

# Comunicándonos

## Seguir aprendiendo

3

Ciclo Intermedio



Comunicación

TEXTO

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

Texto de Comunicación

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

Primera edición: 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 2020-06829

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 ellas?

**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 un adulto 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**

**El comentario**

Dialogamos en grupos

- Alguna vez ganaste un financiamiento para tu emprendimiento? Comenta
- ¿Conoces las instituciones que financian proyectos de emprendimiento social?
- ¿Qué emprendimiento social desarrollarías? ¿Por qué?

Los recursos paraverbales del lenguaje oral son la entonación (pregunta, afirmación, ordenación), las pausas, expresar un tono íntimo o un silencio, indicar el cambio de turno de los participantes, entre otros.

**El MIDIS reitera su compromiso de generar mayores oportunidades de desarrollo para nuestros adultos mayores. Ellos y ellas tienen iniciativa, conocimientos y más ganas que otras personas. Eso nos motiva a sumarnos al Premio Desafío Kunan y sobre todo a esta nueva categoría. Nuestro sector promoverá y dará a conocer "Adultos Imparables" para que la mayor cantidad de adultos mayores postulen", dijo la ministra Paola Bustamante.**

Comenta con tus compañeros usando recursos verbales y paraverbales.

- ¿Crees que es tarde para iniciar tu propio negocio?
- ¿Crees que para iniciar un negocio es necesario tener solo dinero?
- ¿Qué comentarios harías de lo expresado por la ministra?

Momentos sugeridos para acompañar el proceso de lectura

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

**La noticia**

- Realizaremos una lectura en cadena.

**MIDIS promueve emprendimientos sociales innovadores "Adultos Imparables" junto a plataforma Kunan y APP Integro (Nota de prensa: 19/08/19, Adaptación).**

**La Jefa del Ministerio de Desarrollo e Inclusión Social (MIDIS), Paola Bustamante, anunció el lanzamiento de "Adultos Imparables", nueva categoría del Premio Desafío Kunan, con auspicio de la APP Integro.**

Kunan es un programa que impulsa, articula e inspira el emprendimiento social en el Perú e impulsa este galardón de alcance nacional.

Este premio resalta el valor de los adultos mayores como personas activas en la sociedad e incentiva su empoderamiento y emprendimiento.

La categoría "Adultos Imparables" busca reconocer emprendimientos sociales en favor de personas mayores de 65 años o que sean dirigidos por estas.

**Glosario**

**artículo:** relación

**incentivo:** estimula

**empoderar:** comenzar, impulsar

Los adultos mayores merecidos ser incluidos en todas las actividades de la sociedad.

Comentamos en grupo

- ¿Estabas enterado de que hay programas del Estado y de particulares que brindan ayuda a o a las personas adultas mayores emprendedoras?
- Desde hace un tiempo se habla mucho de "empoderamiento", ¿qué entiendes por "empoderar"? Nota que contiene la palabra "sober".

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

## Ícono

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

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 2 Collage con imágenes de actividades saludables para las personas adultas mayores**

Collage es una palabra que en francés significa "pegado" o "encolado". ¿Qué es y cómo se hace un collage?

El collage es un trabajo de arte hecho con diversos materiales como: papel, periódico, revistas, fotografías, tela y otros objetos que encuentres, los cuales se pegan sobre un papel, lienzo, u otra superficie.

Un poco de historia... Se utilizó en la antigua China y en Japón. Sin embargo, artistas destacados de Europa, tales como Picasso y Braque, practicaron esta composición y la hicieron muy conocida.

¿Cuál es el objetivo de hacer un collage?

Despertar en el alumno la creatividad y la sensibilidad para plasmar diversas figuras e imágenes que expresen sus pensamientos, emociones o sentimientos, mediante la manipulación y apreciación de diversos materiales que se encuentran en su entorno.

**(Cómo harás un collage de imágenes)**

- Reúne imágenes relacionadas con actividades deportivas o de recreación que ayuden a los adultos mayores a tener una vida saludable.
- Escoge las que más te gusten.
- Las acomodas con la mayor creatividad posible sobre la superficie escogida.

## Presentación de los enfoques transversales

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

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

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

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

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

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

# Tabla de contenido

Ámbito	Unidad	Contenido
Derecho y ciudadanía	<p><b>1</b></p> <p><b>Yo mismo soy</b></p>  <p>8</p>	<p>El comentario 12</p> <p>La noticia 13</p> <p>Sentido figurado 14</p> <p>Texto expositivo. Cartilla informativa: El dengue 15</p> <p>Cartilla informativa: La autestima 16</p> <p>Elementos paratextuales 18</p> <p>Estimulación cognitiva 19</p> <p>Comprensión lectora 20</p> <p>Experiencias laborales del adulto mayor 21</p> <p>Tu "día a día" (o rutina) 23</p> <p>Texto expositivo 25</p> <p>Analizando cifras reales 26</p> <p>Proyecto de aprendizaje: "El álbum de mi día a día" 27</p>
Derecho y ciudadanía	<p><b>2</b></p> <p><b>A disfrutar de ser una persona adulta mayor</b></p>  <p>30</p>	<p>Recursos no verbales y paraverbales 34</p> <p>Calidad de vida: Los beneficios de la risoterapia en la tercera edad 35</p> <p>El texto instructivo 36</p> <p>Texto informativo 37</p> <p>Artículo de un blog 38</p> <p>Elementos paratextuales en la infografía 39</p> <p>El mapa mental 40</p> <p>Texto informativo 41</p> <p>La cartilla N° 3 del Ministerio de la Mujer y Poblaciones Vulnerables 43</p> <p>Texto expositivo 44</p> <p>Texto informativo 46</p> <p>El tríptico 48</p> <p>Proyecto de aprendizaje: Collage con imágenes de actividades saludables para Las personas adultas mayores 50</p>
Ambiente y salud	<p><b>3</b></p> <p><b>Alto a la violencia</b></p>  <p>52</p>	<p>Comentamos en grupo acerca de nuestros derechos 56</p> <p>La opinión 57</p> <p>El afiche informativo 58</p> <p>Texto expositivo 59</p> <p>El artículo. El voluntariado 60</p> <p>Ciudadanía responsable 61</p> <p>Texto narrativo 63</p> <p>Nuestros derechos 64</p> <p>La comunicación asertiva 65</p> <p>La entrevista 66</p> <p>Comprensión lectora 67</p> <p>Texto argumentativo 69</p> <p>Tomando acciones frente al maltrato 71</p> <p>Proyecto de aprendizaje: Afiche: "Defiendo mis derechos" 72</p>
Ambiente y salud	<p><b>4</b></p> <p><b>Al día con la tecnología</b></p>  <p>74</p>	<p>El afiche: Elementos paratextuales. 78</p> <p>Medios de comunicación 80</p> <p>Texto descriptivo: ¿Qué es el smartphone o teléfono inteligente? 81</p> <p>Artículo de un periódico en línea. 82</p> <p>Lee la siguiente noticia sobre aprendizaje intergeneracional. 82</p> <p>El mapa semántico. Funciones de un teléfono móvil inteligente o smartphone. 83</p> <p>Artículo. Alfabetización y tecnología. 84</p> <p>Texto narrativo. El relato. 85</p> <p>Artículo. Las redes sociales y las personas adultas mayores. 86</p> <p>Comprensión lectora 87</p> <p>¿Cuál es el papel de las TIC en el envejecimiento? 89</p> <p>La estimulación cognitiva y la tecnología 90</p> <p>Diccionario. Lanzan el primer diccionario con términos tecnológicos para los abuelos 92</p> <p>Proyecto de aprendizaje: Creamos un perfil de Facebook 94</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 un adulto mayor?



# Tabla de aprendizajes

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

Competencias	Capacidades	Desempeños
Se comunica oralmente en su lengua materna	Obtiene información del texto oral	Recupera información explícita e implícita de los textos orales que escucha de sus pares, medios de comunicación y profesionales. Selecciona datos específicos sobre la autonomía e interdependencia en la vejez. Integra estas informaciones cuando es dicha por distintos interlocutores en diferentes momentos, mediante textos orales que incluyen expresiones con sentido figurado, y con un vocabulario que incluye sinónimos y términos propios de los campos del saber.
	Infiere e interpreta información del texto oral	Explica las actividades que realiza de forma interdependiente y autónoma, en relación con la información que recibe al respecto. Sintetiza la información y establece conclusiones sobre lo comprendido; para ello vincula el texto con el contexto laboral, familiar, social y cultural en que se desenvuelve.
	Adecúa, organiza y desarrolla las ideas de forma coherente y cohesionada	Adecúa su texto oral a la situación comunicativa, algunos géneros discursivos (exposición, argumentación), manteniendo el registro formal e informal y adaptándose a sus interlocutores; para ello recurre a sus saberes, experiencias y a algunas fuentes de información complementaria sobre las actividades que realiza y las que incorpora, para mantener su autonomía e interdependencia.
Lee diversos tipos de textos escritos en su lengua materna	Utiliza recursos no verbales y paraverbales de forma estratégica	Utiliza recursos no verbales y paraverbales cuando produce diversos tipos de textos orales (como testimonios, narraciones, comentarios, diálogos, anécdotas, debates, entrevistas, paneles, dramatizaciones, teatros), que desarrolla en las rutinas que incorpora para mantener la autonomía e interdependencia en su contexto sociocultural.
	Interactúa estratégicamente con distintos interlocutores	Participa en diversos intercambios orales, expresando opiniones sobre las actividades y espacios con los que fortalece su autonomía e interdependencia entre los adultos mayores, en las familias, instituciones y entornos, considerando diversas situaciones comunicativas formales e informales de su contexto sociocultural. Respeta las opiniones contrarias a las suyas.
	Reflexiona y evalúa la forma, el contenido y contexto del texto oral	Opina como hablante y oyente sobre ideas, hechos y temas de texto oral escuchados en la familia e instituciones; y sobre los textos emitidos en diversos medios de comunicación, acerca de actividades que promueven la autonomía e interdependencia de los adultos mayores, y sobre los efectos que producen en los oyentes de su ámbito social, cultural, familiar y laboral.
Lee diversos tipos de textos escritos en su lengua materna	Obtiene información del texto escrito	Predice de qué tratará el texto sobre la autonomía e interdependencia en la vejez, a partir de algunos indicios como subtítulos, colores y dimensiones de las imágenes, índice, tipografía, negrita, subrayado, fotografías, reseñas, etc., asimismo, contrasta la información del texto que lee.
	Infiere e interpreta información del texto	Identifica información explícita, implícita, ideas claves y algunos elementos complementarios en distintas partes de diversos tipos de textos escritos (literarios y no literarios) de estructura simple y de mediana extensión, sobre el autoconcepto y la autoestima de las personas, y su relación con la interdependencia y autonomía en la vejez. Extrae informaciones explícitas e implícitas de distintas partes de diversos tipos de textos escritos (literarios y no literarios) de estructura simple y de mediana extensión, sobre actividades en la casa y entorno que favorecen la autonomía e interdependencia en la vejez.
	Integra informaciones explícitas, implícitas, ideas claves y algunos elementos complementarios extraídos de distintas partes de textos escritos literarios y no literarios de estructura simple y de mediana extensión difundidos en su contexto sociocultural que contengan actividades que fortalezcan la interdependencia y autonomía y los relaciona a su práctica personal.	Explica sobre el tema, su propósito, lo interpreta y lo valora; da su punto de vista sobre las enseñanzas y valores que obtiene del texto literario de estructura simple y de mediana extensión con relación a las implicancias de las actividades cognitivas y físicas que desarrolla para mantener la interdependencia y autonomía, complementando lo sugerido en los textos con sus prácticas cotidianas.

Competencias	Capacidades	Desempeños
Lee diversos tipos de textos escritos en su lengua materna	Reflexiona y evalúa la forma, el contenido y contexto del texto.	Opina sobre el contenido de diversos tipos de textos escritos literarios y no literarios de estructura simple y de mediana extensión sobre la necesidad de mantener la autonomía e interdependencia en la vejez, considerando las actividades necesarias en su familia y comunidad, de acuerdo con su contexto sociocultural. Extrae conclusiones a partir de las ideas claves y de algunos elementos complementarios de diversos tipos de textos escritos literarios y no literarios de estructura simple y de mediana extensión sobre las recomendaciones que brinda la gerontología y demás campos del saber para mantener la interdependencia y autonomía y los relaciona con su práctica cotidiana.
Escribe diversos tipos de textos en su lengua materna	Adecúa el texto a la situación comunicativa.  Organiza y desarrolla las ideas de forma coherente y cohesionada.  Utiliza convenciones del lenguaje escrito de forma pertinente.	Adecúa su texto sobre sus prácticas cotidianas y las que puede incorporar desde las recomendaciones profesionales para mantener su autonomía e interdependencia. Considera sus saberes de su contexto sociocultural. Tiene en cuenta a los lectores (pares y profesionales) de su contexto social y cultural en el que interactúa. Considera la estructura y las características del texto. Escribe diversos tipos de textos (narrativos, expositivos, argumentativos) sencillos, de mediana extensión para sus familiares, medios de comunicación y autoridades para promover actividades que ayuden a mantener la autonomía e interdependencia en la vejez, de acuerdo con el contexto sociocultural. Considera la estructura y las características del texto. Escribe textos expositivos y argumentativos, sencillos, de mediana extensión con sentido lógico organizando secuencialmente sus ideas, utilizando diversos conectores. Tiene en cuenta la situación y el propósito comunicativos de difundir las prácticas que promueven la preservación de la autonomía e interdependencia en la vejez. Hace prevalecer su intención de informar o comunicar con su texto a los lectores de su contexto sociocultural. Utiliza adecuadamente diversos conectores y recursos ortográficos (mayúsculas y signos de puntuación) para darle claridad y sentido a su texto de acuerdo con la situación comunicativa y el propósito comunicativo.
	Reflexiona y evalúa la forma, el contenido y contexto del texto escrito.	Evalúa si su texto se ajusta a la situación comunicativa, al propósito comunicativo y es pertinente a la estructura y características del tipo de texto. Realiza ajustes necesarios teniendo en cuenta las recomendaciones tratando de conseguir un texto coherente y cohesionado, manteniendo su intención de comunicar o informar a los lectores de su contexto sociocultural.

### Conocimientos

- Expresión y comprensión oral.
- El comentario
- Recursos verbales y paraverbales.
- El sentido figurado.
- Los elementos paratextuales.
- El subrayado
- El texto expositivo.
- El texto expositivo: La cartilla.
- Los conectores de explicación.
- El uso de las mayúsculas
- Independencia vs. dependencia en la vejez.
- Autonomía y voluntad en la vejez.
- Habilidades y actitudes.
- El autoconcepto y la autoestima.
- Día a día.
- Actividades cognitivas y físicas.

### Competencias transversales

- Se desenvuelve en los entornos virtuales generados por las TIC.
- Gestiona su aprendizaje de manera autónoma.

### Enfoques transversales

- Enfoque de derechos
- Enfoque inclusivo o de atención a la diversidad
- Enfoque de búsqueda de la excelencia

### Proyecto de aprendizaje

- "El álbum de mi día a día"



## El comentario

### **i** ¿Sabías que...?

Los recursos paraverbales del lenguaje oral son la entonación (pregunta, exclamación, afirmación), las pausas; expresar un tono irónico o un silencio; indicar el cambio de turno de los participantes; entre otros.

1. Dialogamos en grupos
  - a. ¿Alguna vez ganaste un financiamiento para tu emprendimiento? Comenta.
  - b. ¿Conoces las instituciones que financian proyectos de emprendimiento social?
  - c. ¿Qué emprendimiento social desarrollarías? ¿Por qué?



Fuente: <https://www.gob.pe/institucion/midis/noticias/49854-midis-promueve-emprendimientos-sociales-innovadores-adultos-imparables-junto-a-plataforma-kunan-y-afp-integra>

“El **MIDIS** reitera su compromiso de generar mayores oportunidades de desarrollo para nuestros adultos mayores. Ellos y ellas tienen iniciativas, conocimientos y más ganas que otras personas. Eso nos motiva a sumarnos al Premio Desafío Kunan y sobre todo a esta nueva categoría. Nuestro sector promoverá y dará a conocer ‘Adultos Imparables’ para que la mayor cantidad de adultos mayores postulen”, dijo la ministra Paola Bustamante.

### Comenta con tus compañeros usando recursos verbales y paraverbales.

- a. ¿Crees que es tarde para iniciar tu propio negocio?
- b. ¿Crees que para iniciar un negocio es necesario tener solo dinero?
- c. ¿Qué comentarios harías de lo expresado por la ministra?

## La noticia

- Realizaremos una lectura en cadena.

MIDIS promueve emprendimientos sociales innovadores “Adultos Imparables” junto a plataforma Kunan y AFP Integra (Nota de prensa. 19/08/19. Adaptación).

La titular del Ministerio de Desarrollo e Inclusión Social (Midis), Paola Bustamante, anunció el lanzamiento de “Adultos Imparables”, nueva categoría del Premio Desafío Kunan, con auspicio de la AFP Integra.



Kunan es un programa que impulsa, articula e inspira el emprendimiento social en el Perú e impulsa este galardón de alcance nacional.

Este premio resalta el valor de los adultos mayores como personas activas en la sociedad e incentiva su empoderamiento y emprendimiento.

La categoría “Adultos Imparables” busca reconocer emprendimientos sociales en favor de personas mayores de 55 años o que sean dirigidos por estas.

Los adultos mayores merecemos ser incluidos en todas las actividades de la sociedad.



### Glosario

**articula:** relaciona  
**incentiva:** estimula  
**emprender:** comenzar; impulsar.

### Comentamos en grupo

- ¿Estabas enterado de que hay programas del Estado y de particulares que brindan ayuda a a las personas adultas mayores emprendedores?
- Desde hace un tiempo se habla mucho de “empoderamiento”, ¿qué entiendes por “empoderar”? Nota que contiene la palabra “poder”.

## Sentido figurado

### Toma nota

El **sentido figurado** es el significado que adquiere una palabra al usarla de manera expresiva.

#### 1. Dialogamos

- ¿Qué significa sentido figurado?
  - ¿En que situaciones podemos usar una frase con sentido figurado?
- Lee las siguientes frases.



El tiempo es oro.



Estoy en la flor de la vida.



Se me partió el corazón.



Me muero de hambre.

### Dialoga con tus compañeros

- Explica, ¿cuáles es el significado de cada una de las frases?
- ¿Conoces alguna otra frase en sentido figurado que sueles utilizar o escuchaste?
- Escenifica usando las frases y otras que sueles usar o has escuchado hablar.

## Texto expositivo. Cartilla informativa: El dengue



1. ¿Qué conoces acerca del dengue?
2. ¿Conoces los síntomas del dengue?
3. Lee la siguiente cartilla sobre el dengue.
4. Subraya las palabras nueva

### ¡Evitar el DENGUE es Responsabilidad de Todos!

La enfermedad del **DENGUE** se caracteriza por la presencia de fiebre, dolor de cabeza, músculos, articulaciones, huesos y detrás de los ojos, en algunos casos náuseas, vómitos y manchas rojizas en la piel durante 15 días. Estos síntomas pueden complicarse provocando hemorragia en la nariz, encías y gastrointestinales hasta causar la muerte. Si presentas algunos de estos síntomas acude de inmediato al centro de salud más cercano.



#### Toma nota

**El texto expositivo** tiene el propósito de transmitir información y difundir conocimientos acerca de un determinado tema.

#### Glosario

**virus:** microbio que produce enfermedades.

**Aedes aegypti:** mosquito de la fiebre amarilla.

**El dengue:** Es una enfermedad infecciosa causada por un virus que se transmite por la picadura del mosquito (hembra) de la especie *Aedes aegypti*, el cual se reproduce en cualquier recipiente que contenga agua, tales como: piletas, tambos, cubetas y floreros, pues ahí es donde depositan sus huevos.

“Lava, Tapa y voltea recipientes”



#### Dialoga en grupo

- a. ¿Qué es y cómo se contrae el dengue?
- b. ¿Cómo se puede prevenir esa enfermedad?
- c. ¿Cuáles son los síntomas del dengue?
- d. ¿Qué hábitos saludables debemos practicar para evitar la propagación de dengue?

## Cartilla informativa: La autoestima

### **i** ¿Sabías que...?

La cartilla es un texto breve en el que se expone los aspectos más importantes de un tema o materia.

### Reflexionamos.

- ¿Qué entiendes por autoestima?
- ¿Qué hábitos fortalecen nuestra autoestima?
  - Lee el siguiente resumen de la cartilla del Ministerio de la Mujer.
  - Enumera la secuencia de acuerdo con el orden que debe tener el texto.

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

La persona adulta mayor no tiene por qué vivir esta etapa con serias deficiencias físicas y mentales.

Una autoestima baja dirige a las personas a la derrota, al fracaso y al pesimismo.

A partir de los 60 años hay muchos cambios físicos, enfermedades y actitudes sociales.

Un concepto positivo de sí mismo, potencia la capacidad de las personas para desarrollar sus habilidades personales.

La autoestima es una de las necesidades más importantes del ser humano.

Es el grado de sentirnos bien con nosotros mismos, al ser únicos, capaces y valiosos.



Adaptado: MINDES (2018). Cartilla la persona adulta mayor y su autoestima.



### Uso de la TIC

Observa el video ...  
Consejos para mejorar la autoestima en la persona adulta mayor.

### Dialoga en grupo

- ¿Por qué es importante la autoestima en la adultez mayor?
- ¿Por qué es necesario tener un buen manejo de las emociones?
- ¿Qué técnicas recomendarías para mantener una adecuada autoestima?

1. Analizamos: Estrategias para mantener una buena autoestima.
  - a. ¿Conoces alguna estrategia para sentirte bien?
  - b. ¿Qué actividades nos ayudan a mantener una buena salud?
  - c. ¿Cómo nos afecta el no valorarnos como persona?

### Glosario

**cualidad:** carácter distintivo de la naturaleza de alguien o algo.

**organismo:** conjunto de los órganos que constituyen un ser vivo.

## ¿Cómo llegar a esta etapa de la vida manteniendo una adecuada autoestima?

<p>1. Reconocer nuestras cualidades: "Lo importante es descubrir en qué soy bueno y utilizar esto para sentirme bien conmigo mismo".</p>	<p>2. Reflexionando sobre nuestras limitaciones: "Reconocer que nadie es perfecto y, así como tenemos muchas cualidades, también tenemos algunas limitaciones".</p>	<p>3. Relajándonos: "Podemos ensayar la relajación a través de la meditación, evitando que los pensamientos negativos interfieran en nuestra conducta".</p>
<p>4. Leyendo: "Si nos gusta la lectura, esta actividad puede ser muy útil, no solo como un medio de relajación, sino también porque nos mantiene informados".</p>	<p>5. hacer Manualidades y arte "También podemos dedicarnos a actividades manuales y musicales que conocemos o aprender nuevas. Por ejemplo, coser, tejer, cerámica, escuchar música, tocar guitarra, etcétera.</p>	<p>6. Conversas con amigos: "Asistiendo Centros del Adulto Mayor, los programas de los municipios, las parroquias, las organizaciones de base, etc., nos proporcionan mucha alegría".</p>
<p>7. Buena imagen personas: "asearnos, peinarnos, vestarnos como más nos guste, esto les gustaría a otros y también a nosotros mismos nos hará sentir muy bien".</p>	<p>8. Realizando ejercicios. Unos 30 minutos dedicados al deporte, caminar, trotar, nos mantendrán saludables y con buen ánimo.</p>	<p>9. Controlando nuestra salud: Nuestra salud es importante y nos corresponde a nosotros evitar comidas o sustancias que afecten nuestro organismo.</p>

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

### Dialoga en grupo

- a. ¿Practicas alguna de las estrategias? Explica cuáles y con qué frecuencia.
- b. Describe, ¿cuáles son las señales de una buena autoestima?

## **i** ¿Sabías que...?

El **paratexto** es el conjunto de elementos visuales que rodean al texto y sirven para captar la atención del lector.

## Elementos paratextuales

1. Analizamos en base a la imagen
  - a. Observa bien la imagen.
  - b. Imagina que esta es la carátula de un libro, ¿de qué tratará el libro?
  - c. ¿Qué significan los íconos?



[https://www.enbuenaedad.es/sites/default/files/materiales-201910/Boletin\\_apps\\_estimulacion](https://www.enbuenaedad.es/sites/default/files/materiales-201910/Boletin_apps_estimulacion)

### Dialogamos un poco más en equipos...

- a. ¿Qué significa "apps" (aplicaciones destinadas a celulares, tablets, etc)?
- b. En este caso, ¿a qué crees que se le llama "el poder de la mente"?
- c. ¿Qué entiendes por "estimulación cognitiva"?
- d. En conclusión, ¿cuál es el tema de los elementos que están en la imagen?

