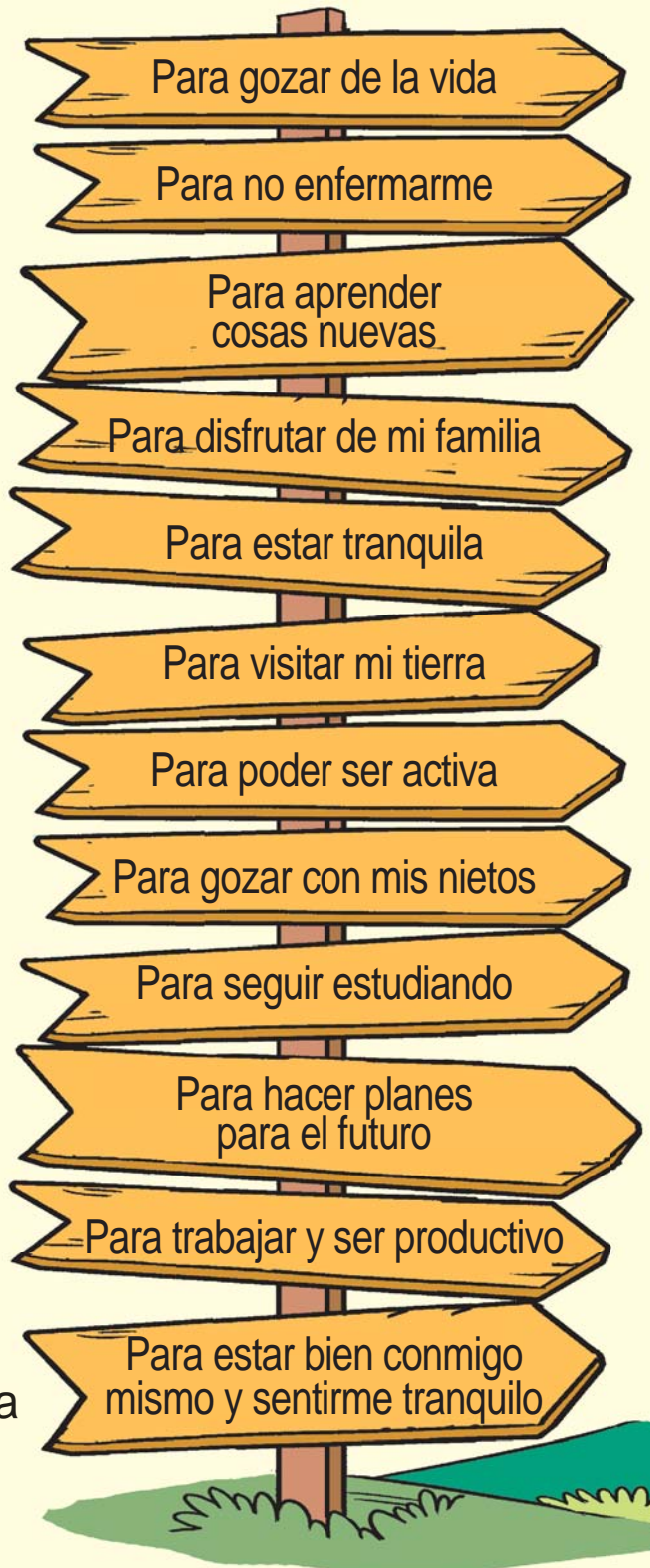


Comenta con tus compañeros

Te has preguntado, ¿Para qué queremos una buena salud?

¿Qué planes te gustaría realizar para tener una buena salud?

¿Qué comprende una buena salud?



# ¡Salud es vida!

**Observa las siguientes imágenes**

¿Qué podemos hacer para tener una buena salud?



**Conversa con tus compañeros**

¿Cuáles son los refranes que más te gustan?

¿Según los refranes, qué significa tener una buena salud? Analiza el mensaje de cada uno de los refranes.

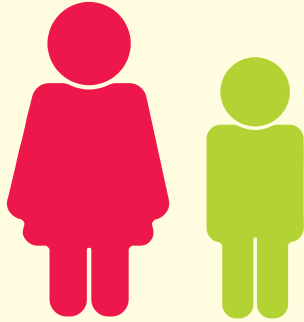
¿Crees que la educación ayuda a mejorar la salud? ¿Por qué?

Se dice que la Autoestima ayuda a la buena salud: ¿Qué crees? Da algunos ejemplos.

