

Comunicándonos

Seguir aprendiendo

3

Ciclo Intermedio



Comunicación
PORTAFOLIO DE EVIDENCIAS

EDUCACIÓN BÁSICA ALTERNATIVA



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

Tercer grado - Ciclo Intermedio

Portafolio de evidencias de Comunicación

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

Primera edición: julio de 2020

Tiraje: 2252 ejemplares

Elaboración de contenidos

Gracia Fernanda Galarza Fernandez y Margarita María Osterling Salas

Diseño gráfico

Julio César García Acuña

Cuidado de edición de contenidos

Nori Hercilia Espinoza Varillas, Narda Fanny Sanchez Abad,
Pedro Christian Pachas Vivanco

Diagramación

José Luis Torres Porras, Ana María Arenaza Gutiérrez

Ilustraciones

Julio César Chujutalli Palomino

Hecho el Depósito Legal en la Biblioteca Nacional del Perú N.º 2020-06826

Se terminó de imprimir en noviembre de 2020 en:

Gráfica Biblos S.A.

Calle Morococha 152 - Surquillo

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.

Unidad 1
Yo mismo soy

Dialoguemos

Compartiendo lo que sabemos

- ¿Cómo crees que son las personas que ves en la imagen? ¿Por qué?
- ¿Qué crees que están haciendo?
- ¿Te has sentido como ellos?
- ¿Qué significa ser único?
- ¿Qué características te identifican como persona y te diferencian de otros?
- ¿Cómo podemos tener un día a día adecuado para cuidar nuestra salud?

Pregunta retadora

¿De qué manera puedes mejorar tu desarrollo personal siendo una persona adulta mayor?

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

¡Vamos hablar de lo que sabemos!

Las emociones

Actividad 1.

1. Identifica las emociones que expresan las personas que están en las siguientes imágenes.

2. Comparte con tus compañeros las respuestas a las preguntas que siguen:

- ¿Qué emociones lograste identificar?
- ¿Alguna vez te has sentido así? Comparte tu experiencia o anecdota.
- ¿Qué haces cuando te sientes enojado o muy molesto?
- ¿Qué situación o momento feliz recuerdas?

Las emociones son reacciones ante diversas situaciones que vivimos cada día. Saber reconocerlas y manejarlas es muy importante.

Actividades variadas Para aplicar en contexto lo desarrollado en clase. Hay actividades individuales, en pareja y grupales.

Instrumento de evaluación de la unidad 1

Coloca un check ✓ según nivel de logro que alcances.

Competencia	Capacidades	Desempeño	Logro	En proceso	Inició
Obtiene información del texto oral.	Identifica información del texto oral.	Escucha y comprende las intenciones que expresan los mensajes de los textos orales.			
Interpreta e interpreta información del texto oral.	Identifica el género y el propósito comunicativo del texto oral.	Comprende la idea principal de los textos orales que leen y que se escuchan.			
Se comunica oralmente en su lengua materna.	Interpreta y analiza el contenido y el propósito del texto oral.	Participa activamente en las conversaciones grupales.			
Obtiene información del texto escrito.	Identifica información del texto escrito.	Lee y comprende los mensajes de los textos escritos.			
Interpreta e interpreta información del texto escrito.	Identifica el género y el propósito comunicativo del texto escrito.	Comprende la idea principal de los textos escritos que leen y que se escuchan.			
Se comunica oralmente en su lengua materna.	Interpreta y analiza el contenido y el propósito del texto escrito.	Participa activamente en las conversaciones grupales.			
Obtiene información del texto escrito.	Identifica información del texto escrito.	Lee y comprende los mensajes de los textos escritos.			
Interpreta e interpreta información del texto escrito.	Identifica el género y el propósito comunicativo del texto escrito.	Comprende la idea principal de los textos escritos que leen y que se escuchan.			
Se comunica oralmente en su lengua materna.	Interpreta y analiza el contenido y el propósito del texto escrito.	Participa activamente en las conversaciones grupales.			

Instrumentos de evaluación

Se presentan diversos instrumentos de evaluación, con la finalidad de que el estudiante asuma los procesos de autoevaluación y coevaluación como práctica permanente, asimismo, para orientar la evaluación docente.

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.

Proyecto de aprendizaje

Unidad 1 El álbum de día a día

¡Manos a la obra en tu proyecto!

Este álbum de tu día a día tiene que ser un trabajo individual, porque cada uno realiza actividades diferentes.

2. Procedimiento

- Escoge, como mínimo, cinco (5) actividades que realizas como parte de tu rutina diaria.
- Puedes seguir el modelo que te sugerimos.
- Si no tienes fotografías, también puedes usar imágenes de revistas o periódicos, o hacer un dibujo. Todo de acuerdo a tus posibilidades.
- Escribe una descripción en la que detalles cómo realizas esta actividad.
- Coloca una portada creativa con el título y tu nombre.

Actividad 1

Horario

Imagen o dibujo

Imagen o dibujo

Descripción de la actividad

• Cuaderno o folio con hojas bond.

• Imágenes o fotografías.

• Lápiz, plumones, colores.

• Tijera.

• Regla.





Actividades del proyecto




Permiten que apliques lo que has aprendido en las distintas áreas en una situación real que te motive a reflexionar y demostrar tus desempeños.

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 educativos¹.

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.

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>1</p> <p>Yo mismo soy</p> 	<p>Las emociones 10</p> <p>Tu día a día 11</p> <p>El sentido figurado 13</p> <p>Vamos a leer y entender 14</p> <p>Un reto para tu mente 15</p> <p>Texto expositivo: Las ideas principales 16</p> <p>Texto informativo: la noticia. 18</p> <p>El sentido figurado 19</p> <p>Los verbos 20</p> <p>Uso de categorías gramaticales 21</p> <p>Conectores de explicación 22</p> <p>Texto informativo 23</p> <p>Observa el video: Consejos para un envejecimiento saludable. 24</p> <p>Construimos oraciones con sentido 25</p> <p>Proyecto de aprendizaje: El álbum de día a día 28</p>
Derecho y ciudadanía	<p>2</p> <p>A disfrutar de ser adulto mayor</p> 	<p>Dramatización de una anécdota o una historia. 34</p> <p>La noticia 35</p> <p>Recursos no verbales y paraverbales 36</p> <p>Vamos a leer y entender 37</p> <p>Reto a mi mente 38</p> <p>El texto instructivo 39</p> <p>Observa el video: Autocuidado del adulto mayor – Alimentación saludable del Ministerio de Salud. 40</p> <p>Observa el video: Cuidados para el adulto mayor – Ministerio de Salud 40</p> <p>Signos de puntuación 41</p> <p>Elementos paratextuales 42</p> <p>Precisión léxica 45</p> <p>El texto instructivo 46</p> <p>Conectores de orden 48</p> <p>Proyecto de aprendizaje: Collage con imágenes 52</p>
Ambiente y salud	<p>3</p> <p>Alto a la violencia</p> 	<p>La discusión en el aula 58</p> <p>La opinión 59</p> <p>Vamos a leer y entender 60</p> <p>Reto a mi mente 61</p> <p>Comprensión de lectura 62</p> <p>El árbol de los problemas 64</p> <p>El voluntariado 65</p> <p>Texto argumentativo 67</p> <p>La discusión empática 68</p> <p>Observa el video: Disfrutemos el tiempo libre 69</p> <p>Observa el video: Conoce el Centro del Adulto Mayor de Lima Cercado 69</p> <p>Conectores de contraste y argumentativos 70</p> <p>La comunicación asertiva 71</p> <p>El punto y coma 72</p> <p>Proyecto de aprendizaje: Afiche "Defiendo mis derechos" 76</p>
Ambiente y salud	<p>4</p> <p>Al día con la tecnología</p> 	<p>Los íconos 82</p> <p>Elementos paratextuales 83</p> <p>Vamos a leer y entender 84</p> <p>Reto a mi mente. 85</p> <p>Texto descriptivo 85</p> <p>El mapa semántico 87</p> <p>Texto expositivo. 88</p> <p>Observa el video: Cómo utilizar los nuevos teléfonos móviles... 90</p> <p>Observa el video: Tutorial (curso breve) acerca de... 90</p> <p>Texto descriptivo 91</p> <p>El correo electrónico 92</p> <p>La entrevista intergeneracional 93</p> <p>Conectores de adición 94</p> <p>Los dos puntos 95</p> <p>Antónimos 95</p> <p>Los puntos suspensivos 96</p> <p>Proyecto de aprendizaje: Creamos un perfil de Facebook 100</p>

Yo mismo soy



Dialoguemos

Compartiendo lo que sabemos

- ¿Cómo crees que son las personas que ves en la imagen? ¿Por qué?
- ¿Qué crees que están haciendo?
- ¿Te has sentido como ellos?

Sobre nuestro ámbito

- ¿Qué significa ser único?
- ¿Qué características te identifican como persona y te diferencian de otras?
- ¿Cómo podemos tener un día a día adecuado para cuidar nuestra salud?

Pregunta retadora

¿De qué manera puedes mejorar tu desarrollo personal siendo una persona adulta mayor?





Las emociones

➔ Actividad 1.

1. Identifica las emociones que expresan las personas que están en las siguientes imágenes.



2. Comparte con tus compañeros las respuestas a las preguntas que siguen:
 - a. ¿Qué emociones lograste identificar?
 - b. ¿Alguna vez te has sentido así? Comparte tu experiencia o anécdota.
 - c. ¿Qué haces cuando te sientes enojado o muy molesto?
 - d. ¿Qué situación o momento feliz recuerdas?

Las emociones son reacciones ante diversas situaciones que vivimos cada día. Saber reconocerlas y manejarlas es muy importante.

Tu día a día

➔ Actividad 2.

1. Dialoguen en grupo.

- ¿Qué es una rutina?
- ¿Sigues una rutina en tu vida?



<https://espanol201.voices.wooster.edu/wp-content/uploads/sites/182/2019/03/Unidad-2-Los-verbos-reflexivos.pdf>

2. Observa el día a día de Camila y responde junto con tus compañeros las siguientes preguntas.

- ¿Por qué crees que es importante tener rutinas?
- ¿Cuál es tu rutina?
Comparte tu día a día.

3. Te proponemos un reto: ¡Continúa con la historia!

Un día Camila no prendió el televisor y en lugar de eso salió a caminar...

➔ Actividad 3.

- Observa las imágenes, responde y comparte con tus compañeros.



1. ¿Qué actividades de las imágenes aportan autonomía e independencia a tu rutina?

2. ¿Practicas alguna de estas actividades como parte de tu rutina? ¿Cómo te sientes por eso?

3. Comenta con tus compañeros acerca de cómo aplicas alguna de estas actividades en tu rutina.

El sentido figurado

➔ Actividad 4.

1. Lee los siguientes refranes y explica con tus propias palabras qué significan. Apóyate en las imágenes.

El que pestañea, pierde.



En boca cerrada, no entran moscas.



El que mucho abarca, poco aprieta.



Camarón que se duerme, se lo lleva la corriente.





Vamos a leer y entender

➔ Actividad 1.

PALABRA DEL DÍA



Copia la palabra

AUTONOMÍA: _____

Separa la palabra en sílabas: _____

¿Cuántas sílabas tiene la palabra? _____

Escribe una frase alentadora con la palabra **AUTONOMÍA**.

Autonomía es la facultad de una persona para actuar con independencia y libertad.

Un reto para tu mente

➔ Actividad 2.

1. Encuentra las palabras en el pupiletras.

E	S	E	J	E	R	C	I	C	I	O	S	A
S	O	C	O	D	C	M	E	M	O	R	I	A
T	A	D	O	U	A	O	T	F	I	C	S	E
I	U	A	A	G	R	E	N	S	N	N	T	A
M	T	T	U	Í	N	A	E	E	O	A	N	A
U	O	A	N	T	E	I	D	R	B	M	U	D
L	N	I	E	A	O	N	T	E	T	S	O	R
A	O	E	D	S	E	E	I	I	C	I	O	E
C	M	N	C	P	I	D	S	O	V	U	T	E
I	Í	A	E	C	A	E	V	T	A	O	O	G
Ó	A	D	R	T	U	A	G	N	I	A	D	U
N	N	C	P	A	T	T	O	T	N	M	S	M
I	I	A	J	E	E	O	O	O	D	U	A	T

2. Busca un sinónimo para cada palabra:

autonomía		independencia	
estimulación		memoria	
autoestima		cognitivo	
ejercicios		rutina	

Texto expositivo: Las ideas principales

➔ Actividad 3.

1. Subraya las ideas más importantes del texto.

La autoestima en las personas adultas mayores

La autoestima es una de las necesidades más importantes del ser humano, que contribuye al desarrollo de una vida plena

y satisfactoria. Asimismo, es el agrado que sentirnos seres únicos, capaces y valiosos para nosotros, nuestra familia y la sociedad.



Una buena autoestima, está vinculada a un concepto positivo de sí mismo, porque potencia la capacidad de las personas para desarrollar sus habilidades personales y ver de una manera mejor y optimista la vida. Mientras que una autoestima baja dirige a la persona hacia la derrota, el fracaso y el pesimismo, ya que no valoramos nuestras potencialidades y las cualidades que tenemos.

En esta etapa de la vida, la autoestima cobra mucha importancia, pues los cambios físicos, enfermedades y actitudes sociales pueden influir negativamente en el concepto que tienen las personas adultas mayores de sí mismas y, por ello, puede afectar su autoestima.

Sin embargo, debemos ser conscientes de que muchas de las ideas que teníamos en el pasado con respecto a los adultos mayores, no son ciertas y no reflejan la realidad de este grupo generacional.

Actualmente, se sabe que la persona adulta mayor no tiene por qué vivir esta etapa de la vida con serias deficiencias físicas y mentales.

Adaptado de <https://www.mimp.gob.pe/adultomayor/cartillas/cartilla14.pdf>

2. Escribe aquellas frases u oraciones que subrayaste.

El subrayado es una técnica de estudio que consiste en delinear frases, palabras o párrafos que consideramos importantes en un texto.

3. Luego de observar el video Consejos para mejorar la autoestima en la persona adulta mayor.

a. Opinen en el aula acerca de lo que afirma el psicólogo Ricardo Fabri en el video:

“El nivel de autoestima de la persona adulta mayor está relacionado con el nivel de acercamiento a los demás, sobre todo con el nivel de acercamiento a nuestra familia”.

b. También te da unos Tips de calidad de vida de una persona adulto mayor. Responde con sinceridad si los practicas.

En la línea del costado escribe: siempre, con frecuencia, casi nunca o nunca. Reflexiona acerca de las respuestas que hayas dado.

- Cada vez que estás con un familiar o un ser querido tratas de que él o ella se vaya contento(a) con ganas de volver a verte. _____
- Le das un trato positivo y también le preguntas como está a la persona que te llama por teléfono o te escribe un mensaje. _____
- Compartes tus experiencias de vida de manera muy positiva para que las personas aprendan de ti o les das un consejo para resolver alguna situación. _____
- Cuando hablas con algún conocido o familiar te quejas de tu vida, de enfermedades o de problemas. _____
- Durante la cuarentena por el coronavirus te han llamado por teléfono para saludarte y tú también te has comunicado con amigos y familiares. _____

Texto informativo: la noticia

➔ Actividad 4.

1. Lee la siguiente noticia.

Yoga: conoce sus beneficios en adultos mayores

El yoga es una práctica que tiene muchos efectos positivos en las personas de la tercera edad. Les da mayor flexibilidad en su cuerpo, equilibrio y mejora su memoria.



<https://gvv.es/salud/los-beneficios-del-yoga-en-adultos-mayores>

Según Diana Ríos, de Suqa Bienestar, el yoga tiene efectos muy positivos en las personas adultas mayores, tales como:

1. Aumento de la flexibilidad. Las personas mayores con el paso de la edad pierden movilidad y flexibilidad. La práctica de algunos ejercicios sencillos de estiramiento que ayudan a disminuir este proceso.
2. Mantenimiento de la masa muscular. Si dejan de hacer actividad física van perdiendo fuerza, por ello, el yoga es excelente para el mantenimiento de su masa muscular.
3. Ayuda a mantener el equilibrio. Esta práctica les da seguridad. Dejarán de arrastrar los pies y de mirar al suelo por miedo a caerse. Además, con ello, volverán a tener una vista panorámica y caminarán de frente.
4. Mejora la respiración. El yoga les enseñará a respirar correctamente. Esto les permitirá relajarse y aliviar algunas enfermedades de tipo respiratorio.

<https://elcomercio.pe/viu/estar-bien/yoga-son-beneficios-le-da-practica-adultos-mayores-yoga-adultos-mayores-noticia-nndc-665120-noticia/>

2. **Responde** en equipos de a dos las preguntas que siguen.

- a. Teniendo en cuenta los beneficios del yoga, ¿cuál es el que más te ayudaría de acuerdo con tus necesidades?
- b. ¿Crees que el yoga te ayudaría a ser una persona más segura e independiente? ¿Por qué?

El sentido figurado

➔ Actividad 5.

1. Lee la frase y completa con alguna palabra o palabras para darle un sentido figurado. Ayúdate de las imágenes para completar los espacios.
 - a. Me pongo como un _____ cuando me enojo. Mi cara se pone muy roja.
 - b. Juan y Mateo son dos _____. Es imposible diferenciarlos.
 - c. Pedro es muy _____. No hay quien lo calle.
 - d. Mi hijo es un _____. Siempre se porta bien.
 - e. A José le encantan los plátanos, se pacere a un _____.



2. **¡A trabajar!** Podemos encontrar frases dichas en sentido figurado en muchas de nuestras expresiones diarias. ¿Qué otras recuerdas? Comparte con el grupo y luego las escribes en las líneas que siguen.

Uso de categorías gramaticales

➔ Actividad 2.

1. Escribe oraciones describiendo la imagen y utilizando las palabras de la caja. Recuerda utilizar artículos, sustantivos, adjetivos y verbos.

1. autonomía

2. esfuerzo

3. trabajo

4. vender



1.

2.

3.

4.

Cuando escribas recuerda empezar tus oraciones con mayúscula y terminar con un punto.

Conectores de explicación

➔ Actividad 3.

1. Lee con atención y escribe tu propio texto con conectores de explicación.

Fue una buena idea salir a caminar. Me encantaría hacerlo cada mañana, **o sea**, como parte de nuestra rutina diaria.



Es así como empecé a hacer ejercicios todos los días, **es decir**, a tener una vida más saludable.

Four horizontal dashed lines for writing a response.

Puedes usar estos conectores:

- **en otras palabras**
- **dicho de otra forma**



Texto informativo

➔ Actividad 4.

1. Sigue la ruta de los tips para ser saludables siendo persona adulto mayor. Lee el infograma y escribe un comentario.



<https://peru21.pe/vida/salud/salud21-recomendaciones-vejez-achaques-498478-noticia/>

2. ¡A trabajar!

En una hoja en blanco escribe un comentario sencillo y corto, dando tu opinión acerca de las actividades que figuran en este texto informativo mostrado en formato de infograma.

3. ¡Te ayudo!

Antes, debes hacer un pequeño esquema para ordenar tus ideas:

- a. ¿Por qué son buenas estas actividades?
- b. ¿Cuáles practico o cuáles me gustaría aprender?
- c. ¿Qué beneficios traen a mi vida?
- d. Agrega imágenes o dibujos de apoyo.

Observa el video: Consejos para un envejecimiento saludable.

➔ Actividad 5.

1. Marca con una "X" la idea que completa los consejos que dieron los doctores en geriatría Tomás Borda y José Francisco Parodi.

a. En la adultez mayor debes...

_____ tener actividades permanentes y distracciones.

_____ estar de mal humor.

_____ ver televisión todo el día.

b. Eres una persona de la tercera edad, por eso...

_____ te quejas de sufrir tantos cambios y de estar viejo.

_____ aceptas que estás en una etapa diferente de tu vida.

_____ no aceptas que avanzaste en años.

c. Cuando eres una persona mayor...

_____ no te informas acerca de temas de salud.

_____ el médico te cuida y tú también.

_____ vas al médico solo cuando estás enfermo.

d. Una persona a partir de los 60 años...

_____ deja de ser un ciudadano.

_____ sigue participando en su comunidad.

_____ ya no puede trabajar.

2. **Comenta** con tus compañeros.