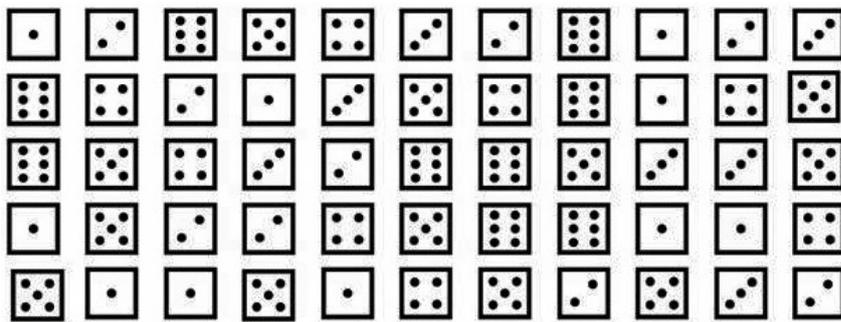
## Estimulación cognitiva

1. Resuelve el siguiente reto:
  - a. Practica la concentración en la palabra que vas a leer en voz alta.
  - b. Di los colores sin leer la palabra que corresponde a un color diferente.
  - c. La dificultad es que dichas palabras son, también, nombres de colores.
  - d. ¡Disfruta del reto!
  - e. Compartan en grupo lo que experimentó cada uno al practicar este ejercicio.

AMARILLO AZUL NARANJA  
NEGRO ROJO VERDE  
MORADO AMARILLO ROJO  
NARANJA VERDE NEGRO  
AZUL ROJO MORADO  
VERDE AZUL NARANJA

<https://clinicahegoak.com/juego-psicologia-colores-palabras>

2. En pares: Encuentren el dado que más veces se repite.



<https://alzheimerierradebarros.es/index.php/component/k2/1-noticias-de-alzheimer/1416-ejercicios-para-el-cerebro>

3. En pares: Con las siguientes letras, formen 3 nombres de distritos de Lima y comparen sus respuestas.

OMÑBAIRLSCERF

La práctica constante, te llevará al triunfo.



## Comprensión lectora

### ¿Qué es la estimulación cognitiva?

La estimulación cognitiva se define como el conjunto de técnicas y estrategias que pretenden optimizar la eficacia del funcionamiento de las distintas capacidades y funciones cognitivas (percepción, atención, razonamiento, memoria, lenguaje, orientación, entre otras) mediante una serie de situaciones y actividades concretas que se estructuran en lo que se denominan "programas de entrenamiento cognitivo".

### ¿Sabías que...?

**Mapa mental** es un diagrama usado para representar palabras, ideas, tareas, lecturas, dibujos, u otros conceptos ligados y dispuestos radicalmente a través de una palabra clave o de una idea central.

2. Observa y lee con atención el mapa mental sobre los múltiples beneficios de la estimulación cognitiva.



<https://www.menteagil.com/estimulacion-cognitiva.php>

### Comenta.

- a. ¿Por qué crees que la estimulación cognitiva aumenta la autonomía y las relaciones sociales?
- b. ¿De qué manera se mejora la autoestima con la práctica de estas actividades?
- c. Si has practicado estos ejercicios, ¿cómo fue tu experiencia?

## Experiencias laborales del adulto mayor

1. Dialogamos. Las siguientes son vivencias de las personas adultas mayores luchadores.
  - a. ¿Alguna vez compartiste tu experiencia con los demás?
  - b. ¿Cuál es tu principal habilidad, de la cual sientes orgullo?

### Caso 1. Las personas adultas mayores: Sabiduría que pasa de generación a generación

Experta en el manejo de antiguos telares, Segunda Parihuamán Manayay, de 67 años, siempre viste la ropa típica de su tierra, tan colorida como las prendas que elabora con esas tradicionales herramientas. Teje delante de niños y niñas, en aulas de colegios, el local municipal para la tercera edad o la plaza principal del distrito de Incahuasi, en la provincia de Ferreñafe, en la región Lambayeque.



Ella es una de las 2151 personas adultas mayores beneficiarias del Programa Nacional de Asistencia Solidaria - Pensión 65 que suelen transmitir, de persona a persona, conocimientos ancestrales en diversos rubros a las nuevas generaciones en todo el país. Ello gracias a la intervención Saberes Productivos del mencionado programa del Ministerio de Desarrollo e Inclusión Social, que otorga asistencia económica a personas de 65 a más años en extrema pobreza.

“Preparo alforjas, mantas, bolsos y manteles para la venta, pese a que me demoro en hacerlos por mi edad. Mi madre me enseñó a tejer hace muchos años y me alegra compartir mis conocimientos con los más jóvenes de mi pueblo”, manifiesta Segunda.

## Caso 2. Las personas adultas mayores: “Vamos a trabajar hasta que aguante el cuerpo”

### Hasta que las manos tiemblen.

El huachano Juan Pichilingüe La Rosa, de 77 años y cultor 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. Viejos sillones, escobillas de la época de Glostora, un banderín del Deportivo Municipal y el buen humor del peluquero que cada mañana trota por el malecón miraflorentino hacen que ingresar en la peluquería Grau sea como entrar en una máquina del tiempo. “Seguiré cortando hasta que las manos me empiecen a temblar, y creo que para eso aún falta bastante”, dice Juan. “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.

Adaptado diario El Comercio (2014) <https://elcomercio.pe/lima/adultos-mayores-aguante-cuerpo-291263-noticia/>

### Hasta que el cuerpo aguante.

“Ser sastre es un arte que me da beneficio. Lo soy desde los años 80. Hoy tengo 63 y sigo en lo mismo. Y lo haré hasta que el cuerpo aguante, como muchos de mi generación a los que las magras pensiones obligan a trabajar”, dice Martín Condori Mamani, uno de los dueños de Míster Internacional, tienda de ternos de la cuadra 1 del Jr. Ucayali, en el Cercado de Lima.

Adaptado diario El Comercio (2014) <https://elcomercio.pe/lima/adultos-mayores-aguante-cuerpo-291263-noticia/>

El Plan Bicentenario considera que fortalecer la vigencia de los derechos fundamentales implica que toda la ciudadanía, sin excepción, tenga acceso a una justicia autónoma, confiable y eficiente.



BICENTENARIO  
PERÚ 2021

### Analícemos, en equipos.

- ¿Cuál es la diferencia en los dos casos presentados?
- ¿Qué consejo le darías Juan y Martín?
- ¿Cuál será la satisfacción de Segunda Parihuamán?
- ¿Crees que ser independiente te abre muchas puertas? ¿Por qué?
- Expón sus conclusiones a sus compañeros a través de un delegado de cada equipo.

## Tu "día a día" (o rutina)

### 1. ¿Qué es una rutina?

- a. Según el diccionario de la Real Academia Española (RAE), la rutina es la costumbre o hábito adquirido de hacer las cosas por mera práctica y de manera más o menos automática.
- b. En otras palabras, se refiere a los hábitos que se practican en el día a día.
- c. Por ejemplo: El día a día de Juan es despertarse a las 7 a.m., tomar desayuno a las 8 a.m., almorzar a la 1 p.m., a las 3 suele ir a caminar al parque y se acuesta a las 9 de la noche.



### Toma nota

- Las mayúsculas son letras que tienen mayor tamaño. Lo contrario a minúscula.
- Además, se usan para escribir nombres propios, por ejemplo:
  - Juan
  - Perú
  - Ministerio de Educación

### ¡Ahora es tu turno!

#### Dialogamos en grupos...

- a. En el texto identifica las letras mayúsculas. Haz un círculo alrededor de cada una de ellas.
- b. De las actividades propuestas en la imagen, ¿cómo organizarías tu día a día? Justifica tu elección.



### Uso de la TIC

Observa el video ...  
Consejos para un envejecimiento saludable.

## Título de la lectura: **Independencia y dependencia en la PAM (personas adultas mayores)**

### Antes de la lectura

**Dialogamos:** ¿Qué significa independencia para ti? ¿Eres independiente o dependiente? ¿Por qué? ¿Conoces las causas de la dependencia? Comenta.

### Durante la lectura

- a. Realiza una lectura silenciosa y una lectura en cadena, para ello júntate en grupos de tres; uno lee hasta un punto (.) y el otro continúa sucesivamente.
- b. Subraya los conectores de explicación que aparecen en el texto

La independencia es la capacidad de elegir y actuar sin depender de alguien, es decir, poseer libertad y autonomía. Si la independencia se identifica con la autosuficiencia estricta de la libertad para la toma de decisiones y la ejecución de lo decidido, hay que concluir que la independencia plena no existe, en otras palabras, los seres humanos son intrínsecamente sociales lo cual significa que siempre son interdependientes.

La persona adulta mayor dependiente es aquella que no puede realizar algunas actividades básicas cotidianas, como la higiene personal o control de esfínteres, e instrumentales, tales como ir de compras o la limpieza del hogar. Esto se debe a: a) factores físicos, como las limitaciones sensoriales, es decir, la pérdida de la audición o la vista; b) factores psicológicos, como trastornos mentales, esto se refiere a la depresión o demencia; c) factores contextuales, tales como el ambiente físico, se refiere a las ayudas protésicas. En pocas palabras, la dependencia es causada por la pérdida o disminución de habilidades y capacidades motrices.

## Después de la lectura

### En grupo reflexionamos

- Según la lectura, ¿a qué se le llama dependencia e independencia?
- ¿Qué factores causan la dependencia?  
¿Cómo se manifiestan los efectos?
- ¿Qué hábitos nos permitirán mantener nuestra independencia? Comenta.

## Texto expositivo

### Reflexiona

- ¿En qué piensas cuando escuchas la palabra “exponer”?
- ¿Con qué frecuencia consumes comida chatarra?

Lee el siguiente texto, subraya las palabras nuevas y búscalas en el diccionario.

### Cerca del 70 % de adultos peruanos padecen obesidad y sobrepeso

Según el Centro Nacional de Alimentación y Nutrición del Instituto Nacional de Salud (INS) en el Perú, el 69,9 % de adultos padece de sobrepeso y obesidad.

Estos males también afectan al 42,4 % de jóvenes, al 32,3 % de escolares, al 33,1 % de adultos mayores y al 23,9 % de escolares, explicó el nutricionista del INS-Minsa César Domínguez.

Según estos datos, el 29 % de peruanos consume comida chatarra al menos una vez a la semana, mientras el 87,1 % consume frituras. Ante ello, el INS promueve las “Guías Alimentarias para la Población Peruana”.



Adaptado de <https://web.ins.gob.pe/es/prensa/noticia/cerca-del-70-de-adultos-peruanos-padecen-de-obesidad-y-sobrepeso>

## i ¿Sabías que...?

La **estadística** nos ayuda a analizar datos para ordenar y entender mejor una información relacionada con diferentes temas.

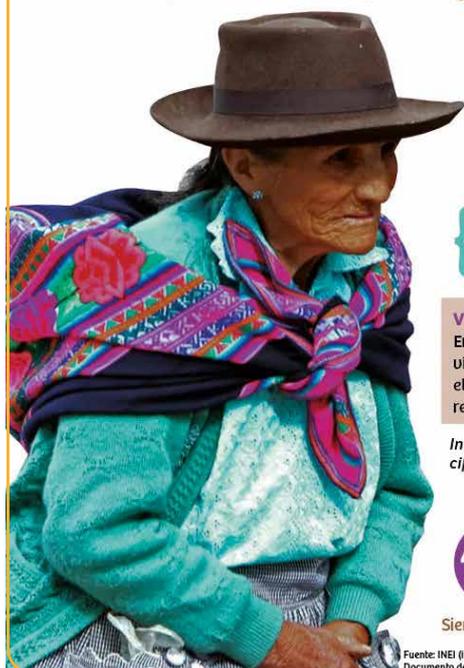
### Dialogamos en grupo

- De acuerdo con tu experiencia, de las personas mayores que conoces, ¿cuántas personas sufren de obesidad? ¿Cuál crees que es la principal causa?
- ¿Qué opinas acerca de que el 70 % de adultos en el Perú tiene obesidad?

## Analizando cifras reales

- Observa el siguiente gráfico que presenta porcentajes.
- ¿Qué porcentaje de personas adultas mayores son mujeres?
- ¿Cuál es el área (urbana o rural) en donde continúan trabajando mayor cantidad de adultos mayores? ¿Por qué crees que sucede?
- ¿Qué opinas sobre la violencia y abandono a la población adulta?

<http://elgranangular.com/blog/reportaje/rostros-del-olvido/>

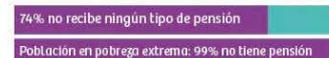


## Adultos mayores están expuestos a la pobreza

La población adulta mayor en Perú asciende a más de tres millones de personas (3 millones 11 mil 50 personas mayores de 60 años), representan el 9,7% de la población total. El 24% se encuentran en situación de pobreza, y más de medio millón se encuentran en pobreza extrema, sin acceso a algún tipo de pensión.



### Sin acceso a una pensión:



Población en pobreza extrema: 99% no tiene pensión

### Adultos mayores que continúan trabajando:



### Violencia y abandono

Entre el año 2010 y junio de 2014, 8,546 personas de 60 a más años han sido afectadas por violencia familiar, de las cuales el 72% lo han sido por violencia psicológica. De este grupo, el 5% se encontraba en abandono. El otro 26% sufrió violencia física, mientras que el 2% restante, violencia sexual.

Ingreso promedio mensual de la población de 65 años a más, cifras al 2013:



Fuente: INEI (Informe trimestral 2015), Ministerio de la Mujer y Poblaciones Vulnerables, Documento de trabajo 374-PUCP: Incluir socialmente a los adultos mayores: ¿es suficiente pensión 65?, Luis García.

Elaborado por Hiperactivo Comunicaciones/ El Gran Angular

## “El álbum de mi día a día”

1

### ¿Qué es un álbum?

Un álbum en el sistema escolar es una carpeta en forma de libro, donde los alumnos guardan sus trabajos de cualquier tipo realizados en hojas sueltas de papel.

2

### ¿Qué tipo de álbum harás?

Es un álbum temático, el cual resulta una especie de libro que contiene diversas fotografías e imágenes con textos y mensajes relacionados con el tema de las actividades que realizas de manera rutinaria, es decir, todos los días.

3

### Pasos para realizar un álbum temático

- Escoge cinco rutinas que realices siempre y haz una lista de ellas.
- Guarda todos los tipos de imágenes y fotografías relacionadas.
- Ordena todo lo que necesitas para hacer el álbum: colores, lápiz, tijeras, papeles, fólder o cuaderno y demás materiales.
- Al tener todos los materiales a la mano, debes ir haciendo el álbum poco a poco, colocando las imágenes y los textos que elegiste.



**¡Recuerda que tu álbum debe llevar tu sello personal, decóralo como tú quieras!**

La persona adulta mayor debe ser bien considerado por su valiosa experiencia.



## Ejemplo de un álbum del día a día

### 1. ¿Qué necesitaremos?



### 2. ¿Cómo lo haremos?

- Cortamos el cartón en tamaño A4, esto será para la tapa principal y posterior de nuestro álbum.
- Dibuja una imagen o pega una foto en la portada, luego decórala. Usa tu creatividad.
- En cada hoja pega una foto de una actividad que realices a diario. Por ejemplo, caminar en el parque. Escoge 5 actividades.
- Empasta tu álbum usando silicona o hilo grueso.
- ¡Listo! Diseña usando tu mejor imaginación.

### ¿Sabías que...?

Las personas creativas tienen un corto periodo de atención, se distraen fácilmente y tienden a hablar a menudo consigo mismo.



## A disfrutar de ser una persona adulta 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?



## Tabla de aprendizajes

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

Competencias	Capacidades	Desempeños
Se comunica oralmente en su lengua materna	Obtiene información del texto oral	Recupera información explícita e implícita de los textos orales que escucha de sus pares, medios de comunicación y profesionales. Selecciona datos específicos sobre la autonomía e interdependencia en la vejez. Integra estas informaciones cuando es dicha por distintos interlocutores en diferentes momentos, mediante textos orales que incluyen expresiones con sentido figurado, y con un vocabulario que incluye sinónimos y términos propios de los campos del saber.
	Infiere e interpreta información del texto oral	Explica el tema de cuidado de su salud emocional, mental y física desde su propia experiencia, y lo articula con las recomendaciones de los profesionales de la salud. Sintetiza la información y establece conclusiones sobre lo comprendido. Deduce las relaciones lógicas entre las ideas del texto oral (secuencias temporales, causa-efecto, semejanza-diferencia, etc.) de los medios de comunicación y profesionales, a partir de la información explícita e implícita, acerca de los factores que afectan la salud integral del adulto mayor.
	Adecúa, organiza y desarrolla las ideas de forma coherente y cohesionada	Expresa de manera fluida ideas y emociones manteniéndose en el tema del autocuidado físico y mental del adulto mayor desde su propia experiencia, y lo integra con las recomendaciones profesionales. Utiliza de forma adecuada algunos conectores y referentes para mantener la coherencia y cohesión en su discurso.
	Utiliza recursos no verbales y paraverbales de forma estratégica	Utiliza recursos no verbales y paraverbales cuando produce diversos tipos de textos orales (como relatos, testimonios, narraciones, comentarios, diálogos, anécdotas, recitación, debates, entrevistas, paneles, dramatizaciones, teatros) que se desarrollan en su contexto sociocultural.
Lee diversos tipos de textos escritos en su lengua materna	Interactúa estratégicamente con distintos interlocutores	Participa en diversos intercambios orales sobre el cuidado personal, familiar y del entorno, en relación con la importancia de la actividad física y recreacional en la vejez, expresando opiniones sobre temas difundidos a través de textos orales en diversas situaciones comunicativas formales e informales de su contexto sociocultural. Respeta las opiniones contrarias a las suyas.
	Reflexiona y evalúa la forma, el contenido y contexto del texto oral	Opina como hablante y oyente sobre ideas, hechos y temas de texto oral escuchados y acerca de los textos emitidos en diversos medios de comunicación, sobre el cuidado de la dimensión emocional y afectiva del adulto mayor, propuestas y retos que ello implica, y sobre los efectos que producen en los oyentes de su ámbito social, cultural y familiar.
	Obtiene información del texto escrito	Predice de qué tratará el texto referido a la actividad física, recreacional, los vínculos sociales y la alimentación en la vejez, a partir de algunos indicios como subtítulos, colores y dimensiones de las imágenes, índice, tipografía, negrita, subrayado, fotografías, reseñas, etc., asimismo, contrasta la información del texto que lee. Identifica información explícita, implícita, ideas claves y algunos elementos complementarios en distintas partes de diversos tipos de textos escritos literarios y no literarios de estructura simple y de mediana extensión. Extrae informaciones explícitas e implícitas de distintas partes de textos escritos literarios y no literarios de estructura simple y de mediana extensión.
	Infiere e interpreta información del texto	Integra informaciones explícitas, implícitas, ideas claves y algunos elementos complementarios extraídos de distintas partes del texto referido al cuidado de la dimensión emocional y afectiva del adulto mayor y su relación con la salud, así como las estrategias y actividades propuestas para preservar este componente en diversos tipos de textos escritos literarios y no literarios de estructura simple y de mediana extensión difundidos en su contexto sociocultural.

Competencias	Capacidades	Desempeños
	Reflexiona y evalúa la forma, el contenido y contexto del texto.	Opina sobre el contenido de diversos tipos de textos escritos literarios y no literarios de estructura simple y de mediana extensión sobre las estrategias y actividades que se proponen para el cuidado de la salud física y mental en la vejez teniendo en cuenta su impacto en los destinatarios de su contexto sociocultural. Extrae conclusiones a partir de las ideas claves y algunos elementos complementarios de diversos tipos de textos escritos literarios y no literarios de estructura simple y de mediana extensión.
Escribe diversos tipos de textos en su lengua materna	Adecúa el texto a la situación comunicativa.	Adecúa el texto (argumentativo, expositivo) relacionado a la importancia de la salud física y mental en la vejez a la situación comunicativa y al propósito comunicativo. Considera sus saberes y los saberes de su contexto sociocultural. Tiene en cuenta a los lectores de su contexto social y cultural en el que interactúa. Considera la estructura y las características del texto.
	Organiza y desarrolla las ideas de forma coherente y cohesionada.	Escribe diversos tipos de textos, relacionados a las actividades que se propone realizar para mantener una adecuada salud mental (emociones, interacciones, etc.), teniendo en cuenta el propósito comunicativo y el destinatario. Considera la estructura y las características del texto.
	Utiliza convenciones del lenguaje escrito de forma pertinente.	Utiliza adecuadamente diversos conectores y recursos ortográficos (mayúsculas y signos de puntuación) para darle claridad y sentido a su texto de acuerdo con la situación comunicativamente y el propósito comunicativo.
	Reflexiona y evalúa la forma, el contenido y contexto del texto escrito.	Evalúa si su texto se ajusta a la situación comunicativa, al propósito comunicativo y es pertinente a la estructura y características del tipo de texto. Realiza ajustes necesarios teniendo en cuenta las recomendaciones tratando de conseguir un texto coherente y cohesionado, manteniendo su intención de comunicar o informar a los lectores de su contexto sociocultural.

Conocimientos
<ul style="list-style-type: none"> <li>• La dramatización.</li> <li>• Recursos no verbales y paraverbales.</li> <li>• Precisión léxica.</li> <li>• El texto instructivo.</li> <li>• Elementos paratextuales.</li> <li>• El mapa mental.</li> <li>• Los conectores de orden.</li> <li>• La coma</li> <li>• La actividad física: los ejercicios físicos, el baile</li> <li>• Las emociones</li> <li>• La salud mental</li> <li>• La alimentación</li> <li>• El sueño</li> <li>• El autocuidado</li> </ul>

Competencias transversales
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se desenvuelve en los entornos virtuales generados por las TIC.</li> <li>• Gestiona su aprendizaje de manera autónoma.</li> </ul>
Enfoques transversales
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Enfoque ambiental</li> <li>• Enfoque búsqueda de la excelencia</li> <li>• Enfoque orientación al bien común</li> </ul>
Proyecto de aprendizaje
<ul style="list-style-type: none"> <li>• "Collage de actividades saludables".</li> </ul>



Dentro del plan estratégico del Bicentenario, el objetivo N.º 3 es garantizar una vida sana y promover el bienestar de todos para todas las edades.



BICENTENARIO PERÚ 2021

## Recursos no verbales y paraverbales

El miedo al coronavirus y el aislamiento social generan ansiedad y otras emociones negativas

1. Expresa en grupo las emociones que has experimentado durante la cuarentena por la epidemia del coronavirus.
2. Lean con ayuda de su profesor(a) el siguiente texto escrito por la psicóloga Gemma Sala.

“Hay que darse permiso para sentir las emociones que esta situación nos provoca. Hay un abanico de emociones, igual no muy positivas, que nos pueden afectar ahora debido a la incertidumbre porque hay mucha gente enfermando y muriendo, y esto nos puede generar emociones que tienen que ver con la preocupación, con la ansiedad, con el miedo, con la tristeza...

Y está bien que nos lo permitamos, que nos escuchemos, pero tratando de encontrar el equilibrio entre esto y poner atención a cosas que nos gusten y nos nutran o, como mínimo, que nos hagan sentir útiles. Es decir, poder compensar esas emociones negativas con otras más positivas que vengan de hacer ese tipo de cosas que nos gustan, para no quedarnos atrapados en una emocionalidad negativa”.

<https://www.webconsultas.com/entrevistas/mente-y-emociones/gemma-sala-psicologa-autora-de-secretos-de-tu-cerebro>



<http://www.isiol.gob.pe>

### Comenta en grupo con tus compañeros en base a las preguntas que siguen:

- a. ¿Cómo te has sentido estando dentro de tu casa por tanto tiempo?
- b. ¿Has aprovechado para pasar tiempo con tu familia?
- c. Cada uno represente sus emociones más frecuentes en estos días de cuarentena.

# Calidad de vida: Los beneficios de la risoterapia en la tercera edad

1. Dialogan: ¿Cuántas veces has reído hoy? ¿Qué te hizo reír? ¿Ríes con frecuencia? ¿Qué entiendes por "calidad de vida"?
2. Leen por turno cada uno de los globos que tratan de los beneficios de la risoterapia.

## 01

Cuando se llega a la edad adulta se ríe muchísimo menos, pues un niño es capaz de reír unas 300 veces al día y un adulto tan solo lo hace de 15 a 100 veces diarias.

## 02

Las personas mayores, quienes suelen padecer más enfermedades que el resto, deberían practicar más la risoterapia para levantar su ánimo y así disminuir los síntomas de sus dolencias.

## 03

Al momento de reír, se activan 430 músculos a la vez, los pulmones trasladan 12 litros de aire, cuando lo normal es que solo sean 6, por ello, el corazón se fortalece al intensificarse la circulación.

## 04

No hay que olvidar, que el sentido del humor y la risa disminuyen el estrés y la ansiedad, lo que convierte a las personas en más positivas y proactivas a la hora de solucionar sus problemas.