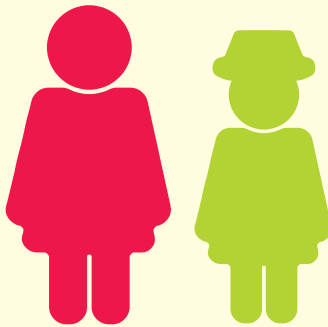
Crea refranes con tus compañeros sobre el cuidado de su salud.

# ¿Qué pasa con nuestra salud?

## Lee atentamente:



Según las encuestas, son las mujeres adultas mayores las que tienen más enfermedades crónicas (81.5%) en comparación con los varones (70%).



Las mujeres del área urbana (83.4%), tienen más problemas crónicos de salud, que las del área rural (78.3%).

## Conversa con tus compañeros

¿Por qué crees que hay más mujeres que hombres que sufren enfermedades crónicas (diabetes, colesterol, presión alta)?

¿Por qué crees que en las áreas rurales hay menos mujeres con enfermedades crónicas que en las áreas urbanas?

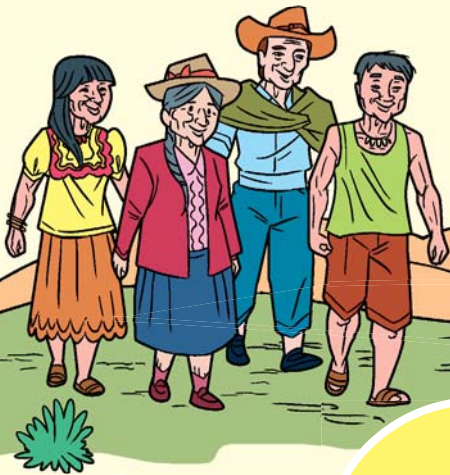
¿Conoces adultos mayores en esta situación?, ¿Qué chequeos médicos has realizado últimamente?

¿De qué manera influencia la educación en la mejora de la salud?

Analiza las causas por las que los adultos mayores llegan con enfermedades crónicas en tu localidad y el país.



# La ley 30490 promueve y asegura el derecho a la salud del adulto mayor



Una vida digna, plena, independiente, autónoma y saludable

Recibir atención integral

Información adecuada y oportuna

Atención de su salud por parte del personal de salud

Atención integral en salud

Promover centros integrales de atención al adulto mayor (CIAM)

Expresar sus necesidades e inquietudes

Ser escuchado

## Conversa con tus compañeros

¿Qué opinas sobre estos derechos a la salud expresados en la Ley?  
 ¿Qué debemos cambiar para mejorar la salud de los adultos mayores?  
 Hagamos difusión de los cambios que exigimos por una mejor atención en la salud.

### ¿Sabías que?

- Cada Municipio tiene que organizar de manera integral la atención al adulto mayor.
- Todos los centros de Salud tienen un club del Adulto Mayor, llamados ahora Círculos del Adulto Mayor.

# Atención integral al adulto mayor

Lee con atención estos diálogos:



Para informarnos:

## Centro de Atención al Adulto Mayor

El primer Centro del Adulto Mayor (CAM) en Villa María del Triunfo “Tayta Wasi” implementado por el Ministerio de Salud (Minsa) cumple cinco años de funcionamiento. Para celebrarlo, decenas de personas recibieron charlas, exposiciones y actividades demostrativas de los servicios que se brindan a los más de 87 mil beneficiarios de la Red de Salud San Juan de Miraflores – Villa María del Triunfo.

Este centro cumple con la política de gestión del Minsa de brindar una atención integral a las personas adultas mayores que permita responder a sus necesidades de salud, contribuyendo así a un envejecimiento activo productivo y saludable de la población.

Además, cuentan con un Club donde los adultos mayores participan en eventos de promoción de la salud y prevención de los riesgos y daños, así como en actividades de carácter social, cultural, educativo, recreativo y productivo.

**A informarnos y compartir sobre las propuestas integrales para los adultos mayores en nuestra localidad.**

# Una campaña por el derecho a la salud

Lee con atención esta Campaña



**GOBIERNO REGIONAL DE LIMA**  
Dirección Regional de Salud  
RED DE SALUD HUARAL - CHANCAY



## Campaña Gratuita de Salud Integral para el Adulto Mayor

Profesionales y técnicos de la Salud

<ul style="list-style-type: none"> <li>- Medicina General</li> <li>- Odontología</li> <li>- Psicología</li> <li>- Nutrición</li> <li>- Salud Ocular</li> <li>- Tamizaje Agudeza Visual</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Charlas informativas</li> <li>- Consejerías para la prevención de enfermedades</li> <li>- Mucho más...</li> </ul>
---	--

JUEVES

08

MAYO

Comenta con tus compañeros

¿Por qué son importantes las Campañas de Salud?