¿Estás de acuerdo con lo que dijeron los doctores en el video? Explica tu respuesta.

a. "Las abuelas aconsejan a sus hijos(as) acerca de cómo educar y cuidar a sus nietos(as)".

b. "Las abuelas no están obligadas a quedarse cuidando a sus nietos(as) mientras los otros salen".

c. "Las personas adultas mayores deben exigir un servicio de salud que atienda todas sus necesidades. No deben pasar tres horas en una cola en el hospital".

d. "Las personas adultas mayores no deben comer mucho. Es mejor tener una alimentación saludable a su edad".

<https://www.tvperu.gob.pe/novedades/a-lo-grande/conoce-las-actividades-que-se-realizan-en-el-centro-del-adulto-mayor>



Construimos oraciones con sentido

➔ Actividad 6.

1. Ordena las palabras para formar oraciones con sentido y escríbelas debajo. Son consejos para tener una vida mejor.

1. CADA UNA DE LABORES LISTA HACER MAÑANA

2. SALIR AMIGO CON COMPARTIR A

3. ALGÚN PRACTICA DEPORTE

4. IMAGEN CUIDAR MI PERSONA

5. ALIMENTO COME SALUDABLE

Evalúo lo que aprendí

Ejercicio 1

Observa y describe la imagen en las líneas de abajo. Recuerda usar sustantivos, adjetivos y verbos.

<https://imgur.com/gallery/qm0In>



Ejercicio 2

Encierra las palabras que se encuentren en sentido figurado y explica qué significa la frase.

1. Mi amigo es terco como una mula.

2. Cuando vi ese pollo se me hizo agua la boca.

3. Siento mariposas en el estómago cuando veo a ese chico.

4. Ese ejercicio es pan comido.

5. No me importa ni un pepino.

6. Siento que ella es mi media naranja.

Ejercicio 3

Escribe los conectores de explicación que faltan en cada oración (siempre se escriben entre comas).

es decir

o sea

mejor dicho

dicho de otro modo

en otras palabras

1. Somos amigos, _____, somos casi hermanos.
2. Marcos está exhausto de trabajar, _____, muy cansado.
3. Mi decisión está tomada, _____, no cambiaré de parecer.
4. El pescado está fresco, _____, hoy mismo salió del mar.
5. El profesor no aprobó su trabajo, _____, el alumno fué reprobado.

Ejercicio 4

Escribe oraciones relacionadas a las imágenes que observas:









Unidad 1

El álbum de día a día


1 ¡Manos a la obra en tu proyecto!

Este álbum de tu día a día tiene que ser un trabajo individual, porque cada uno realiza actividades diferentes.

2 Procedimiento

- a. Escoge, como mínimo, cinco (5) actividades que realizas como parte de tu rutina diaria.
- b. Puedes seguir el modelo que te sugerimos.
- c. Si no tienes fotografías, también puedes usar imágenes de revistas o periódicos, o hacer un dibujo. Todo de acuerdo a tus posibilidades.
- d. Escribe una descripción en la que detalles cómo realizas esa actividad.
- e. Coloca una portada creativa con el título y tu nombre.

- Cuaderno o fólder con hojas bond.
- imágenes o fotografías
- Lápiz, plumones, colores
- Tijera
- Regla



Actividad 1	Hora
Imagen o dibujo	Imagen o dibujo
<p>Descripción de la actividad</p> <hr/> <hr/> <hr/>	



Autoevalúo mi proyecto

Reviso y coloco un check ✓ en "Sí" o "No".

Criterios	Sí	No
a. Hice la lista de mis rutinas y elegí cinco (5) de ellas.		
b. Ordené todas las imágenes y fotografías que encontré e hice un diseño de cómo hacerlo, según el modelo.		
c. Tuve a la mano todos los materiales que necesitaba.		
d. Escribí la descripción de cada una de las actividades que escogí con coherencia.		
e. Comprobé que mi álbum para haya quedado tal como lo planifiqué.		

Instrumento de evaluación de la unidad 1

Coloco un check según nivel de logro que alcancé.

Competencias	Capacidades	Desempeños	Logrado	En proceso	Inicio
Se comunica oralmente en su lengua materna.	Obtiene información del texto oral.	Escucha y comprende los mensajes que escucha.			
	Infiere e interpreta información del texto oral.	Comprende las ideas principales acerca de los estilos de vida saludables.			
	Adecúa, organiza y desarrolla las ideas de forma coherente y cohesionada.	Expresa sus ideas y emociones con relación a los estilos de vida saludables que lleva y quisiera adoptar.			
	Utiliza recursos no verbales y paraverbales de forma estratégica.	Utiliza expresión corporal y gestos al exponer sus ideas frente a sus compañeros.			
	Interactúa estratégicamente con distintos interlocutores.	Participa opinando y comentando las exposiciones de sus compañeros.			
	Reflexiona y evalúa la forma, el contenido y contexto del texto oral.	Opina sobre la información que encuentra acerca cómo vivir saludablemente.			
Lee diversos tipos de textos escritos en su lengua materna.	Obtiene información del texto escrito.	Hace inferencias acerca del texto que leerá, a partir de diferentes indicios como: forma, color, dimensiones.			
	Infiere e interpreta información del texto.	Relaciona la información que recibe con la que conocía previamente acerca de la salud en la vejez.			
	Reflexiona y evalúa la forma, el contenido y contexto del texto.	Relaciona la información brindada por sus compañeros cuando exponen acerca de las actividades físicas que realizan.			
Escribe diversos tipos de textos en su lengua materna.	Adecúa el texto a la situación comunicativa.	Escribe palabras simples acerca de la salud en la vejez.			
	Organiza y desarrolla las ideas de forma coherente y cohesionada.	Escribe organizando su texto secuencialmente al hacer su receta, teniendo en cuenta su objetivo.			
	Utiliza convenciones del lenguaje escrito de forma pertinente.	Utiliza mayúsculas y punto final en sus textos.			
	Reflexiona y evalúa la forma, el contenido y contexto del texto escrito.	Revisa y evalúa si su texto es coherente con el objetivo que tiene.			

A disfrutar de ser adulto mayor



Dialoguemos

Compartiendo lo que sabemos

- ¿Qué están haciendo las personas que ves en la imagen?
- ¿Qué actividad realizas cada día para cuidar tu salud?
- ¿De qué manera son positivas las actividades físicas y recreativas?

Sobre nuestro ámbito

- ¿Crees que el Estado cubre tus necesidades de salud?
- ¿De qué forma podemos cuidar mejor del medio ambiente?

Pregunta retadora

¿Qué recomendaciones darías a las futuras generaciones respecto al autocuidado físico en la tercera edad?





Vamos hablar de lo que sabemos

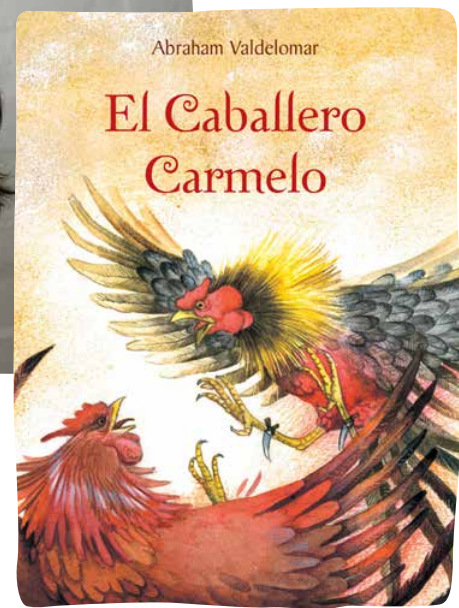
Dramatización de una anécdota o una historia

➔ Actividad 1.

1. Observa las imágenes atentamente.



<https://andina.pe/AGENCIA/noticia-estrenan-obra-teatral-sobre-adultos-mayores-seis-historias-para-otono-666859.aspx>



<https://www.wattpad.com/395405567-el-caballero-carmelo-cuento-peruano-el-caballero>

2. Indicaciones

- a. Formen equipos de cuatro integrantes.
- b. Imaginen una historia en base a las imágenes. También puedes recordar una anécdota que te haya sucedido o a algún miembro del grupo.
- c. Para la dramatización, cada integrante deberá tener un rol de actuación y un diálogo.
- d. Complementen su actuación con expresiones de emoción y estados de ánimo. Ello permitirá llamar la atención de su público y los mantendrá concentrados.
- e. Si es posible, utilicen un vestuario que represente mejor a cada personaje.

La noticia

➔ Actividad 2.

1. Lee la noticia con atención.

Apuntando a que todas las personas puedan acceder a un puesto digno de trabajo, Sodimac Perú lanza oferta para contratar en sus tiendas, personas de la tercera edad.



Al igual que Starbucks de manejar una política de inclusión y diversidad; ahora la cadena de tiendas para el mejoramiento del hogar Sodimac Perú, lanzó una convocatoria laboral para incorporar adultos mayores.

Bajo el programa "Espíritu joven", la empresa busca ofrecer oportunidades a los adultos mayores, que suelen tener algunos problemas por su edad para conseguir trabajo.

<https://www.peru-retail.com/peru-sodimac-starbucks-ofrece-trabajo-personas-tercera-edad/>

2. Comenta en el aula.

- a. ¿Qué opinas de lo que hacen estas personas adultas mayores?
- b. ¿A qué se le llama tener un "espíritu joven"?
- c. ¿Tú también te mantienes activo, así como ellos? Explica.
- d. Hay un libro del autor español de 82 años Leopoldo Abadía que se llama Yo de mayor quiero ser joven. Según tu opinión, ¿qué se quiere decir con esta frase?

Recursos no verbales y paraverbales

➔ Actividad 2.

1. Observa detenidamente el siguiente cuadro.



2. Comenta en grupos con tus compañeros.

- ¿Qué actividades comparten las personas de las imágenes?
- ¿Qué gestos expresan?
- ¿Cómo crees que se sienten?
- ¿Qué opinas sobre la compañía y la vida en pareja en la adultez mayor?
- ¿Qué sentimientos te producen a ti?
- ¿Compartes con alguien esta etapa?

Las relaciones afectivas entre adultos mayores, proporcionan una mejor calidad de vida en esta etapa y brinda alegría y sentimientos de bienestar.



Vamos a leer y entender

➔ Actividad 1.

PALABRA DEL DÍA

https://fiopam.org/wp-content/uploads/2014/11/plan_de_accio_n_sobre_la_salud.pdf



Copia las palabras

**DISFRUTA DE SE
R ADULTO MAYOR:**

Separa la palabra en sílabas: _____

¿Cuántas sílabas encontraste? _____

Intenta escribir una frase motivadora con la palabra **DISFRUTA.**

Reto a mi mente

➔ Actividad 2.

1. Busca los significados de estas palabras en un diccionario y escribe una oración con cada una de ellas.

senectud

salubridad

longevo

ancianidad

vitamina

Palabra	Significado	Oración

El texto instructivo

➔ Actividad 3.

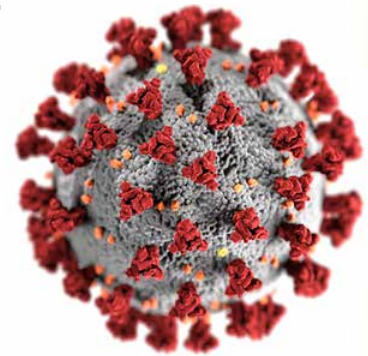
1. Lee atentamente el texto instructivo y elabora la actividad que sigue.

El texto instructivo te ayudará a realizar varias actividades correctamente y beneficiará tu salud.

Medidas de protección básicas contra el nuevo coronavirus

Manténgase al día de la información más reciente sobre el brote de COVID-19, a. La mayoría de las personas que se infectan padecen una enfermedad leve y se recuperan, pero en otros casos puede ser más grave. Cuide su salud y proteja a los demás a través de las siguientes medidas:

- Lávese las manos frecuentemente.
- Adopte medidas de higiene respiratoria.
- Mantenga el distanciamiento social.
- Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca.
- Si tiene fiebre, tos y dificultad para respirar, solicite atención médica a tiempo.
- Manténgase informado y siga las recomendaciones de los profesionales sanitarios.



Medidas de protección para las personas que se encuentran en zonas donde se está propagando la COVID-19 o que las han visitado recientemente (en los últimos 14 días)

Resumido de: <https://www.who.int/es/emergencias/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public>

2. Explica con tus propias palabras una de las medidas de protección básicas contra el nuevo coronavirus.

Observa el video: Autocuidado del adulto mayor – Alimentación saludable del Ministerio de Salud.

➔ Actividad 4.

1. ¿Qué alimentos te gustan y consumes siempre?

2. ¿Qué alimentos no te gustan, pero deberías consumirlos con más frecuencia?

3. ¿Cómo interpretas la frase: “A más vida, más salud”?

4. Completa el consejo que te dieron: “Recuerda, más que suprimir alimentos, lo importante es mantener una alimentación balanceada en...



<https://rpp.pe/vital/expertos/cinco-alimentos-para-una-optima-recuperacion-post-operatoria-noticia-1149256>

Observa el video: Cuidados para el adulto mayor – Ministerio de Salud

➔ Actividad 5.

1. Marca ✓ sobre las líneas. Qué tipo de alimentos consumes más:
_____ saludables, _____ enlatados, _____ con preservantes, _____ con aderezos y condimentos.
2. ¿Por qué se dice en el video que “la salud de cualquier adulto mayor requiere nuevas rutinas y un mayor cuidado”?

3. ¿Cuál es el ejercicio físico más fácil de practicar?

4. ¿Dedicas tu tiempo libre a estudiar nuevas habilidades, como música, canto o pintura? _____
5. Cuál es tu hora de: levantarte _____ a. m. y de acostarte _____ p. m.
6. ¿Cuántas horas duermes? ¿Sientes que descansas lo suficiente?

<http://www.insm.gob.pe/oficinas/comunicaciones/notasdeprensa/2016/059.html>





Signos de puntuación.

➔ Actividad 1.

1. Lee las frases y coloca la coma (,) y el punto (.) donde corresponde.
2. La coma sirve para separar partes dentro de una oración.
3. El punto marca el término de una oración. En caso de ser punto y seguido, separa dos oraciones seguidas una de otra; después del punto y seguido, se escribe con mayúscula inicial.

1. Hoy empezaré el día desayunando saliendo a caminar y tomando un buen baño
2. En el mercado compré lechuga espinaca tomates y rabanitos para la ensalada
3. Mi amigo Juan lee el periódico Ana cuida a sus nietas y Pablo ordena su casa
4. Te recuerdo con mucha nostalgia amiga
5. Julio es un anciano alegre activo generoso y honrado
6. Trajimos papel plumones tijeras y colores para hacer el trabajo
7. Las frutas más ricas en calcio son los higos las moras el níspero Las más ricas en hierro son las ciruelas fresas y membrillo

Elementos paratextuales

➔ Actividad 2.

1. Lee el nombre de cada emoción, corrige la escritura y escribe una oración con esa palabra.



Kontnto

Me siento muy contento cuando

abrazo a mi nieto.



Azuztao



Kanzado



Mlesto

➔ Actividad 3.

1. Lee el texto con atención y subraya las ideas principales.
2. Las frases que subrayes que sean aquellas que respondan a la pregunta:

¿En qué consiste la nueva ancianidad? De este modo, estarás subrayando las ideas principales del texto.

La nueva ancianidad, la vida saludable y mente activa.

Existe una nueva generación de personas mayores.

Cuidan de su salud, disfrutan de su tiempo libre y de ocio y aprovechan las nuevas tecnologías. Además, viven esta nueva etapa de la vida con optimismo e ilusión. El bienestar y la calidad de vida es la meta a alcanzar y hacen lo necesario para conseguirlo.

Disfrutan de su tiempo

Las personas mayores de la actualidad disfrutan de su tiempo libre. Comparten experiencias, siguen aprendiendo y disfrutan del ocio.

Cuidan su salud

Mantener unos hábitos de vida saludables es uno de sus objetivos. Por eso, cuidan su alimentación conforme a sus nuevas necesidades nutricionales.

Se mantienen activos

Saben que es importante realizar algún tipo de ejercicio regularmente. Así que preguntan y se informan para hacer un ejercicio acorde a su estado de salud. Caminan, bailan, nadan o realizan ejercicio en grupos.

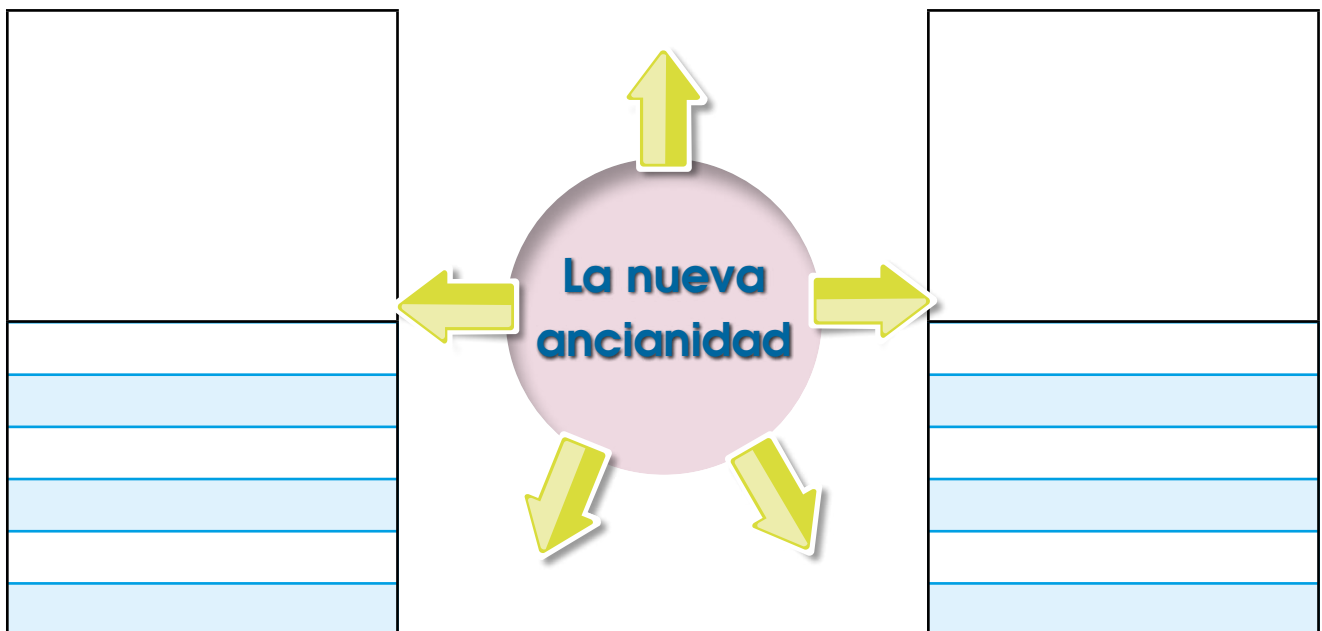
Cuidan su vida social

Hacen lo posible por mantener su vida social activa. Siguen en contacto con sus amigos de siempre o hacen nuevas amistades en sus actividades diarias. Conocen los beneficios de las relaciones sociales y las cuidan.

Activar la mente

Las personas mayores actuales conocen los riesgos de no mantenerse activos mentalmente. Mucho se habla del deterioro cognitivo y ellas quieren retrasarlo lo máximo posible.

3. **Mapa mental.** Coloca las ideas principales del texto anterior en el mapa mental y dibuja algo relacionado a cada idea. ¿Cuál es el tema de este mapa mental?



Precisión léxica

➔ Actividad 4.

1. Encierra en un círculo la palabra de la lista, que debe ir escrita en la línea en blanco de cada oración.
 - a. Al montar bicicleta, me caí y me _____ la pierna.
 - rompí
 - fracturé
 - quebré
 - doblé
 - b. Puse la alarma de mi celular para que _____ cada mañana.
 - raye
 - suene
 - timbre
 - toque
 - c. Los alumnos _____ con sus tareas.
 - pierden
 - hacen
 - tienen
 - cumplen
 - d. Quisiera _____ mi cumpleaños en ese restaurante.
 - festejar
 - iniciar
 - agrandar
 - planear

La **precisión léxica** se basa en el uso adecuado de las palabras con su correcto significado, para que pueda ser comprendida por la persona que recibe el mensaje que se está comunicando.

El texto instructivo

➔ Actividad 5.

1. Lee con atención los pasos que debes practicar para lavarte las manos en el texto instructivo.
2. Luego, realiza la actividad que sigue.