## 05

A través de la risa se liberan endorfinas, las llamadas hormonas de la felicidad, que son las encargadas de que las personas se encuentren en un estado de bienestar y placer que les ayudará a afrontar la vida de manera distinta.

## 06

En definitiva, la risa posee grandes beneficios para todos, pero para las personas mayores toma un sentido mucho más profundo, porque les ayuda a vivir de forma más placentera, tanto física como emocionalmente.

## Glosario

**hormonas:** son los mensajeros químicos del cuerpo que controlan numerosas funciones y circulan a través de la sangre hacia los órganos y tejidos.

**proactivo(a):** tener iniciativa y capacidad para anticiparse a problemas o necesidades futuras.

**ansiedad:** intranquilidad

**calidad de vida:** condiciones que favorecen el bienestar de las personas.

Adaptado de <https://www.isesinstituto.com/noticia/los-beneficios-de-la-risoterapia-en-personas-mayores>

## Comenta con tus compañeros:

- a. ¿Qué son las endorfinas?
- b. ¿Por qué crees que los adultos ya no ríen tanto como cuando eran niños?
- c. ¿Cuál de las ideas acerca de la risoterapia te ha llamado más la atención?

## El texto instructivo

1. ¿Qué es lo último que has preparado en la cocina?
2. Leen este texto instructivo por turnos. Sigue los seis pasos para preparar.



<https://www.recetaslamasia.es/ensalada-perfecta-lamasia/>

### i ¿Sabías que...?

- El **texto instructivo** es aquel que presenta las indicaciones para realizar una acción.
- Puede ser una receta de cocina o repostería, cómo armar un artefacto o cómo hacer un experimento, entre otras.

### Dialoga en clase

- a. ¿Qué otra receta de ensalada conoces? Menciona todos sus ingredientes y los pasos para prepararla.
- b. ¿Qué recetas saludables recomendarías?
- c. De todos los alimentos saludables que conoces, ¿Cuáles son los que prefieres?

## Texto informativo

### Antes de la lectura

¿Asistes a algún centro de atención al adulto mayor?

### Durante la lectura

Lee con atención este artículo.

La Municipalidad de Lima, a través de los Centros Integrales de Atención al Adulto Mayor (CIAM), brinda a sus beneficiarios talleres de estimulación cognitiva para mejorar su concentración, memoria y alcanzar una visión más amplia de su entorno, otorgándoles bienestar.



Según datos de la Organización Mundial de la Salud (OMS), entre el 20 y el 25 % de las personas mayores de 65 años desarrollan una enfermedad mental, por lo que se les recomienda realizar ejercicios de entrenamiento cerebral y de memoria.

En ese sentido, las actividades dirigidas por los especialistas de los CIAM, buscan prevenir enfermedades degenerativas del sistema nervioso central, como la demencia senil, Alzheimer y Parkinson, con ejercicios como el armado de rompecabezas, movimientos de las extremidades superiores y dinámicas grupales.

<http://www.munlima.gob.pe/noticias/item/38288-gimnasia-mental-en-los-centros-integrales-de-atencion-al-adulto-mayor>

### Después de la lectura

#### Comenta con tus compañeros:

- ¿Sobre qué trata el texto? ¿Subraya los beneficios de la estimulación cognitiva?
- ¿Cuáles son las actividades que se realizan?
- ¿Qué enfermedades degenerativas se mencionan en el texto?

### Glosario

#### Enfermedades degenerativas:

afección crónica a los órganos y tejidos que se empeora con el tiempo.

#### Alzheimer:

enfermedad que afecta la memoria y otras funciones mentales.

## Artículo de un blog

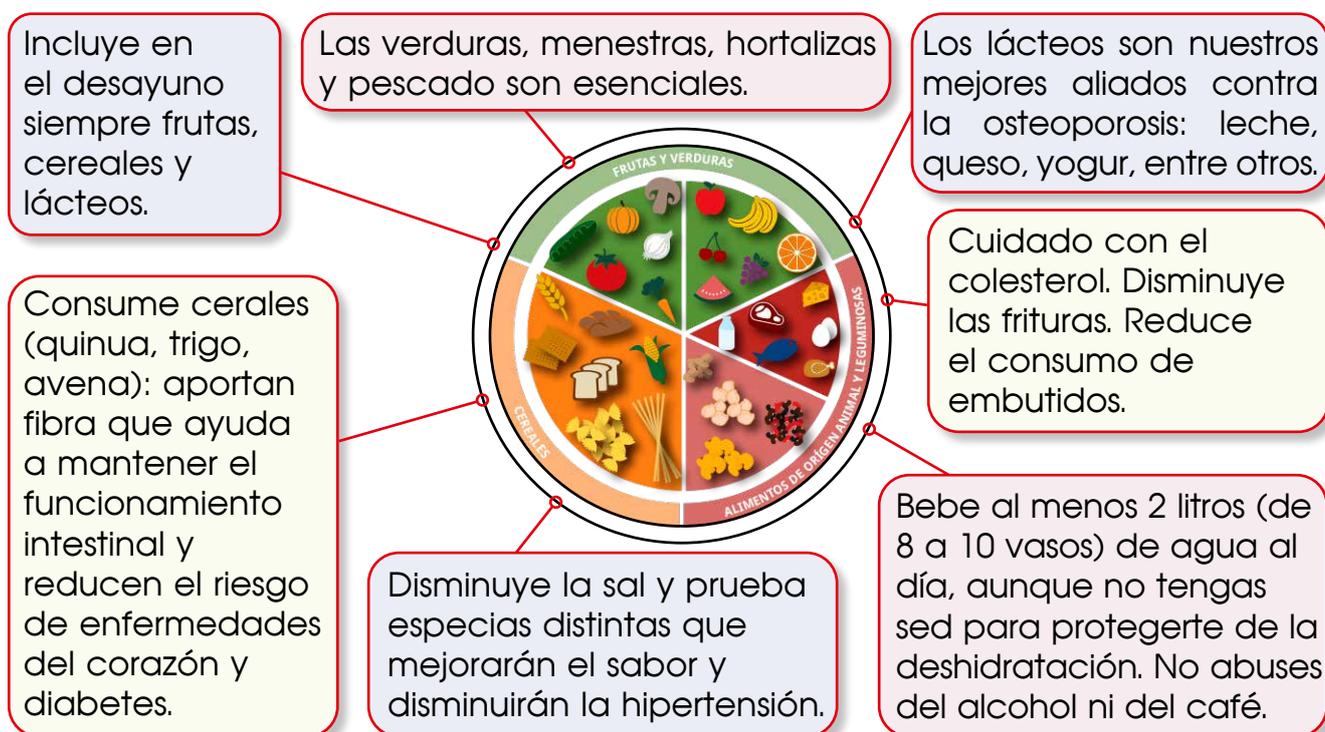
Comer bien en la tercera edad.

### Antes de la lectura

Piensa en todo lo que comes cada día.  
Comparte en clase.

### Durante la lectura

Lee el artículo y señala los consejos que te dan.



Adaptado de <https://soluciones3e.wordpress.com/2012/02/08/comida-a-domicilio-asturias/>

### Después de la lectura

#### Observa el video y comparte en clase:

- De todo lo mencionado, ¿qué es lo que comes y qué no?
- ¿Con una alimentación sana y equilibrada qué enfermedades se pueden prevenir?
- ¿Por qué crees que es importante tomar agua?
- ¿Cuáles son los horarios en que comes? Menciona los alimentos de tu dieta diaria.



Uso de la TIC

Observa el video ...  
Autocuidado del adulto mayor

# Elementos paratextuales en la infografía

1. A partir de las imágenes, ¿puedes suponer cuál es tema de la infografía?
2. Observa y lee con atención siguiendo la ruta de las huellas de los zapatos.

**¡Bailar es Saludable!**

A simple vista pudiera parecer que los pasos de baile se realizan para pasar el tiempo o un rato divertido. Pero mientras bailas, tu cuerpo recibe los siguientes beneficios de una actividad deportiva.

Obtendrá beneficios cardiovasculares, ya que estimulará la circulación sanguínea.

Corrige las malas posturas causadas por las rutinas laborales y la falta de ejercicio. Después de unas sesiones conseguirá un porte más armonioso y con la cabeza más erguida.

Aumenta los niveles de diversas hormonas y sustancias como las endorfinas, que son responsables del buen humor y la relajación.

Potenciará su autoestima y fortalecerá su confianza. Alcanzará estabilidad y flexibilidad al lograr movimientos armoniosos.

Recuerde vestir ropa cómoda y deportiva para realizar cada uno de los movimientos. Los pantalones de lona, zapatillas y zapatos casuales podrían restarle comodidad en las primeras lecciones.

Especialistas aconsejan ejercitarse entre 3 y 5 horas por semana para mantenerse en forma. Se requieren 30 minutos de actividad cardiovascular para que el cuerpo empiece a quemar calorías.

Acompañe las rutinas con agua pura para hidratarse.

Las clases grupales fomentan la socialización y reducen la timidez.

Ayudan a mejorar la coordinación del cuerpo.

**INAPAM**  
INSTITUTO NACIONAL DE LAS PERSONAS ADULTAS MAYORES

<https://afarmacauticavazablogspot.com/2017/03/bailar-es-saludable-algunas.html>

Tener un estilo de vida saludable depende de una rutina sana. ¡Cuídate!



## Dialoga con tus compañeros

- a. ¿Cuál es el tema central de esta infografía y qué elementos te ayudaron a identificarlo?
- b. En tu opinión, ¿cuáles son las ideas más importantes?
- c. Luego de observar el video. Comenten acerca de las diferentes formas de cuidar la salud recomendadas por los médicos.



Uso de la TIC

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



### Toma nota

El **mapa mental** es un diagrama que sirve para organizar una información.

Contiene palabras e imágenes.

#### Partes:

- La idea central va anotada al medio.
- Las ideas principales se colocan en ramas que salen del centro.
- Las ideas secundarias tienen los dibujos, que ayudan a memorizar mejor el tema.

## El mapa mental

1. Este mapa mental es un resumen de los hábitos saludables que deben tener las personas adultas mayores para mantenerse sanos. Obsérvalo y léelo con detenimiento.



<https://i.pinimg.com/originals/ba/6e/dd/ba6eddf0928c6ef487764b655506e2df.jpg>

### Comenta en el aula.

- a. ¿Por qué se les llama "Reglas de oro" a estos cinco hábitos saludables?
- b. Identifica las partes del mapa mental y menciona cada una de ellas en este caso.

## Texto informativo

### Antes de la lectura

Comenta tu experiencia, ¿qué medicinas tradicionales consumes con más frecuencia?, ¿te ayudan a sentirte más sano?

### Durante la lectura

Lee con atención este artículo. Encierra en un círculo rojo los puntos: seguido, aparte y final que encuentres en el texto.



### Toma nota

- El **punto** puede colocarse de tres diferentes formas:
- **Punto y seguido:** se usa cuando se quieren escribir oraciones una seguida de la otra.
- **Punto y aparte:** separa dos párrafos distintos con contenidos diferentes.
- **Punto final:** cierra el texto.

### La linaza ayuda en el tratamiento de diabetes, inflamaciones y cáncer

La linaza es el popular ingrediente del emoliente, permite bajar los niveles de glucosa en la sangre en pacientes diabéticos, además de ser un aliado contra el estreñimiento y la gastritis.

Recomiendan su consumo por sus múltiples beneficios para la salud. Según especialistas de EsSalud, la semilla de la linaza contiene 40 % de fibra dietética y 78 % de Omega 3 o Ácido Alfa Linoleico, sustancia muy importante para la salud, ya que ayuda a mantener las membranas de todas las células del organismo y a regular muchos procesos corporales, por ejemplo, la inflamación y la **coagulación** de la sangre.

La directora de Medicina Complementaria de EsSalud, Martha Villar, destacó que la linaza es muy eficaz para la **prevención** del cáncer de mama, de próstata y de colon; ya que al ser rica en lignanos, compuestos fitoquímicos similares al **estrógeno**, tiene una acción benéfica en cánceres



dependientes de estrógeno, pues al tener similares características, aunque de origen vegetal, regulan su trabajo en el organismo y evitan la aparición del cáncer.

Para disfrutar de sus propiedades, las semillas de linaza deben ser remojadas o calentadas y se deben consumir dos cucharas soperas por día como mínimo. Es importante destacar que el consumo de estas semillas está contraindicado en pacientes con riesgo de sufrir una **obstrucción** intestinal y durante el embarazo, ya que podría afectar el desarrollo del sistema reproductor del feto.

### Semilla saludable

La linaza es una pequeña semilla que proviene de la planta de lino (*Linum usitatissimum*), originaria del **Medio Oriente**, utilizada desde el principio de la civilización, los primeros datos se remontan a la civilización Egipcia. Actualmente está distribuida en todo el mundo.

<https://rpp.pe/lima/actualidad/la-linaza-ayuda-en-el-tratamiento-de-diabetes-inflamaciones-y-cancer-noticia-757970>

#### Glosario

**Coagulación:**

hacer sólido un líquido, especialmente la sangre.

**Prevención:**

anticiparse a lo que pueda ocurrir.

**Estrógeno:**

hormona femenina.

**Obstrucción**

**intestinal:**

enfermedad del aparato digestivo.

**Medio Oriente:**

región al suroeste de Asia, cercana a Egipto.

#### Después de la lectura

##### Dialoga con tus compañeros.

- ¿Cómo se llama la planta en la se encuentra la semilla de la linaza?
- ¿Qué es lo que contiene la linaza que ayuda tanto a mejorar la salud?
- ¿Cuáles son las enfermedades que se pueden prevenir y combatir al consumir linaza?
- ¿Qué otras semillas o yerbas conoces que pueden beneficiar la salud?

## La cartilla N° 3 del Ministerio de la Mujer y Poblaciones Vulnerables

1. Lee la siguiente información acerca del autocuidado del sueño en las personas adultas mayores. Ten en cuenta los conectores de orden y coloca dentro del círculo los números del 1 al 6.

Por otro lado, el sueño adecuado por las noches permite que la persona adulta mayor se mantenga activa y saludable.



A continuación, podemos mencionar que el proceso de envejecimiento puede influir en el sueño directa o indirectamente, pues más de una tercera parte de las personas adultas mayores de 60 años tiene algún problema al dormir.



En segundo lugar, durante el sueño el cuerpo recupera las energías que hemos gastado durante el día, lo cual es muy beneficioso, ya que nuestro cuerpo se renueva y nos prepara para las actividades diarias.



Por último, la continuidad, duración y profundidad del sueño tienen que ver con los cambios relacionados a la edad. Las personas adultas mayores normalmente duermen entre 6 o 7 horas y su sueño es más susceptible a ser interrumpido por el ruido, lo cual aumenta también la tendencia a quedarse dormidos durante el día.



En principio, el sueño es importante porque contribuye a mantenernos saludables, tanto física como mentalmente.



La experiencia que tenemos como adultos mayores es la mejor riqueza de nuestra comunidad.



Adaptado de <https://www.mimp.gob.pe/adultomayor/cartillas/cartilla9.pdf>

### Comparte con tus compañeros.

- a. ¿Crees que el sueño forma parte de un estilo de vida saludable? ¿Por qué?
- b. Según tu opinión, ¿al dormir tus horas completas sientes que estás cuidando tu salud mental?
- c. ¿Consideras que a tu edad las siestas son saludables?

## Texto expositivo



### Toma nota

- La **coma (,)** es un signo de puntuación que se usa para separar partes dentro de una oración.

### Antes de la lectura

Comenta tu experiencia, ¿qué medicinas tradicionales consumes con más frecuencia?, ¿te ayudan a sentirte mejor o sano?

### Durante la lectura

Lee con atención este artículo. Encierra en un círculo rojo los puntos: seguido, aparte y final que encuentres en el texto.

## El autocuidado y promoción de la salud de las personas adultas mayores

La esperanza de vida ha aumentado en nuestro país, actualmente estamos superando los 73 años y podemos ver un mayor número de personas adultas mayores en comparación con décadas anteriores. El gran avance de la ciencia ha influido en este proceso y, gracias a ello, muchas enfermedades se pueden prevenir; además, podemos mantenernos saludables el mayor tiempo posible mediante el autocuidado.

### ¿Qué es el autocuidado de la salud?

El autocuidado es asumir voluntariamente la responsabilidad sobre el cuidado de la propia salud, lo que implica adoptar estilos de vida saludables, que prevengan la aparición de enfermedades y que mantengan a las personas adultas mayores activas, productivas, saludables y participativas.

Autocuidado significa también conocernos, querernos y cuidarnos; lo cual parte de aprender a aceptar las huellas que el tiempo va dejando en nuestro cuerpo y tener siempre la capacidad de amarnos.



### AUTOCUIDADO Principales actividades

- Promoción de la salud a través de la práctica de estilos de vida saludables.
- Prevención de enfermedades mediante el control de los factores de riesgo.
- Actividades y redes sociales para la integración familiar y social.
- Acciones que promuevan los aspectos afectivo y psicológico, entre otros, para lograr el bienestar y la satisfacción.

## Aspectos del autocuidado

La forma de autocuidarse está influida por la edad, nivel instrucción, estado de salud, estado civil, roles que desempeña, entre otras. Como el envejecimiento es individual es muy importante tener en cuenta el autoconocimiento, autoestima y la autodeterminación que son considerados como componentes básicos del autocuidado, reconociendo así al autocuidado como elemento conducente al desarrollo humano integral porque propicia la autonomía, expresada en el protagonismo de su propio destino.

## Salud y autocuidado

La salud se debería percibir, no como un objetivo, sino como una fuente de riqueza de la vida cotidiana, el resultado del autocuidado es la capacidad de tomar decisiones y controlar la propia vida.

La base del autocuidado descansa en una auténtica escuela de vida, que consiste en adoptar un estilo de vida saludable, el mismo que debe ser asumido y cultivado día a día.

Adaptado de <https://www.mimp.gob.pe/adultomayor/cartillas/cartilla2.pdf> MIMP. Boletín 60 Años y Más. Vol. 11, N.º 3, Dic. 2012.

## Después de la lectura

**Conversan en equipos de a dos, sacan conclusiones y las exponen a sus compañeros.**

- ¿Qué entiendes por tener un “estilo de vida saludable”?
- ¿De qué manera practicas el autocuidado de tu salud?
- Manifiesta tu opinión acerca de la siguiente afirmación: “Es importante puntualizar que el autocuidado es una conducta que **se aprende** y surge de la combinación de experiencias personales y sociales”.

## Efectos importantes del autocuidado en las personas de 60 años a más:

- Mantiene la autonomía y la autoestima.
- Preserva la capacidad mental y funcional.
- Hace menos grave una enfermedad.
- Mejora la integración social y la participación.

Un estilo de vida saludable no consiste en actividades saludables aisladas y practicadas esporádicamente, sino en tener determinación y vivir día a día siendo consciente del cuidado de tu mente y cuerpo.



## **i** ¿Sabías que...?

La **memoria** se define como la capacidad de recordar.

Una persona deja de aprender, si pierde esta capacidad mental.

## Texto informativo

### Antes de la lectura

¿Qué conoces acerca de la enfermedad de Alzheimer?

### Durante la lectura

Las palabras que no conozcas puedes consultarlas en el glosario.

## Prevenir el Alzheimer es posible: Estos son los alimentos que debes consumir

El Alzheimer es el enemigo con el que luchan diariamente casi 33 millones personas en todo el mundo, según la Organización Mundial de la Salud (OMS). Una enfermedad neurodegenerativa, asociada a edades avanzadas, pero no exclusiva de los adultos mayores. Por: Lorena Romero Lazo. Nutricionista. 21/09/20

Todos los años se celebra el Día Mundial del Alzheimer con el fin de concientizar a las personas sobre esta condición y ayudar en la prevención de esta enfermedad neurodegenerativa que afecta principalmente a las personas adultas mayores.

Su manifestación inicial se da con un deterioro cognitivo y trastornos de la conducta, por esta causa, la memoria, el lenguaje, el pensamiento y el habla se ven afectados.

Así, según el Ministerio de Salud se calcula que hasta el año pasado aproximadamente 200 mil peruanos sufrían de esta enfermedad, cifra que muy probablemente ha aumentado a la fecha.

Existen varios factores de riesgo que llevan al Alzheimer, por ejemplo, la edad, la genética y los estilos de vida.

Por tanto, es necesario incluir el consumo de ciertos nutrientes en la dieta de las personas adultas mayores.

**Omega 3.** Ácido graso, el principal es el DHA.

- Propiedades: Neuroprotectoras y antiinflamatorias, por eso previene o trata enfermedades neurodegenerativas.
- Se encuentra en: pescados azules (caballa, bonito y jurel), frutos secos y el aceite de oliva extra virgen.

**Complejo B,** en especial las vitaminas B9 y B12.

- Propiedades: control o disminución del deterioro cognitivo.
- Se encuentra en:
  - ✓ Vitamina B9: hígado, vegetales de hojas verdes o frijoles.
  - ✓ Vitamina B12: hígado, carne, huevo y productos lácteos.

### Antioxidantes

- Propiedades: ayudan a prevenir el daño oxidativo que se produce en las neuronas de las personas con Alzheimer.
- Se encuentran en:
  - ✓ Vitamina C: frutas cítricas como el camu camu o la naranja.
  - ✓ Vitamina E: vegetales de hojas verdes (espinaca, albahaca), y algunos frutos secos (nueces, almendras).
  - ✓ Flavonoides o nutrientes vegetales: verduras (espinaca, apio, perejil, cebolla, brócoli) y frutas (arándanos, ciruelas, manzanas, fresas, uvas rojas, naranjas y todos los cítricos).

<https://rpp.pe/vital/expertos/prevenir-el-alzheimer-es-posible-estos-son-los-alimentos-que-debes-consumir-noticia-1151260>

### Después de la lectura

#### Dialoga con tus compañeros.

- a. Según lo que has leído, ¿cómo se puede prevenir la enfermedad de Alzheimer?
- b. ¿Por qué es importante prevenir una enfermedad?
- c. ¿Crees que todas las personas adultas mayores lo hacen?
- d. De los nutrientes mencionados, ¿cuáles son los que consumes con frecuencia?

### Glosario

**Genética:** herencia

**Neuroprotector:** protege el sistema nervioso

**Daño oxidativo:** desgaste de las neuronas

**Neurona:** células del sistema nervioso



## Toma nota

- Un tríptico es un folleto informativo doblado en tres partes iguales.

## El tríptico

1. Comentario. ¿Conoces algo acerca de los problemas de salud mental más frecuentes?
2. En equipos de a dos, lean el tríptico siguiendo el orden de los números que aparecen debajo.

### SOLEDAD

Es un sentimiento de vacío que va acompañado de tristeza, desánimo, aislamiento, puede tener origen en diferentes causas, como la propia elección del individuo, una enfermedad contagiosa o hábitos socialmente distraídos.



#### CAUSAS:

- Pérdida de un familiar, viudez.
- Falta de compañía.
- Abandono de la familia y amistades.
- Los recuerdos.

#### PREVENCIÓN DE LA SALUD MENTAL

- Promover estilos de vida saludable (ejercicio aeróbicos, dieta sana, erradicación de adicción, etc.)
- Mantener un patrón normal de sueño de 7 a 8 horas.
- Capacitación para mejorar el estrés.
- Desarrollo de habilidades, talleres de manualidades, etc.

5

- Mejorar la capacidad de afrontamiento ante el duelo y viudez.
- Prevención del consumo de alcohol.
- Comunicar y expresar los sentimientos: amor, alegría, miedo.
- Valorarnos como persona para que crezca sana la autoestima.
- Relajarse con alguna práctica cultural: visitar el teatro, cine, oír buena música.
- El buen ambiente familiar ayuda a mantener una buena salud mental.
- Preocuparse por expresar el cariño de diversas formas.
- Escucharlos y tratar de comprenderlos.
- Compartir con ellos sus penas y alegrías.
- Hacerlos sentir útiles.
- Hacerse chequeos.
- Practicar métodos de relajación ante un problema.

### SIN SALUD MENTAL NO HAY SALUD



6

**UAP** UNIVERSIDAD ALAS PERUANAS  
FILIAL HUACHO  
FACULTAD DE MEDICINA HUMANA  
ESCUELA ACADÉMICA PROFESIONAL DE ENFERMERIA



### SALUD MENTAL

NO ES COSA DE LOCOS  
ES COSA DE TODOS



1

## ¿QUE ES SALUD MENTAL?

ES un estado de bienestar en donde el individuo se da cuenta de sus propias actitudes, puede afrontar las presiones normales de la vida, puede trabajar productiva y fructíferamente y es capaz de hacer una contribución a la comunidad.



### CAUSAS PARA PERDER LA SALUD MENTAL

- Pérdida de las funciones físicas.
- Pérdida de un familiar, duelo.
- Enfermedad. Soledad. Estrés.
- Depresión. Ansiedad. Maltrato.
- Factores de pobreza.
- Pérdida de la independencia.



2

## DEPRESIÓN

Es un conjunto de síntomas que se manifiesta por la pérdida de interés y la capacidad de satisfacción por las actividades y experiencias de la vida diaria.