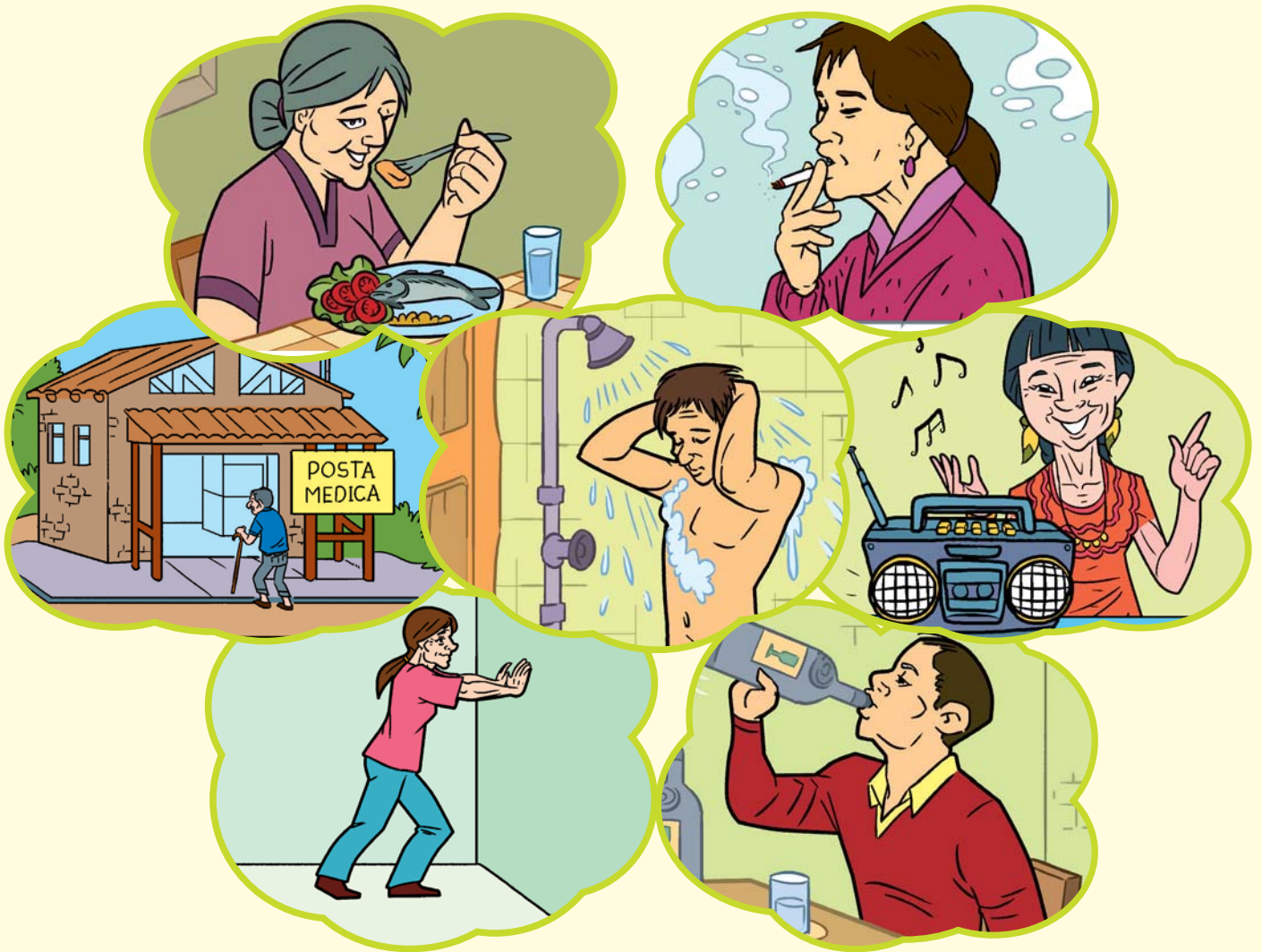
¿Has participado en alguna campaña de salud?, ¿Qué debe mejorar?

¿Qué otras campañas se deben realizar para mejorar la calidad de vida de los adultos mayores?

Organicemos una campaña de salud con sus respectivas propagandas, escritas y por radio.

# ¡Cuido mi salud!

Observa estas imágenes:



Conversa con tus amigos

¿Qué imágenes favorecen tu salud?

¿Qué imágenes no favorecen tu salud?

¿Qué otras actividades ayudan a cuidar la salud?

¿Por qué es importante el autocuidado de la salud?