Título ➔ **¿Cómo lavarse las manos?**

Duración de todo el procedimiento: 40-60 segundos

0  Mójese las manos con agua;	1  Deposite en la palma de la mano una cantidad de jabón suficiente para cubrir todas las superficies de las manos;	2  Frótese las palmas de las manos entre sí;
3  Frótese la palma de la mano derecha contra el dorso de la mano izquierda entrelazando los dedos y viceversa;	4  Frótese las palmas de las manos entre sí, con los dedos entrelazados;	5  Frótese el dorso de los dedos de una mano con la palma de la mano opuesta, agarrándose los dedos;
6  Frótese con un movimiento de rotación el pulgar izquierdo, atrapándolo con la palma de la mano derecha y viceversa;	7  Frótese la punta de los dedos de la mano derecha contra la palma de la mano izquierda, haciendo un movimiento de rotación y viceversa;	8  Enjuáguese las manos con agua;
9  Séquese con una toalla desechable;	10  Sirvase de la toalla para cerrar el grifo;	11  Sus manos son seguras.

Imágenes o dibujos

Pasos a seguir

Explicación de cada paso

Organización Mundial de la Salud | Seguridad del Paciente | SAVE LIVES
UNA ALIANZA MUNDIAL PARA UNA ATENCIÓN MÁS SEGURA | Clean Your Hands

3. ¡Ahora te toca a ti!

- a. En equipos de tres participantes elaboren un texto instructivo que ayude a tu higiene.
- b. Los temas pueden ser: la forma correcta de cepillarse los dientes, una receta saludable, el sembrado de frutas o verduras.
- c. Ordena cada paso colocando números a cada uno.
- d. Utiliza todas las indicaciones que están anotadas en el ejemplo.

Mi Texto instructivo.

Conectores de orden

➔ Actividad 6.

1. Lee la receta y encierra en un círculo los conectores de orden, los cuales permiten unir distintas partes de un texto, relacionadas entre sí por el paso del tiempo.

Primero, quiebre dos huevos en un recipiente y bata. Luego, vierta la leche y agregue una taza de harina. Después, añada dos cucharadas de azúcar y revuelva. Por último, fría el batido en una sartén grande.



2. Ahora, completa estas oraciones con conectores de orden.
 - a. _____ de ir a mi clase, reviso mi mochila para asegurarme de llevar mi libro.
 - b. A mi amigo Juan le encanta cantar, _____ no lo hacía porque era muy tímido.
 - c. _____ mi nieto juega, mi hija aprovecha para preparar el almuerzo.
 - d. _____, cortas los tomates y las cebollas, _____ se mezclan en un recipiente para elaborar una riquísima salsa criolla.
 - e. _____, convencimos a Andrés de que practique ejercicios.

Evalúo lo que aprendí

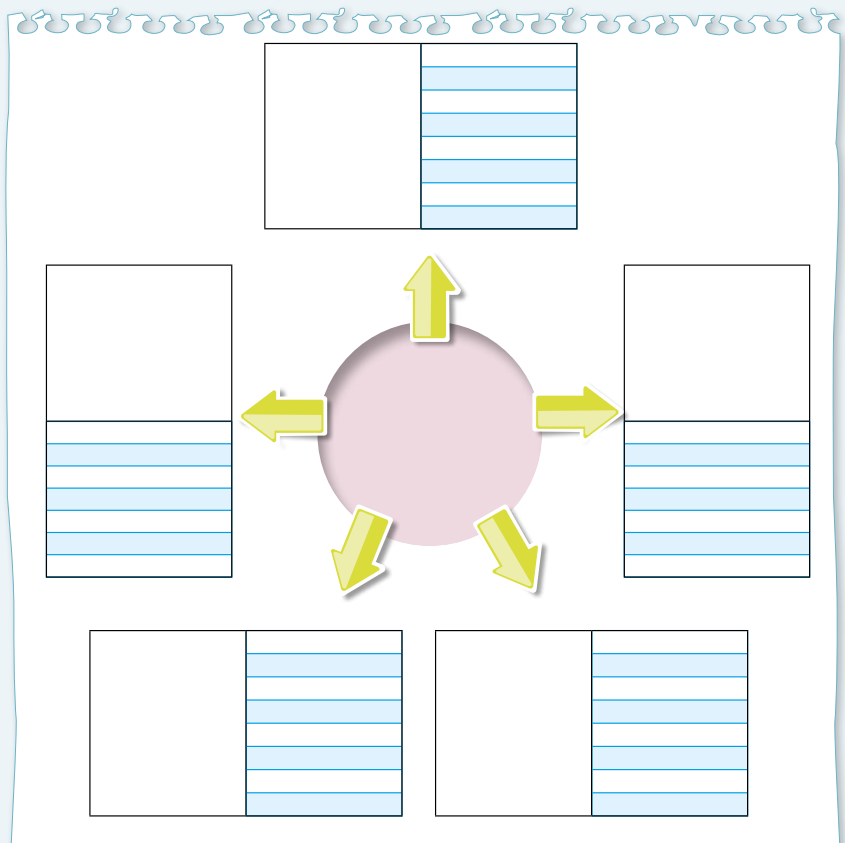
Ejercicio 1

Explica paso a paso cómo se prepara la bebida de maca.



Ejercicio 2

Completa el mapa mental con las ideas principales sobre qué aspectos se deben considerar para llevar una vida saludable. Agrega dibujos al lado de cada idea.



Ejercicio 3

Escucha el dictado y escribe la o las sílabas que falta

1. _____lud	8. _____milia	15. op _____ mismo
2. _____da	9. _____liz	16. bene _____cio
3. _____fer _____	10. a _____gos	17. ac _____vi _____des
4. _____dici _____	11. bien _____tar	18. há _____tos
5. _____por _____	12. e _____cicio	19. _____lidad
6. bai _____	13. _____mina	20. la _____
7. mover _____	14. dis _____tar	

Ejercicio 4

Completa las siguientes oraciones usando conectores de orden.

1. El barco salió del puerto. _____ atravesó una fuerte tormenta.
2. Quisiera que pases por el mercado _____ de regresar.
3. He soñado con esto _____ era un niño.
4. Para jugar, _____ debes repartir las cartas.
5. Los lunes tengo clase de comunicación, _____ voy a caminar y _____ visito a mis nietos.
6. _____ debemos tener todos los ingredientes en la mesa.
7. _____, es importante recordar que la salud depende de nosotros.
8. Lo _____ que debes hacer es cortar las imágenes.
9. La profesora nos explicó cómo hacer el trabajo, _____ formamos equipos de a cuatro.
10. _____ de los 60 años se considera que la persona pertenece a la tercera edad.



Unidad 2

Collage con imágenes de actividades saludables para los adultos mayores

1. ¿Qué tengo que hacer?

Elabora un collage con imágenes que hagan alusión a las actividades que promueven una adultez mayor saludable.

2. ¿Cómo lo haré?

¡Es momento de recoger toda la información y plasmarla!

- Forma equipos de tres (3) integrantes.
- Investiga y recuerda qué actividades promueven una adultez mayor saludable.
- Busca y escoge imágenes de revistas, catálogos o periódicos que hagan alusión a tales actividades.
- Coloca los elementos sobre la base y decide junto con tus compañeros de qué forma quedan mejor.
- Pega las imágenes de la manera que más les agrade, formando un collage o una composición de imágenes relacionadas con el tema.
- Puedes guiarte del ejemplo de esta página o del que está en la siguiente.





3. ¿Qué materiales necesito?

Materiales

- a. Base: cualquier material grueso, cartulina, cartón (puede ser reciclado de una caja) o papel de construcción.
- b. Imágenes de revistas, catálogos, periódicos, etc.
- c. Pegamento (cola, transparente o en barra).
- d. Tijeras



4. ¡Usa tu creatividad y diviértete!

- a. Recuerda que un collage es un conjunto de fotografías o imágenes recortadas.
- b. Se colocan sobre una superficie con el propósito de contar una historia o de plasmar una creación con un tema en especial a gusto del autor.

Autoevalúo mi proyecto

Reviso y coloco un check ✓ en "Sí" o "No".

Criterios	Sí	No
a. Investigué acerca de cuáles son las actividades más saludables para las personas adultas mayores.		
b. Busqué las imágenes o fotos más adecuadas para el tema en varios medios.		
c. Decidimos en equipo la mejor manera de colocar las imágenes para formar el collage.		
d. Cumpí con llevar todos los materiales.		
e. Participé con entusiasmo y usé toda mi creatividad.		

Instrumento de evaluación de la unidad 2

Coloco un check según nivel de logro que alcancé.

Competencias	Capacidades	Desempeños	Logrado	En proceso	Inicio
Se comunica oralmente en su lengua materna.	Obtiene información del texto oral.	Escucha y comprende los mensajes que escucha.			
	Infiere e interpreta información del texto oral.	Comprende las ideas principales acerca de los estilos de vida saludables.			
	Adecúa, organiza y desarrolla las ideas de forma coherente y cohesionada.	Expresa sus ideas y emociones con relación a los estilos de vida saludables que lleva y quisiera adoptar.			
	Utiliza recursos no verbales y paraverbales de forma estratégica.	Utiliza expresión corporal y gestos al exponer sus ideas frente a sus compañeros.			
	Interactúa estratégicamente con distintos interlocutores.	Participa opinando y comentando las exposiciones de sus compañeros.			
	Reflexiona y evalúa la forma, el contenido y contexto del texto oral.	Opina sobre la información que encuentra acerca cómo vivir saludablemente.			
Lee diversos tipos de textos escritos en su lengua materna.	Obtiene información del texto escrito.	Hace inferencias acerca del texto que leerá, a partir de diferentes indicios como: forma, color, dimensiones.			
	Infiere e interpreta información del texto.	Relaciona la información que recibe con la que conocía previamente acerca de la salud en la vejez.			
	Reflexiona y evalúa la forma, el contenido y contexto del texto.	Relaciona la información brindada por sus compañeros cuando exponen acerca de las actividades físicas que realizan.			
Escribe diversos tipos de textos en su lengua materna.	Adecúa el texto a la situación comunicativa.	Escribe palabras simples acerca de la salud en la vejez.			
	Organiza y desarrolla las ideas de forma coherente y cohesionada.	Escribe organizando su texto secuencialmente al hacer su receta, teniendo en cuenta su objetivo.			
	Utiliza convenciones del lenguaje escrito de forma pertinente.	Utiliza mayúsculas y punto final en sus textos.			
	Reflexiona y evalúa la forma, el contenido y contexto del texto escrito.	Revisa y evalúa si su texto es coherente con el objetivo que tiene.			

Alto a la violencia



Dialoguemos

Compartiendo lo que sabemos

- ¿Qué están haciendo las personas en la imagen?
- ¿Qué actividades están realizando?
- ¿De qué forma participa la comunidad en tu barrio?

Sobre nuestro ámbito

- ¿Qué actividades haces a favor de la sociedad?
- ¿Crees que la sociedad ahora es más justa y amable con las personas adultas mayores?

Pregunta retadora

¿Qué acciones puedes realizar para garantizar los derechos de los adultos mayores?





Vamos hablar de lo que sabemos

La discusión en el aula

➔ Actividad 1.

1. Observa la imagen y analiza las opiniones.
2. Lee las opiniones de Camila y Luis sobre la imagen.



<https://www.amchamchile.cl/2017/09/adultos-mayores-la-fuerza-laboral-del-futuro/>

Camila

Me parece muy bien que los adultos mayores tengan la oportunidad de trabajar y ser independientes.



Luis

No está bien que los adultos mayores trabajen, ellos deberían estar en casa y descansar.



3. Discute con tus compañeros.

- a. Se organizan por turnos para realizar una discusión acerca de las opiniones opuestas que manifiestan Camila y Luis.

Luis dice "los adultos mayores no deben trabajar", mientras Camila opina "las personas mayores pueden trabajar y ser independientes".

- b. Cada uno prepara su opinión y sus argumentos para defenderlos respetando las ideas contrarias.
- c. Comentan al finalizar qué les pareció esta actividad.

Una discusión se realiza entre dos o más personas. Se basa en un intercambio de opiniones, en el que unos escuchan a los otros de manera respetuosa, pero a la vez defienden sus puntos de vista.

La opinión

➔ Actividad 2.

1. Observa con atención las imágenes y encierra las acciones que te hacen ser un buen ciudadano.
2. ¿Qué es la ciudadanía? Es la condición que nos otorga la capacidad de asumir derechos y deberes.



3. Responde junto con tus compañeros.

a. ¿Cuál de estas acciones has enseñado a tus hijos y familiares?

b. Escribe cada una de las acciones ciudadanas que observas en las imágenes en orden de importancia para ti.

c. ¿Crees que es básico ser un buen ciudadano? Explica.

Vamos a leer y entender

➔ Actividad 1.

PALABRA DEL DÍA



<https://i.ytimg.com/vi/SG3FV7ZlbME/maxresdefault.jpg>

Copia la palabra

CONVIVENCIA:

¿Cuántas letras tiene la palabra CONVIVENCIA?

¿Cuántas vocales tiene? _____

¿Cuántas consonantes encontraste?

Escribe una oración con la palabra **CONVIVENCIA**.

Reto a mi mente

➔ Actividad 2.

1. Escribe un sinónimo para cada palabra de la lista.

colegio	
derecho	
deber	
estudiante	
participación	
nación	
proteger	
comunidad	

Los sinónimos son palabras que tienen el mismo significado.
Ejemplo: Profesor(a), maestro(a)

Comprensión de lectura

➔ Actividad 3.

1. Lee y reflexiona sobre algunos de los derechos mencionados en la Ley N.° 30490 - Ley de la Persona Adulta Mayor.

1. Una vida digna, plena, independiente, autónoma y saludable.	2. No discriminación por razones de edad y a no ser sujeto de imagen peyorativa.	3. Igualdad de oportunidades.	4. Recibir atención, cuidado y protección familiar y social.
5. Vivir en familia, envejecer en el hogar y en comunidad.	6. Una vida sin ningún tipo de violencia.	7. Acceder a programas de educación y capacitación.	8. Participar activamente en las esferas social, laboral, económica, cultural y política del país.
9. Atención preferente en todos los servicios brindados en establecimientos públicos y privados.	10. Información adecuada y oportuna en todos los trámites que realice.	11. Realizar labores o tareas acordes a su capacidad física o intelectual.	12. Brindar su consentimiento previo e informado en todos los aspectos de su vida.
13. Atención integral en salud y participar del proceso de atención de su salud.	14. Acceder a condiciones apropiadas de reclusión cuando se encuentre privada de su libertad.	15. Acceso a la justicia.	

1. **Dialoga** con tus compañeros.

a. ¿Conoces tus derechos como persona adulta mayor?

b. ¿Cuáles derechos se respetan en tu comunidad? ¿Cuáles no?

c. Comenta sobre alguna experiencia de cumplimiento y no cumplimiento de alguno de tus derechos.

3. Escoge uno de los derechos de los recuadros de la página anterior y dibújalo.

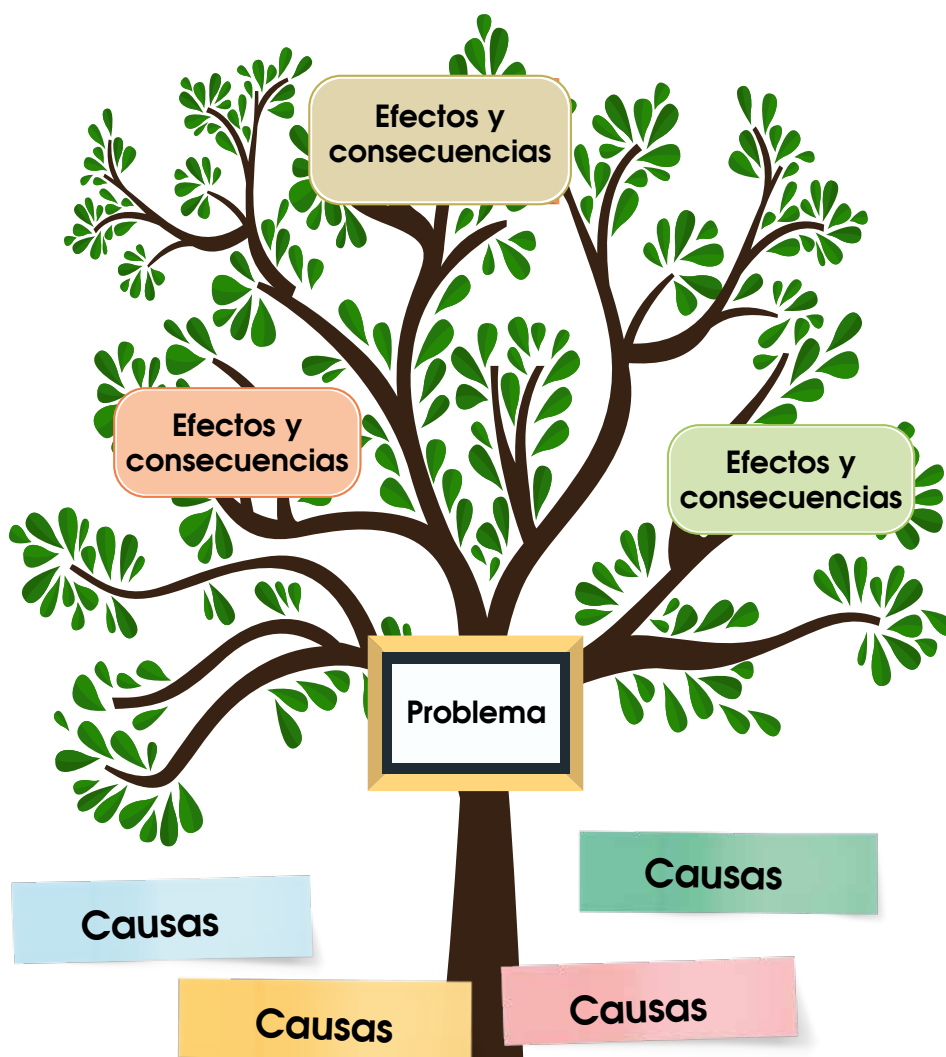
MI DIBUJO

El árbol de los problemas

➔ Actividad 4.

1. En equipos de cuatro integrantes, escojan un problema que esté ocurriendo en su comunidad, por ejemplo, frecuentes accidentes de autobuses.
2. En un papel aparte, desarrollen su idea y edáctenla.
3. Elaboren su árbol de problemas.
4. Escojan la solución que les parezca más adecuada.
5. Luego, en un papelógrafo escriban su árbol siguiendo el modelo.
6. Finalmente, compartan con tus compañeros.

El árbol de los problemas es una técnica que se emplea para identificar un problema y sus posibles soluciones.



El voluntariado

➔ Actividad 5.

1. Lee el siguiente texto.

"Los humanos, por naturaleza, son criaturas sociales. Quizá por eso nuestra mente y nuestro cuerpo reciban una recompensa cuando damos a los demás", aseguró el investigador principal, Eric Kim, del Centro de Salud y Felicidad de la Facultad de Salud Pública T.H. Chan de la Universidad de Harvard, en Boston.



En el estudio, el equipo de Kim observó a casi 13,000 personas mayores de 50 años que participaron en el Estudio sobre la salud y la jubilación de EE. UU. y que fueron observadas durante cuatro años entre 2010 y 2016.

En comparación con los que no hacían voluntariado, los que hacían voluntariado al menos 100 horas al año (unas dos horas por semana) tuvieron una disminución importante en el riesgo de muerte y de desarrollar limitaciones físicas durante el periodo del estudio, así como, unos niveles más altos de actividad física y una mayor sensación de bienestar.

Adaptado de <https://www.montevideo.com.uy/Mujer-y-salud/Hacer-voluntariado-puede-ayudar-a-los-adultos-mayores-a-vivir-mas-y-mejor-uc755804>

2. ¿De qué trata el texto? Explica.

3. Anota, por lo menos, cuatro conclusiones a las que llegó el equipo de investigadores. Ubica las ideas en las líneas coloreadas del texto.

a.	
b.	
c.	
d.	

➔ Actividad 6.

Observa las imágenes de los **servicios de participación social** que proporciona el Gobierno del Perú a la población adulta mayor y únelos con su respectiva descripción.