### SÍNTOMAS:

- En los hombres se manifiestan fatiga, irritabilidad, pérdida de interés en las actividades que antes resultaban placenteras, el sueño alterado; mientras que las mujeres tienden más a admitir sentimientos de tristeza, inutilidad o culpa excesiva.
- Pensamiento recurrente de muerte.
- Aumento o pérdida de peso.

## ANSIEDAD

Es un estado de inquietud por anticipación de un peligro que puede ser visto como patológico cuando este interfiere con la afectividad de la vida.

### SÍNTOMAS:

- Estremecimientos, sensación de temblor, tensión muscular, dolores, desasosiego y fatigabilidad fácil.
- Taquicardia. Palpitaciones.

3

- Dificultad para dormir. Dolor de cabeza.
- Sudoración. Mareos, etc.



## ESTRÉS

Es una reacción o respuesta del individuo (cambios fisiológicos, reacciones emocionales, cambios conductuales, etc.) donde se agotan los recursos de afrontamiento.



### SÍNTOMAS:

- Cambios de humor: enojo, etc.
- Dolores de cabeza, fatiga y dolor.
- Aislamiento de la familia.
- Cambios en las rutinas diarias, sueño y alimentación.

4

<https://es.slideshare.net/aramosvalencia/salud-mental-en-el-adulto-mayor>

## Dialoga con tus compañeros.

- ¿Qué nos quieren decir con "salud mental no es cosa de locos, es cosa de todos"?
- ¿Consideras que las causas para perder la salud mental ahora son más frecuentes que antes? ¿Por qué?
- ¿A quién acudirías si tienes alguno de los síntomas mencionados?

## Glosario

### Irritabilidad:

enojo, rabia, furia, violencia

### Inquietud:

intranquilidad, desasosiego

### Anticipación:

adelantarse

### Patológico:

enfermedad, obsesión

### Fisiológico:

relacionado a las funciones del organismo

## Unidad 2

# Collage con imágenes de actividades saludables para Las personas adultas mayores

**Collage** es una palabra que en francés significa 'pegado' o 'encolado'.

### ¿Qué es y cómo se hace un collage?

El **collage** es un trabajo de arte hecho con diversos materiales como: papel, periódico, revistas, fotografías, tela y otros objetos que encuentres, los cuales se pegan sobre un papel, lienzo u otra superficie.

### Un poco de historia...

La técnica del **collage** se utilizó en la antigua China y en Japón. Sin embargo, artistas destacados de Europa, tales como Picasso y Braqué, practicaron esta composición y la hicieron muy conocida.

### ¿Cuál es el objetivo de hacer un collage?

Despertar en el alumno la creatividad y la sensibilidad para plasmar diversas figuras e imágenes que expresen sus pensamientos, emociones o sentimientos, mediante la manipulación y apreciación de diversos materiales que se encuentran en su entorno.

### ¡Cómo harás un collage de imágenes!

- Reúne imágenes relacionadas con actividades deportivas o de recreación que ayuden a los adultos mayores a tener una vida saludable.
- Escoge las que más te gusten.
- Las acomodas con la mayor creatividad posible sobre la superficie escogida.





# 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 las personas adultas mayores?



## Tabla de aprendizajes

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

Competencias	Capacidades	Desempeños
Se comunica oralmente en su lengua materna	Obtiene información del texto oral	Recupera información explícita e implícita de los textos orales que escucha de sus pares, medios de comunicación y profesionales. Selecciona datos específicos sobre la autonomía e interdependencia en la veje. Integra estas informaciones cuando es dicha por distintos interlocutores en diferentes momentos, mediante textos orales que incluyen expresiones con sentido figurado, y con un vocabulario que incluye sinónimos y términos propios de los campos del saber.
	Infiere e interpreta información del texto oral	Explica la importancia de la organización y participación de las personas adultas mayores en diversos espacios familiares y locales. Sintetiza la información y establece conclusiones sobre lo comprendido; para ello vincula el texto con el contexto social y cultural en que se desenvuelve. Deduce las relaciones lógicas entre las ideas del texto oral (secuencias temporales, causa- efecto, semejanza-diferencia, etc.) entre las del texto oral sobre el marco legal que avala participación social de las personas adultas mayores, a partir de la información explícita e implícita. Señala características físicas de personas, personajes.
Se comunica oralmente en su lengua materna	Adecúa, organiza y desarrolla las ideas de forma coherente y cohesionada	Adecúa su texto oral sobre las responsabilidades que puede y debe asumir el adulto mayor en los diversos espacios de su localidad, manteniendo el registro formal e informal y adaptándose a sus interlocutores; para ello recurre a sus saberes, experiencias y a algunas fuentes de información complementaria. Expresa de manera fluida ideas y emociones, manteniéndose en el tema de la participación social del adulto mayor y las condiciones que brinda la localidad. Utiliza de forma adecuada algunos conectores y referentes para mantener la coherencia y cohesión en su discurso.
	Utiliza recursos no verbales y paraverbales de forma estratégica	Utiliza recursos no verbales y paraverbales cuando produce diversos tipos de textos orales (como relatos, testimonios, narraciones, comentarios, diálogos, anécdotas, recitación, debates, entrevistas, paneles, dramatizaciones, teatros), sobre la organización y participación social del adulto mayor.
	Interactúa estratégicamente con distintos interlocutores	Participa en diversos intercambios orales con sus pares, otras generaciones y autoridades, expresando opiniones sobre el ejercicio de la ciudadanía de los adultos mayores en asuntos públicos, y los mecanismos de participación que se promueven en la localidad, considerando diversas situaciones comunicativas formales e informales de su contexto sociocultural. Respeta las opiniones contrarias a las suyas.
Lee diversos tipos de textos escritos en su lengua materna	Reflexiona y evalúa la forma, el contenido y contexto del texto oral	Opina como hablante y oyente sobre ideas, hechos y temas de texto oral escuchados y acerca de los textos emitidos en diversos medios de comunicación, sobre la importancia de la organización y participación de los adultos mayores, y sobre los efectos que producen en los oyentes de su ámbito social, cultural, familiar y laboral.
	Obtiene información del texto escrito	Predice de qué tratará el texto, a partir de algunos indicios como subtítulos, colores y dimensiones de las imágenes, índice, tipografía, negrita, subrayado, fotografías, reseñas, etc., asimismo, contrasta la información del texto que lee con relación a experiencias de participación social de los adultos mayores y el ejercicio de su ciudadanía. Identifica información explícita, implícita, ideas claves y algunos elementos complementarios en distintas partes de diversos tipos de textos escritos literarios y no literarios de estructura simple y de mediana extensión. Extrae informaciones explícitas e implícitas de distintas partes de diversos tipos de textos escritos literarios y no literarios de estructura simple y de mediana extensión.
Lee diversos tipos de textos escritos en su lengua materna	Infiere e interpreta información del texto	Integra informaciones explícitas, implícitas, ideas claves y algunos elementos complementarios extraídos de distintas partes del texto (narrativo, argumentativo y expositivo) sobre las experiencias de organización y participación de los adultos mayores en la sociedad para descubrir los propósitos comunicativos de diversos tipos de textos escritos literarios y no literarios de estructura simple y de mediana extensión difundidos en su contexto sociocultural.

Competencias	Capacidades	Desempeños
	Reflexiona y evalúa la forma, el contenido y contexto del texto.	Opina sobre el contenido de diversos tipos de textos escritos literarios y no literarios de estructura simple y de mediana extensión del marco legal nacional e internacional que considera la importancia de la participación social del adulto mayor teniendo en cuenta su impacto en los destinatarios de su contexto sociocultural. Extrae conclusiones a partir de las ideas claves y algunos elementos complementarios de diversos tipos de textos escritos literarios y no literarios de estructura simple y de mediana extensión sobre los tipos de participación social de los adultos mayores en diversos contextos.
	Adecúa el texto a la situación comunicativa.	Adecúa el texto a la situación comunicativa y al propósito comunicativo. Considera sus saberes y los saberes de su contexto sociocultural. Tiene en cuenta a los lectores de su contexto laboral, social y cultural en el que interactúa. Considera la estructura y las características del texto.
Escribe diversos tipos de textos en su lengua materna	Organiza y desarrolla las ideas de forma coherente y cohesionada.	Escribe diversos tipos de textos (descriptivos, narrativos y expositivos), para sus pares, autoridades y otras generaciones sobre las diferentes formas e importancia de la participación de los adultos mayores en la sociedad. Considera la estructura y las características del texto. Escribe textos con sentido lógico organizando secuencialmente sus ideas, utilizando diversos conectores. Tiene en cuenta la situación y el propósito comunicativos de fortalecer los mecanismos de participación de los adultos mayores en la sociedad. Hace prevalecer su intención de informar o comunicar con su texto a los lectores de su contexto sociocultural.
	Utiliza convenciones del lenguaje escrito de forma pertinente.	Utiliza adecuadamente diversos conectores y recursos ortográficos para darle claridad y sentido a su texto de acuerdo con la situación comunicativamente y el propósito comunicativo.
	Reflexiona y evalúa la forma, el contenido y contexto del texto escrito.	Evalúa si su texto se ajusta a la situación comunicativa, al propósito comunicativo y es pertinente a la estructura y características del tipo de texto. Realiza ajustes necesarios teniendo en cuenta las recomendaciones tratando de conseguir un texto coherente y cohesionado, manteniendo su intención de comunicar o informar a los lectores de su contexto sociocultural.

Conocimientos
<ul style="list-style-type: none"> <li>• La discusión.</li> <li>• La opinión.</li> <li>• La comunicación asertiva.</li> <li>• El texto argumentativo</li> <li>• Conectores de contraste y argumentación.</li> <li>• El punto y coma</li> <li>• La ciudadanía.</li> <li>• El árbol de los problemas</li> <li>• Las formas o tipos de participación social de los adultos mayores en: <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Asociacionismo</li> <li>✓ Voluntariado</li> <li>✓ Actividad política</li> <li>✓ En medios de comunicación</li> <li>✓ Espacios educativos</li> <li>✓ Ocio y tiempo libre</li> </ul> </li> </ul>

Competencias transversales
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se desenvuelve en los entornos virtuales generados por las TIC.</li> <li>• Gestiona su aprendizaje de manera autónoma.</li> </ul>
Enfoques transversales
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Enfoque de orientación al bien común</li> <li>• Enfoque inclusivo</li> <li>• Enfoque de derechos</li> </ul>
Proyecto de aprendizaje
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Afiche: “Defiendo mis derechos”</li> </ul>



## Comentamos en grupo acerca de nuestros derechos

1. **Dialogamos.** ¿Qué escenas observas en las imágenes?  
¿Qué mensaje nos transmite?



<https://portal.andina.pe/EDPfotografia2/Thumbnail/2009/06/15/000097852W.jpg>



<https://www.qmayor.com/sociedad/el-rol-politico-y-el-voto-de-las-personas-mayores-en-peru/>

### Dialogamos en pares

- a. ¿Qué nombre le pondrías a este conjunto de imágenes?
- b. ¿Qué derechos se está practicando? ¿Por qué?
- c. ¿Cómo crees que estos adultos se han organizado para realizar esas actividades?
- d. ¿Cuándo se vulneran los derechos de una persona?

## La opinión

1. Cuando tienes alguna opinión acerca de algún tema, ¿acostumbras a compartirla con alguien?
2. Lee cada una de las opiniones.

### ¿Sabías que...?

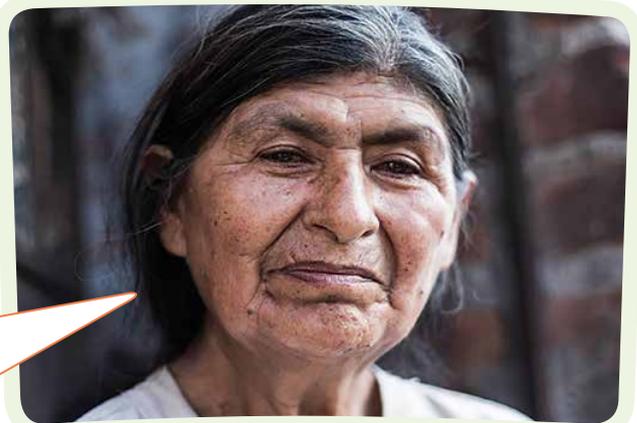
La opinión es un juicio sobre algo, alguien o un tema cuestionable.



En mi distrito tenemos organizaciones para las personas adultas mayores para trazarnos metas comunes a favor de nuestra localidad. Así, trabajamos juntos y nos sentimos escuchados y apoyados.

<https://elcomercio.pe/lima/sucesos/adultos-mayores-celebran-dia-musica-baile-parque-kennedy-fotos-noticia-550908-noticia/?foto=1>

A mi edad ya no hay energía para estar participando de organizaciones. De igual manera, nadie nos escuchará.



<https://www.defensoria.gob.pe/blog/crimenes-silenciosos/>

### Reflexiona y comparte con tus compañeros

- a. ¿Con cuál de las opiniones estás de acuerdo? ¿Por qué?
- b. ¿Conoces acerca de las organizaciones para los adultos mayores de tu comunidad?
- c. ¿Qué opinas sobre las organizaciones sociales?

## El afiche informativo. La discusión.

1. Lee el siguiente texto y elabora un comentario, y discutan con tus compañeros(as).

### El maltrato a las personas adultas mayores se puede prevenir. Todos podemos ayudar a evitarlo.

Podemos ayudar a proteger a las personas adultas mayores para que vivan **sin temor a ser agredidos, expoliados o desatendidos.**



#### La población en general puede:

- ✓ Estar atenta a los indicios de maltrato.
- ✓ Informarse sobre las vías para obtener ayuda y denunciar el maltrato.



#### Las personas adultas mayores pueden:

- ✓ Mantenerse en contacto con amigos y familiares.
- ✓ Informarse sobre sus derechos.
- ✓ Recurrir a servicios profesionales de ayuda, cuando los haya.
- ✓ Asegurarse de que no hay cambios no deseados en sus recursos económicos y su situación jurídica.



#### Los familiares y los cuidadores informales pueden reducir el riesgo de infligir malos tratos mediante conductas que reduzcan su estrés:

- ✓ Pedir ayuda a familiares o amigos.
- ✓ Hacer pausas.
- ✓ Pedir ayuda a los servicios sociosanitarios locales.

<https://www.un.org/es/events/elderabuse/background.shtml>

### Realizamos una discusión en equipos.

- a. ¿Qué opinas sobre el maltrato que sufren algunas personas adultas mayores?
- b. ¿Conoces los derechos que velan por las personas adultas mayores?
- c. Si fueras un legislador, ¿en qué consistiría la ley que promulgues para sancionar a los agresores de las personas adultas mayores?
- d. ¿Qué acciones pueden contribuir al maltrato de las personas adultas mayores?

## Texto expositivo

### 1. Dialogamos y luego leemos el boletín.

¿Sabes qué es una organización de personas adultas mayores? ¿Cómo formarías una de esas organizaciones?

#### 01

##### ¿Qué es una organización de personas adultas mayores?

Es un grupo social formado por personas de 60 a más años, que se agrupan con la finalidad de cubrir algún tipo de necesidad, fomentar la integración, la solidaridad y el beneficio común.

#### 02

##### En una organización las personas adultas mayores podemos:

- Compartir nuestras experiencias
- Generar una demanda informada
- Aprender y enseñar
- Sentirnos útiles y valorados
- Brindar y recibir apoyo.
- Estar activos y saludables.

#### 03

##### Al formar una organización podemos:

- Coordinar y gestionar con instituciones públicas y privados, para buscar orientaciones, información y servicios.
- Trazarnos metas comunes, y trabajar juntos hasta alcanzarlas.
- Presentar propuestas y proyectos en el Presupuesto Participativo y otros espacios de concertación.
- Desarrollar microemprendimientos u otras actividades de generación de ingresos.
- Hacer un buen uso del tiempo libre.

#### 04

##### Nos organizamos porque juntos(as) lograremos:

- Identificar problemas individuales, familiares o locales.
- Proponer soluciones colectivas a la problemática que afecta a la población adulto mayor.
- Participar en la toma de decisiones del ámbito local.
- Defender nuestros derechos y hacerlos respetar.
- Ser parte de un grupo organizado. Proponer y demandar mejores condiciones para vivir con dignidad.
- Desarrollar lazos de mutuo conocimiento y amistad entre las y los participantes.

### ¿Sabías que...?

Un texto expositivo se caracteriza por cumplir la función de informar al receptor de forma clara sobre algún tema específico.

### Dialoga en grupo

- a. ¿Pertenece a alguna organización de personas adultas mayores?
- b. ¿Qué problemáticas de los adultos mayores se podrían atender a través de una organización en tu comunidad?



Uso de la TIC

Observa el video ...

Disfrutemos el tiempo libre

Adaptación. Ministerio de la Mujer y Desarrollo Social. Dirección de Personas Adultas Mayores. Boletín 60 años y más. (s/n., s/f.).

2. **Luego de ver el video.** ¿Cómo respaldan las instituciones del Estado o las municipalidades a las organizaciones de personas adultas mayores? ¿Qué opinas de la labor que realizan las personas que participan de la experiencia que has visto en el video?



## Toma nota

### La participación social:

- Es nuestra responsabilidad como ciudadanos.
- Es participar activamente en la sociedad, siendo agentes de cambio y promoviendo el buen trato a nuestra población adulta mayor.

## El artículo. El voluntariado

1. Lee el siguiente extracto de un artículo acerca de una experiencia de participación social en un voluntariado.

### Adulto Mayor: las incansables voluntarias del Ulloa

A sus 87 años, María Emma Dammert Vásquez viuda de Chaparro ha sostenido la mano y ha ofrecido paz y sosiego a por lo menos dos personas antes de que murieran, en el Hospital de Emergencias José Casimiro Ulloa.

“En mi corazón, era como darle los santos óleos. De pronto, llegó un cura. No me reprendió. Me entendió. Luego él se encargó”, recuerda Emma, quien el último lunes recibió la Medalla de Honor al Mérito de la Municipalidad de Miraflores en la categoría “Ejemplo de Vida”, por sus más de dos décadas dedicadas al apoyo de pacientes y familiares en el Casimiro Ulloa. “Desde que era muy joven aprendí a ayudar a los demás, dando mi tiempo y lo que tenía. Cuando me ofrecieron este servicio, no fue difícil aceptarlo porque sabía que iba a ayudar a gente necesitada”, dice Emma, quien tiene 5 hijos, 15 nietos y 10 bisnietos.



Adaptado de <https://elcomercio.pe/lima/adulto-mayor-incansables-voluntarias-casimiro-168900-noticia/>

### Comenta con tus compañeros(as).

- a. ¿Qué opinas sobre la labor de María?
- b. ¿Crees que tu ayuda es necesaria en la comunidad?
- c. ¿Cómo podrías contribuir a una sociedad más justa y amable?

## Ciudadanía responsable

### Reflexiona.

- ¿Qué implica ser ciudadano responsable?
- ¿Qué acciones realiza el municipio de tu localidad por lograr una ciudadanía responsable?
- Que observas en las imágenes. Comenta cada una.

Observa detenidamente y asocia los términos con el ejercicio de la ciudadanía.

### Municipalidad Metropolitana de Lima activa red que cuidará salud de las personas adultas mayores y la persona con discapacidad

La Municipalidad de Lima, en coordinación con el Ministerio de Desarrollo e Inclusión Social, capacitó a más de 300 actores sociales y coordinadores de **Amachay**, Red de Soporte para la Persona Adulta Mayor con Alto Riesgo y la Persona con Discapacidad Severa, quienes iniciarán el monitoreo sanitario por coronavirus a 10,000 vecinos de Lima Cercado, desde este viernes 29 de mayo.

Esta tarea de vigilancia epidemiológica consistirá en identificar cualquier signo de alarma en la salud relacionada con el COVID-19, a través de un monitoreo telefónico en una primera etapa y, luego, mediante visitas domiciliarias. De advertir algún síntoma grave, se emitirá la alerta



### Glosario

#### Ciudadanía:

Condición que reconoce a una persona una serie de derechos políticos y sociales que le permiten intervenir en la política de un país determinado.

**Derecho:** Conjunto de principios y normas que regulan las relaciones humanas en toda sociedad.

**Deber:** compromiso o responsabilidad moral que corresponde a cada persona.

<https://comunicaycambia.wordpress.com/2016/04/10/la-necesidad-de-una-ciudadania-responsable/>

## **i** ¿Sabías que...?

### La **ciudadanía responsable**

consiste en el ejercicio comprometido, por parte de cada ciudadano, de sus derechos y deberes constitucionales en su comunidad.

<http://www.munilima.gob.pe/noticias/item/40098-mml-activa-red-que-cuidara-salud-del-adulto-mayor-y-la-persona-con-discapacidad>

respectiva, que conllevará a la atención inmediata en el centro de salud correspondiente.

Asimismo, supervisarán el proceso de inmunización y otras necesidades que pudiera presentar este sector de la población, considerado el más vulnerable. Cabe resaltar que la población a monitorear forma parte de las bases de datos de las instituciones responsables. La labor de estos actores sociales es coordinada por la Municipalidad de Lima y el Ministerio de Desarrollo e Inclusión Social (MIDIS), que capacitaron al personal a través de un curso virtual, el cual tuvo una duración de 30 horas académicas y se organizó en cinco módulos.

En este curso se desarrollaron temas como medidas de prevención frente al COVID-19, la implementación local de la red, gestión de la información y pautas para la atención y manejo emocional. Finalmente, se presentaron casos prácticos para la atención y el acompañamiento del adulto mayor o la persona con discapacidad severa.

### **Dialoga en grupo.**

- Comparte una anécdota en la que se te haya valorado a ti o a alguien más.
- ¿De qué manera la Municipalidad de Lima contribuye en ofrecer servicios para alcanzar una ciudadanía plena?
- ¿Cómo ejercer una ciudadanía plena en la adultez?
- Formen dos o más grupos para escenificar:
  - la ciudadanía responsable, y
  - la ciudadanía irresponsable.

## Texto narrativo

### Antes de la lectura

Dialoga con tus compañeros, ¿crees que es bueno confrontar puntos de vista diferentes acerca de un tema y lograr ponerse de acuerdo?

### Durante la lectura

Lee el siguiente cuento. Encierra con un círculo la coma (,) y en un cuadrado el punto (.)

### Glosario

**Ahínco:** eficacia, empeño o diligencia grande con que se hace o solicita algo.

**Monarca:** jefe del Estado de un reino.

### Los seis sabios ciegos y el elefante

“En una ocasión había seis ancianos sabios que no gozaban del don de la vista, siendo ciegos y empleando el sentido del tacto para experimentar y conocer las diferentes realidades, seres y objetos del mundo. Ninguno de estos sabios había visto jamás un elefante, y tras conocer que su rey disponía de uno, le solicitaron con humildad poder conocerlo. El monarca decidió concederles su petición y los llevó ante el elefante, permitiendo que los ancianos se acercaran y lo tocaran.

Los sabios se aproximaron al animal y, uno por uno, tocaron al elefante con el fin de saber cómo era dicho ser. El primero le tocó un colmillo, y consideró que el elefante era liso y agudo cual lanza. El segundo sabio se aproximó y tocó la cola del elefante, respondiendo que en realidad era más bien como una cuerda. El tercero entraría en contacto con la trompa, refiriendo que el animal se parecía más a una serpiente. El cuarto indicaría que los demás debían estar errando, ya que tras tocar la rodilla del elefante llegó a la conclusión de que se trataba de algo semejante a un árbol. El quinto lo desmintió al tocar la oreja del ser, valorando que se parecía a un abanico. Por último, el sexto sabio llegó a la conclusión de que en realidad el elefante era como una fuerte pared rugosa, al haber tocado su lomo.

Tras haber llegado a distintas conclusiones, los sabios empezaron a discutir respecto a quién poseía la verdad. Dado que todos defendían sus posiciones con ahínco, recurrieron a la ayuda de un séptimo sabio el cual podía ver. Este les hizo ver que en realidad todos ellos tenían parte de la razón, dado que habían estado describiendo una única parte del conjunto del animal, a la vez que, aun sin equivocarse, ninguno de ellos había podido conocerlo en su totalidad.



### Toma nota

- Un **texto narrativo** es el relato de unos hechos reales o imaginarios que suceden a unos personajes.
- **El punto** se utiliza para señalar el final de ideas extensas.
- **La coma** se utiliza en enumeraciones, explicaciones, entre otros casos.

En el Perú la Ley N.° 30490, Ley de la Persona Adulta Mayor, promueve el ejercicio de tus derechos, a fin de mejorar tu calidad de vida y propiciar tu plena integración al desarrollo social, económico, político y cultural.



## Después de la lectura

**Comenta en clase con el apoyo de tu profesor(a).**

- ¿Cuál es la lección que nos brinda el texto? Fundamenta tu respuesta.
- ¿Por qué es importante valorar las opiniones, creencias conocimientos de los demás?
- Ahora jugaremos a ser cuenta cuentistas. Recuerda un cuento o historia luego comparte con tus compañeros (as).