Elaboremos una lista de consejitos para que los niños y adultos lleguen a una vejez con mejor salud.

**SALUD ES UN ESTADO DE BIENESTAR FÍSICO, MENTAL, SOCIAL, Y NO SIMPLEMENTE LA AUSENCIA DE ENFERMEDAD**

# Comiendo sano cuido mi salud

22

**Observa la pirámide de la salud de abajo hacia arriba:**

Pirámide de la Alimentación Saludable  
(SENC, 2004)

**CONSUMO OCASIONAL**

**CONSUMO DIARIO**



**Conversa con tus amigos**

Del gráfico de la pirámide ¿Cuáles son los alimentos que debemos consumir para tener una buena salud?

¿Cuáles son los alimentos que menos debemos consumir?

¿Y cómo está tu alimentación?, dibuja tu propia pirámide

¿Cuántas porciones de verduras y frutas consumes al día?

¿Cuántos vasos de agua bebes al día?

Hagamos nuestra propuesta con alimentos de nuestra localidad.

Quieres vivir sano, come poco, bien, y cena temprano



Te doy unos consejitos para comer mejor:

Qué debo comer	Por qué	Cómo mejora mi salud
Carnes: pavo y pollo	Contienen proteínas, hierro y zinc	Renuevan los tejidos del cuerpo, previenen la anemia
Pescado	Posee omega 3	Previene enfermedades del corazón
Leche, queso	Aportan calcio	Mantienen los huesos sanos y previenen la osteoporosis
Palta, aceitunas, frutos secos, aceite crudo	Ácidos grasos	Reducen el colesterol y son fuente de energía
Agua	Contiene minerales	Funcionan los riñones y nos hidratan
Frutas	Contienen vitaminas y minerales	Previenen algunos cánceres como el de colon y gástrico
Legumbres	Contienen fibras	Ayudan a Bajar el colesterol
Huevos	Rico en proteínas	
Cereales	Reducen el colesterol	Disminuyen la glucosa en la sangre
Pan integral	Contiene fibra	Ayuda a la digestión, el estreñimiento, la diabetes.

Te invitamos a preparar un menú saludable para todo el día. ¿Qué elegirías para el desayuno, el almuerzo y la cena?

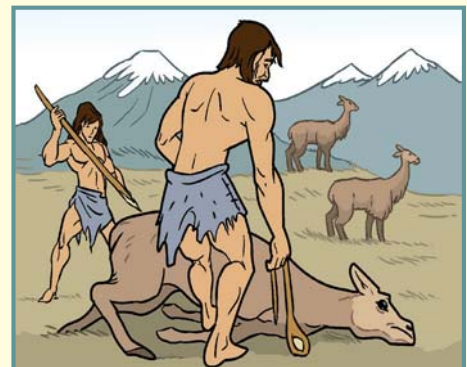
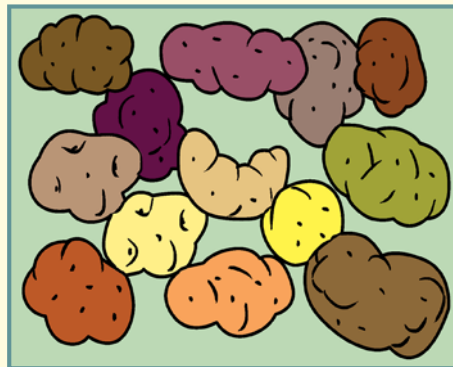
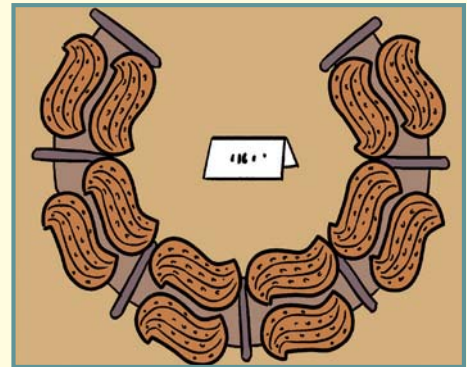
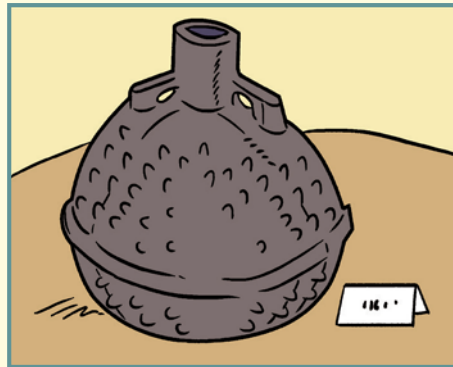
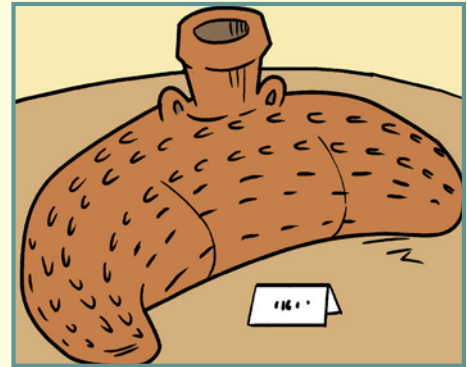
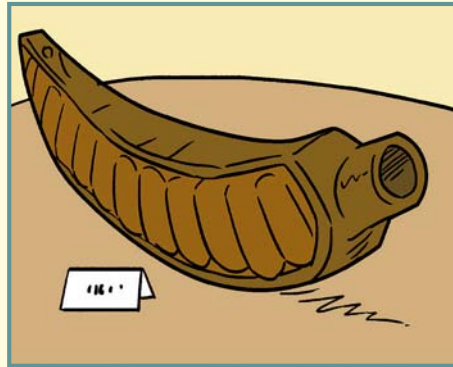
# La dieta de los antiguos peruanos