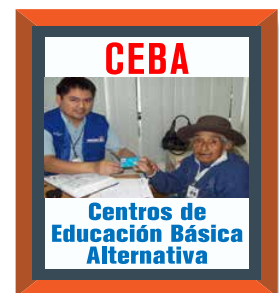
Es un grupo social formado por personas de 60 años a más, que se agrupan con la finalidad de cubrir algún tipo de necesidad, fomentar la integración, la solidaridad y el beneficio común. La Ley de la Persona Adulta Mayor dispone que el Ministerio de la Mujer y Poblaciones Vulnerables establezca un Registro Central de Organizaciones de Personas Adultas Mayores.



El Ministerio de Educación, a través de la Dirección de Educación Básica Alternativa es responsable de formular e implementar políticas, planes, programas y propuestas pedagógicas diversificadas, dirigidas a propiciar la continuidad educativa de los estudiantes del Programa de Alfabetización y el traslado de los estudiantes a otras modalidades del sistema educativo.



Los Centros de Asistencia Legal Gratuita - ALEGRA brindan un servicio legal integral y de calidad para la población en especial a los que menos recursos tienen, reuniendo a la Defensa Pública en Familia, Civil y Laboral, la Defensa de Víctimas y los Centros de Conciliación Gratuitos. Mediante este servicio, el Ministerio de Justicia y Derechos Humanos, a través de la Dirección General de Defensa Pública y Acceso a la Justicia, busca acercar la justicia a la población.



Se entiende por Centro Integral de Atención al Adulto Mayor (CIAM) al espacio municipal de prestación, coordinación y articulación, intra e interinstitucional, de servicios básicos integrales y multidisciplinarios, para el bienestar y promoción social de las personas adultas mayores, en un contexto de cogestión y participación de la persona adulta mayor y la familia.





Texto argumentativo

➔ Actividad 5.

1. Lee el siguiente texto argumentativo que expresa el adulto mayor.



<http://www.bibliotecaminsal.cl/wp/wp-content/uploads/2018/01/012.Manual-para-el-profesional-programa-Mas-Adultos-Mayores-Autovalentes.pdf>

Hace algunos años participamos como miembros de una organización de personas adultas mayores. A través de este grupo social, buscamos cubrir necesidades de todo tipo en nuestra población, así como, fomentar la integración y solidaridad. Por nuestra experiencia, consideramos que es muy recomendable formar parte de una organización, porque identificamos problemas, proponemos soluciones, participamos de la toma de decisiones del ámbito local, defendemos nuestros derechos y los hacemos respetar.

2. Reconoce las partes del texto argumentativo y responde en grupos.

a. Tema

b. Tesis

c. Razones (o argumentos) por las que el adulto mayor recomienda participar de una organización o grupo social.

En el texto argumentativo se defienden ideas, ya sea a favor o en contra de un tema (intenta convencer, cambiar o reforzar). Para ello, se defiende un punto de vista (tesis) y se expresan las razones (argumentos).

➔ Actividad 2.

Escribe una ley y fundamenta por qué y cómo ayudará al señor Santos. "No recibo pensión del Estado. Solo una vez al año recibo una 'bolsa solidaria' que me alcanza solo para dos semanas".



<https://www.helpage.org/la/queacutec-hacemos/ndice-global-de-envejecimiento/santos-regino-corea-76-aos/>

La discusión empática

➔ Actividad 3.

Lee la siguiente situación. Imagina que tú eres Carla y escribe una disculpa empática. Puedes utilizar algunas palabras de las cajitas.

Carla llegó tarde a una reunión con Juan. Él está muy enojado, pero Carla quiere explicarle por qué llegó tarde.



Sé cómo te sientes, pero...

Lo siento, pero...

Mil disculpas lo que pasó...

Déjame que te explique...

➔ Actividad 4.

Observa el video: Disfrutemos el tiempo libre (Programa A lo Grande - TVPerú)

1. Comentan en clase en base a la siguiente idea: "Nuestra responsabilidad como ciudadanos es participar activamente en la sociedad, siendo agentes de cambio".
2. Los vecinos que participan en el video son jubilados y dedican su tiempo libre a servir a su comunidad. ¿Tú formas parte de alguna organización de tu barrio? Si es así, menciona cuál es tu labor

3. ¿Qué estado de ánimo reflejan las personas que forman parte de este grupo tan activo?

4. ¿Por qué crees que ese programa de servicio a su distrito se llama Gestores del cambio?

➔ Actividad 5.

Observa el video: Conoce el Centro del Adulto Mayor de Lima Cercado (Programa A lo Grande - TVPerú)

1. Al inicio del video se comenta que muchos no saben que existen espacios de acción para las personas adultas mayores. ¿Qué lugares de reunión y asistencia conoces?

2. Por lo que has visto, ¿cómo se sienten las personas mayores que acuden al centro de atención del adulto mayor? Puedes marcar más de una alternativa:
____ sanas, ____ vivas, ____ aburridas, ____ activas, ____ cansadas.
3. ¿Cuáles son los beneficios del taller de ejercicios aeróbicos?

4. ¿En qué taller o talleres te gustaría participar?

Conectores de contraste y argumentativos

➔ Actividad 6.

1. Lee las siguientes opiniones y completa con conectores argumentativos y de contraste.

por tanto

por consiguiente

sin embargo

en cambio

Me has animado, _____, te acompañaré a la reunión la próxima semana.

A veces no tengo ganas de estudiar, _____, sé que tengo que hacerlo.



El hombre no posee el poder de crear la vida. No posee tampoco, _____, el derecho a destruirla.

Antes no había consideración hacia el adulto mayor, _____ ahora la gente es más amable.

La comunicación asertiva

➔ Actividad 7.

1. Completa los siguientes diálogos con una frase de comunicación asertiva.

Abuelito, sé que me dijiste que no tocara esto, discúlpame.



Blank lined area for writing a response.



Disculpa abuelo, olvidé saludarte ayer por tu cumpleaños.

Blank lined area for writing a response.

La **comunicación asertiva** se basa en una actitud personal positiva que se refleja al relacionarse con los demás. Consiste en expresar opiniones evitando descalificar, reprochar o enfrentar.

El punto y coma

➔ Actividad 8.

1. Coloca el punto y coma donde corresponda.

- a. Los animales se clasifican también por su alimentación. Por ejemplo, el cerdo es omnívoro el elefante, herbívoro y el león, carnívoro.
- b. El río Rímac pasa por Lima el Amazonas, por Iquitos el Santa, por Ancash y el Urubamba, por Cusco.
- c. Me sentía muy enfermo y me tuve que quedar no obstante, me hubiera gustado ir.
- d. Mi padre fue abogado el de Pedro, médico y el de Juan, carpintero.
- e. El ladrón fue detenido con el dinero sin embargo, fue puesto inmediatamente en libertad.
- f. María ha preparado la ensalada Rosa, el guiso Juana el arroz y Carla la torta.
- g. Cuando yo era chica no existía la internet ahora sin eso la gente no se puede comunicar.
- h. Tu pasado ya fue disfruta tu presente, tu futuro te espera.

El punto y coma es un signo de puntuación que indica una pausa mayor que la de una coma, pero menor que la del punto. Sirve también para separar elementos que ya tienen coma.

Evalúo lo que aprendí

Ejercicio 1

Busca las palabras en la sopa de letras y escribe en la tabla un sinónimo para cada una de esas palabras.

M	A	E	S	T	R	O	C	O	T	R	S	R
I	B	P	L	U	E	A	E	O	S	E	O	S
O	A	A	H	T	O	M	A	R	L	C	S	E
M	A	T	R	I	M	O	N	I	O	O	I	N
M	I	C	O	A	O	E	B	U	O	N	S	D
O	R	O	A	A	T	N	R	L	O	O	I	E
A	T	A	U	B	T	O	L	T	A	M	N	R
L	A	T	L	B	E	I	E	O	Z	I	U	O
D	E	T	L	D	C	L	O	N	R	Z	Z	O
E	C	B	S	N	P	D	L	O	T	A	O	L
C	O	T	E	M	N	O	T	O	D	R	A	L
O	D	S	O	A	A	M	B	S	R	A	A	R
M	A	C	E	E	G	Z	N	L	A	U	R	E

sencillo _____

cabello _____

barato _____

sendero _____

economizar _____

completo _____

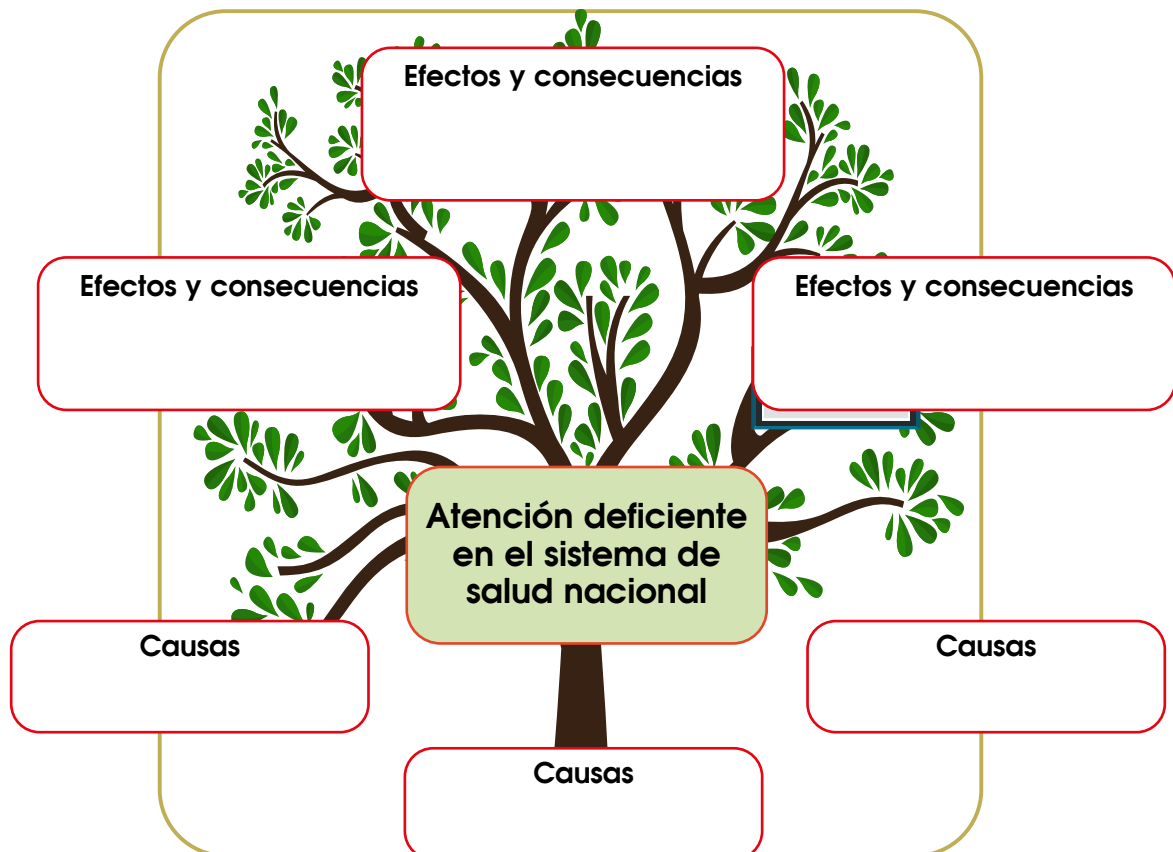
maestro _____

matrimonio _____

tomar _____

Ejercicio 2

Completa el árbol de problemas.



Ejercicio 3

Escribe 5 oraciones que contengan punto y coma.

1.

2.

3.

4.

5.

Ejercicio 4

Completa las siguientes frases usando los conectores de los recuadros.

así que

sin embargo

así que

es decir

ya que

1. Tuvo un gesto muy bonito, _____ hoy le expresaré mi agradecimiento.
2. No había comido durante tres días, _____, estaba hambriento.
3. Vivía a un paso del CEBA, _____ llegaba tarde.
4. Tomó todo el café que pudo, _____ debía trabajar toda la noche.
5. Estuvo enfermo, _____ se recuperó.



Unidad 3

Afiche "Defiendo mis derechos"

Elaboramos un afiche para defender nuestros derechos.

1. ¿Cómo comenzar?

- Forman equipos de 4 integrantes.
- Grupo objetivo. Debes tener en cuenta que el grupo a quien va dirigido el afiche es el público que no está informado acerca del tema.
- Tema. Selecciona los derechos de las personas mayores que son más vulnerados o que te parecen más importantes.

2. Luego...

- Eslogan, que sea un título llamativo, una sola frase corta.
- Los textos deben ser concisos. Define las razones por las que los derechos del adulto mayor se tienen que respetar.
- Busca un apoyo visual. Varias imágenes que reflejen la realidad de lo que quieres comunicar y que llamen la atención. Las colocas a modo de collage.
- Letra. Se ve más ordenado un afiche cuando solo hay un tipo de letra.

<https://www.slideserve.com/clover/campa-a-de-sensibilizaci-n-sobre-la-no-violencia-contra-la-mujer>



3. Materiales

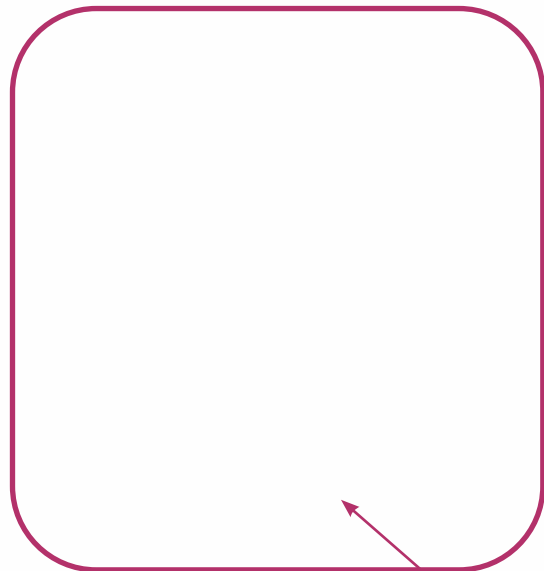
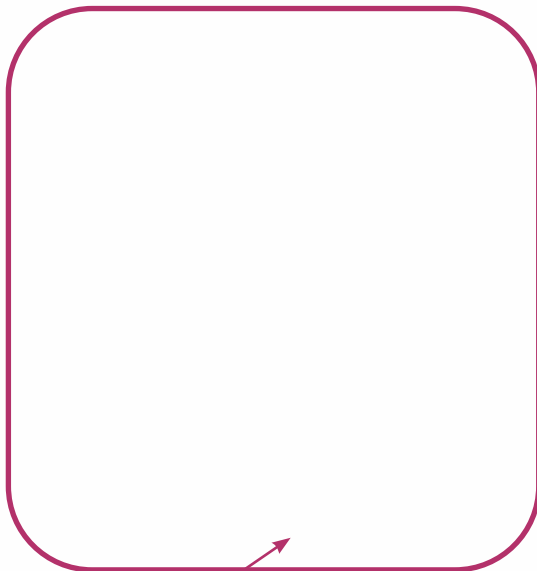
Materiales

- 1 pliego de cartón cartulina blanco
- Imágenes de periódicos o revistas
- Pegamento líquido
- Regla de 30 cm y tijeras
- Lápices y plumones
- Creatividad

4. Puedes seguir este modelo

Derechos de las personas adultas mayores enlistados.

Título llamativo del afiche.



Derechos de las personas adultas mayores enlistados.

Razones para respetar los derechos de las personas adultas mayores.

Autoevalúo mi proyecto

Reviso y coloco un check ✓ en "Sí" o "No".

Criterios	Sí	No
a. El título del afiche fue llamativo.		
b. Ordené todas las imágenes y fotografías que encontré.		
c. Escribí los textos de manera clara y resumida.		
d. El público fue impactado por el afiche.		
e. Colaboré en todas las etapas de elaboración del afiche.		

Instrumento de evaluación de la unidad 3

Coloco un check según nivel de logro que alcancé.

Competencias	Capacidades	Desempeños	Logrado	En proceso	Inicio
Se comunica oralmente en su lengua materna.	Obtiene información del texto oral.	Escucha y comprende los mensajes que escucha.			
	Infiere e interpreta información del texto oral.	Comprende las ideas principales acerca de los estilos de vida saludables.			
	Adecúa, organiza y desarrolla las ideas de forma coherente y cohesionada.	Expresa sus ideas y emociones con relación a los estilos de vida saludables que lleva y quisiera adoptar.			
	Utiliza recursos no verbales y paraverbales de forma estratégica.	Utiliza expresión corporal y gestos al exponer sus ideas frente a sus compañeros.			
	Interactúa estratégicamente con distintos interlocutores.	Participa opinando y comentando las exposiciones de sus compañeros.			
	Reflexiona y evalúa la forma, el contenido y contexto del texto oral.	Opina sobre la información que encuentra acerca cómo vivir saludablemente.			
Lee diversos tipos de textos escritos en su lengua materna.	Obtiene información del texto escrito.	Hace inferencias acerca del texto que leerá, a partir de diferentes indicios como: forma, color, dimensiones.			
	Infiere e interpreta información del texto.	Relaciona la información que recibe con la que conocía previamente acerca de la salud en la vejez.			
	Reflexiona y evalúa la forma, el contenido y contexto del texto.	Relaciona la información brindada por sus compañeros cuando exponen acerca de las actividades físicas que realizan.			
Escribe diversos tipos de textos en su lengua materna.	Adecúa el texto a la situación comunicativa.	Escribe palabras simples acerca de la salud en la vejez.			
	Organiza y desarrolla las ideas de forma coherente y cohesionada.	Escribe organizando su texto secuencialmente al hacer su receta, teniendo en cuenta su objetivo.			
	Utiliza convenciones del lenguaje escrito de forma pertinente.	Utiliza mayúsculas y punto final en sus textos.			
	Reflexiona y evalúa la forma, el contenido y contexto del texto escrito.	Revisa y evalúa si su texto es coherente con el objetivo que tiene.			

Al día con la tecnología



Dialoguemos



Compartiendo lo que sabemos

- ¿Qué observas en el rostro de la persona que aparece en la imagen?
- ¿Crees que es importante estar al día con la tecnología?
- ¿Te has propuesto aprender a manejar las herramientas tecnológicas?

Sobre nuestro ámbito

- ¿Crees que las instituciones de gobierno consideran que es necesario que los adultos mayores aprendan a utilizar la tecnología?
- Si las personas adultas mayores conocieran los avances tecnológicos, ¿esto beneficiaría a sus familias y a su comunidad? educación como personas adultas mayores?

Pregunta retadora

¿Te propones superar tus limitaciones para aprender a usar la tecnología?

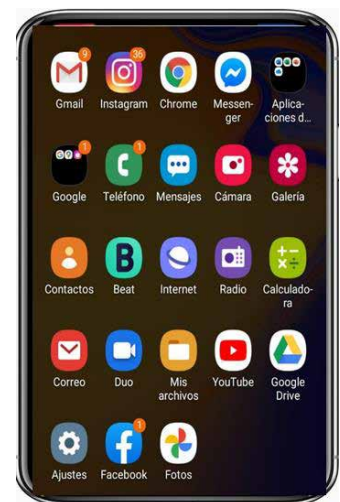


Los íconos

➔ Actividad 1.

1. Observa los siguientes íconos de algunas aplicaciones.
 - a. Un ícono en informática es un símbolo gráfico que aparece en la pantalla de una computadora, un teléfono móvil o en otro equipo electrónico, y que representa archivos, carpetas, programas, aplicaciones, etc.
 - b. Una aplicación (también llamada app) es un programa informático creado para llevar a cabo o facilitar una tarea en un dispositivo informático.
2. Dibuja en el recuadro las aplicaciones que conozcas y escribe su nombre sobre la línea.

3. Comenta con tus compañeros.
 - a. ¿Para qué sirven las aplicaciones que has reconocido?
 - b. Además de las mostradas en la imagen, ¿qué otras aplicaciones conoces?



Reto a mi mente

➔ Actividad 2.

1. Encierra la palabra que no tiene relación con los elementos de cada serie.

Equipos informáticos	laptop	video	computadora	tablet
Redes sociales	Facebook	Youtube	Cámara	WhatsApp
Programas informáticos	Word	Excel	Power Point	Chrome
Videos llamadas	Skype	Zoom	Software	Facetime

Texto descriptivo

➔ Actividad 3.