## Nuestros derechos

- Lee cada uno de los recuadros y comenta con tus compañeros(as). Según la prioridad, enumera.

**Marco legal. Lee la ley N.° 30490 de la persona adulta mayor publicada en el diario oficial El Peruano.**

Una vida digna, plena, independiente, autónoma y saludable.	Vivir en familia y envejecer en el hogar y en comunidad.	Acceso a la justicia.
La no discriminación por razones de edad y a no ser sujeto de imagen peyorativa.	Participar activamente en las esferas social, laboral, económica, cultural y política del país.	Realizar labores o tareas acordes a su capacidad física o intelectual.
Acceder a programas de educación y capacitación.	La igualdad de oportunidades.	Atención integral en salud y participar del proceso de atención de su salud.
Recibir atención integral e integrada, cuidado y protección familiar y social, de acuerdo con sus necesidades.	Una vida sin ningún tipo de violencia.	Brindar su consentimiento previo e informado en todos los aspectos de su vida.
	Atención preferente en todos los servicios brindados en establecimientos públicos y privados.	<a href="https://busquedas.elperuano.pe/normaslegales/ley-de-la-persona-adulta-mayor-ley-n-30490-1407242-1/">https://busquedas.elperuano.pe/normaslegales/ley-de-la-persona-adulta-mayor-ley-n-30490-1407242-1/</a>

### Reflexiona:

- Discutan sobre la importancia de cada uno de los derechos de la persona adulta mayor.
- ¿De qué manera se cumplen tus derechos en la sociedad?
- Realiza un dibujo o recortes sobre tres derechos que consideres más importantes.



El Bicentenario de nuestra Independencia es una oportunidad para construir un relato común sobre el país que queremos ser camino a nuestro tercer siglo de república.



BICENTENARIO  
PERÚ 2021

## La comunicación asertiva

- Lee la siguiente entrevista acerca de la presencia de las personas adultas mayores (PAM) en los medios de comunicación.

### Jaime Lértora: "Visibilizar positivamente a los adultos mayores es responsabilidad de los medios de comunicación y el estado".

"A lo Grande" es un programa dirigido a la población adulta mayor transmitido hace cinco meses a través de la señal de TV Perú. Su conductor, Jaime Lértora, destacado actor de teatro, profesor y escritor, evalúa la presencia de este público en la radiodifusión peruana.



### ¿Qué opinas sobre la presencia de las personas adultas mayores PAM en la radio y TV?

La presencia del adulto en los medios de comunicación no es clara ni manifiesta. Según Ley, se considera persona adulta mayor a partir de los 60 años, incluso, en algunos medios se publica: "atropellan al anciano de 50 años". No hay un trato digno, siendo esta etapa de la vida como la niñez, adolescencia o juventud, solo aparecemos en comerciales de productos de geriatría.

### ¿Qué ocurre?

No hay una efectiva promoción de los adultos mayores que orienten a cambiar ideas equivocadas como "tras la jubilación no hay nada más, sigue el despido del mundo". La edad es solo un número, en ello insistimos, hay mucho por hacer. Se necesita dar a conocer diversas acciones positivas del adulto mayor.

### Desde marzo se transmite "A lo Grande" en TV Perú, ¿cuáles son sus logros?

El programa está animando a la gente a hacer cosas al visibilizar experiencias de escritores y otros profesionales de 85 años que dictan cursos, trabajan, están vigentes. Se promueve el "yo puedo", ese es el aporte de "A lo grande".

## Dialogamos en grupos, con el apoyo del tu profesor(a).

- ¿Estás de acuerdo con Jaime Lértora cuando dice que “la presencia de la persona adulta mayor en los medios de comunicación no es clara ni manifiesta”?
- ¿Crees que se presenta siempre una imagen vulnerable del adulto mayor de 60 años?
- Comparte tu opinión con tus compañeros, dando ejemplos específicos que hayas visto u oído en televisión o radio.

## La entrevista

**Dialoguemos:** ¿En qué consiste una entrevista?

Leemos en pares la siguiente entrevista.

Uno tendrá el rol de entrevistador y el otro entrevistado.

### Título

**El tío Bigote: la popular maravilla PUCP**

### Bajada

Carlos Abanto, conocido como el “Tío Bigote”, nos comenta sobre su popularidad y su vida.

### Entrada

El Tío Bigote se ha hecho leyenda entre la comunidad universitaria de la Universidad Católica en 25 años de trabajo constante, vendiendo hamburguesas en su carrito ubicado entre las avenidas Mariano Cornejo y Universitaria.

**¿De dónde sale el nombre de “El Tío Bigote”?**

Ah,... por el bigote, pues. Lo que pasa es que yo llego acá sin razón social. Y bueno, los cachimbos siempre me decían: “Tío bigote”. Ya al final optamos por ponerle “El tío Bigote”.

**¿Cómo empezó esta idea de poner un carrito de hamburguesas?**

Hace 25 años, cuándo no había esto. En esos tiempos salían de moda estos carritos para vender en la calle. Entonces, con mi esposa, conversando un día: “Oye qué tal si ponemos el carrito frente a la Católica”. Y yo dije: “Ya pues, pongámoslo”. Y bueno, aquí estamos.

**¿Y qué sintió cuando lo eligieron maravilla de la Católica?**

Bueno, primero el concurso era solamente para lo que está dentro de la Católica. Se armó una polémica, que el Tío Bigote no pertenece a la Católica, pero los alumnos decían que sí soy parte de la universidad.

**¿Cómo se generó está empatía con los alumnos?**

Yo creo que es la manera con la que los tratas, porque hay un montón de sangucheros. Yo creo que debo agradecer a Dios porque sé que les caigo bien a mis clientes, también me preocupo por atenderlos bien.

**¿Qué aspira de la vida, para usted y su familia?**

Yo creo lo que le digo a mis hijas. Que ellas sean personas de bien. Yo creo que por mí “ya fue”, considero que ya he llegado al límite, por la edad que uno ya tiene y, además, yo ya me siento realizado. Lo que quiero es que ellas en sí escalen más. Que tengan trabajo o su empresa posiblemente. Y que la economía mejore.

### Cuerpo

Adaptado de <https://pactodesoledad.lamula.pe/2014/09/18/el-tio-bigote-la-popular-maravilla-pucp/yohel.cruz/>

## Comprensión lectora

### Antes de la lectura

Dialoga con tu compañero(a): ¿Qué actividades se realizan en los espacios de participación promovidos por el Estado?

### Durante la lectura

Realizamos primero una lectura silenciosa (individual), luego una lectura en cadena. Rodea los punto y coma (;) que encuentres en el texto.

### ¿Sabías que...?

El **punto y coma (;)** es un signo de puntuación que se utiliza para hacer enumeraciones de ideas largas y para continuar con otro aspecto del mismo tema.

### Espacios sociales, culturales y políticos que promueven la participación de las personas adultas mayores (PAM) desde el Estado

Según el artículo 3º de la Ley N.º 28803, toda persona adulta mayor tiene derecho a participar en la vida social, económica, cultural y política del país, con el fin de establecer medidas que garanticen el ejercicio de tales derechos. Esto pasa por propiciar, como Estado, canales institucionalizados para fortalecer la práctica y desarrollo de la participación de las personas.

¿Cuáles son los espacios sociales, culturales y políticos para la participación de las PAM desde la sociedad civil?

- **Organizaciones de personas adultas mayores.** Uno de los derechos de las personas adultas mayores es el de participar en la vida social, económica, cultural y política del país; para ello es necesario que se comuniquen, asocien y organicen uniendo esfuerzos para trazar y lograr objetivos comunes. Su participación de manera organizada en diversos espacios de toma de decisiones, como el presupuesto participativo, resulta oportuna.
- **Espacios de concertación Regionales de Protección para la persona adulta mayor.** Constituyen instancias regionales que se encargan de la planificación y seguimiento de los planes anuales regionales de Protección a las PAM. Están conformados por representantes del Gobierno Regional; representantes de organizaciones de PAM; la Dirección Regional de Salud (DIRESA); las municipalidades y toda organización que se encuentre interesada en contribuir con el bienestar de las PAM.

## ¿Cuáles son los espacios para las actividades y socialización del PAM que promueve el Estado?

Ser un buen ciudadano comienza con el cuidado y respeto de tu cuerpo, salud, hogar y familia.



Uso de la TIC

Observa el video ...  
Conoce el Centro del Adulto Mayor de Lima Cercado

### Centro Integral de Atención del Adulto Mayor (CIAM) - MIMP

- Actividades educativas: alfabetización, uso del internet, etc.
- Servicios de integración y recreativos: actividad artística, visita a museos, etc
- Servicios de participación ciudadana: talleres intergeneracionales, voluntariado, etc.
- Servicios socio-legales: asesoría jurídica, campaña de prevención de maltrato. [https://www.mimp.gob.pe/adultomayor/archivos/CIAM\\_boletin.pdf](https://www.mimp.gob.pe/adultomayor/archivos/CIAM_boletin.pdf)



### Club del Adulto Mayor - INABIF y MIMP

- Realizan actividades de promoción de la salud, promoción del envejecimiento activo y saludable, autocuidado de la salud.
- Talleres de mantenimiento de funciones cognitivas, y actividades físicas y recreativas. <http://bvs.minsa.gob.pe/local/MINSA/3271.pdf>



### Clubes/Círculos del Adulto Mayor (CAM o Tayta Wasi) - MINSA

- La estrategia de intervención del MINSA se concreta en la implementación de círculos o clubes de adultos(as) mayores en los establecimientos de salud.
- Se desarrollan actividades de promoción y prevención de riesgos de salud.
- Actividades de carácter social, cultural, educativo, recreativo y productivo.



<https://www.gob.pe/institucion/minsa/noticias/29976-70-tayta-wasi-implemento-el-minsa-para-prevenir-el-alzheimer-en-el-adulto-mayor>

## Después de la lectura

### Dialogamos

- ¿Alguien participa en algún espacio de socialización? Comenta tu experiencia.
- Si tuvieras la oportunidad de participar en los espacios de concertación Regionales de Protección para la persona adulta mayor, ¿Qué problemática abordarías?
- Luego de ver el video.** Menciona las experiencias nuevas y gratificantes que viven las personas que fueron al CAM de Lima.

## Texto argumentativo



### Toma nota

#### Antes de la lectura

¿Qué es para ti “buen trato” y de qué manera se podría lograr? ¿Conoces programas sociales que fomenten el buen trato?

#### Durante la lectura

Lee el siguiente texto argumentativo junto con tus compañeros. También reconoce los conectores de contraste y argumentativos que están remarcados en el texto.

El **texto argumentativo** es aquel texto que defiende las ideas de su autor, ya sea a favor o en contra de un tema (intenta convencer, cambiar o reforzar), para defender su punto de vista (tesis) y expresar sus razones (argumentos).

**Tema:** Cultura del “buen trato” a las personas adultas mayores.

**Introducción:** El buen trato es la interrelación de las personas en la que existe un sentimiento de respeto y reconocimiento, que genera satisfacción y bienestar en todos.

**Tesis:** ¿Cómo lograr que se practique la cultura del “buen trato” a los adultos mayores en el Perú?

#### Argumentos (A):

**A1.** En la actualidad, casi todos los países tienen programas a favor de la población adulta mayor, **sin embargo**, en el Perú no es muy difundida la cultura del “buen trato” a las personas adultas mayores.

**A2.** Una manera de prevenir los malos tratos a las personas mayores es informarles cuáles son sus derechos y las instituciones dónde acudir en caso de ser violentados, **pero** todavía en nuestro país a la mayoría de nuestros ancianos se les mantiene marginados y sin información al respecto.

**A3.** El maltrato a las personas mayores no tiene estadísticas ciertas, **pues** ellos mismos lo ocultan, **debido a** que es alguna persona cercana la que provoca esos malos tratos; **a pesar de ello**, la participación de la sociedad y la familia debe demostrar interés en la situación y las necesidades de sus mayores.

**A4.** El Estado peruano, a través del Ministerio de la Mujer y Poblaciones Vulnerables (MIMP) es la institución encargada de la Campaña Nacional para Promover el Buen Trato a las Personas Mayores. Tal campaña no se realiza por compasión, **sino** que

tiene el objetivo de sensibilizar a la población sobre la atención preferencial y el reconocimiento de los derechos de las personas mayores.

**A5.** La sociedad peruana debe cambiar sus puntos de vista negativos respecto a los adultos mayores: que siempre están enfermos; que no les interesa lo que les rodea; que quieren estar solos; que son irresponsables; que ya no pueden trabajar; que son dependientes y débiles. **En cambio**, se les debe considerar como personas valiosas y dignas de recibir respeto y buen trato.

**Conclusión:** **Por tanto**, las personas adultas mayores de nuestro país merecen un trato especial para que se sientan valoradas y tomadas en cuenta entre sus familiares y en toda la comunidad. Para esto, es necesario que se dejen de lado las ideas negativas, **puesto que** ellos quieren conocer sus derechos y desean participar en su comunidad.

Asimismo, en la campaña del MIMP se logrará difundir el respeto, solidaridad, consideración y atención oportuna que necesitan recibir las personas adultas mayores, mediante el reconocimiento de sus derechos y de su contribución al país.

Tales acciones son las que ofrecerán un "buen trato" y, **en consecuencia**, mejores condiciones de vida a los adultos mayores peruanos.

Adaptado de [http://www2.congreso.gob.pe/sicr/cendocbib/con5\\_uibd.nsf/A985DEDA24EEA9C5052582CC0069B1F9/\\$FILE/BuenTrato.pdf](http://www2.congreso.gob.pe/sicr/cendocbib/con5_uibd.nsf/A985DEDA24EEA9C5052582CC0069B1F9/$FILE/BuenTrato.pdf)



### Toma nota

- Los **conectores de contraste** tienen la función de señalar relaciones de oposición.
- Estos pueden ser: mas, pero, sin embargo, no obstante, más bien, en cambio, sino, a pesar de.
- Los **conectores argumentativos** sirven para organizar los textos de este tipo.

### Después de la lectura

#### En grupos, reflexionamos.

- a. ¿En nuestro país qué se está haciendo para promover el buen trato?
- b. Proponer una lista de intervenciones en tu comunidad para promover el buen trato hacia la población adulta mayor.
- c. Discutan sobre cuáles son las mejores alternativas de intervención social.
- d. Elijan las mejores tres alternativas del aula y expongan de manera sencilla explicando por qué las eligieron.

## Tomando acciones frente al maltrato

**Reflexionamos.** ¿Alguna vez has sido víctima de cualquier tipo de maltrato o injusticia por ser persona adulta mayor? ¿Cómo reaccionaste?

### Desde las personas adultas mayores y sus familias

- Incorporar a las personas adultas mayores en los espacios de decisión.
- Brindar ayuda y soporte emocional a los miembros de la familia responsable del cuidado de la persona adulta mayor.
- Promover buen trato y la solidaridad intergeneracional.

### Desde las instituciones

- Capacitar al personal de salud sobre diversos aspectos de gerontología y geriatría.
- Capacitar al personal que atiende a las PAM en el manejo de normas y protocolos de actuación y supervisión.
- Sensibilizar al personal que atiende a las personas adultas mayores sobre el buen trato.

### Desde nuestra comunidad

- Promover la imagen positiva persona adulta mayor.
- Generar espacios intergeneracionales que favorezcan el conocimiento, valoración mutua y el buen trato entre personas de diferentes edades.
- Informar sobre el proceso de envejecimiento para desvirtuar mitos y prejuicios sobre este tema.

Ministerio de la Mujer y Desarrollo Social. Dirección de Personas Adultas Mayores. Boletín 60 años y más. Vol. 8, N.º 2, Julio 2009.

**En grupos, nos organizamos para simular una situación de violencia y las acciones que realizarían como testigos de esa situación.**

- a. Formen equipos de 4 o 5 personas. Asignen un coordinador (organiza), un secretario (apunta las ideas) y un relator (expone las conclusiones en el aula).
- b. Definan una situación de maltrato (en el hogar, medio de transporte, espacio laboral, etc.).
- c. Propongan las acciones que realizarían frente a esa situación.



### ¿Sabías que...?

La Organización Mundial de la Salud (OMS) calcula que 1 de cada 6 personas de edad avanzada sufre algún tipo de maltrato en todo el mundo, por ello se calcula, aproximadamente, unos 141 millones de afectados.

## Unidad 3

# Afiche: "Defiendo mis derechos"

### ¿Qué es un afiche?

El afiche es un material gráfico cuyo objetivo es transmitir un mensaje. Esta representación visual está integrada por imágenes y textos breves que pretenden captar la atención del público e inducirlo a adoptar conductas sugeridas por el mensaje.



<https://www.mimp.gob.pe/adultomayor/eventos.ht>

### ¿Cuáles son sus características?

- Es llamativo.
- Se debe entender a primera vista.
- Comunica un mensaje de interés.
- Se graba en la memoria.

Un pueblo que respeta a sus personas adultas mayores, valora a quienes atesoran la memoria de su historia.



### ¿Cómo lo haremos?

1. Determina el objetivo de tu afiche, qué es lo que quieres comunicar.
2. Debes tener en cuenta a quiénes va dirigido.
3. **Crea un slogan:** El slogan es una frase publicitaria corta y contundente que resume el beneficio o las cualidades de la marca. Debe ser fácil de percibir, de comprender, de recordar y repetir.
4. **Incorpora una imagen:** Es de gran importancia, pues el mensaje a través de la imagen adquiere un contacto inmediato con el receptor sin mayor reflexión sobre el contenido, y puede quedar bastante tiempo en la memoria de las personas.
5. **Recuerda:** Debes poder leerlas a distancia. ¡Usa tu creatividad e imaginación!



# 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 los las personas adultas mayores conocieran los avances tecnológicos, ¿esto beneficiaría a sus familias y a su comunidad?

### Pregunta retadora

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



## Tabla de aprendizajes

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

Competencias	Capacidades	Desempeños
Se comunica oralmente en su lengua materna	Obtiene información del texto oral	Recupera información explícita e implícita de los textos orales de personas de otras generaciones sobre la importancia del internet y sus oportunidades. Selecciona datos específicos e integra estas informaciones, cuando son dichas por distintos interlocutores en diferentes momentos, mediante textos orales que incluyen expresiones con sentido figurado y vocabulario que contiene sinónimos y términos propios de los campos del saber.
	Infiere e interpreta información del texto oral	Explica su experiencia con relación a las tecnologías de información y comunicación que emplea en su vida cotidiana y las que desea aprender, en diálogo con personas de otras generaciones. Sintetiza la información y establece conclusiones sobre lo comprendido; para ello vincula el texto con el contexto familiar, social y cultural en que se desenvuelve.
	Adecúa, organiza y desarrolla las ideas de forma coherente y cohesionada	Deduce las relaciones lógicas entre las ideas del texto oral (secuencias temporales, causa-efecto, semejanza-diferencia, etc.) de las exposiciones sobre herramientas tecnológicas actuales, de los grupos de otras generaciones con los que conversa, a partir de la información explícita e implícita. Adecúa su texto oral a la situación comunicativa con otras generaciones sobre las experiencias actuales en el uso de herramientas tecnológicas para la comunicación y el aprendizaje, manteniendo el registro formal e informal, adaptándose a sus interlocutores; para ello recurre a sus saberes, experiencias y a algunas fuentes de información complementaria. Expresa de manera fluida ideas y emociones, manteniéndose en el tema. Utiliza de forma adecuada algunos conectores y referentes para mantener la coherencia y cohesión en su discurso.
Lee diversos tipos de textos escritos en su lengua materna	Utiliza recursos no verbales y paraverbales de forma estratégica	Utiliza recursos no verbales y paraverbales cuando produce diversos tipos de textos orales (como relatos, testimonios, narraciones, diálogos, anécdotas, recitación, dramatizaciones, teatros), en relación al uso y las oportunidades que las tecnologías de la información y comunicación le posibilita en su contexto sociocultural.
	Interactúa estratégicamente con distintos interlocutores	Participa en diversos intercambios orales con sus pares, grupos de otras edades y medios de comunicación, expresando opiniones sobre el acceso y uso de las tecnologías de información y comunicación por parte de las personas adultas mayores, en diversas situaciones comunicativas formales e informales de su contexto sociocultural. Respeta las opiniones contrarias a las suyas.
	Reflexiona y evalúa la forma, el contenido y contexto del texto oral	Opina como hablante y oyente sobre la importancia del uso del celular y el internet en los proyectos que se plantean las personas adultas mayores, señalando ideas, hechos y temas de texto oral escuchados; y acerca de los textos emitidos en diversos medios de comunicación y sobre los efectos que producen en los oyentes de su ámbito social, cultural, familiar y laboral.
Lee diversos tipos de textos escritos en su lengua materna	Obtiene información del texto escrito	Predice de qué tratará el texto relacionado al uso de las tecnologías de la información y comunicación para procesos de comunicación y oportunidades productivas, a partir de algunos indicios como subtítulos, colores y dimensiones de las imágenes, índice, tipografía, negrita, subrayado, fotografías, reseñas, etc., asimismo, contrasta la información del texto que lee.
	Infiere e interpreta información del texto	Identifica información explícita, implícita, ideas claves y algunos elementos complementarios en distintas partes de textos escritos literarios y no literarios de estructura simple y de mediana extensión sobre el aprendizaje intergeneracional en el uso del celular y el internet. Extrae informaciones explícitas e implícitas de distintas partes de diversos tipos de textos escritos literarios y no literarios de estructura simple y de mediana extensión. Integra informaciones explícitas, implícitas, ideas claves y algunos elementos complementarios extraídos de distintas partes del texto (narrativo, argumentativo y expositivo) sobre las experiencias de organización y participación de los adultos mayores en la sociedad para descubrir los propósitos comunicativos de diversos tipos de textos escritos literarios y no literarios de estructura simple y de mediana extensión difundidos en su contexto sociocultural.

Competencias	Capacidades	Desempeños
	Reflexiona y evalúa la forma, el contenido y contexto del texto.	Opina sobre el contenido de diversos tipos de textos escritos literarios y no literarios de estructura simple y de mediana extensión en relación a las experiencias de uso de las tecnologías en la vejez para interactuar, comunicarse, desarrollar proyectos, etc., teniendo en cuenta su impacto en los destinatarios de su contexto socio-cultural.
	Adecúa el texto a la situación comunicativa.	Extrae conclusiones a partir de las ideas claves y algunos elementos complementarios de diversos tipos de textos escritos literarios y no literarios de estructura simple y de mediana extensión sobre la importancia de la utilización de las TIC desde un proceso colaborativo intergeneracional.
Escribe diversos tipos de textos en su lengua materna	Organiza y desarrolla las ideas de forma coherente y cohesionada.	Adecúa el texto sobre sus intereses y proyectos en esta etapa de vida y la utilidad de las tecnologías de la información para estos propósitos. Considera sus saberes y los saberes de su contexto socio-cultural. Tiene en cuenta a los lectores de su contexto familiar, social y cultural en el que interactúa. Considera la estructura y las características del texto.
	Utiliza convenciones del lenguaje escrito de forma pertinente.	Escribe diversos tipos de textos (descriptivo y argumentativo) sobre las herramientas tecnológicas que conoce y emplea en la actualidad y sobre aquellos que requiere aprender para poder mejorar sus procesos de comunicación, interacción y desarrollo de proyectos productivos para grupos de otras edades, instituciones y organizaciones. Considera la estructura y las características del texto.
	Reflexiona y evalúa la forma, el contenido y contexto del texto escrito.	Escribe textos con sentido lógico organizando secuencialmente sus ideas, utilizando diversos conectores. Tiene en cuenta la situación comunicativa y el propósito comunicativo. Hace prevalecer su intención de informar o comunicar con su texto a los lectores de su contexto sociocultural.
		Utiliza adecuadamente diversos conectores y recursos ortográficos (mayúscula y signos de puntuación) para darle claridad y sentido a su texto de acuerdo a la situación comunicativamente y el propósito comunicativo.
		Evalúa si su texto se ajusta a la situación comunicativa, al propósito comunicativo y es pertinente a la estructura y características del tipo de texto. Realiza ajustes necesarios teniendo en cuenta las recomendaciones tratando de conseguir un texto coherente y cohesionado, manteniendo su intención de comunicar o informar a los lectores de su contexto sociocultural.

### Conocimientos

- El texto descriptivo.
- Elementos paratextuales.
- Mapa semántico.
- Conectores de adición.
- Los dos puntos.
- Los puntos suspensivos.
- El aprendizaje intergeneracional.
- Los avances de la tecnología:
  - ✓ El internet
  - ✓ Los celulares
  - ✓ Las computadoras
  - ✓ Los aplicativos
  - ✓ La radio
  - ✓ La televisión, el cable.
  - ✓ Ocio y tiempo libre

### Competencias transversales

- Se desenvuelve en los entornos virtuales generados por las TIC.
- Gestiona su aprendizaje de manera autónoma.