23

- ☑ Identifica los alimentos que consumían los antiguos peruanos

¿Qué alimentos se muestran en las imágenes?, ¿Qué productos son propios de tu zona y no están en las imágenes?

- ☑ Investiguen sobre la historia de la alimentación en la localidad, ¿qué consumían los antepasados y qué se consume ahora?, ¿por qué? ¿Qué alimentos consideras que debe consumir tu familia? ¿Por qué?



# La historia de algunos alimentos peruanos

## LA PACHAMANCA: OLLA DENTRO DE LA TIERRA



Es un plato cuyo origen data de siglos atrás, en la nación de los Wancas durante el período de expansión Wari. Era un potaje que se servía en fechas de grandes celebraciones como: matrimonios, asunción al poder, triunfos de guerra. Actualmente, es considerada como un magnífico plato típico que todo peruano debe probar por su delicioso sabor y su nutritiva consistencia.

## EL MAIZ



El maíz fue cultivado en Ancash posiblemente desde los 6 200 años a.C, en Ayacucho desde 4 400 años a.C, y en la costa, en Casma, desde los 4 000 años a.C.

Para los antiguos peruanos, el maíz era una "planta sagrada". También se han encontrado una innumerable representación de las plantas y frutos del maíz en cerámicas y tejidos, sobre todo en la costa, y en objetos de madera, piedra y metal.

## LA PAPA



Las papas se cultivan en los Andes desde hace más de 8 000 años, de norte a sur. Con la llegada de los españoles, los conquistadores se llevaron una variedad de muestras a España. Al principio, los europeos la clasificaron entre los hongos y se demoraron 200 años en cultivarla para la alimentación (recién en el siglo XVII).

Este tubérculo ha sido una gran contribución de la región de los Andes hacia el mundo, ya que ha salvado muchas veces al continente europeo de hambrunas.

### Conversa con tus amigos

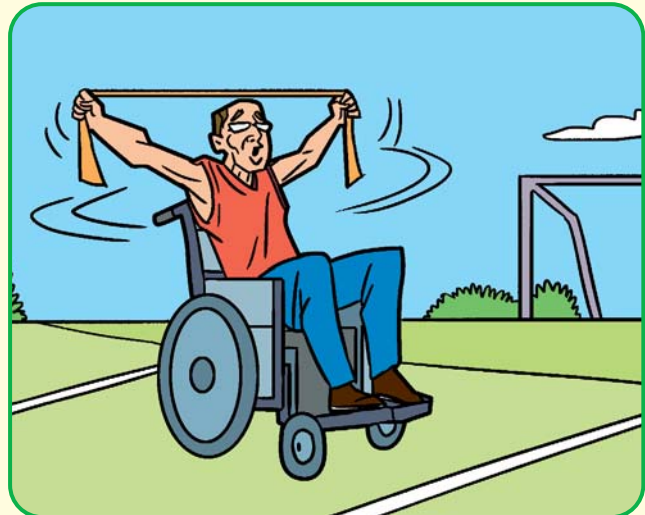
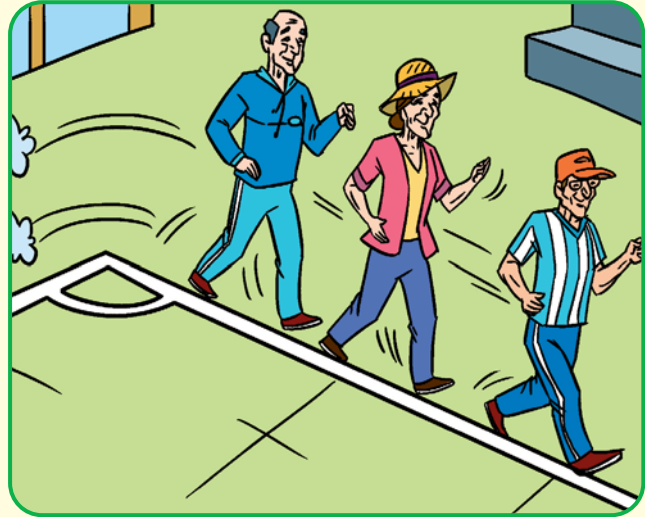
¿Qué otros alimentos y platos sabrosos de tu zona podrías agregar? Te sugerimos: elaborar los platos típicos de la zona y organizar una feria de alimentos.