1. Lee el siguiente texto descriptivo y encierra todos los adjetivos que encuentres.

Un televisor es un aparato electrónico destinado a la recepción y reproducción de señales de televisión. Usualmente consta de una pantalla y mandos o controles.

El televisor es uno de los medios de comunicación de mayor uso cotidiano, ya que tiene diversos usos como informar, entretener y culturizar.

La televisión hoy en día tiene diversos tamaños, formas y tecnologías. Una de las grandes diferencias con los televisores antiguos es el grosor de la pantalla, pues actualmente es bastante delgado.



El mapa semántico

➔ Actividad 5.

1. Observa y lee el siguiente ejemplo de mapa semántico.
2. Luego, en grupos de 3 integrantes, elabora un mapa semántico de alguno de los siguientes temas:
 - medios de comunicación escritos,
 - medios de comunicación audiovisual,
 - las redes sociales y el internet.
3. Finalmente, comparte con tus compañeros.



El mapa semántico es un organizador visual que sirve para clasificar la información en orden de importancia y se relaciona por medio de flechas.

Texto expositivo

➔ Actividad 2.

Antes de la lectura

Comenten en clase lo que conocen acerca de la tecnología y cómo lo han aprendido.

Durante la lectura

Lee con atención el texto expositivo.

Beneficios del uso de la tecnología en la persona adulta mayor

Actualmente, vemos que la experiencia digital que viven los adultos mayores no es tan fácil como podría serlo para un millennial, sin embargo, es fundamental este acercamiento.

Por eso, hoy te diremos de qué manera las personas adultas mayores se benefician con esta actividad y porqué es importante que como hermanos, hijos o nietos los ayudemos con conceptos cortos y entendibles para que al momento de la práctica, se les haga fácil comprender los diferentes procesos.

Sentido de superación y autoestima

Cuando un adulto mayor se adentra en el mundo de las TIC se demuestra a sí mismo que nunca es tarde para aprender, que los años solo son números y, que mientras ellos tengan las ganas y las fuerzas para hacerlo, todo es posible.

Contacto con familiares

Otro de los aspectos positivos que las tecnologías aportan en la tercera edad es la facilidad que brinda para comunicarse, a pesar de la distancia, pues recordemos que el adulto mayor llega a una etapa en la que pierde contacto con muchos familiares, amigos y más. Ese es el momento preciso para que el adulto mayor, por medio de la tecnología, conozca métodos para volver a estar en contacto con sus seres queridos.

Encuentro con amigos

Una vez que el adulto mayor llega a comprender el significado y utilidad de una red social, puede encontrar viejas amistades o familiares y comunicarse con ellos en tiempo real por medio del chat y videollamadas.

Incentivo a la lectura

Muchas personas adultas mayores se benefician con la lectura, ya que esto enriquece el conocimiento y les ayuda de forma directa para que su cerebro esté activo. Así, con la ayuda de Internet buscan y encuentran biografías de personajes importantes, músicos, actores, entre otros.



<https://www.redadultomayor.org/surquillo-inauguro-sala-de-computo-para-adultos-mayores/>

Entretenimiento y relajación

Ver videos del recuerdo y escuchar música de antaño permite a la persona adulta mayor entretenerse y relajarse al evocar recuerdos de su juventud.

Memoria

Existen en la Internet diferentes páginas con juegos online que contribuyen a que la persona adulta mayor ejercite su memoria a través de preguntas, imágenes, rompecabezas, etc.

Envejecer no significa perder la capacidad de adaptarse al cambio ni querer estar anclado en el pasado. Al contrario, la mayoría de los adultos mayores desean seguir evolucionando y aprendiendo algo nuevo cada día.

Adaptado de <https://www.tvperu.gob.pe/novedades/a-lo-grande/beneficios-del-uso-de-la-tecnologia-en-el-adulto-mayor>

4. Después de la lectura. Haz un resumen con tus palabras de los siete beneficios de la tecnología en la vida del adulto mayor mencionados en el texto.

Las TIC (tecnología de la información y la comunicación) son el conjunto de tecnologías desarrolladas para gestionar información y enviarla de un lugar a otro. Por ejemplo: computadoras, celulares, radio, televisión, aplicativos, etc.

➔ Actividad 7.

Observa el video: Cómo utilizar los nuevos teléfonos móviles - Recibir llamadas.

1. ¿Qué es lo primero que se ve en la pantalla cuando se recibe una llamada? _____
2. ¿Qué ícono debes usar para contestar la llamada?

3. ¿Qué ícono usarías para colgar la llamada?

4. Si no contestas la llamada, hay dos formas en las que te avisa el teléfono de la llamada perdida:
 - a. _____
 - b. _____

➔ Actividad 8.

Observa el video: Tutorial (curso breve) acerca de la aplicación (app) zoom para videollamadas.



Completa la palabra que falta.

1. Primero abro la tienda de aplicaciones App Store o Play S_____.
2. Segundo, en el buscador debo escribir Z_____.
3. Presiono sobre "obtener" o "i_____" y espero a que se instale.
4. Una vez instalada, aparecerá el ícono de Zoom en la pantalla inicial o en la de aplicaciones generales de mi c_____.
5. Presiono sobre el í_____ de Zoom para entrar a la aplicación.
6. Me registro presionando sobre "ins_____".
7. Me pedirán mi fecha de n_____, correo e_____ y mi nombre y a_____.
8. Presiono sobre "ins_____".
9. Me enviarán un correo electrónico para activar la cuenta Z_____.
10. Abro otra vez Zoom en el menú de inicio de a_____.
11. Para entrar a una videollamada, presiono sobre "Entrar a una r_____".
12. Al abrirse el teclado, coloco mi nombre y en la parte superior ingreso el ID o n_____ de la reunión.
13. Presiono entrar y ya estaré dentro de la v_____ para hablar con mis amigos y familia.



Texto descriptivo

➔ Actividad 1.

1. Debes vender este celular, por ello, **escribe** un texto descriptivo mencionando sus beneficios, características y costo.
2. Si es necesario, puedes inventar alguna información.
3. ¡Te apoyo! Antes de escribir tu texto final, sigue las siguientes indicaciones:
 - a. En un papel aparte **escribe** toda la información que deseas presentar.
 - b. **Utiliza** conectores para poder unir la información.
 - c. **No** olvides colocar un precio.



A large blue-lined writing area with a spiral binding on the left side, intended for students to write their descriptive text.

El correo electrónico

➔ Actividad 2.

1. Lee el mensaje y escribe una respuesta mediante un correo electrónico.

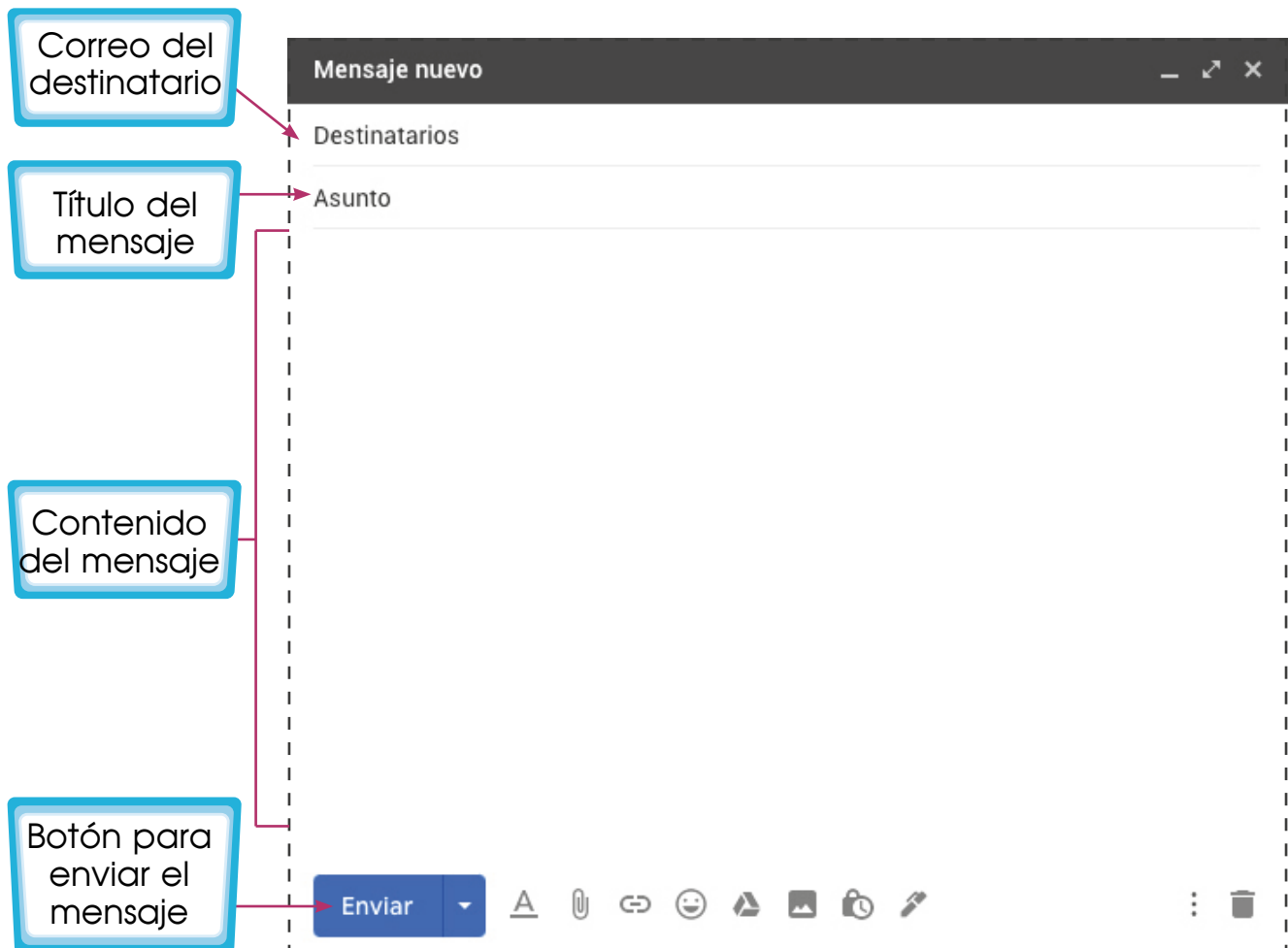
Queridos amigos:

Les escribo para saludarlos y comentarles que el día de mañana celebraré mi cumpleaños número 68 a las 6:45 vía zoom.

Será una forma nueva, porque como saben, en este tiempo tenemos que mantener el distanciamiento social debido a la pandemia.

Un fuerte abrazo y los espero con mucha ilusión,

Claudia.



El correo electrónico es un medio de comunicación muy parecido a la carta con la diferencia que llega en cuestión de minutos. Se pueden compartir fotos u otro tipo de archivo.

La entrevista intergeneracional

➔ Actividad 3.

1. Inspírate en el siguiente texto para hacerle una entrevista intergeneracional a un joven o una joven, que puede ser tu hijo(a), nieto(a), sobrino(a) o vecino(a).

Las personas adultas mayores disfrutan de la tecnología

Las "nuevas" personas adultas mayores han vivido el progreso tecnológico muy de cerca. Entusiasmados por las nuevas tecnologías, preguntan y aprenden para estar al día. Hablan con sus nietos, hijos o amigos. Se inscriben en cursos destinados a enseñar a manejarlas. Conocen las ventajas que tienen y, por ello, no quieren perderselas. Y aunque a veces les cueste estar al día, prosiguen en su aprendizaje.

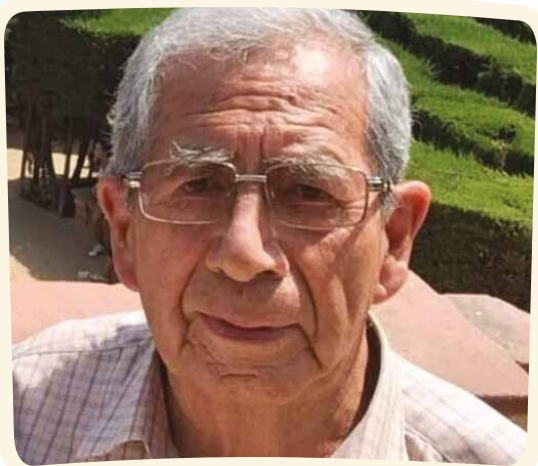
Adaptado de <https://grupolasmimosas.com/mimoonline/los-nuevos-viejos/>

2. **Ten en cuenta** las siguientes condiciones para elaborar tu entrevista.
 - a. Partes de la entrevista: Comienzo, desarrollo y cierre.
 - b. ¿Cómo **preparas** la entrevista?
 - Escoge un tema libre sobre tecnología, por ejemplo, qué y cuáles son las redes sociales, qué y cuáles son las aplicaciones, etc.
 - Busca a un adolescente o joven para entrevistarle.
 - Acuerda con tu entrevistado: lugar (busca uno tranquilo y cómodo), fecha y hora que convengan a las dos partes.
 - c. **Elabora** las preguntas:
 - Primero piensa en qué quieres preguntarle respecto al tema que has elegido y luego elabora preguntas en base a esto.
 - Debe ser una entrevista corta con diez preguntas como modelo a seguir; sin embargo, las preguntas pueden ser reformuladas de acuerdo a lo que tu entrevistado vaya respondiendo.
 - Que sean preguntas abiertas para que el entrevistado responda lo que desee.
 - Crea un clima de confianza.
 - Presta mucha atención a las respuestas.
 - Registro de la entrevista: puedes pedirle que te ayude a grabarla en tu celular (en caso de que no sepas cómo hacerlo) o lo puedes hacer tú mismo. Luego la transcribes en tu cuaderno.

Conectores de adición

➔ Actividad 4.

1. Lee el siguiente texto y subraya todos los conectores de adición que encuentres.



<https://canaln.pe/actualidad/san-isidro-piden-ayuda-encontrar-adulto-mayor-n352216>

Aquella tarde, mis amigos y yo quedamos en juntarnos en el Club del Adulto Mayor, esperábamos encontrarnos con don Gabriel, pero no aparecía. Lo llamamos durante largo rato a su casa y también a la bodega en la que ayuda a sus hijos. Además, lo buscamos en el parque que queda frente a su casa, donde acostumbra pasear

al perro. De hecho, hicimos todo lo posible por encontrarlo. Incluso nos preocupamos tanto, que llamamos a la policía, pero de nada sirvió porque pensaron que había salido a dar una vuelta y que pronto regresaría.

Cuando llegó la noche, mis amigos y yo estábamos muy nerviosos. Unos se fueron a sus casas y otros se quedaron para continuar la búsqueda. Sin embargo, horas después tuvieron que irse a sus casas igualmente, porque todos estaban muy cansados, para colmo, ya estaba muy oscuro. En cambio, mi hermano y yo nos quedamos otro rato buscando por las calles vacías, así como, en las casas de algunos vecinos.

Finalmente nos rendimos, aparte de que ya eran casi las doce de la noche. Entonces, caminamos rumbo a nuestra casa y, cuando llegamos, vimos que don Gabriel estaba conversando con uno de sus hijos, junto con su esposa. Al acercarnos le preguntamos dónde había estado. Nos contó que había caminado hasta la casa donde nació, al otro lado de la ciudad y que después no supo cómo regresar. Luego, un Serenazgo lo encontró y lo llevó a la dirección que indicaba su documento de identidad.

Los dos puntos

➔ Actividad 5.

Lee el texto y coloca dos puntos (:) donde corresponda.

1. En mi casa hay seis ambientes una sala, un comedor, una cocina, dos baños y dos dormitorios.
2. En el curso de Comunicación aprendemos lo siguiente ortografía, gramática, lectura, caligrafía y muchas cosas más.
3. Ciro Alegría, escritor peruano, es autor de las siguientes obras Los perros hambrientos, La serpiente de oro, El mundo es ancho y ajeno, entre otras.
4. Explica el siguiente refrán "Agua que no has de beber, déjala correr".
5. Las partes de una planta son cinco raíz, tallo, hojas, flores y frutos.

Los **dos puntos** (:) se utilizan para llamar la atención acerca de lo que sigue. Por ejemplo:

- Cuando se va a escribir algo dicho por otra persona.
- Cuando se enumera personas, animales y cosas.
- Antes de un resumen o explicación.
- Después de un saludo en las cartas o mensajes.

Antónimos

➔ Actividad 6.

1. Escribe un antónimo para cada palabra de la lista. Los antónimos son palabras que tienen el significado opuesto, por ejemplo: lejos ↔ cerca

claro	
abierto	
comprar	
frío	
sucio	

lleno	
delgado	
simple	
antiguo	
temprano	

2. **Relaciona** cada término de la columna **A** con su antónimo en la columna **B**, haciendo una línea entre ellos.

Abundancia	Enemigo
Complejidad	Morir
Caos	Sabio
Reposo	Escasez
Pesado	Valiente
Amigo	Simplicidad
Moderación	Movimiento
Nacer	Exceso
Ignorante	Orden
Pusilánime	Liviano

Los puntos suspensivos

➔ Actividad 7.

Coloca los puntos suspensivos donde corresponda.

Estaba emocionada, pero cuando llegó el momento se llevó una desilusión.

Los agricultores de mi pueblo cultivan: trigo, maíz, cebada

En mi jardín encontré todo tipo de insectos: mariposas, caracoles, moscas

Salieron con algo de apuro, pero finalmente llegaron a su destino.

Mis nietos usan Facebook, Instagram, Whatsapp

Los **puntos suspensivos (...)** indican una interrupción en la oración o un final impreciso; una enumeración incompleta; expresan misterio, duda o sorpresa o que la oración está inconclusa. Por ejemplo:

- Me gustan mucho los pasteles, tortas, helados...
- Ya sé sumar, restar, multiplicar, dividir y... recién hace un año que estoy en el CEBA.

Ejercicio 3

Une y forma oraciones interrumpidas por puntos suspensivos. Luego, cópialos en las líneas de abajo. Sigue el ejemplo.

En el concurso gané	¡llegará mañana!
Sonó el teléfono	¡se me perdió!
Teresa, tu libro	¡una bicicleta!
Tu mejor amigo	¡y era María!

Ejercicio 4

Identifica y encierra el antónimo correcto para cada oración.

separar

obligatorio

pésima

sucia

complicado

opaco

1. ¿Es opcional () participar en el taller de tecnologías?
2. Con estos nuevos lentes veo todo muy nítido ().
3. Necesito unir () las piezas de mi rompecabezas.
4. Me saqué una excelente () nota en mi exposición de Comunicación.
5. Dejó limpia () la pantalla de la computadora.
6. El sistema operativo de mi celular nuevo es más sencillo () que el anterior.



Unidad 4

Creamos un perfil de Facebook

- ¿Qué es Facebook?

Facebook es una plataforma denominada red social porque las personas se contactan, comunican o vinculan por medio de la computadora o celular.

- ¿Qué debo hacer para tener un perfil en Facebook?

Para tener un perfil en Facebook primero debes crear una cuenta en Google o Gmail.

- Pasos a seguir para crear una cuenta en **Gmail**.

1. CREAR UNA CUENTA EN GMAIL

a. Ve a la página de creación de cuentas de Google.

b. Selecciona Crear cuenta.

c. Escribe tu nombre y tu apellido. Luego, tu nombre de usuario.

d. Crea una contraseña, escríbela y la vuelves a escribir para confirmar.

Google

Crear tu cuenta de Google

Nombre Apellido

Nombre de usuario @gmail.com

Puedes usar letras, números y signos de puntuación

Prefiero usar mi dirección de correo electrónico actual

Contraseña Confirmación

Usa 8 o más caracteres con una combinación de letras, números y símbolos

[Acceder a tu cuenta en su lugar](#)

Una cuenta. Todos los servicios de Google a tu disposición.

Español (Latinoamérica)

[Ayuda](#) [Privacidad](#) [Condiciones](#)

- Pasos a seguir para crear un perfil en **Facebook**.

2. CREAR UN PERFIL EN FACEBOOK

a. Ve a www.facebook.com/r.php

b. Escribe tu nombre, apellido, correo electrónico o número de teléfono celular, contraseña, fecha de nacimiento y sexo.

c. Haz clic en Registrarte.

d. Para terminar de crear la cuenta, debes confirmar tu correo electrónico o número de teléfono celular.

Página de Registro

facebook

Facebook te ayuda a comunicarte y compartir con las personas que forman parte de tu vida.