### Enfoques transversales

- Enfoque inclusivo
- Enfoque orientado al bien común
- Enfoque de derechos

### Proyecto de aprendizaje

- “Creamos un perfil de Facebook”



## El afiche: Elementos paratextuales.



<https://www.uch.edu.pe/uch-noticias/p/lanzamiento-de-la-campana-gratuita-de-alfabetizacion-digital-para-el-adulto-mayor-en>



### ¿Sabías que...?

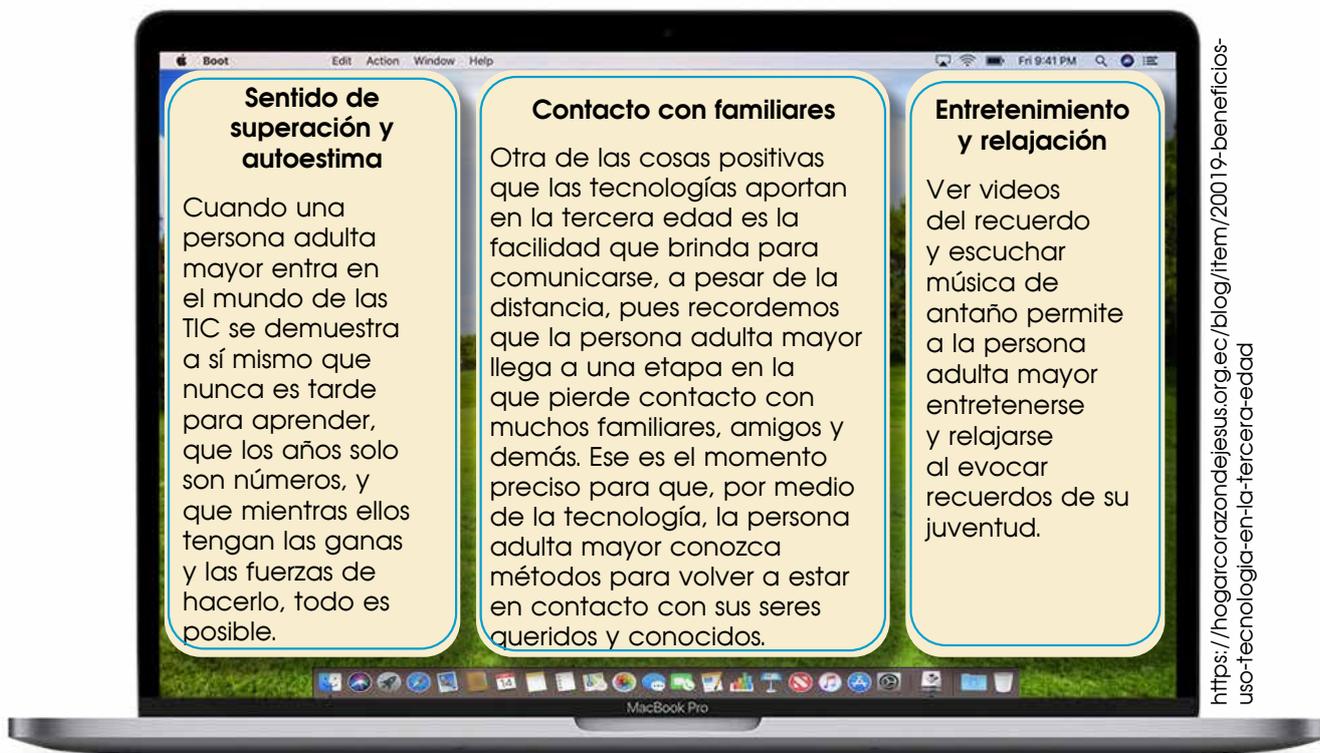
Los elementos paratextuales acompañan al texto escrito y sirven para captar la atención del lector.

Por ejemplo, colores, imágenes, tamaño y tipo de letras, entre otros.

### Comenta con tus compañeros.

- ¿Cuáles son elementos paratextuales que te ayudan a entender de qué trata el afiche? Enuméralos.
- ¿Qué entiendes por alfabetización?
- ¿A qué tipo de alfabetización se refieren en el afiche con "alfabetización digital"?
- ¿Crees que es necesario la alfabetización digital para la persona adulta mayor?

- Lee el texto sobre los tres beneficios de las TIC en el adulto mayor y dialoga con tus pares.



### Conversa en clase.

- Para ti, ¿cuál es el beneficio más importante que tiene la tecnología en tu vida?
- ¿Utilizas alguna aplicación (app) que te permita disfrutar de alguno de estos beneficios?



### Toma nota

**TIC** es una sigla que significa Tecnología de la Información y la Comunicación. Es decir, todas esas tecnologías que nos permiten acceder, producir, guardar, presentar y transferir información. Ellas están en todos los ámbitos de nuestras vidas: social, familiar y escolar.

## Medios de comunicación

1. Observa y lee la siguiente lista gráfica.



### **i** ¿Sabías que...?

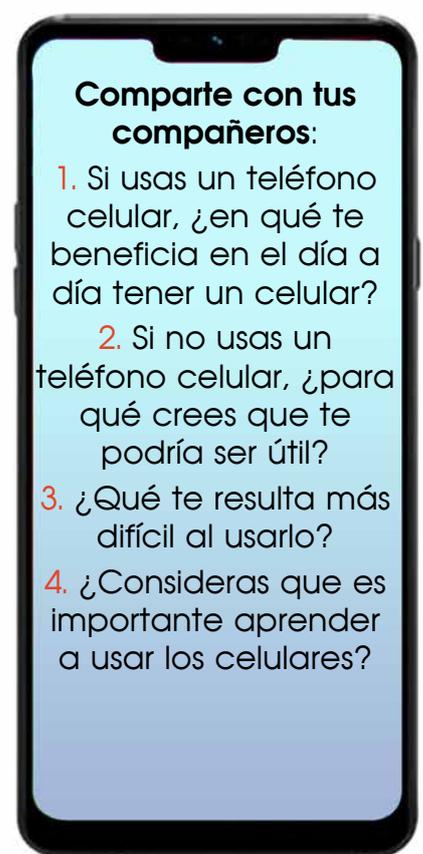
- La internet es una red a nivel mundial que utiliza la línea telefónica para transmitir información de manera inmediata.
- Ejemplos de uso: "Navegar por internet; conectarse a internet; en internet puedes encontrar mucha información".

### Responde junto con tus compañeros.

- a. ¿Cuál de los medios de comunicación presentados te parece más accesible? ¿Por qué?
- b. ¿Crees que toda la información presentada en internet es cierta? ¿Por qué?
- c. ¿Cuáles de los medios de comunicación indicados presenta imágenes y sonidos?

## Texto descriptivo: ¿Qué es el smartphone o teléfono inteligente?

- Observa y lee con atención los siguientes textos descriptivos y luego responde.



Mira cómo han evolucionado los teléfonos celulares desde sus orígenes en los años setenta, hasta la actualidad.

Las personas adultas mayores también podemos ser parte de los cambios tecnológicos.





De acuerdo con el Plan Bicentenario, son condiciones indispensables para este objetivo la reducción del subempleo y el desempleo, la mejora de la competitividad, la inversión y la presión tributaria, y la mayor estabilidad macroeconómica.



BICENTENARIO  
PERÚ 2021

Adaptado de [https://www.huffingtonpost.es/entry/la-genial-idea-de-una-joven-para-enseñarle-a-su-abuela-como-usar-el-movil\\_es\\_5d5fb401e4b02cc97c8c09c3](https://www.huffingtonpost.es/entry/la-genial-idea-de-una-joven-para-enseñarle-a-su-abuela-como-usar-el-movil_es_5d5fb401e4b02cc97c8c09c3)

## Artículo de un periódico en línea. Lee la siguiente noticia sobre aprendizaje intergeneracional.

### La genial idea de una joven para enseñarle a su abuela cómo usar el móvil



Por Marina Prats

Las personas mayores y las tecnologías no tienen demasiada buena relación. La brecha tecnológica (y generacional) entre los smartphones y una generación que ve todas esas cosas como algo futurista hace que los nietos más jóvenes siempre sean los encargados de explicarle el funcionamiento a los mayores.

La usuaria de Twitter @TabahtaGonzalez tuvo que hacerlo con su abuela que vive sola y, para ello, hizo una genial guía para facilitarle el uso del smartphone y del WhatsApp, que ha compartido en su perfil de la red social.

“Mi abuelita vive sola y yo vivo en otro país, así que hice un tipo guía a mi abuelita para que se enseñara a usar su primer móvil ya que no tiene idea de nada, espero que la entienda”

#### Contenidos de la guía

Cómo ver videos y escuchar música

Cómo usar Whatsapp

Cómo iniciar el teléfono

Cómo usar el móvil

#### Dialoga en clase.

- ¿Cuál fue la razón principal por la que Tabahta quiso que su abuela aprenda a usar el celular?
- ¿Qué te parece la solución que encontró Tabahta para ayudar a su abuelita?
- ¿Quisieras que uno de tus nietos(as) hagan lo mismo para ti?

## El mapa semántico. Funciones de un teléfono móvil inteligente o smartphone.

1. Lean en equipos de a dos el mapa semántico.



### Dialoguen con sus compañeros.

- ¿Cuáles son las diferentes formas en que puedes usar un teléfono móvil inteligente?
- Explica alguna de sus funciones, la que más conozcas
- ¿Sabes hacer y recibir llamadas por el celular?

### *i* ¿Sabías que...?

- El mapa semántico es un esquema gráfico que ayuda a ver cómo los conceptos se relacionan entre sí.
- Los mapas semánticos se construyen generalmente en torno a un tema alrededor del cual giran otros conceptos que lo complementan.



## Toma nota

- Los conectores de adición son palabras que se utilizan para unir oraciones y sumar o aclarar información dicha previamente.
- Son algunos de los conectores de adición: además, también, asimismo, así como, incluso, igualmente, es más, por otro lado, de esta manera.

# Artículo. Alfabetización y tecnología.

## Antes de la lectura

¿Conoces a personas adultas mayores que no saben leer ni escribir?

## Durante la lectura

Lean el siguiente artículo, turnándose cada párrafo. Rodea con un círculo los conectores de adición que están en el texto.

## Día del Adulto Mayor: quechuahablantes usan la tecnología para aprenden a leer y escribir

Solo hablaban quechua y eso les impedía valerse por sí mismos en Lima



Un grupo de más de 150 adultos mayores quechuahablantes estudian con una aplicación para alfabetizar, apoyándose de esta manera en la tecnología para aprender a leer y escribir, pues la edad no es impedimento para seguir aprendiendo.

Ellos forman parte desde hace tres años del proyecto "Abuelitos Brillantes" promovido por Voluntarios Telefónica. Según la organización, la finalidad es que los adultos mayores puedan valerse por sí mismos, ya que el 90 % de ellos viven solos y han atravesado muchas dificultades a la hora de firmar documentos, interponer denuncias, así como, para leer una receta, incluso para ir al mercado.

Por otro lado, en las clases son utilizadas tablets con la app interactiva Disperse Focus, una aplicación de alfabetización que enseña a personas mayores a leer, escribir y contar sin tener conocimientos previos.

## Después de la lectura

### Comenta con tus compañeros.

- a. ¿Qué opinas de esta experiencia tan diferente de personas adultas mayores quechuahablantes que aprenden a leer y a escribir haciendo uso de un recurso tecnológico como la tablet?

## Texto narrativo. El relato.

### Abuelos en Youtube.

1. Opina sobre estos casos de emprendimiento a través de plataformas para compartir videos.

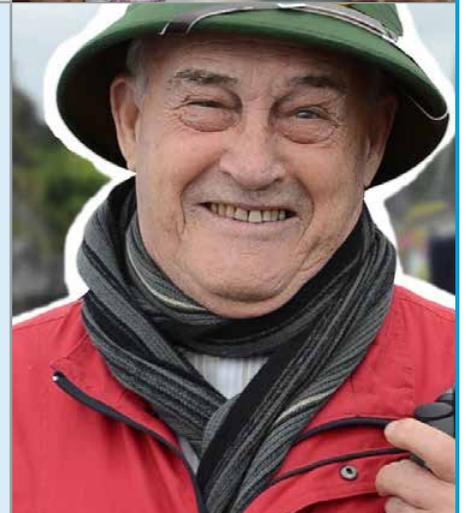
#### Pasta Grannies

Vicky Bennison, es la creadora de Pasta Grannies, un canal de YouTube en el que abuelas italianas muestran cómo hacen su mejor pasta casera. Bennison viaja por toda Italia en busca de las abuelas más talentosas del país. En cada episodio, destaca una abuela en particular y su especialidad en pasta. Algunas tienen más de 90 años. El canal cuenta con más 350 mil suscriptores.



#### Atrapatuabuelo

En España está Juan José Cañas, el abuelo viajero. Tiene 80 años y dedica su vida a contar sus hazañas y mostrar tatuajes, también a relatar expediciones a Vietnam desde el canal Atrapatuabuelo que crearon sus nietos. El malagueño ya suma más de 51 mil suscriptores en su canal de YouTube. También está en Instagram y Twitter.



#### Comenta con tus compañeros.

- a. ¿Qué videos compartirías tú en Youtube? ¿Con qué propósito?
- b. ¿Cuál te parece que es la razón por la que estos ancianos tienen deseo de difundir sus conocimientos o experiencias singulares?

#### ¿Sabías que...?

**Youtube** es un sitio web dedicado a compartir videos. Presenta variedad de contenidos: películas, series, programas, videos musicales, tutoriales, entre otros.

# Artículo. Las redes sociales y las personas adultas mayores.

## Antes de la lectura

¿De qué redes sociales te acuerdas?

## Durante la lectura

Lee el siguiente artículo y responde.

La oportunidad de aprender es un derecho de todos y para todos



¿Qué oportunidad te puede brindar las redes sociales?  
Escribe un objetivo a cumplir haciendo uso de ellas.

### Las Redes Sociales en la Tercera Edad. Por Lic. Hernani A. Aquino



Solemos relacionar el uso de las redes sociales como una costumbre propia de jóvenes y adolescentes, en estos tiempos una de las grandes herramientas de nuestros padres y abuelos para estar conectados con sus hijos, familiares, compañeros de infancia, de escuela, de universidad y viejos amigos son las Redes Sociales.

La información que reciben nuestros adultos a través de las redes sociales es impresionante y gracias a la segmentación o el tema, pueden estar informados y actualizados con lo que realmente les gusta o les motiva.

Según estudios recientes la red social con más éxito entre los mayores es el WhatsApp, puesto que le permite crear grupos que mantienen relaciones afectivas muy similares a las que se dan fuera de internet, sobre todo, los mayores usan esta red para mantener el contacto o compartir con sus hijos, amigos y nietos fotos, videos y mensajes. El estudio afirma además que Facebook también les gusta porque les permite mantenerse vinculados a intereses y aficiones y porque es una red que facilita las relaciones intergeneracionales abuelos-nietos.

Adaptado de <https://www.redadultomayor.org/las-redes-sociales-y-los-adultos-mayores/>

## Comprensión lectora

### La entrevista.

#### Antes de la lectura

¿Te has visto obligado a aprender a usar la tecnología durante la cuarentena del coronavirus?

#### Durante la lectura

Identifica las palabras que no conoces y búscalas en el diccionario.

#### **Persona adultas mayores y cuarentena: "Hay que dejarles la comida en la puerta y llamarlos mucho por teléfono".**

En una entrevista con Infobae, el psiquiatra Maximiliano Nápoli recomendó limitar al máximo el contacto con los adultos mayores para protegerlos del contagio del coronavirus. "Hay que explicarles que esto va a tener un fin, que lo hacemos para protegerlos y que, después, van a volver a ver a sus nietos como siempre". Por Soledad Blardone

#### **¿Cómo se habla del coronavirus con los adultos mayores y cómo se les explica la importancia del aislamiento?**

Tenemos que decirles que es una situación grave, pero momentánea. Sobre todo, hacer hincapié en que es circunstancial. Está previsto que esta infección viral la tenga una gran cantidad de gente: el problema es cómo estás parado frente a esta infección.

Hay personas que minimizan la posibilidad del riesgo de contagio, porque creen que es una enfermedad que solo afecta a los ancianos, y la evidencia muestra que no es así porque hubo casos de gente joven y sana.

Exacto. Hay casos de personas jóvenes contagiadas que toman su cámara de video para concientizar de que esto no es así. En los más chiquitos quizás sí sea un simple resfrío, pero pueden lastimar mucho a sus abuelos. Y hay personas mayores que no terminan de entender que no pueden ver a sus nietos, no para cuidar a los chicos, sino para cuidarlos a ellos, que son los que tienen mayor riesgo con esta enfermedad.

## ¿Qué pueden hacer para sobrellevar mejor esta cuarentena obligatoria?

Lo ideal es que la familia esté presente solo del otro lado del teléfono -salvo que la persona necesite de asistencia física- y que se los ayude tomando todas las precauciones. Que los llamen a diario para preguntarles qué están haciendo, charlar de otras cosas, sugerir películas o series en la televisión y tratar de que no estén todo el tiempo mirando las noticias.

Lo que más se ve es el tema de la ansiedad generalizada y la irritabilidad por no saber bien qué es lo que está pasando: no es que no lo entiendan, sino que les genera angustia, tristeza y mucha ansiedad. La tristeza de que se muere gente de tu misma edad y la ansiedad de no saber cómo va a seguir esto.

## ¿Cómo se lidia con todo esto y qué consejos se les da para tranquilizarlos, para que transiten la cuarentena obligatoria en soledad, pero que no sientan el aislamiento tan drásticamente?

Lo principal es llevarles tranquilidad: hacerles ver que si no viajaron a un país en los que hay muchos casos, si tampoco estuvieron en contacto con personas que hayan venido de esos países y, si no estuvieron deambulando, deben estar tranquilos cumpliendo la cuarentena en su casa, porque ahí están a salvo. Hay que explicarles los síntomas, solo para que estén alerta, pero hay que llevarles tranquilidad. Salvo que empiecen a exteriorizar síntomas muy claros de la enfermedad, como la fiebre alta que, de todos modos, es motivo de consulta urgente en personas mayores.

Lo más beneficioso es que no estén solos: pero no con compañía física, con comunicaciones diarias de parte de sus familiares. Ese acompañamiento a la distancia es fundamental.

Adaptado de <https://www.infobae.com/coronavirus/2020/03/31/adultos-mayores-y-cuarentena-hay-que-dejarles-la-comida-en-la-puerta-y-llamarlos-mucho-por-telefono/>

### Después de la lectura

¿Qué te gustaría aprender a través de la tecnología?

# ¿Cuál es el papel de las TIC en el envejecimiento?

1. Lee los siguientes textos y establece una relación entre los dos temas.

“Las TIC están presentes en forma de ordenadores, tabletas, teléfonos inteligentes, etc., en las actividades cotidianas de la mayoría de las personas, facilitándonos la realización de un gran número de actividades y cambiando nuestra forma de trabajar, de acceder al conocimiento, la forma de relacionarnos, de divertirnos, y en general de participar en la sociedad”, dice el informe Apps gratuitas para el entrenamiento cognitivo y la comunicación, publicado por el Centro de Referencia Estatal de Autonomía Personal y Ayudas Técnicas (Ceapat) en marzo.



Hoy en día, las personas adultas mayores y no tan mayores cuidan mucho su estado físico, realizando ejercicio y manteniendo una alimentación adecuada, pero algo fundamental es **“nuestra salud mental”**, porque es importante para conseguir un envejecimiento saludable.

[https://www.enbuenaedad.es/sites/default/files/materiales-2019-10/Boletin\\_apps\\_estimulacion\\_cognitiva\\_corregido\\_26\\_06\\_2019\\_v1.pdf](https://www.enbuenaedad.es/sites/default/files/materiales-2019-10/Boletin_apps_estimulacion_cognitiva_corregido_26_06_2019_v1.pdf)

¡Atrévete a tener nuevas experiencias en tu vida usando la tecnología!

## Comenta en tu grupo.

- a. ¿Qué son las TIC?
- b. ¿Crees que las TIC también cambiaron las actividades cotidianas de las personas adultas mayores?
- c. Según lo leído en los dos textos, ¿de qué manera las TIC contribuyen con la salud mental de las persona adultas mayores?



## La estimulación cognitiva y la tecnología

- Lee los siguientes textos acerca de

### Antes de la lectura

¿Recuerda cómo aprendiste a leer?

### Durante la lectura

Subraya las ideas importantes

### Personas adultas mayores usuarias de Midis Pensión 65 aprenden a leer y escribir usando tablets.

Proyecto de Alfabetización Digital desarrollado en Cajamarca también elevó autoestima de adultos y adultas mayores. Experiencia es replicada en Lima, Cusco y La Libertad.



Oficina General de Comunicación Estratégica Ministerio de Desarrollo e Inclusión Social.

La avanzada edad no es impedimento para cumplir sueños postergados. El Ministerio de Desarrollo e Inclusión Social (Midis), a través del Programa Nacional de Asistencia Solidaria Pensión 65, brinda alfabetización a sus usuarios a través del uso de aplicativos y dispositivos electrónicos.

“Ya puedo firmar y escribir mi nombre”, dice orgullosa Rosa Carranza Sangai, de 71 años, quien cuenta que no pudo ir al colegio porque sus padres solían decirle: “Las mujeres no son para el estudio”. En tanto, Pedro Mantilla Huaccha, de 69, cuenta que sus padres argumentaron que no podía ir más a la escuela porque tenía que “trabajar en la chacra para poder comer”.

El proyecto que le cambió la vida a este grupo de personas adultas mayores del distrito de Jesús se inició en enero último. Se trabajó en convenio con la Fundación Disperse, lo cual permitió poner a disposición de los 27 adultos mayores cajamarquinos tablets con la App "Disperse Focus", aplicativo de aprendizaje gratuito de lectura y escritura. Con dicha tecnología los usuarios y las usuarias también dominaron las cuatro operaciones aritméticas básicas.

Los conocimientos que adquirieron fueron validados después por el Centro de Atención Básica Alternativa (CEBA) Fray Isaac Shahuano Murrieta, del Ministerio de Educación (Minedu). Luego de un examen de suficiencia, tomado los días 2 y 3 de julio, dicho centro acreditó oficialmente que los 27 adultos mayores culminaron sus estudios con éxito. Ellos y ellas recibieron su certificación oficial el 23 de julio.

La iniciativa no habría tenido éxito sin el valioso apoyo desinteresado de los alumnos de la facultad de Ciencias de la Salud, carrera de Psicología, de la Universidad Privada del Norte de Cajamarca, quienes desde enero se trasladaban durante seis días de la semana hasta Jesús para ayudar a los adultos mayores a aprender. "Primero desarrollamos con ellos sesiones de estimulación cognitiva y motriz. Luego trabajamos autoestima, emociones, resiliencia y abandono", explica Treysi Panela Castrejón, una de las estudiantes.

### Después de la lectura

¿Qué efectos tiene el uso de las tecnologías en la alfabetización?



Uso de la  
TIC

Observa el video ...  
Cómo utilizar los nuevos teléfonos móviles - Recibir llamadas  
Video Tutorial (curso breve) acerca de la aplicación (app) zoom para videollamadas.

# Diccionario. Lanza el primer diccionario con términos tecnológicos para los abuelos



La plataforma busca ampliar el vocabulario de los adultos mayores, dándoles a conocer aquellos nuevos términos usados en la internet.

22 Abril, 2019

**Joyners**, una plataforma que ofrece servicios socio sanitario bajo demanda, ha publicado el primer «Diccionario Tecnológico para Abuelos», con el fin



de eliminar la brecha tecnológica generacional que existe entre los jóvenes quienes dominan el manejo del internet y los adultos mayores, quienes buscan adaptarse y aprender.

Este manual contiene las palabras más utilizadas en el día a día en el internet y, a la vez, las que resultan desconocidas para las personas de la tercera edad. El diccionario muestra el significado y uso de términos como «wifi», «router», «GPS», «influencer», «smartphone», «viral», «selfie» o «red social».

**Joyners**, explica a nuestros mayores, el significado de estas palabras, además de mostrar de manera didáctica y simple su pronunciación para que, a pesar de no ser expertos en Internet ni en nuevas tecnologías, puedan escuchar y comprender mejor las conversaciones entre sus hijos y nietos.