# Sanito sanita, haciendo ejercicios

24

Cuenta una historia con las siguientes imágenes:



Conversa con tus amigos

¿Qué beneficios tiene el ejercicio físico?

¿Qué pasa cuando no realizamos ejercicios físicos?

¿Qué hay que tener en cuenta para que los Adultos mayores realicen ejercicios físicos?

**¡VAMOS A ORGANIZARNOS PARA PRACTICAR LOS EJERCICIOS EN NUESTRAS CLASES!**

# CARTA DEMOCRÁTICA INTERAMERICANA

## I La democracia y el sistema interamericano

### Artículo 1

Los pueblos de América tienen derecho a la democracia y sus gobiernos la obligación de promoverla y defenderla.

La democracia es esencial para el desarrollo social, político y económico de los pueblos de las Américas.

### Artículo 2

El ejercicio efectivo de la democracia representativa es la base del estado de derecho y los regímenes constitucionales de los Estados Miembros de la Organización de los Estados Americanos. La democracia representativa se refuerza y profundiza con la participación permanente, ética y responsable de la ciudadanía en un marco de legalidad conforme al respectivo orden constitucional.

### Artículo 3

Son elementos esenciales de la democracia representativa, entre otros, el respeto a los derechos humanos y las libertades fundamentales; el acceso al poder y su ejercicio con sujeción al estado de derecho; la celebración de elecciones periódicas, libres, justas y basadas en el sufragio universal y secreto como expresión de la soberanía del pueblo; el régimen plural de partidos y organizaciones políticas; y la separación e independencia de los poderes públicos.

### Artículo 4

Son componentes fundamentales del ejercicio de la democracia la transparencia de las actividades gubernamentales, la probidad, la responsabilidad de los gobiernos en la gestión pública, el respeto por los derechos sociales y la libertad de expresión y de prensa.

La subordinación constitucional de todas las instituciones del Estado a la autoridad civil legalmente constituida y el respeto al estado de derecho de todas las entidades y sectores de la sociedad son igualmente fundamentales para la democracia.

### Artículo 5

El fortalecimiento de los partidos y de otras organizaciones políticas es prioritario para la democracia. Se deberá prestar atención especial a la problemática derivada de los altos costos de las campañas electorales y al establecimiento de un régimen equilibrado y transparente de financiación de sus actividades.

### Artículo 6

La participación de la ciudadanía en las decisiones relativas a su propio desarrollo es un derecho y una responsabilidad. Es también una condición necesaria para el pleno y efectivo ejercicio de la democracia. Promover y fomentar diversas formas de participación fortalece la democracia.

## II La democracia y los derechos humanos

### Artículo 7

La democracia es indispensable para el ejercicio efectivo de las libertades fundamentales y los derechos humanos, en su carácter universal, indivisible e interdependiente, consagrados en las respectivas constituciones de los Estados y en los instrumentos interamericanos e internacionales de derechos humanos.

### Artículo 8

Cualquier persona o grupo de personas que consideren que sus derechos humanos han sido violados pueden interponer denuncias o peticiones ante el sistema interamericano de promoción y protección de los derechos humanos conforme a los procedimientos establecidos en el mismo.

Los Estados Miembros reafirman su intención de fortalecer el sistema interamericano de protección de los derechos humanos para la consolidación de la democracia en el Hemisferio.

### Artículo 9

La eliminación de toda forma de discriminación, especialmente la discriminación de género, étnica y racial, y de las diversas formas de intolerancia, así como la promoción y protección de los derechos humanos de los pueblos indígenas y los migrantes y el respeto a la diversidad étnica, cultural y religiosa en las Américas, contribuyen al fortalecimiento de la democracia y la participación ciudadana.