Abre una cuenta

Es rápido y fácil.

Nombre Apellido

Número de celular o correo electrónico

Contraseña nueva

Fecha de nacimiento
13 jul 1995

Sexo
 Mujer Hombre Personalizado

Página de Bienvenida

facebook Inicio Perfil Buscar amigos Cuenta

Bienvenida a Facebook,

- Busca en tu correo electrónico a amigos tuyos que ya están en Facebook**
Dirección de correo electrónico:
Contraseña:
- Carga una foto para tu perfil**
- Rellena los campos de información**
- Activa tu teléfono móvil**

Busca a todos tus conocidos. Los puedes invitar a ser tus amigos después.

Pones tu foto

Elige si el contenido de tu perfil lo compartes con todos o solo con amigos.

Autoevalúo mi proyecto

Reviso y coloco un check ✓ en "Sí" o "No".

Criterios	Sí	No
a. Escribí mi nombre de usuario en Gmail.		
b. Creé mi cuenta de correo electrónico en Gmail.		
c. Seguí los pasos para registrarme y abrir mi cuenta en Facebook.		
d. Me tomé una foto para mi perfil en Facebook.		
e. Busqué a todos mis amigos en la página de Bienvenida de Facebook para luego hacerles una invitación de amistad.		

Instrumento de evaluación de la unidad 4

Coloco un check según nivel de logro que alcancé.

Competencias	Capacidades	Desempeños	Logrado	En proceso	Inicio
Se comunica oralmente en su lengua materna.	Obtiene información del texto oral.	Escucha y comprende los mensajes que escucha.			
	Infiere e interpreta información del texto oral.	Comprende las ideas principales acerca de los estilos de vida saludables.			
	Adecúa, organiza y desarrolla las ideas de forma coherente y cohesionada.	Expresa sus ideas y emociones con relación a los estilos de vida saludables que lleva y quisiera adoptar.			
	Utiliza recursos no verbales y paraverbales de forma estratégica.	Utiliza expresión corporal y gestos al exponer sus ideas frente a sus compañeros.			
	Interactúa estratégicamente con distintos interlocutores.	Participa opinando y comentando las exposiciones de sus compañeros.			
	Reflexiona y evalúa la forma, el contenido y contexto del texto oral.	Opina sobre la información que encuentra acerca cómo vivir saludablemente.			
Lee diversos tipos de textos escritos en su lengua materna.	Obtiene información del texto escrito.	Hace inferencias acerca del texto que leerá, a partir de diferentes indicios como: forma, color, dimensiones.			
	Infiere e interpreta información del texto.	Relaciona la información que recibe con la que conocía previamente acerca de la salud en la vejez.			
	Reflexiona y evalúa la forma, el contenido y contexto del texto.	Relaciona la información brindada por sus compañeros cuando exponen acerca de las actividades físicas que realizan.			
Escribe diversos tipos de textos en su lengua materna.	Adecúa el texto a la situación comunicativa.	Escribe palabras simples acerca de la salud en la vejez.			
	Organiza y desarrolla las ideas de forma coherente y cohesionada.	Escribe organizando su texto secuencialmente al hacer su receta, teniendo en cuenta su objetivo.			
	Utiliza convenciones del lenguaje escrito de forma pertinente.	Utiliza mayúsculas y punto final en sus textos.			
	Reflexiona y evalúa la forma, el contenido y contexto del texto escrito.	Revisa y evalúa si su texto es coherente con el objetivo que tiene.			

Material complementario



STA. LUZMILA
UGEL N°04

CALLE. E. CORREA S/N SANTA T...

Telf. 5362688



* LIS
FOR
* G

Recto siquittua
...ando

Cady ...

...



Queridos amigos, queridas amigas:

Te felicitamos por tu constancia como estudiante, has demostrado que se aprende a lo largo de la vida y de diferentes maneras. Ahora que te encuentras en el ciclo intermedio podrás aprender más sobre ti mismo, tu comunidad, el país y el mundo.

Con este libro te invitamos a que sigas desarrollando diversos aprendizajes para ser cada día una mejor persona y disfrutar de esta etapa de la vida.

Te invitamos a seguir en esta aventura llena de aprendizajes, amistades y experiencias.

Muchos saludos de tus amigos del Ministerio de Educación.



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.

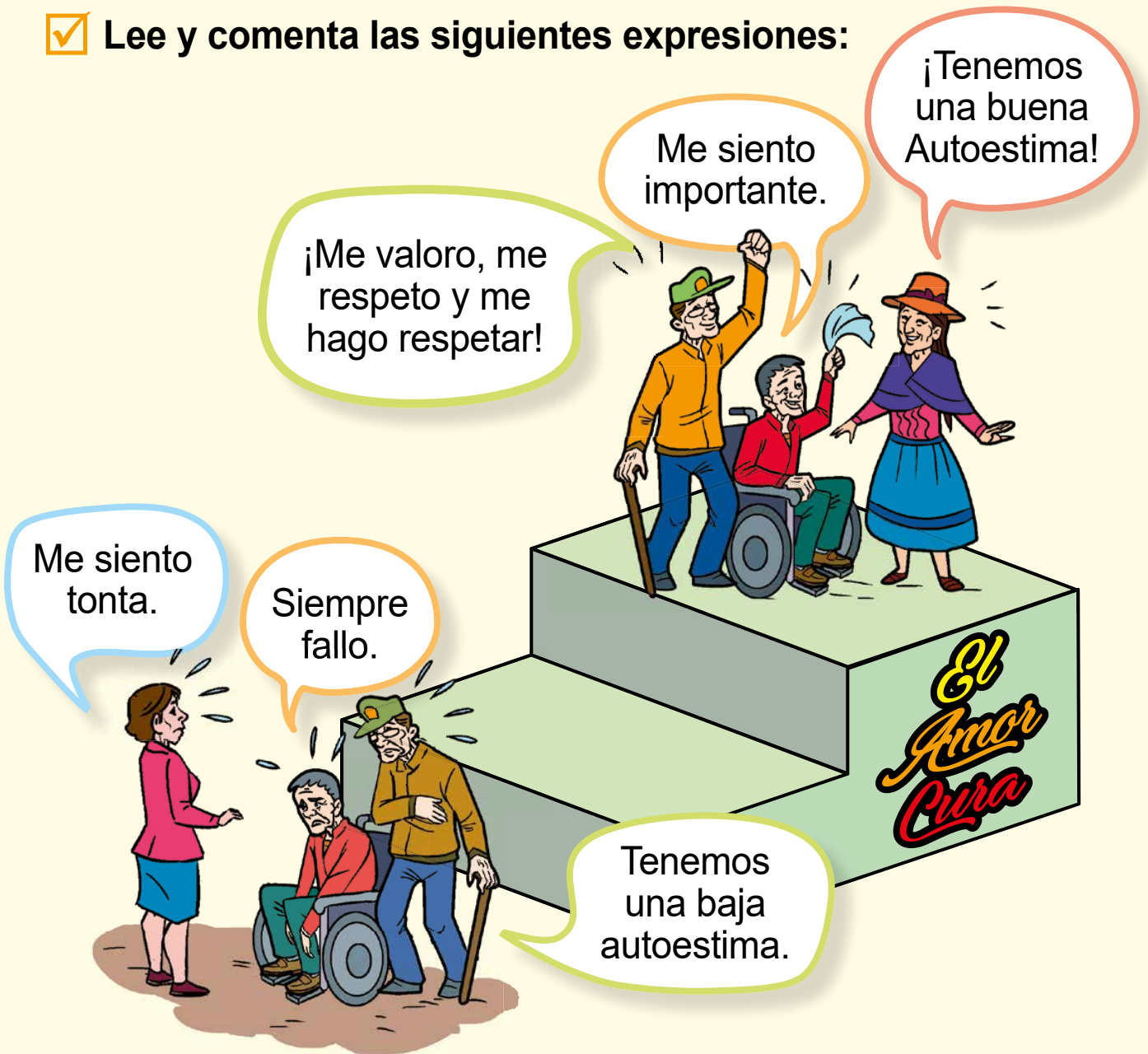
La señora Justa sonreía de oreja a oreja y doña Rosita le preguntó: ¿A qué se debe esa cara vecina?

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?

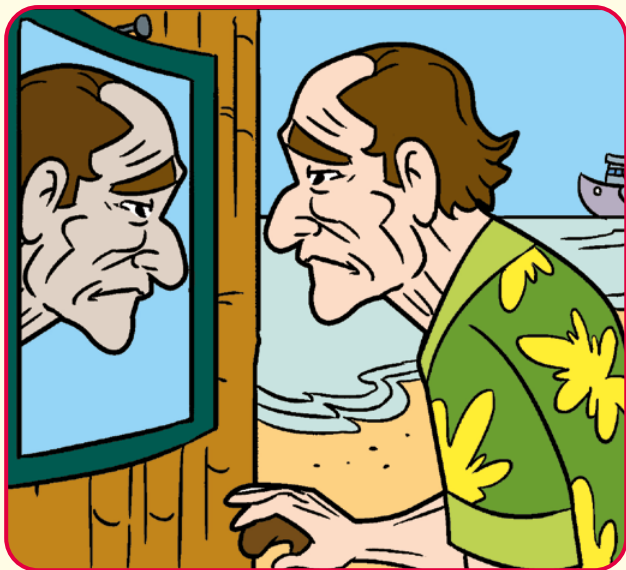
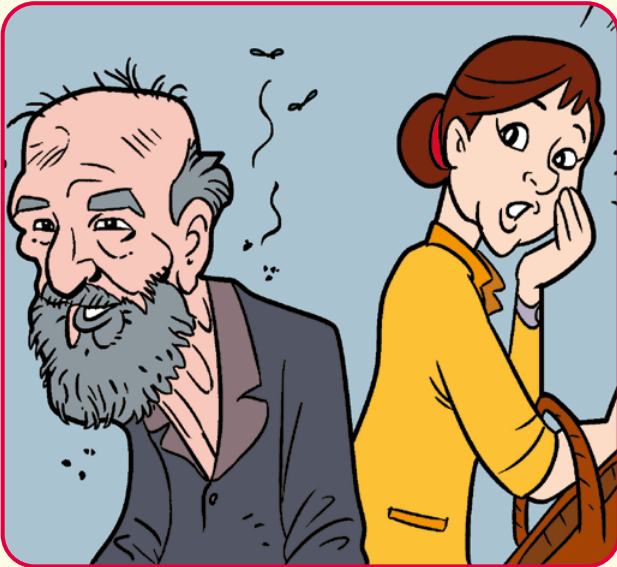
¿Cómo te sientes? ¿Te sientes valioso e importante?

¿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?

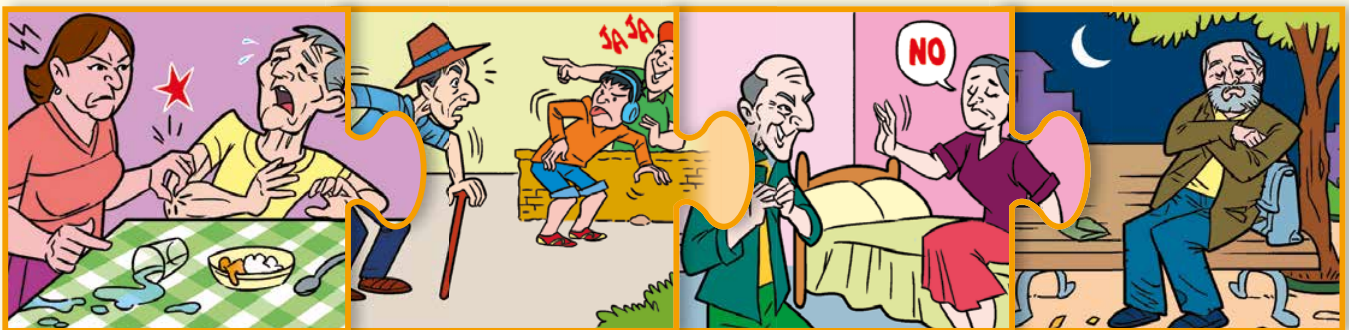
¡Bien tratados y respetados!



¿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?

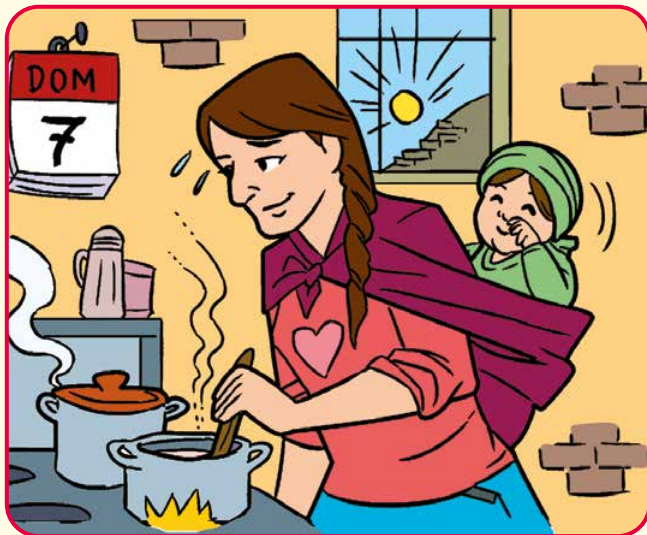
¿De qué manera tú manifiestas tu cariño?

¿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?

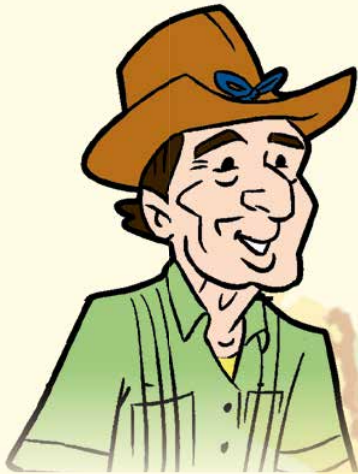
¿Cómo nos tratamos los peruanos entre nosotros?

¿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?

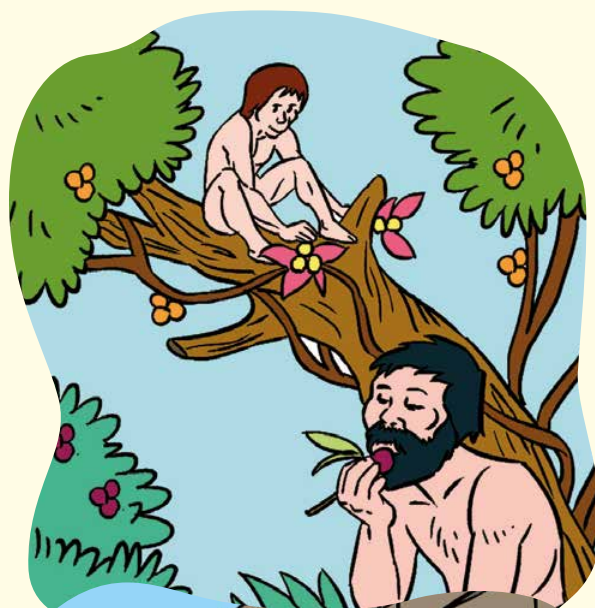
Los peruanos desarrollamos nuestra historia

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.

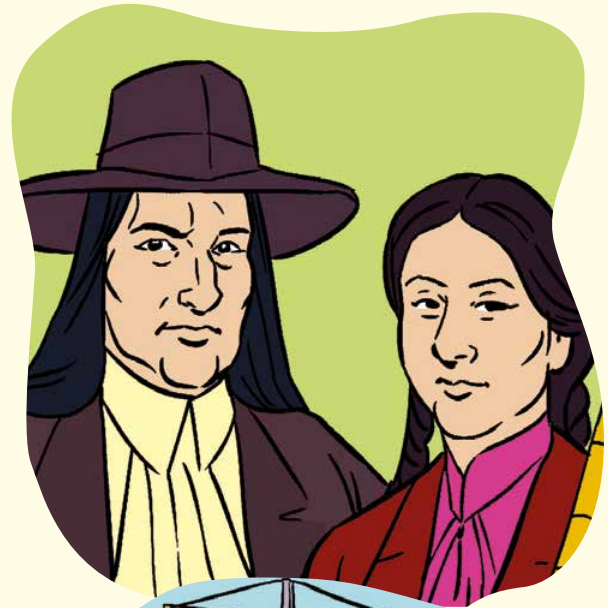
Los primeros peruanos desarrollaron la arquitectura, los tejidos, la cerámica, los templos ceremoniales. Así, las pequeñas comunidades se convirtieron en verdaderas naciones. En la costa surgieron Caral, los Mochica, Nazca, y Paracas, y en la sierra las culturas Chavín y Tiahuanaco.

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.

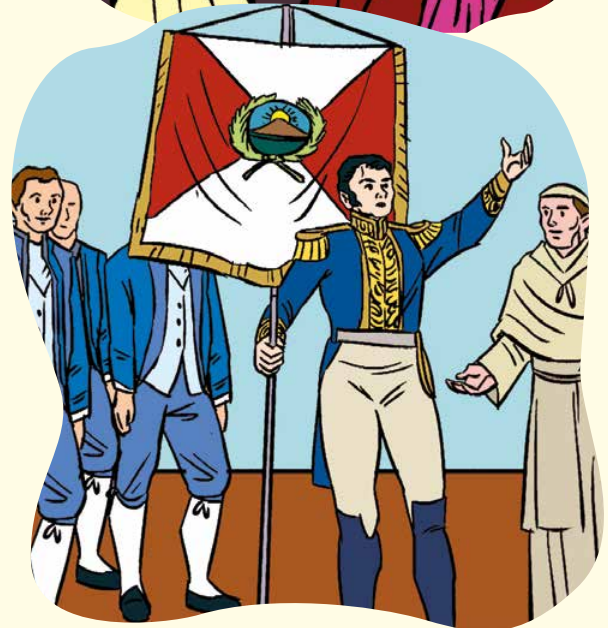


Durante ese tiempo, los peruanos luchamos de diversas maneras contra la opresión. Micaela Bastidas y Túpac Amaru lucharon por nuestra independencia. Estas luchas también se realizaban en otras partes de América, buscando la proclamación de la Independencia.



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!

9

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

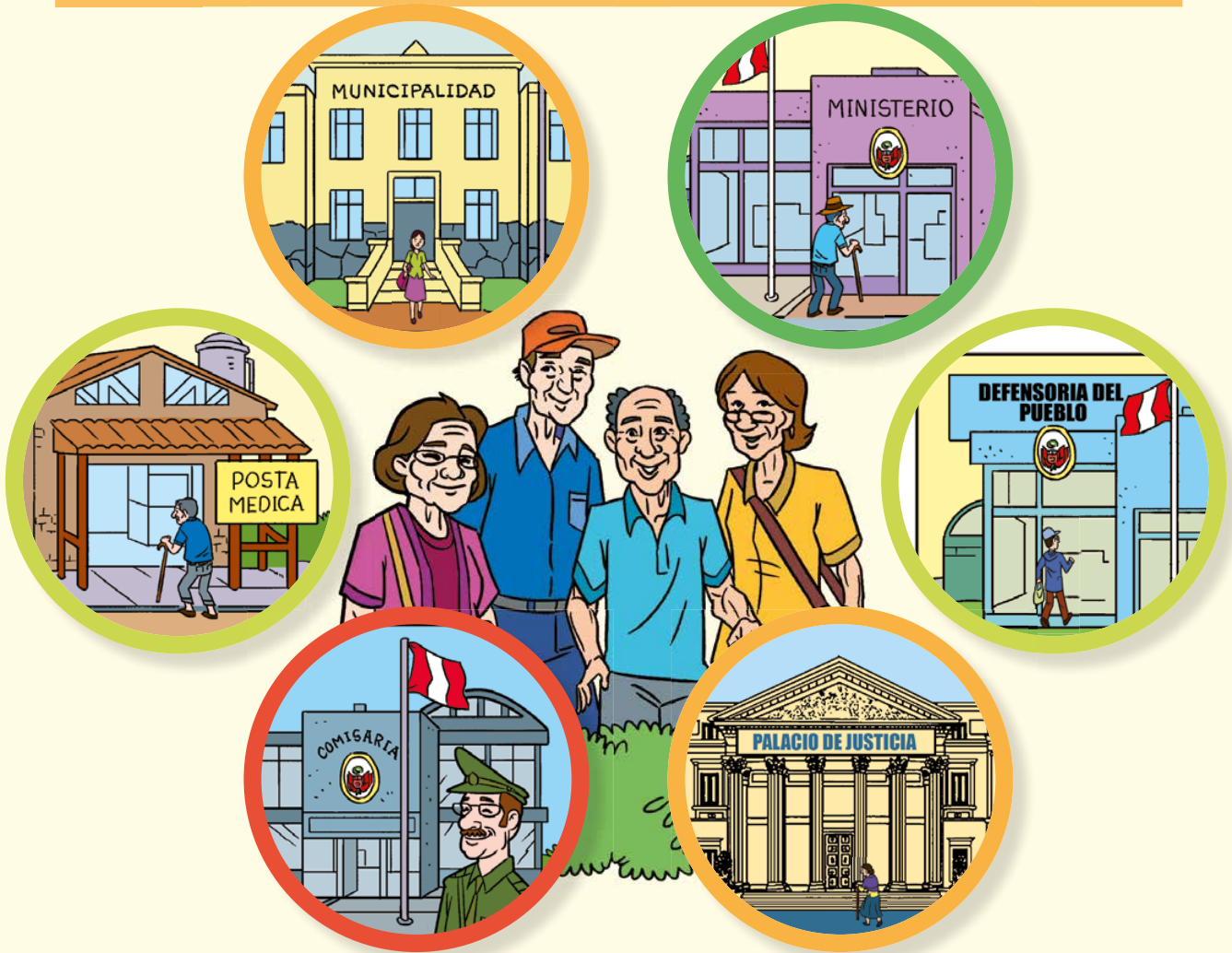
¿Estos derechos se cumplen en tu vida? ¿Cuáles son los que menos se ejercen?, ¿Por qué?