<b>APP</b>	Se instala en el teléfono móvil. Generalmente las `apps` entretienen o hacen la vida más fácil a las personas.
<b>CHAT</b>	Conversación escrita entre personas en tiempo real a través de Internet. Hoy en día, donde más se chatea es en Whatsapp
<b>EMAIL</b>	También llamado correo electrónico. Es como una carta que, en lugar de mandarse con un sello por correo postal a otra persona, se envía a través de Internet. Una de las mayores ventajas es que no hay que esperar; en cuanto se envía el email, le llega de forma instantánea al receptor del mensaje
<b>PÁGINA WEB</b>	Internet es como un gran libro con infinidad de páginas.. A este gran libro se puede acceder a través de Internet desde cualquier parte del mundo. Cada una de esas páginas tiene un nombre. Por ejemplo, la `página de web` de la empresa Joyners es: <a href="http://www.joyners.com">www.joyners.com</a> .
<b>LIKE</b>	“Me gusta”. La gente puede publicar en las redes sociales (ver definición) fotos, vídeos o mensajes que pueden ver el resto de personas. Debajo de estas publicaciones aparece un “botón” con el que puedes dar tu aprobación y mostrar que te gusta.
<b>RED SOCIAL</b>	Comunidades de personas en Internet que comparten aficiones e intereses. Las redes sociales más conocidas son: Facebook, Twitter, Instagram, etc.
<b>SELFIE</b>	Fotografía que se hace una persona a sí misma con la cámara de fotos del teléfono móvil.
<b>WHATSAPP</b>	Mensajes escritos que manda una persona a otra a través del teléfono móvil. La ventaja es que se puede mantener una conversación con otra persona ya que los mensajes se reciben de forma instantánea. También es posible mandar y recibir fotos y vídeos, e incluso sonidos.
<b>WIFI</b>	Invento tecnológico que permite que las personas tengan Internet en sus teléfonos móviles y ordenadores sin conectarlos a ningún cable.

Adaptado de <https://www.joyners.com/blog/el-primer-diccionario-tecnologico-para-abuelos>

## Unidad 4

# Creamos un perfil de Facebook

- Facebook es una plataforma denominada red social porque contacta, comunica y vincula, por medio de la computadora o celular, a las personas.

### Paso 1

Ingresamos a la página de internet [www.facebook.com](http://www.facebook.com)

### Paso 2

Hacemos click en la opción REGISTRARSE.

### Paso 3

Llenamos los campos con nuestra información.

The screenshot shows a Facebook profile for Karen Silversmith. The profile picture is a placeholder silhouette. The 'About' section is visible, showing contact information (none shown) and basic information (Gender: Trouble, Pronoun: They). A red arrow points from the search bar to the profile picture, and another red arrow points from the search bar to the 'About' section.

**Paso 4**  
Elegimos o nos tomamos una foto para nuestro perfil.

**Paso 5**  
Buscamos a nuestros familiares y amistades colocando su nombre en la lupa.





# **Material complementario**





## **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.

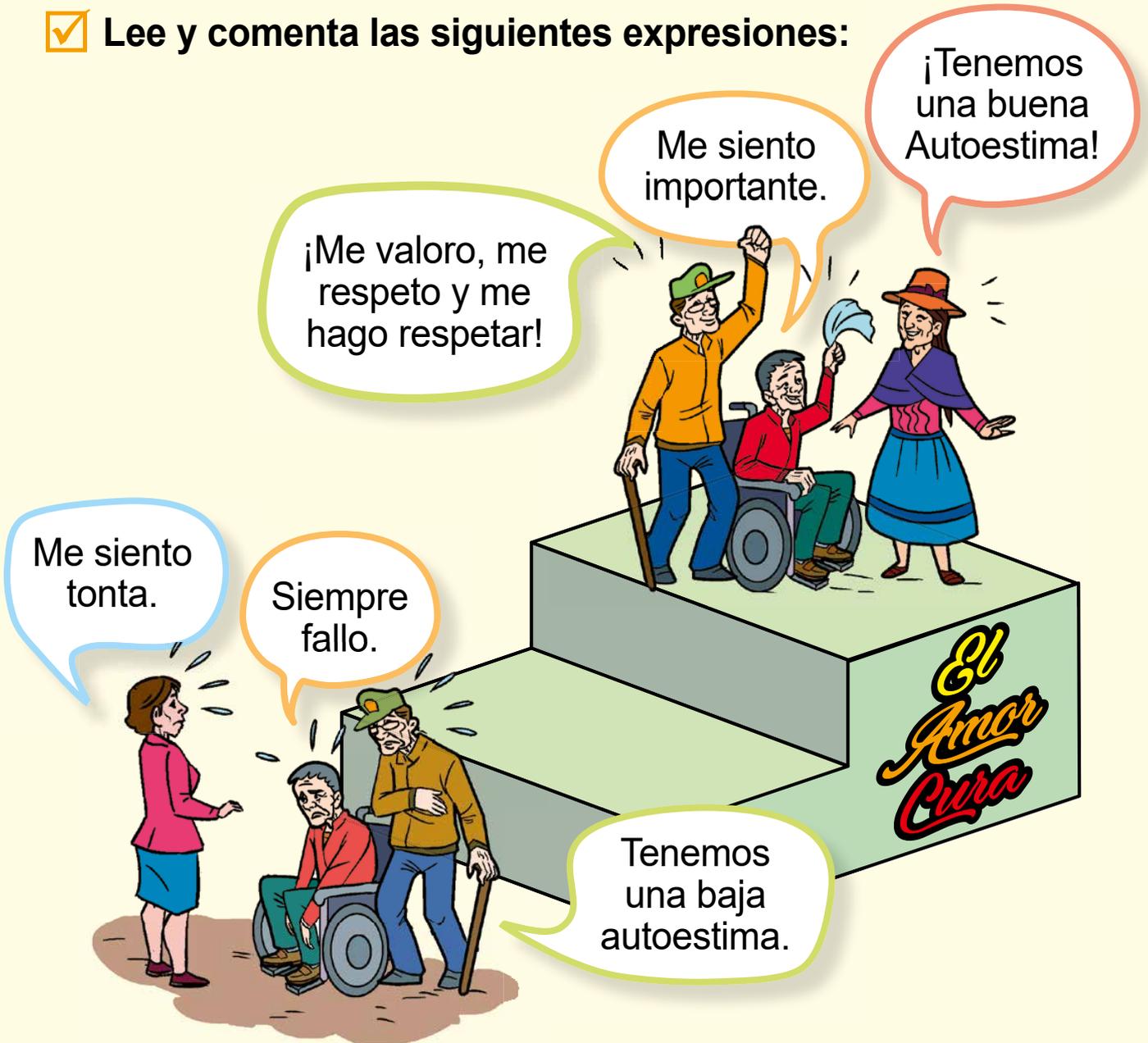
La señora Justa sonreía de oreja a oreja y doña Rosita le preguntó: ¿A qué se debe esa cara vecina?

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?

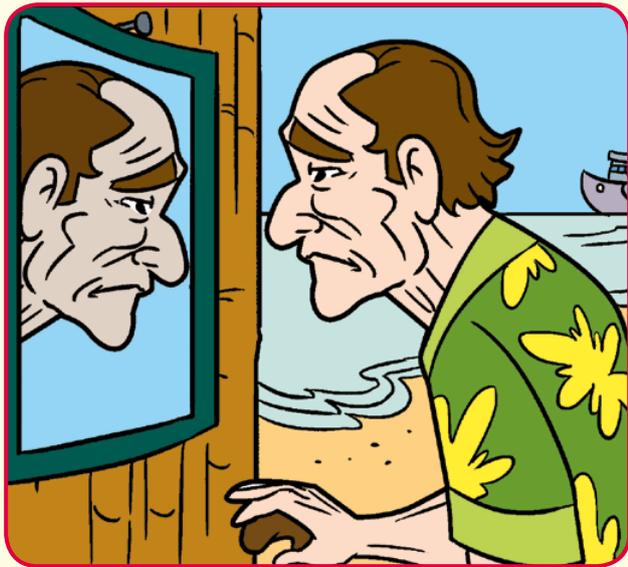
¿Cómo te sientes? ¿Te sientes valioso e importante?

¿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.**

✓ Lee los siguientes mensajes:



**Hay personas que tienen ideas y actitudes falsas sobre los adultos mayores. Dicen que:**

Soy una  
vieja  
ridícula

Los viejos  
no aprenden  
nada

Los viejos  
no cambian

Mejor que  
los viejos no  
salgan de  
casa

Los viejos  
son como  
niños y  
niñas

Los viejos  
no se  
enamoran

Ser viejo es  
sinónimo de  
enfermedad

Las  
personas  
mayores no  
tienen futuro

Las personas  
de la sierra  
y la selva no  
aprenden

✓ **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?

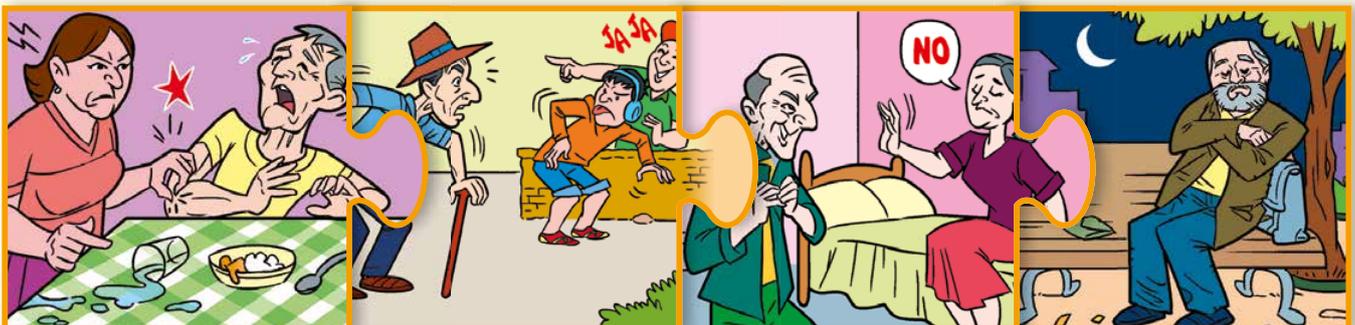
## ¡Bien tratados y respetados!



### ¿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?

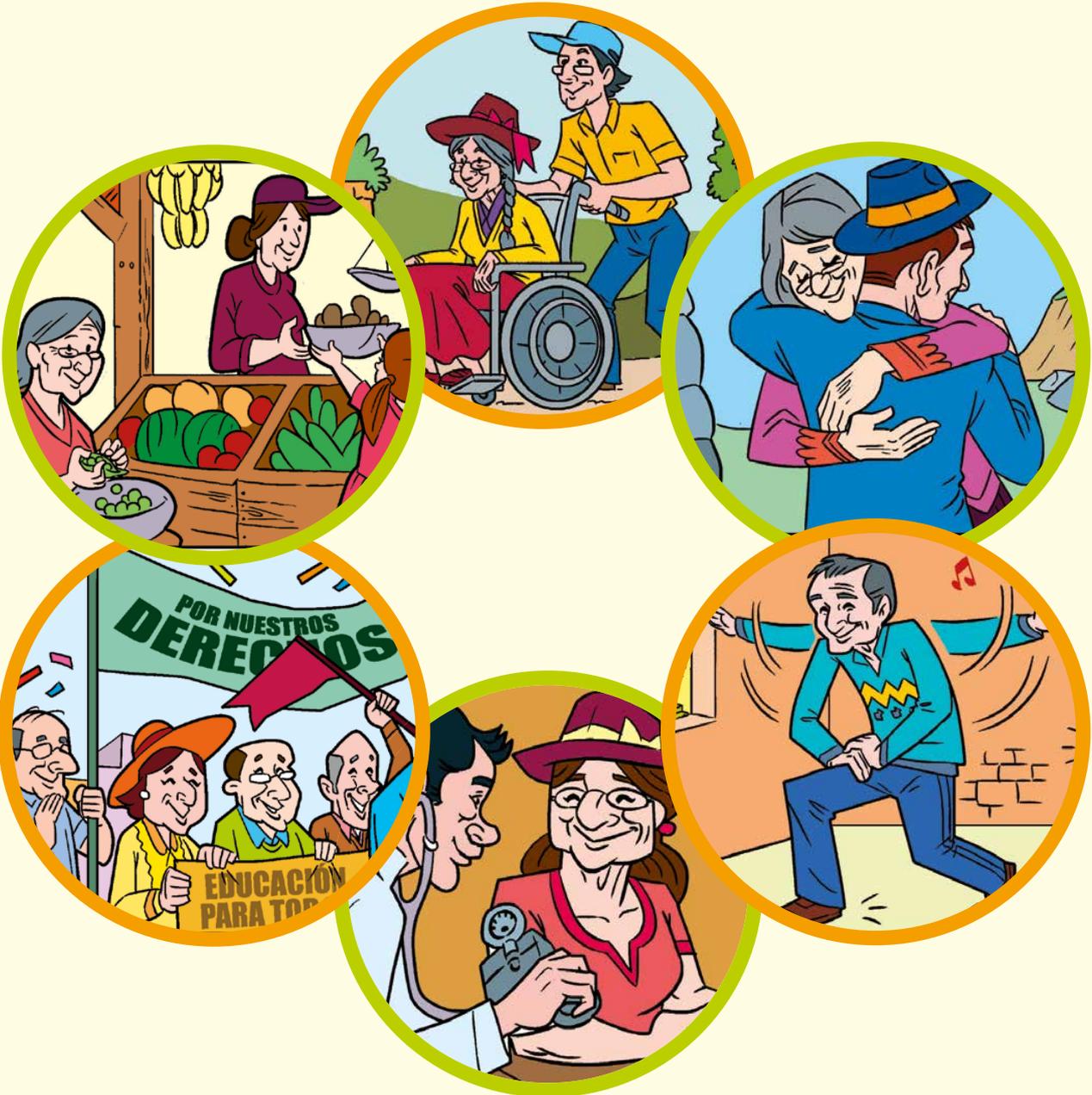
¿Qué busca la Campaña por el Buen Trato para el adulto mayor?

¿Se podría organizar en tu localidad alguna campaña parecida?

¿Cómo lo harías?

# ¡Los viejos somos activos!

☑ Comenta las situaciones que se presentan en las imágenes:



☑ **Conversa con tus amigos**

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

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

## Algo más sobre el envejecimiento activo

### Lee y comenta



### **Envejecimiento activo**

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

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

### **Conversa con tus amigos**

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

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

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

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

# ¡El cariño nos hace mucho bien!

5

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



## ✓ Observa estas imágenes



## ✓ Conversa con tus amigos

¿Qué sientes al mirar estas imágenes?

¿Cómo te sientes cuando te expresan cariño?

¿De qué manera tú manifiestas tu cariño?

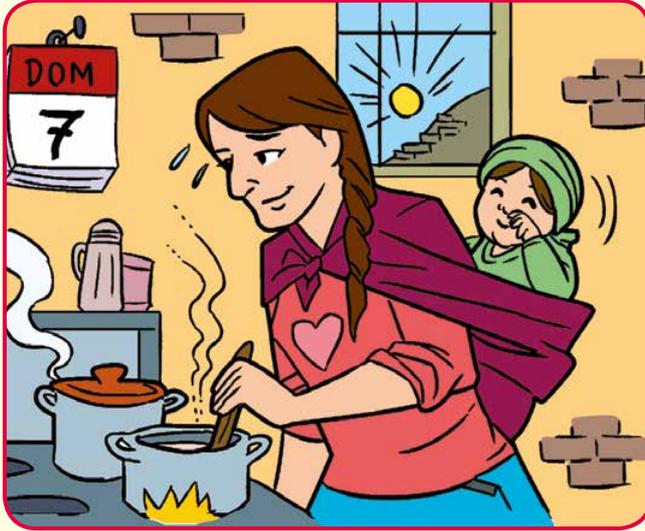
¿De qué otras maneras se expresa el cariño?



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

# ¡Rosa y José son iguales!

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



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

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

# ¡Somos diversos e interculturales!

7

✓ Observa la siguiente imagen:



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

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

¿Cómo nos tratamos los peruanos entre nosotros?

¿Alguna vez te has sentido maltratado y discriminado?

¿Qué harías tú si te discriminan?

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

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



## El Perú

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



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



Marco Martos



- ✓ Conversa con tus compañeros.

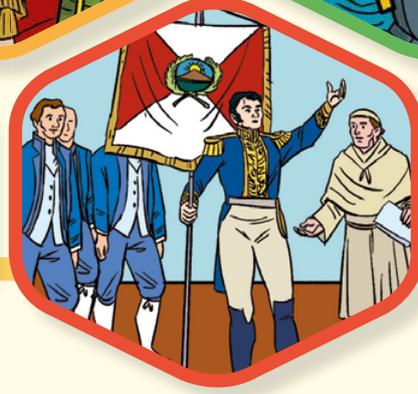
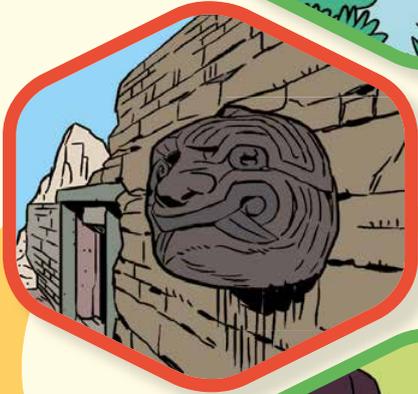
¿Cuál es el mensaje del poema?

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

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

# ¡Un viaje por nuestra historia!

Te presentamos imágenes de la historia del Perú



## ✓ Comenta con tus amigos.

¿Qué te llama la atención de estas imágenes?

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

¿Por qué lucharon?

¿Por qué es importante la Independencia del Perú?

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

¿Qué debemos aprender y superar de nuestra historia?

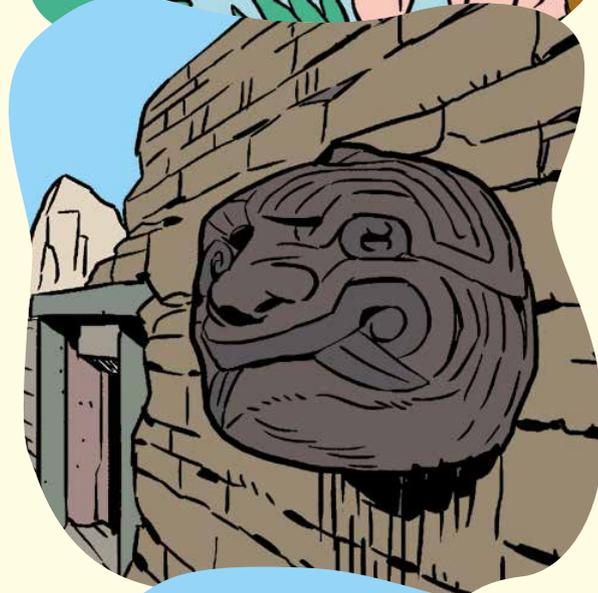
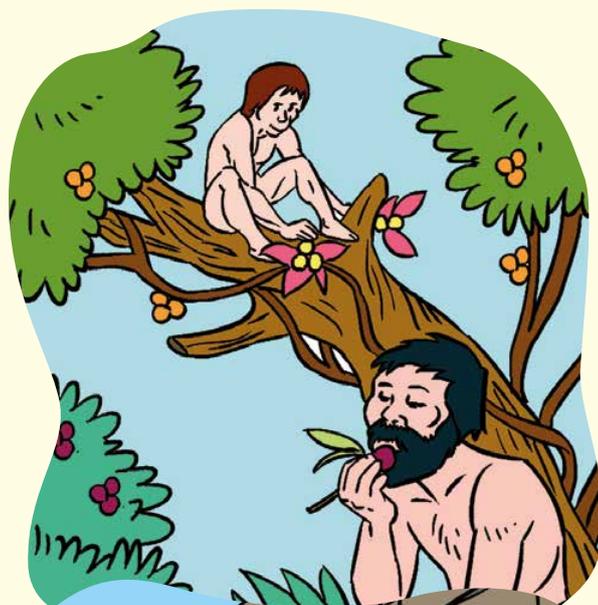
## Los peruanos desarrollamos nuestra historia

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

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

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

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

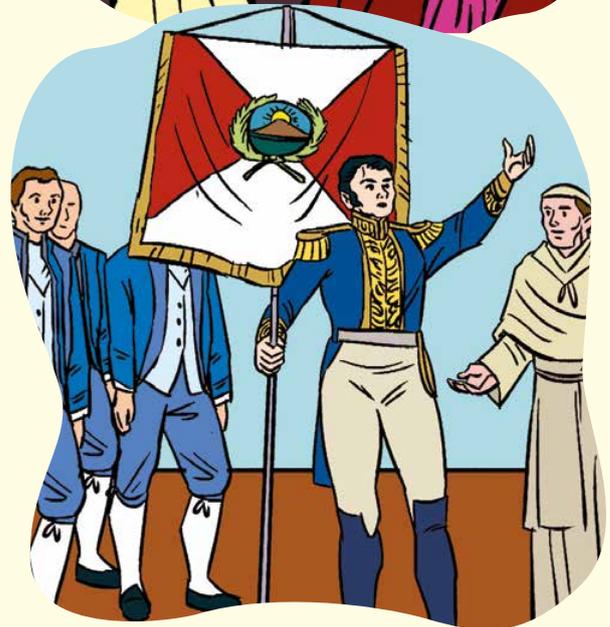


Durante ese tiempo, los peruanos luchamos de diversas maneras contra la opresión. Micaela Bastidas y Túpac Amaru lucharon por nuestra independencia. Estas luchas también se realizaban en otras partes de América, buscando la proclamación de la Independencia.



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

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



**Conversa con tus compañeros**

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

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

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

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

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

# EJE DE DERECHOS

8

## Cada día somos más los adultos mayores

✓ Observa los siguientes datos:



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

42 eran menores de 15 años  
6 eran adultos mayores

28 son menores de 15 años  
10 son adultos mayores

24 serán menores de 15 años  
13 serán adultos mayores

19 serán menores de 15 años  
22 serán adultos mayores

1950

2015

2025

2050

✓ **Conversa con tus amigos**

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

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

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

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

Dibujen sus ideas.

# ¡Los adultos mayores tenemos derechos!

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

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

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

### **Conversa con tus amigos**

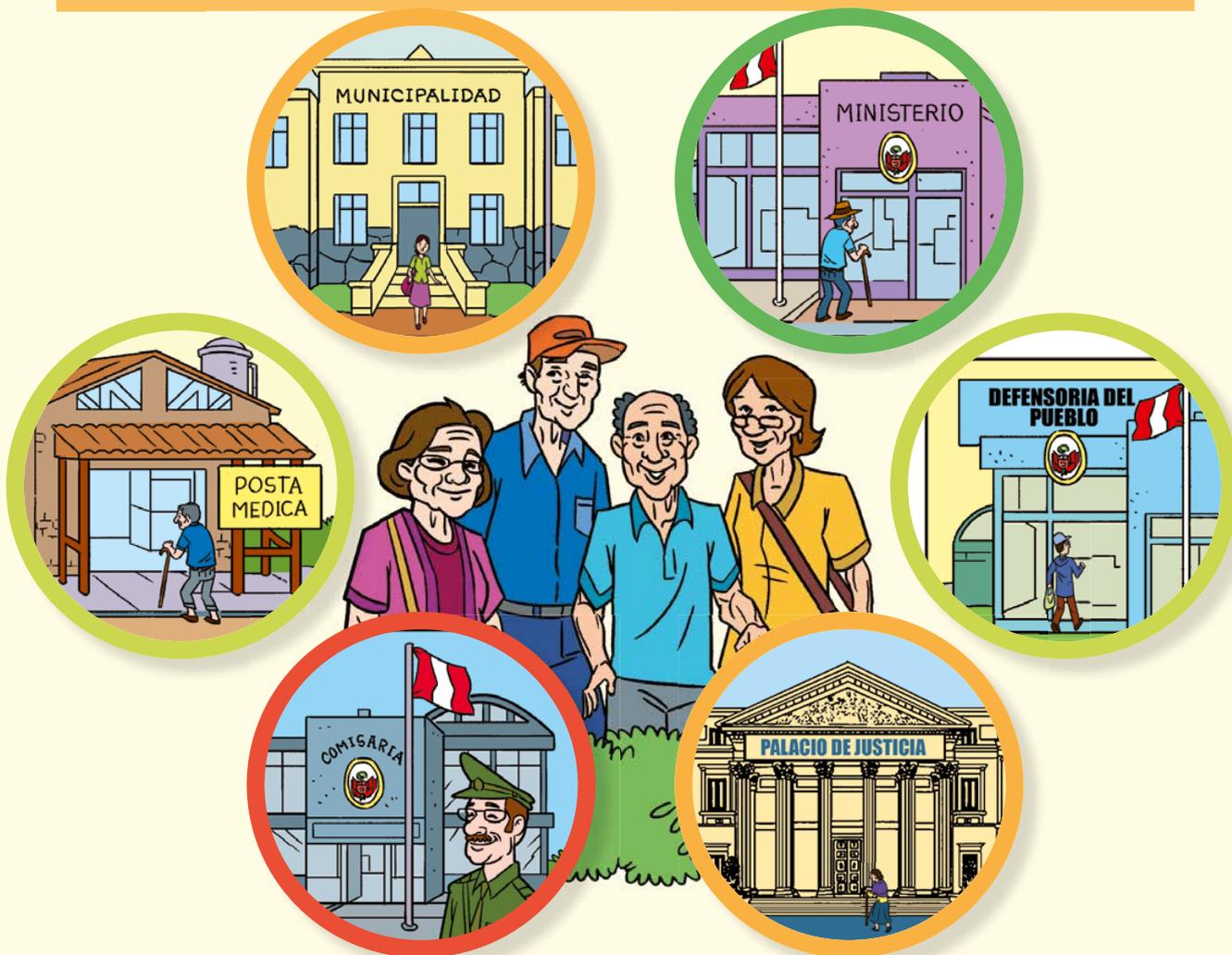
¿Estos derechos se cumplen en tu vida? ¿Cuáles son los que menos se ejercen?, ¿Por qué?