### Artículo 10

La promoción y el fortalecimiento de la democracia requieren el ejercicio pleno y eficaz de los derechos de los trabajadores y la aplicación de normas laborales básicas, tal como están consagradas en la Declaración de la Organización Internacional del Trabajo (OIT) relativa a los Principios y Derechos Fundamentales en el Trabajo y su Seguimiento, adoptada en 1998, así como en otras convenciones básicas afines de la OIT. La democracia se fortalece con el mejoramiento de las condiciones laborales y la calidad de vida de los trabajadores del Hemisferio.

## III Democracia, desarrollo integral y combate a la pobreza

### Artículo 11

La democracia y el desarrollo económico y social son interdependientes y se refuerzan mutuamente.

### Artículo 12

La pobreza, el analfabetismo y los bajos niveles de desarrollo humano son factores que inciden negativamente en la consolidación de la democracia. Los Estados Miembros de la OEA se comprometen a adoptar y ejecutar todas las acciones necesarias para la creación de empleo productivo, la reducción de la pobreza y la erradicación de la pobreza extrema, teniendo en cuenta las diferentes realidades y condiciones económicas de los países del Hemisferio. Este compromiso común frente a los problemas del desarrollo y la pobreza también destaca la importancia de mantener los equilibrios macroeconómicos y el imperativo de fortalecer la cohesión social y la democracia.

### Artículo 13

La promoción y observancia de los derechos económicos, sociales y culturales son consustanciales al desarrollo integral, al crecimiento económico con equidad y a la consolidación de la democracia en los Estados del Hemisferio.

### Artículo 14

Los Estados Miembros acuerdan examinar periódicamente las acciones adoptadas y ejecutadas por la Organización encaminadas a fomentar el diálogo, la cooperación para el desarrollo integral y el combate a la pobreza en el Hemisferio, y tomar las medidas oportunas para promover estos objetivos.

### Artículo 15

El ejercicio de la democracia facilita la preservación y el manejo adecuado del medio ambiente. Es esencial que los Estados del Hemisferio implementen políticas y estrategias de protección del medio ambiente, respetando los diversos tratados y convenciones, para lograr un desarrollo sostenible en beneficio de las futuras generaciones.

### Artículo 16

La educación es clave para fortalecer las instituciones democráticas, promover el desarrollo del potencial humano y el alivio de la pobreza y fomentar un mayor entendimiento entre los pueblos. Para lograr estas metas, es esencial que una educación de calidad esté al alcance de todos, incluyendo a las niñas y las mujeres, los habitantes de las zonas rurales y las personas que pertenecen a las minorías.

## IV Fortalecimiento y preservación de la institucionalidad democrática

### Artículo 17

Cuando el gobierno de un Estado Miembro considere que está en riesgo su proceso político institucional democrático o su legítimo ejercicio del poder, podrá recurrir al Secretario General o al Consejo Permanente a fin de solicitar asistencia para el fortalecimiento y preservación de la institucionalidad democrática.

### Artículo 18

Cuando en un Estado Miembro se produzcan situaciones que pudieran afectar el desarrollo del proceso político institucional democrático o el legítimo ejercicio del poder, el Secretario General o el Consejo Permanente podrá, con el consentimiento previo del gobierno afectado, disponer visitas y otras gestiones con la finalidad de hacer un análisis de la situación. El Secretario General elevará un informe al Consejo Permanente, y éste realizará una apreciación colectiva de la situación y, en caso necesario, podrá adoptar decisiones dirigidas a la preservación de la institucionalidad democrática y su fortalecimiento.

### Artículo 19

Basado en los principios de la Carta de la OEA y con sujeción a sus normas, y en concordancia con la cláusula democrática contenida en la Declaración de la ciudad de Quebec, la ruptura del orden democrático o una alteración del orden constitucional que afecte gravemente el orden democrático en un Estado Miembro constituye, mientras persista, un obstáculo insuperable para la participación de su gobierno en las sesiones de la Asamblea General, de la Reunión de Consulta, de los Consejos de la Organización y de las conferencias especializadas, de las comisiones, grupos de trabajo y demás órganos de la Organización.