¿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 tierrita.

✓ **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:



✓ **Conversa con tus amigos**

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

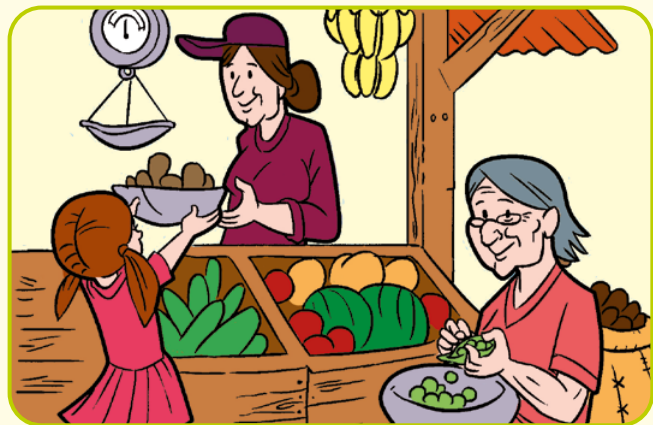
¿Qué se necesita para que los adultos mayores asuman sus responsabilidades y hagan respetar sus derechos?

¡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^h Horas a la semana dedicadas al cuidado de otro miembro del hogar.
- 6:07^h Horas a la semana promedio dedicadas al cuidado de uno o más menores de edad.
- 39:50^h Horas a la semana que las mujeres adultas mayores dedican en la gerencia y organización del hogar.
- 19:59^h 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:

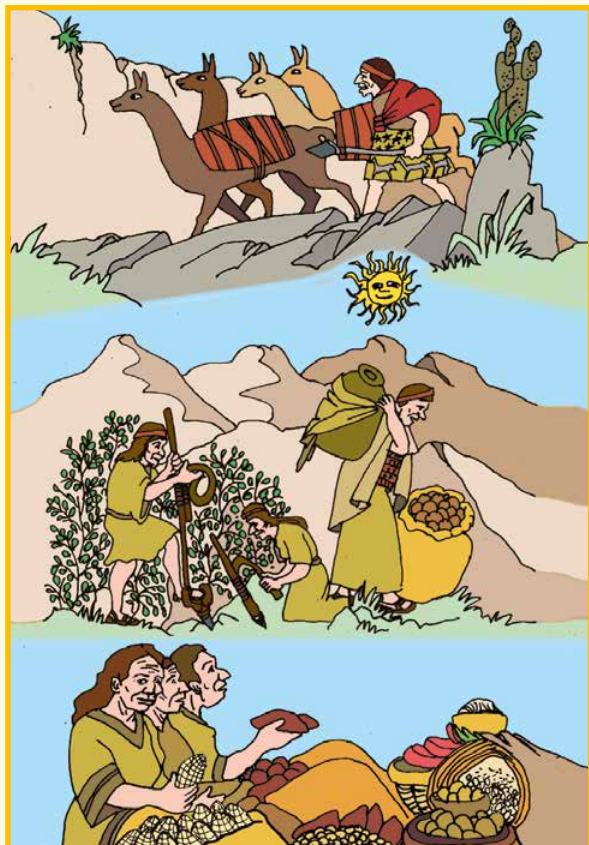


Yo estoy participando en el Club de madres.

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?

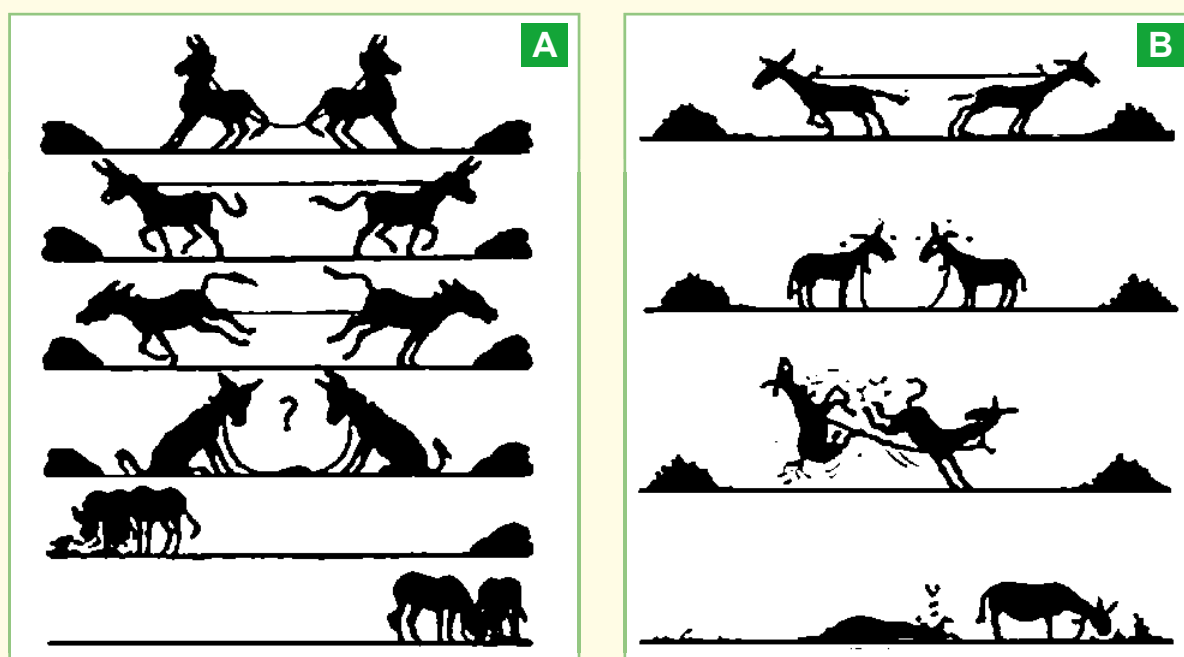
¿Los hombres de hoy en día comparten con las mujeres las actividades domésticas?

¿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.

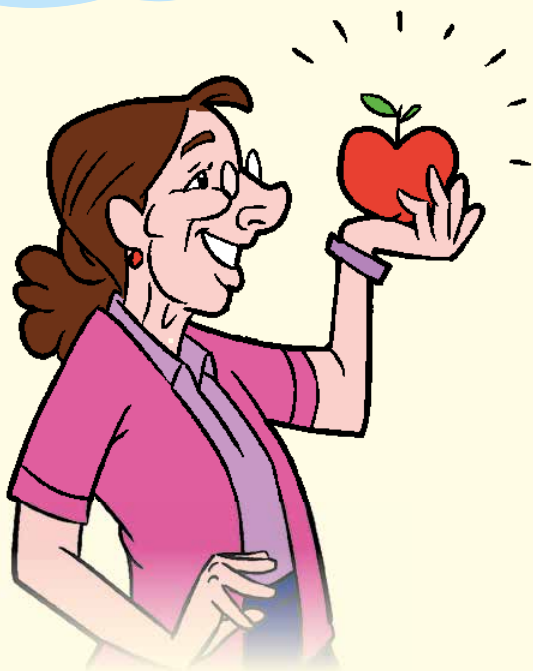
Identifica un caso ya sea personal o de tu comunidad.

Te invitamos a aplicar estos pasos:

¿Crees que estos pasos te han ayudado?

¡Con salud, todo lo puedo!

Lee y analiza los mensajes

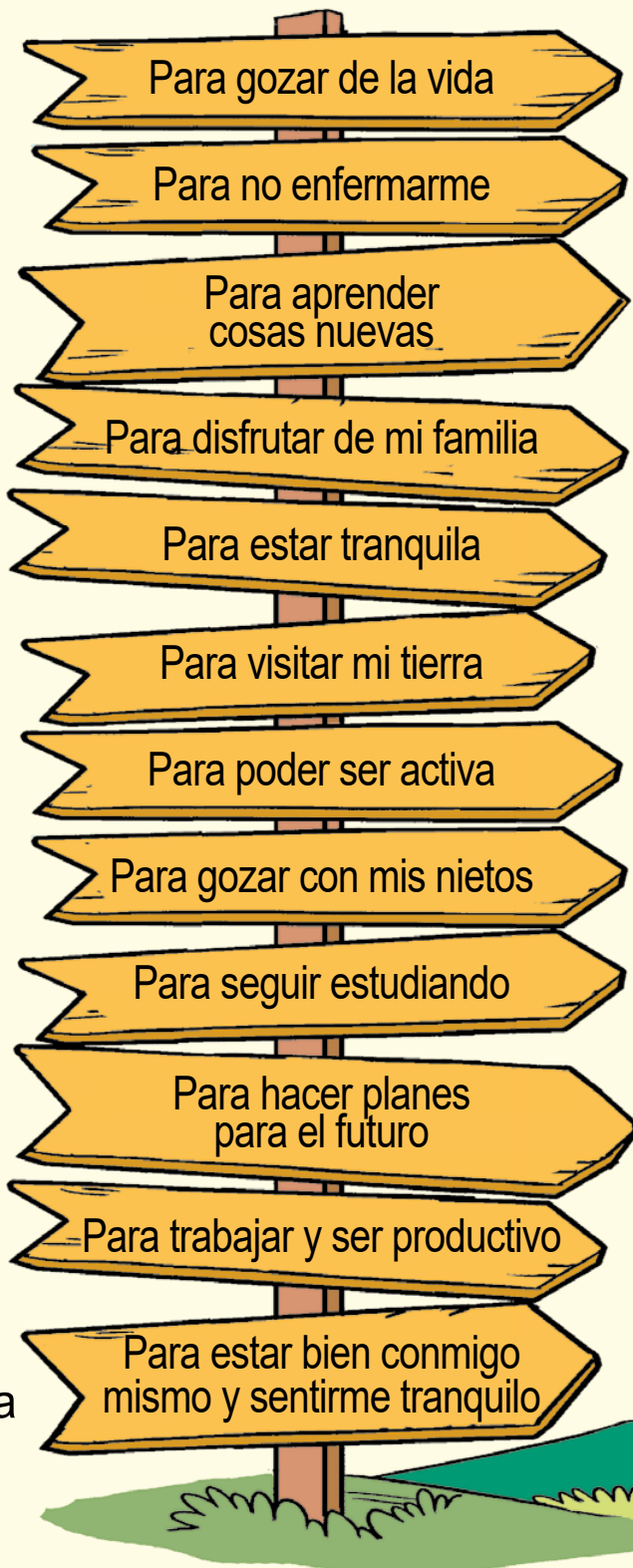


Comenta con tus compañeros

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.

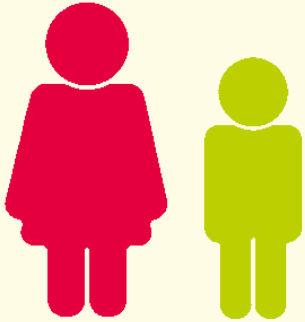
¿Crees que la educación ayuda a mejorar la salud? ¿Por qué?

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

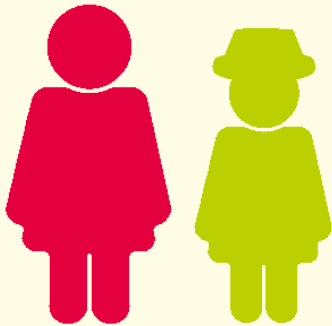
Crea refranes con tus compañeros sobre el cuidado de su salud.

¿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

- Medicina General
- Odontología
- Psicología
- Nutrición
- Salud Ocular
- Tamizaje Agudeza Visual
- Charlas informativas
- Consejerías para la prevención de enfermedades
- Mucho más...

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:

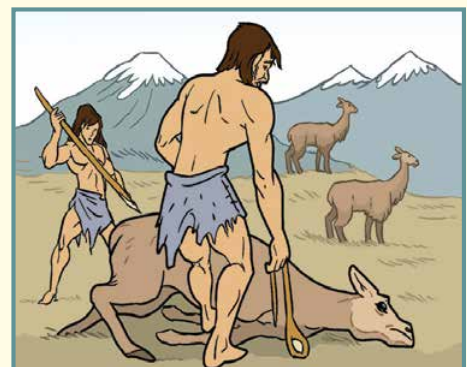
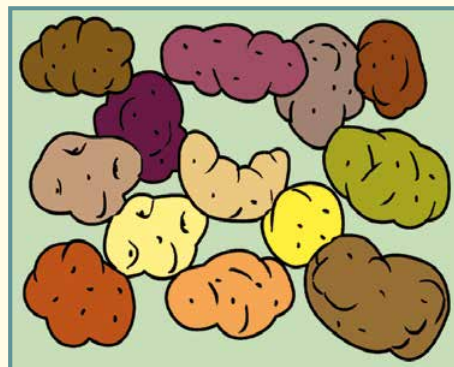
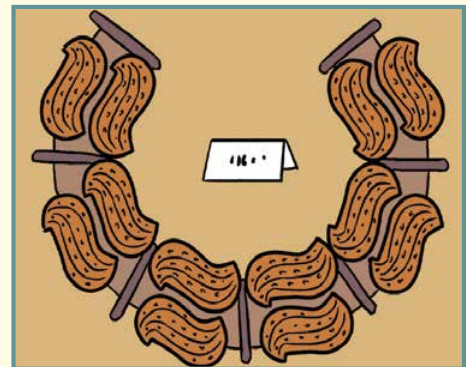
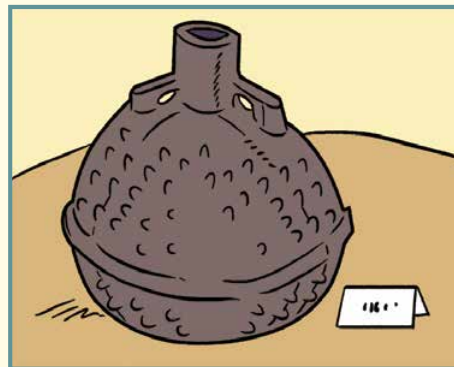
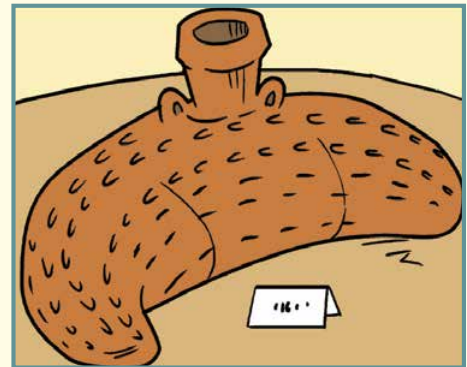
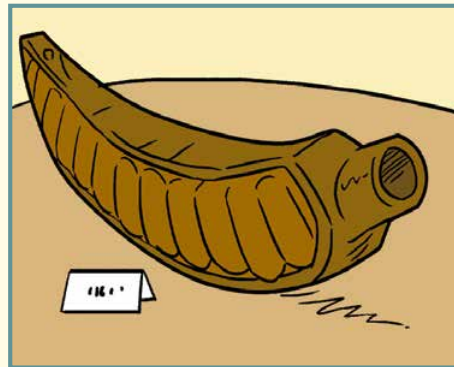
Qué debo comer	Por qué	Cómo mejora mi salud
Carnes: pavo y pollo	Contienen proteínas, hierro y zinc	Renuevan los tejidos del cuerpo, previenen la anemia
Pescado	Posee omega 3	Previene enfermedades del corazón
Leche, queso	Aportan calcio	Mantienen los huesos sanos y previenen la osteoporosis
Palta, aceitunas, 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?

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.

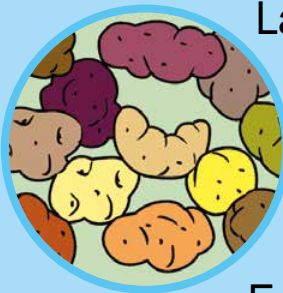
EL MAIZ



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.

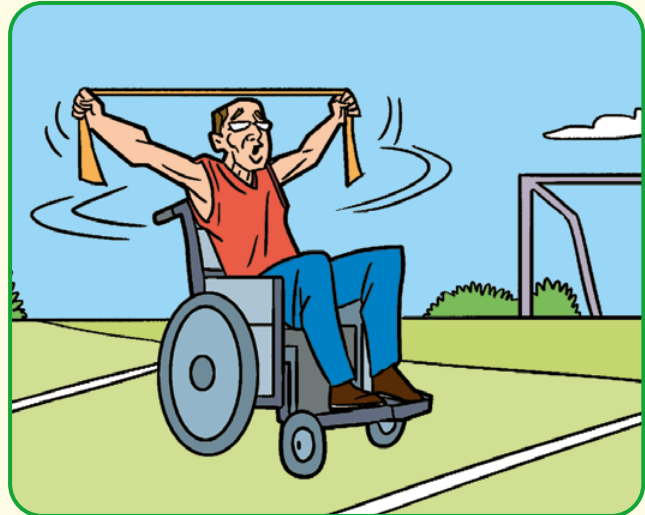
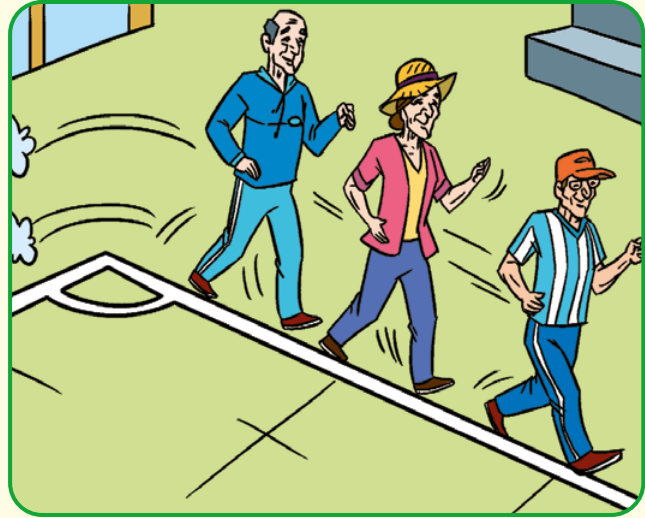
Conversa con tus amigos

¿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

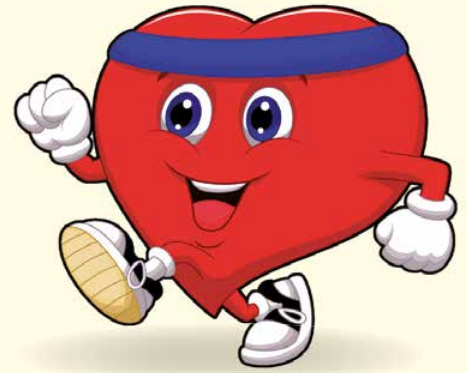
¿Qué beneficios tiene el ejercicio físico?

¿Qué pasa cuando no realizamos ejercicios físicos?