### Artículo 20

En caso de que en un Estado Miembro se produzca una alteración del orden constitucional que afecte gravemente su orden democrático, cualquier Estado Miembro o el Secretario General podrá solicitar la convocatoria inmediata del Consejo Permanente para realizar una apreciación colectiva de la situación y adoptar las decisiones que estime conveniente. El Consejo Permanente, según la situación, podrá disponer la realización de las gestiones diplomáticas necesarias, incluidos los buenos oficios, para promover la normalización de la institucionalidad democrática. Si las gestiones diplomáticas resultaren infructuosas o si la urgencia del caso lo aconsejare, el Consejo Permanente convocará de inmediato un período extraordinario de sesiones de la Asamblea General para que ésta adopte las decisiones que estime apropiadas, incluyendo gestiones diplomáticas, conforme a la Carta de la Organización, el derecho internacional y las disposiciones de la presente Carta Democrática. Durante el proceso se realizarán las gestiones diplomáticas necesarias, incluidos los buenos oficios, para promover la normalización de la institucionalidad democrática.

### Artículo 21

Cuando la Asamblea General, convocada a un período extraordinario de sesiones, constate que se ha producido la ruptura del orden democrático en un Estado Miembro y que las gestiones diplomáticas han sido infructuosas, conforme a la Carta de la OEA tomará la decisión de suspender a dicho Estado Miembro del ejercicio de su derecho de participación en la OEA con el voto afirmativo de los dos tercios de los Estados Miembros. La suspensión entrará en vigor de inmediato.

El Estado Miembro que hubiera sido objeto de suspensión deberá continuar observando el cumplimiento de sus obligaciones como miembro de la Organización, en particular en materia de derechos humanos. Adoptada la decisión de suspender a un gobierno, la Organización mantendrá sus gestiones diplomáticas para el restablecimiento de la democracia en el Estado Miembro afectado.

### Artículo 22

Una vez superada la situación que motivó la suspensión, cualquier Estado Miembro o el Secretario General podrá proponer a la Asamblea General el levantamiento de la suspensión. Esta decisión se adoptará por el voto de los dos tercios de los Estados Miembros, de acuerdo con la Carta de la OEA.

## V La democracia y las misiones de observación electoral

### Artículo 23

Los Estados Miembros son los responsables de organizar, llevar a cabo y garantizar procesos electorales libres y justos.

Los Estados Miembros, en ejercicio de su soberanía, podrán solicitar a la OEA asesoramiento o asistencia para el fortalecimiento y desarrollo de sus instituciones y procesos electorales, incluido el envío de misiones preliminares para ese propósito.

### Artículo 24

Las misiones de observación electoral se llevarán a cabo por solicitud del Estado Miembro interesado. Con tal finalidad, el gobierno de dicho Estado y el Secretario General celebrarán un convenio que determine el alcance y la cobertura de la misión de observación electoral de que se trate. El Estado Miembro deberá garantizar las condiciones de seguridad, libre acceso a la información y amplia cooperación con la misión de observación electoral. Las misiones de observación electoral se realizarán de conformidad con los principios y normas de la OEA. La Organización deberá asegurar la eficacia e independencia de estas misiones, para lo cual se las dotará de los recursos necesarios. Las mismas se realizarán de forma objetiva, imparcial y transparente, y con la capacidad técnica apropiada. Las misiones de observación electoral presentarán oportunamente al Consejo Permanente, a través de la Secretaría General, los informes sobre sus actividades.

### Artículo 25

Las misiones de observación electoral deberán informar al Consejo Permanente, a través de la Secretaría General, si no existiesen las condiciones necesarias para la realización de elecciones libres y justas. La OEA podrá enviar, con el acuerdo del Estado interesado, misiones especiales a fin de contribuir a crear o mejorar dichas condiciones.

## VI Promoción de la cultura democrática

### Artículo 26

La OEA continuará desarrollando programas y actividades dirigidos a promover los principios y prácticas democráticas y fortalecer la cultura democrática en el Hemisferio, considerando que la democracia es un sistema de vida fundado en la libertad y el mejoramiento económico, social y cultural de los pueblos. La OEA mantendrá consultas y cooperación continua con los Estados Miembros, tomando en cuenta los aportes de organizaciones de la sociedad civil que trabajen en esos ámbitos.

### Artículo 27

Los programas y actividades se dirigirán a promover la gobernabilidad, la buena gestión, los valores democráticos y el fortalecimiento de la institucionalidad política y de las organizaciones de la sociedad civil. Se prestará atención especial al desarrollo de programas y actividades para la educación de la niñez y la juventud como forma de asegurar la permanencia de los valores democráticos, incluidas la libertad y la justicia social.

### Artículo 28

Los Estados promoverán la plena e igualitaria participación de la mujer en las estructuras políticas de sus respectivos países como elemento fundamental para la promoción y ejercicio de la cultura democrática.