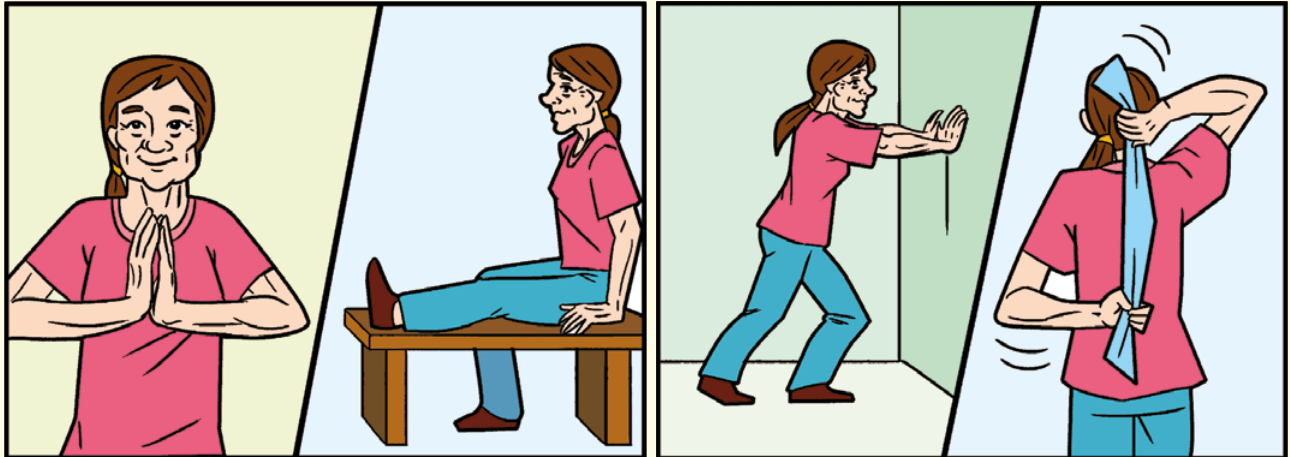
¿Qué hay que tener en cuenta para que los Adultos mayores realicen ejercicios físicos?

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

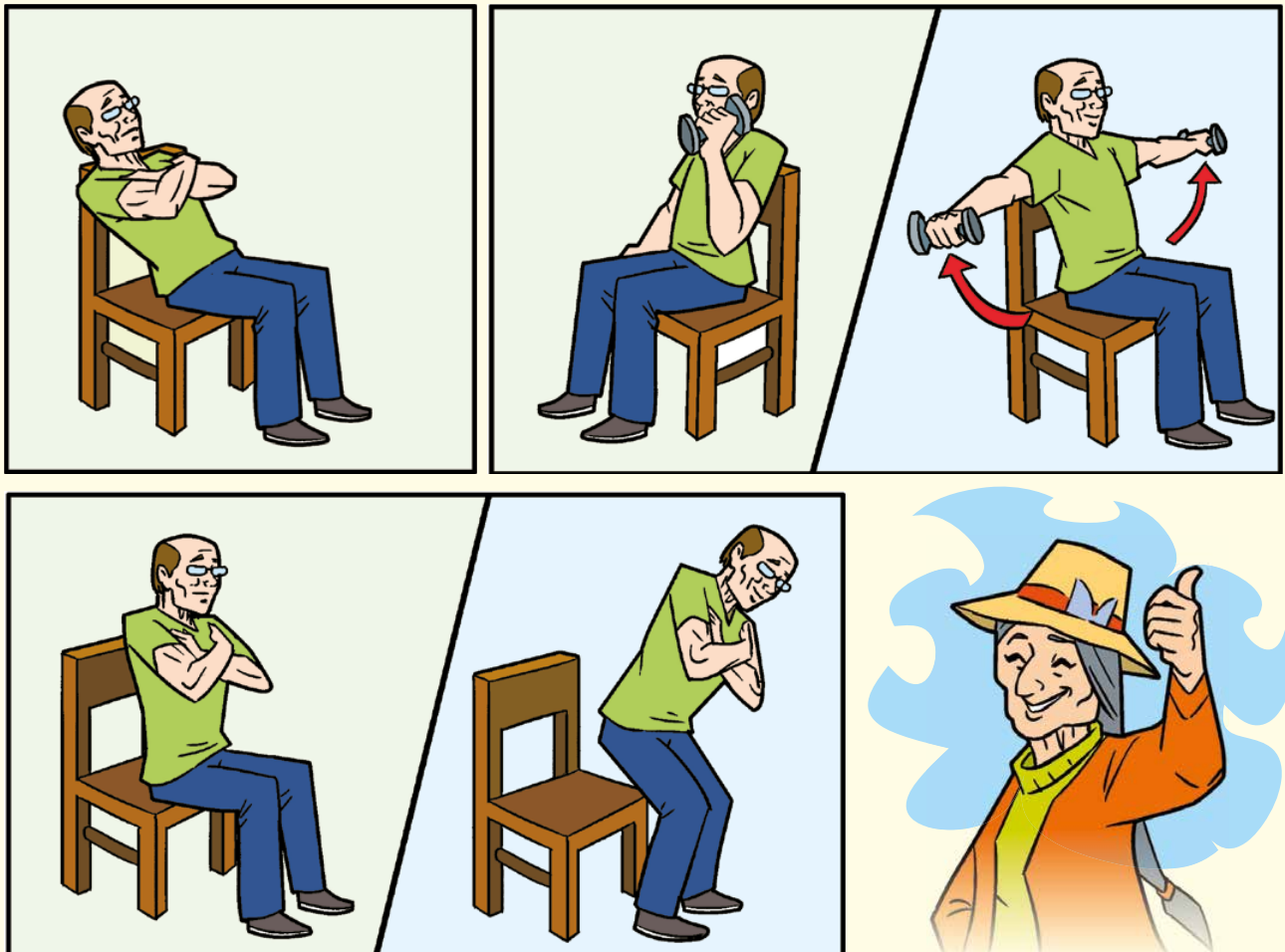
✓ Te invitamos a realizar este tipo de ejercicios para mejorar tu salud. Te pondrá el cuerpo y el corazón contentos



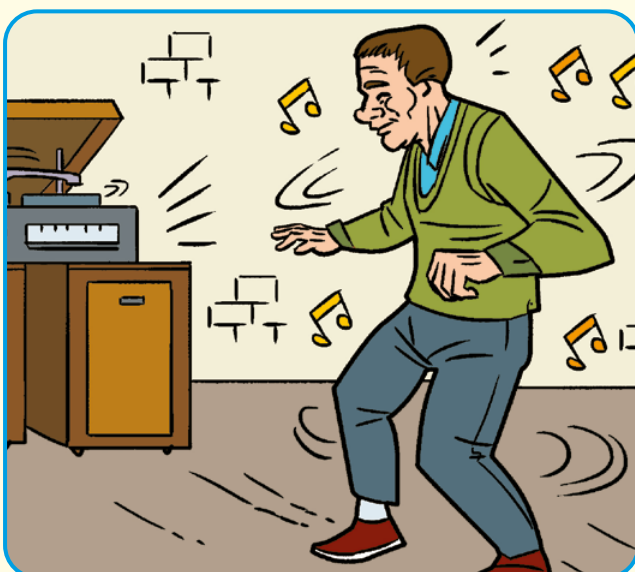
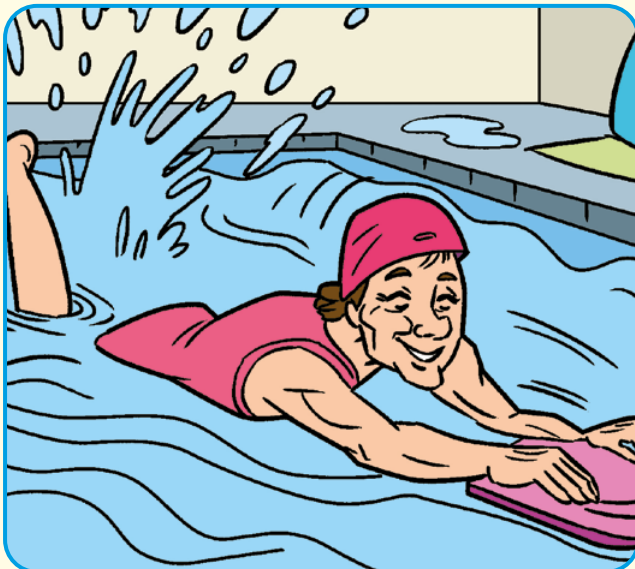
✓ Ejercicios de estiramiento



✓ Ejercicios de fortalecimiento



✓ Ejercicios de resistencia

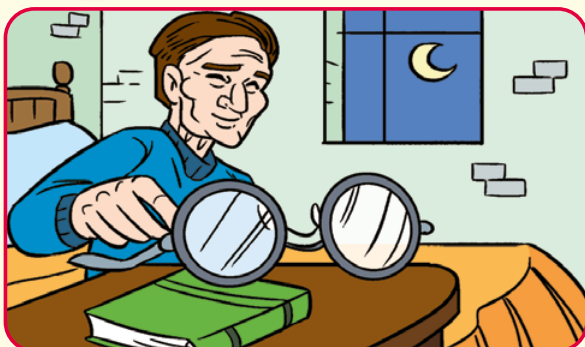


TE RECOMENDAMOS

- Camina todos los días
- Reducir los riesgos de caerse
- No hagas mucho esfuerzo
- Revisar anualmente la vista y el oído
- Hazlo a tu ritmo
- Cuidarse los pies
- Juega con otros
- Hacer que tu casa sea más segura
- Baila
- Cuidado con las escaleras

**PIDE ORIENTACIÓN
A TU ESTABLECIMIENTO
DE SALUD**

Ejercitando la memoria



Observa estas imágenes

Lee atentamente

Es muy importante que estés Atento y te Concentres:

- Recuerda dónde pones los objetos: las llaves, el monedero, los anteojos, etcétera.
- Recuerda qué has ido a buscar en la habitación.
- Recuerda si tomaste o no la medicina.
- Recuerda apagar el gas, la luz, o cerrar la puerta.
- Recuerda dónde pones el dinero, o lo que has guardado en un lugar seguro.

Conversa con tus amigos

¿Qué te ayuda a ti a ejercitar la memoria?

¿Qué imágenes no favorecen ejercitar la memoria?

¿De qué manera te ayudas a recordar hechos y las cosas que debes hacer?

Comparte con tus amigos las distintas formas de ayudarse. Puede contribuir a mejorar tu memoria.

Buenas relaciones para la buena salud

26

- ✓ **Observa los dibujos y comenta por qué las buenas relaciones mejoran nuestra salud**



- ✓ **Conversa con tus amigos**

¿Qué mensajes encuentras en las imágenes y por qué crees que contribuyen a mejorar la salud?

¿Cómo te relacionas con tu familia?, ¿Eres positivo en tus relaciones con ellos?

¿Cómo te relacionas con tus amigos? ¿Cómo mejorar la relación con los amigos, y con los grupos en que participas?

¿Crees que es importante relacionarse con la juventud y la niñez? ¿Cómo los tratas?

Vamos a hacer una actividad para relacionarnos mejor, puede ser una fiesta, paseo, feria, etcétera

EJE DE PRODUCTIVIDAD

27

¡Somos productivos!

¡Los Adultos mayores desarrollamos diariamente diversos tipos de actividades de apoyo a la familia, a la sociedad.

Conversa con tus amigos

¿De qué manera sientes tú que eres productivo en tu familia, comunidad, sociedad?

¿Crees que la sociedad reconoce al adulto mayor como productivo?
¿Por qué sí, o no?

¿Cómo se expresa la productividad en los adultos mayores en las distintas regiones del Perú?



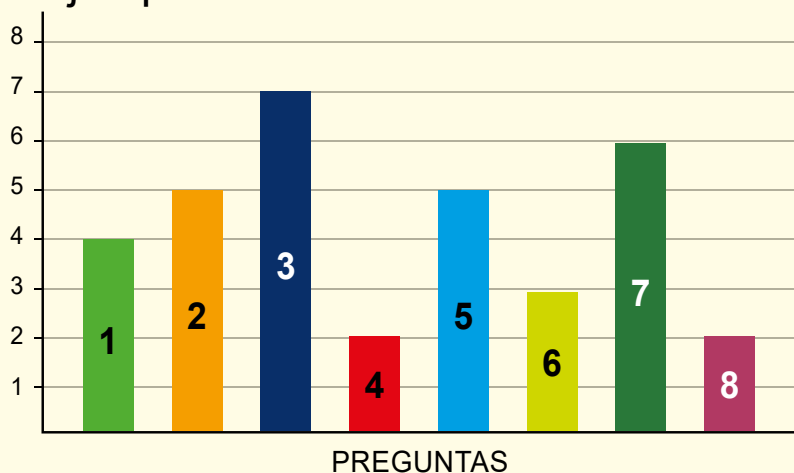
Realicemos una encuesta

- ✓ Para poder identificar en nuestro medio lo productivo que somos, te invitamos a que realices la siguiente encuesta.

Edad del participante				
Pregunta	Sí	No	A veces	Total
1. Realizas servicios voluntarios para la iglesia				
2. Realizas trabajo voluntario para alguna organización				
3. Realizas compra para otras personas				
4. Ayudas a las tareas de la casa				
5. Ayudas a cuidar a los hijos de tus hijos				
6. Cuidas de familiares enfermos o discapacitados				
7. Compartes lo que sabes con jóvenes				
8. Realizas algún trabajo remunerado				

- ✓ Terminada la encuesta compártela con tus amigos
- ✓ Sumen el número de personas que respondieron sí, no, a veces, y escriban la cantidad de respuestas en la columna que indica Total
- ✓ Elaboren un cuadro de barras para conocer la frecuencia de las respuestas obtenidas

Ejemplo:

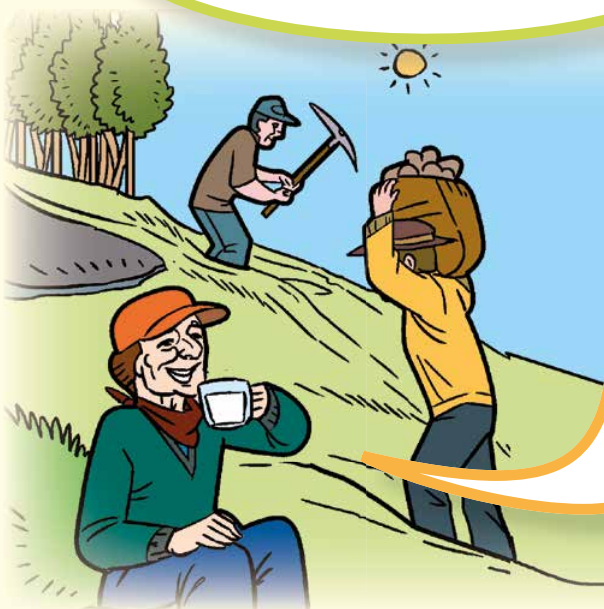


Terminada la encuesta cada participante elabora una composición que tenga como título: Importancia de la productividad en los adultos mayores.

¡Saberes productivos!

Me llamo Maria

Carmen Ylla Callisaya, tengo 83 años. “Aprendí a tejer observando a mi mamá. No fui a la escuela porque estaba muy lejos y nadie me podía llevar, por eso tenía mucho tiempo. Recuerdo que todos los días me sentaba a hilar para que mi mamá pudiera hacernos las mantas que utilizábamos para vestirnos”



Me llamo Fortunato Flores Melo, tengo 60 años. “Yo sé sembrar papa, trigo, cebada, y también sé tocar el tambor. Solito aprendí, mirando a mi abuelo nomás. Lo acompañaba tocando en fiestas como la del Señor de Qoylloriti”. Mis grandes pasiones son la música y la agricultura.

Conversa con tus compañeros

¿Qué tipo de saberes muestran los adultos mayores de estas historias?

¿De qué personas aprendieron a ser productivos?

¿Qué habilidades productivas desarrollaron la Sra. María y el señor Fortunato?

¿De qué manera les enseñas a tus hijos y a tus nietos a ser productivos?

Organicen una exposición de trabajos con experiencias de saberes productivos, puede ser una historia personal, o de alguna persona que conozcan.

¡Muy trabajadores!

29

- En estas dos historias encuentra semejanzas y diferencias.



El señor Juan Pichilingüe La Rosa, natural de Huacho, de 77 años de edad, es de la escuela antigua de barberos de Lima, trabaja desde hace medio siglo en el mismo local de la cuadra 2 del jirón Grau, en Miraflores.

“Aún estoy operativo. Me empujan a seguir trabajando la necesidad económica y el saber que mi salud se favorece con la alegría que produce el atender a las personas”, asegura el barbero Juan Pichilingüe.



“Ser sastre es un arte que me da beneficio. Hoy tengo 63 años y sigo en lo mismo. Y lo haré hasta que el cuerpo aguante, como muchos de mi generación a los que las pobres pensiones obligan a trabajar”, dice Martín Condori Mamani, uno de los dueños de Mister Internacional, tienda de ternos de la cuadra 1 del Jr. Ucayali, en el Cercado de Lima.

- Comenta con tus amigos

- ¿De qué manera estos señores muestran que son productivos?
- ¿Qué alegrías les trae el trabajo?
- ¿Por qué los adultos mayores trabajan hasta avanzada edad?
- ¿Qué señala la Ley del Adulto Mayor en relación a este tema?

¡Organizando nuestro proyecto!

Lee y comenta las imágenes y los diálogos

En mi comunidad queremos organizar un taller de tejidos.



Nosotros queremos aprender computación para hacer conocer nuestras riquezas.



Me gustaría desarrollar un huerto urbano en la azotea de mi casa.



Queremos organizar una pequeña biblioteca con Mochilas viajeras.



Te invitamos a reflexionar

¿Qué opinas de estos proyectos? ¿Son posibles de realizar?

¿Qué actividad te gustaría organizar?

¿Para qué quieres organizar el pequeño proyecto?

¿Cómo puedes planificarla?

✓ Algunos pasos para que elabores tu proyecto.



Paso 5. ¿Cómo se financia el proyecto

Paso 4. ¿Qué actividades voy a realizar para llevar adelante mi proyecto?

Paso 3. ¿Qué personas pueden ayudarme a realizar el proyecto? En tu grupo, familia, comunidad.

Paso 2. ¿Qué tengo a mi favor para cumplir mi proyecto?
Coloca todo lo que tienes a favor para que tu proyecto sea una realidad. Piensa en la experiencia que tienes.

Paso 1. ¿Qué es lo que te gustaría realizar en este año?
Piensa en algo que sea posible. Nuestros planes fallan porque son difíciles de realizar

¿Cómo te vas a sentir al cumplir tu proyecto?



Esta planificación puedes realizarla en un paleógrafo. Te sugerimos que de acuerdo a tu proyecto puedas ilustrarlo utilizando fotos, recortes de periódico.

¿Cómo costear un producto?

✓ Algunas ideas de cómo costear un pequeño proyecto



Definido el Proyecto y teniendo en cuenta la cantidad de productos a obtener, por ejemplo, es distinto 5 productos que 10.

✓ Respondamos las siguientes preguntas:

¿Cuánto van a costar los materiales que utilizaríamos para lograr nuestro proyecto?

¿Cuánto va a costar la mano de obra de las personas que se encargarían de elaborar el producto? Considerar el tiempo (N° de horas de trabajo) que destina una persona para elaborar el producto.

¿Cuánto será el costo de luz, transporte, agua, propaganda, etcétera?

Hago la suma total de gastos y la divido entre el número de productos obtenidos. Así, obtendré el costo unitario del producto, el cual me servirá más adelante para fijar el precio de venta de cada producto que debe incluir el costo más la ganancia prevista con anterioridad.

Multiplico el costo unitario por la cantidad de productos obtenidos y obtengo el costo total del Proyecto.

¡BIEN TE FELICITAMOS! ¡ AHORA REALIZA UNA PRÁCTICA CON CUALQUIER PROYECTO QUE HAS ELEGIDO ELABORAR!

e	e	I	I	I	i	i	i	O	O
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

o	o	o	o	U	U	u	u	u	u
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

0	0	0	1	1	1	2	2	2
---	---	---	---	---	---	---	---	---

3	3	3	4	4	4	5	5	5
---	---	---	---	---	---	---	---	---

6	6	6	7	7	7	8	8	8
---	---	---	---	---	---	---	---	---

9	9	9	1	1	2	2	3	3
---	---	---	---	---	---	---	---	---

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.