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

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

## Recuerda

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



### ✓ **Conversa con tus amigos**

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

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

¿En qué casos acudirías a cada una de ellas?

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

✓ ¡Leamos atentamente!



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

✓ **Conversa con tus amigos**

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

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

# ¡Mis responsabilidades como adulto mayor!

✓ Observa estas imágenes y lee los diálogos:

¡Estoy orgullosa de mi cultura!



Informarme de lo que pasa en mi comunidad y país.



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



Los adultos mayores siempre debemos participar.



Reclamar y hacer propuestas.



Valorar y participar activamente en mi familia.



Valorarme y tener autonomía.



Ser buenos amigos, buenos ciudadanos y abuelos.



✓ **Conversa con tus amigos**

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

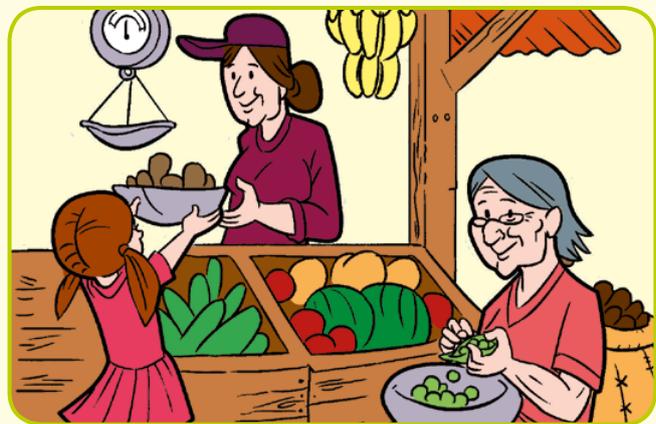
¿Qué se necesita para que los adultos mayores asuman sus responsabilidades y hagan respetar sus derechos?

# ¡Somos ciudadanos y ciudadanas!

11

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

✓ **Observa las siguientes imágenes:**



✓ **Conversa con tus amigos**

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

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

Comenta y explica por qué.

# Busquemos ser autónomos e independientes

✓ Lee el testimonio de la Sra. Isabel:

## No me siento "vieja"

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



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

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

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

✓ **Conversa con tus amigos**

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

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

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

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



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



### ✓ **Conversa con tus amigos**

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

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

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

# Somos solidarios e interdependientes

✓ Observa y analiza los siguientes datos:

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

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



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

8 de cada 10 adultos mayores participan en la gerencia y organización del hogar.  
El 18% participa en el cuidado de menores de edad.

- 35:24<sup>h</sup> Horas a la semana dedicadas al cuidado de otro miembro del hogar.
- 6:07<sup>h</sup> Horas a la semana promedio dedicadas al cuidado de uno o más menores de edad.
- 39:50<sup>h</sup> Horas a la semana que las mujeres adultas mayores dedican en la gerencia y organización del hogar.
- 19:59<sup>h</sup> Horas a la semana que los hombres adultos mayores dedican en la gerencia y organización del hogar.
- 12% Participa en actividades de trabajo voluntario para organizaciones o instituciones comunitarias.

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

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

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

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

Realiza un horario con las actividades que realizas.

Coloca la Hora	Indica la actividad que realizas

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

# Los adultos mayores tenemos derecho a una pensión

14

✓ Lee con atención esta información:

## La cobertura del Programa Pensión 65 ha aumentado:

40,676 adultos mayores inscritos

Incrementó a 247,673 adultos mayores

Alcanzó 306,298 personas adultas mayores inscritas

Aumentó a 450,000 inscritos

Existen 482,862 inscritos en la actualidad



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:

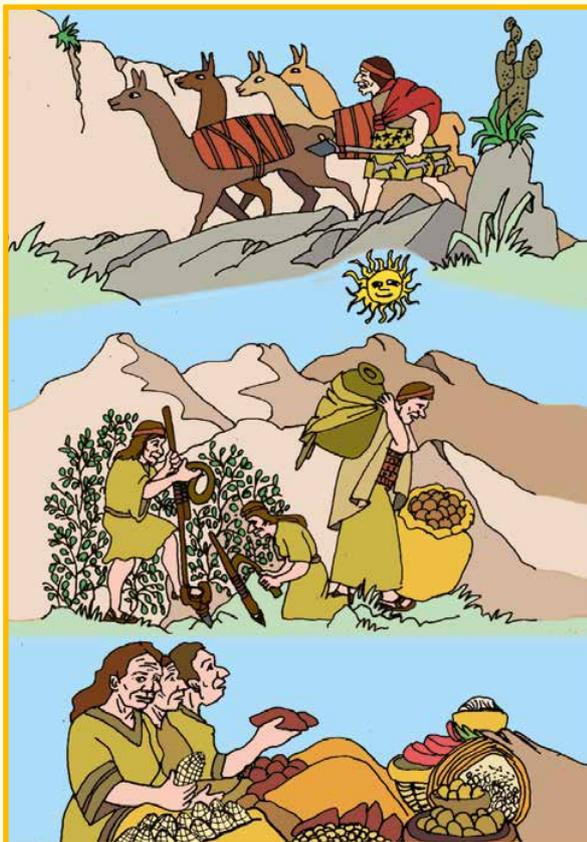


Yo estoy participando en el Club de madres.

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?



# ¡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?

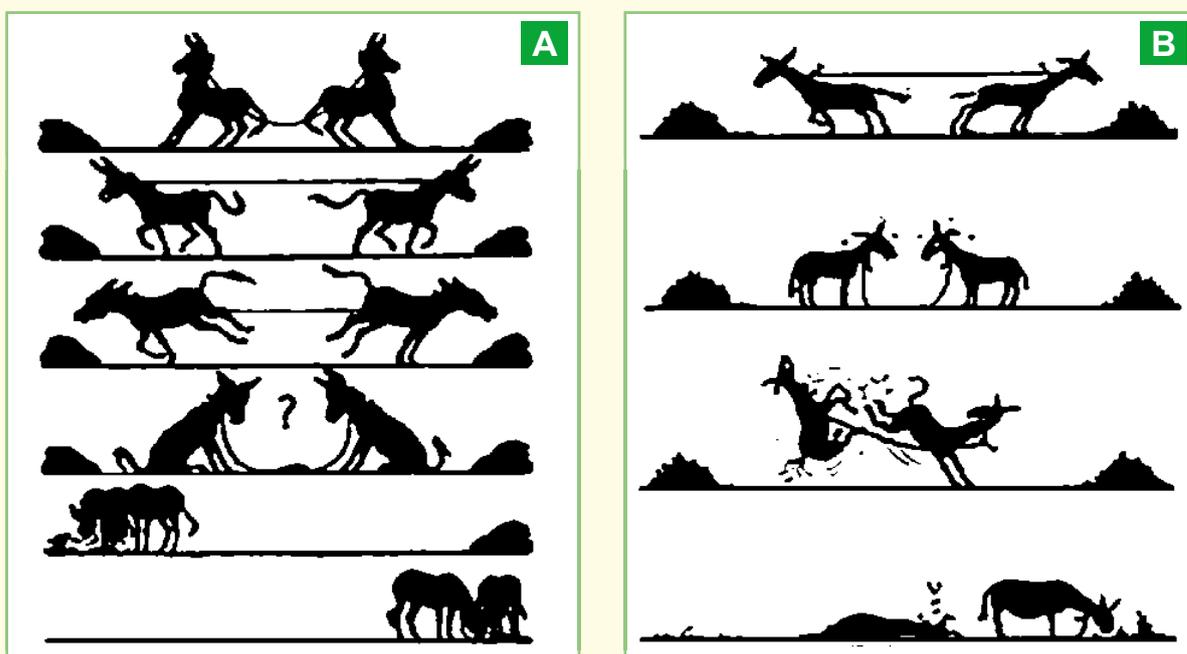
¿Los hombres de hoy en día comparten con las mujeres las actividades domésticas?

¿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

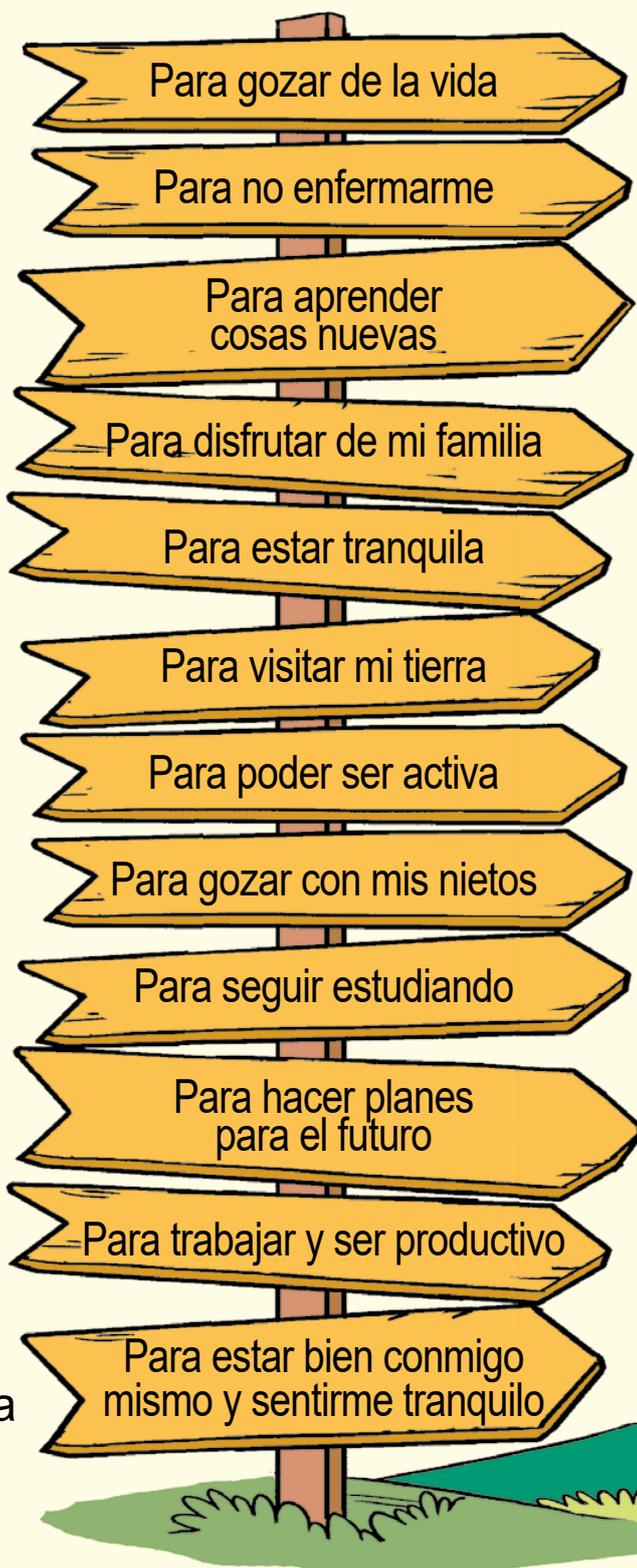


Comenta con tus compañeros

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.

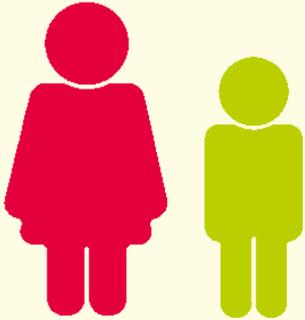
¿Crees que la educación ayuda a mejorar la salud? ¿Por qué?

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

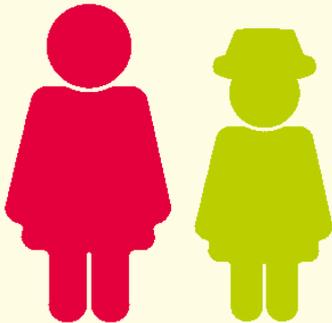
Crea refranes con tus compañeros sobre el cuidado de su salud.

# ¿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)?

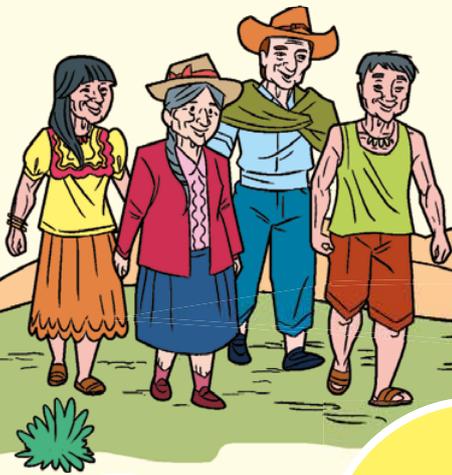
¿Por qué crees que en las áreas rurales hay menos mujeres con enfermedades crónicas que en las áreas urbanas?

¿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?

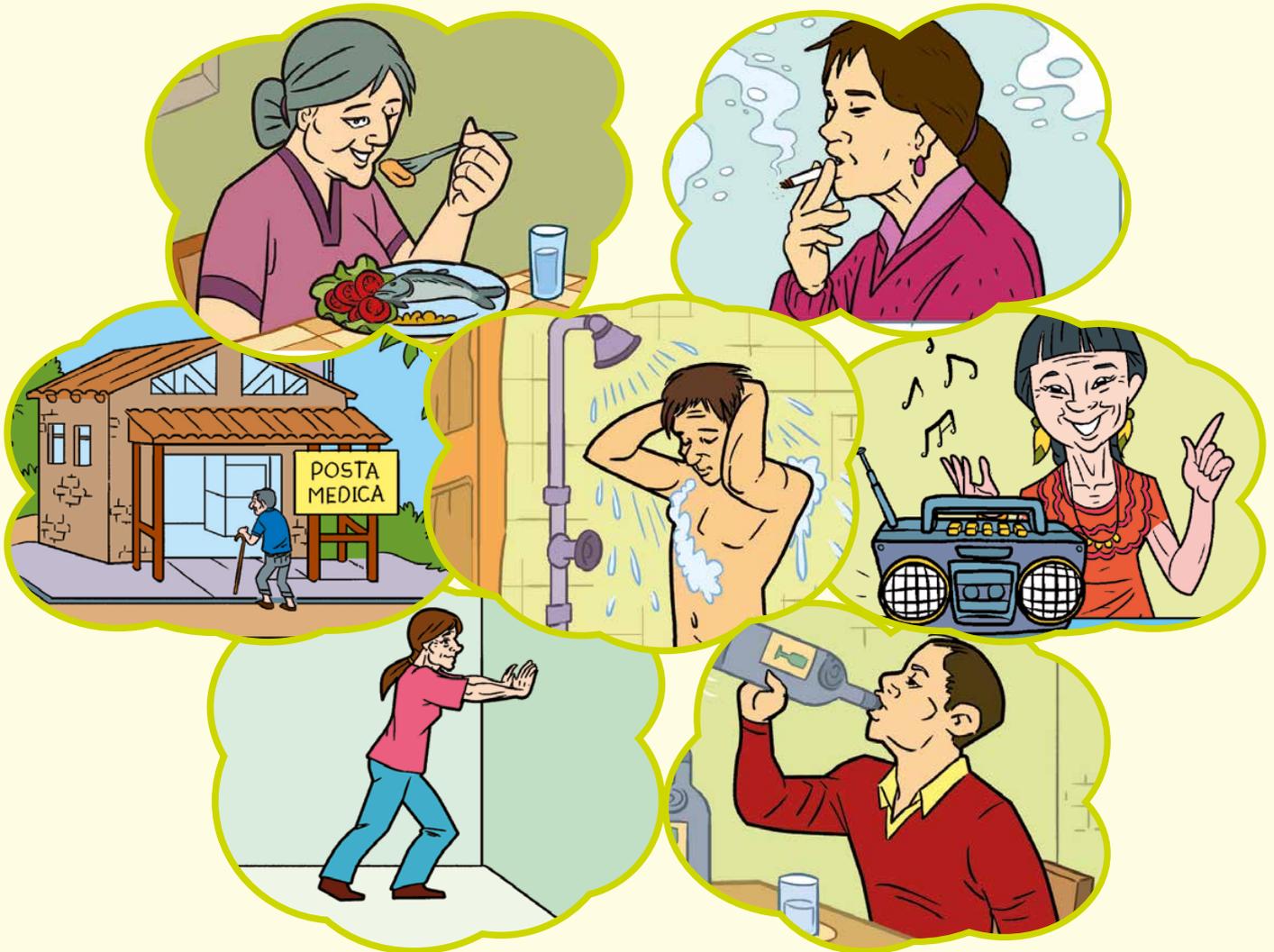
¿Has participado en alguna campaña de salud?, ¿Qué debe mejorar?

¿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:**

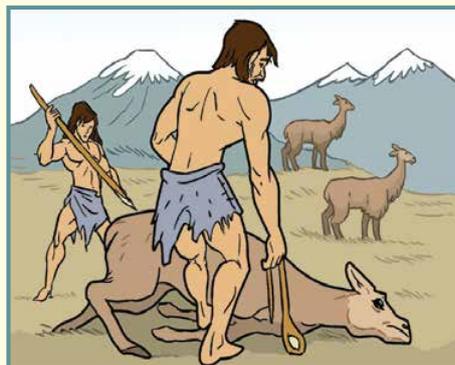
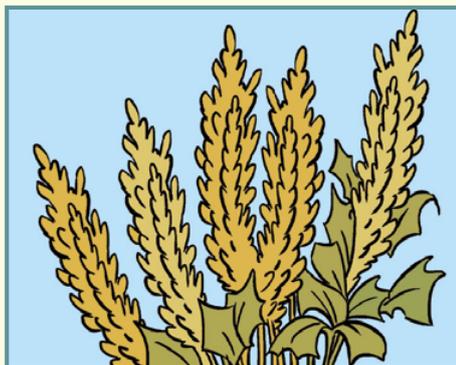
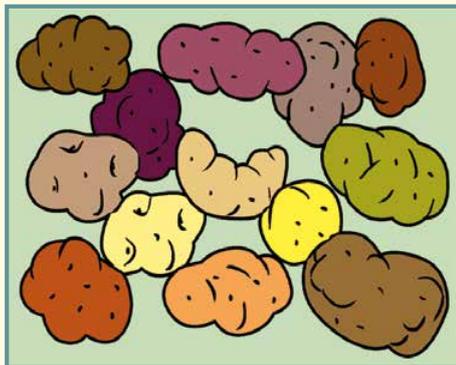
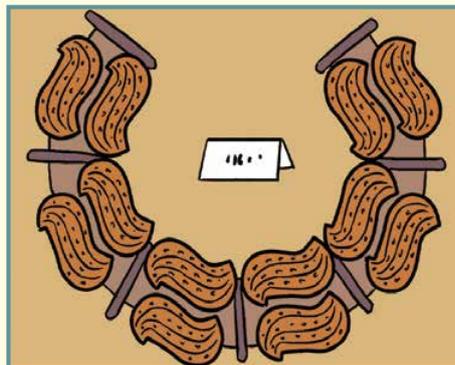
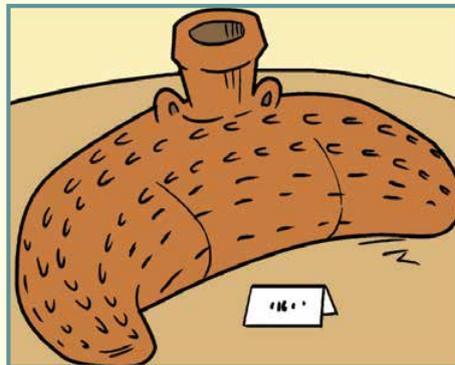
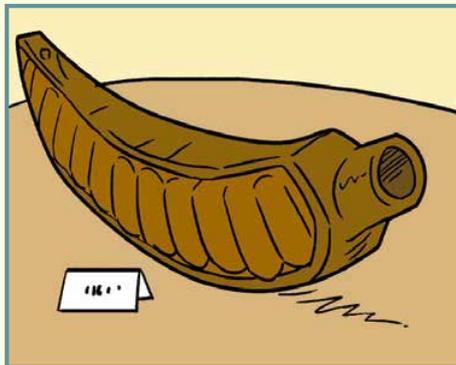
Qué debo comer	Por qué	Cómo mejora mi salud
Carnes: pavo y pollo	Contienen proteínas, hierro y zinc	Renuevan los tejidos del cuerpo, previenen la anemia
Pescado	Posee omega 3	Previene enfermedades del corazón
Leche, queso	Aportan calcio	Mantienen los huesos sanos y previenen la osteoporosis
Palta, aceitunas,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

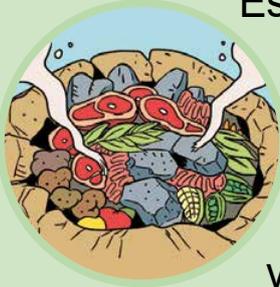
¿Qué alimentos se muestran en las imágenes?, ¿Qué productos son propios de tu zona y no están en las imágenes?

**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?**



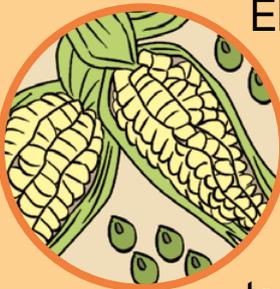
# La historia de algunos alimentos peruanos

## 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.

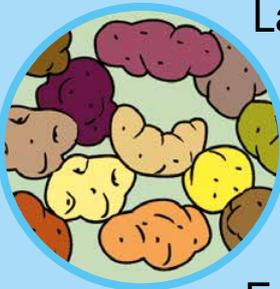
## EL MAIZ



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

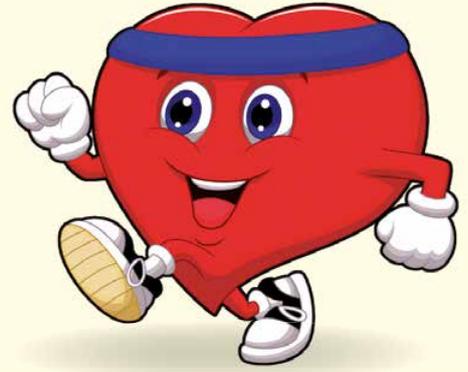
¿Qué beneficios tiene el ejercicio físico?

¿Qué pasa cuando no realizamos ejercicios físicos?

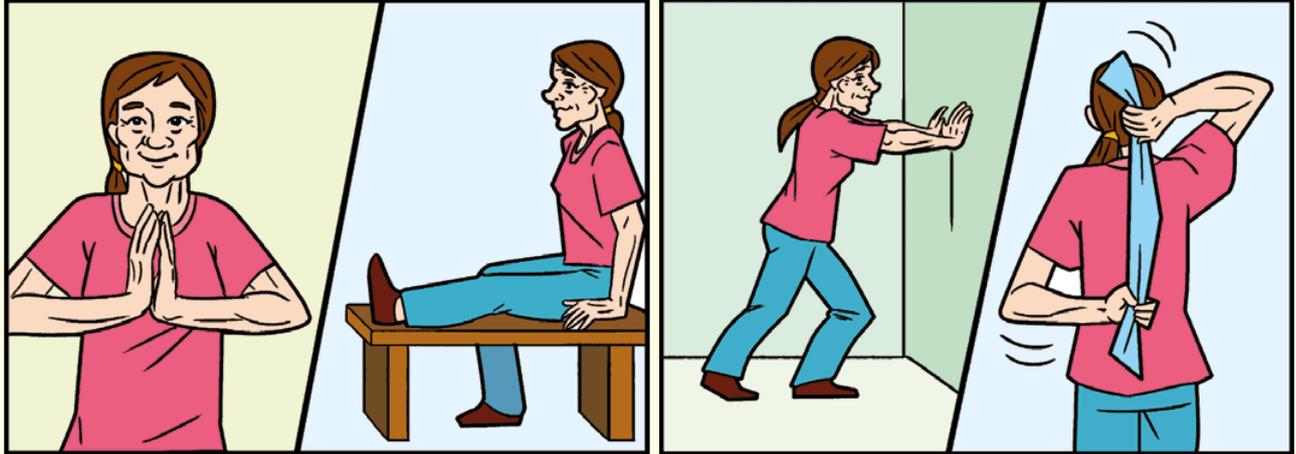
¿Qué hay que tener en cuenta para que los Adultos mayores realicen ejercicios físicos?

**¡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

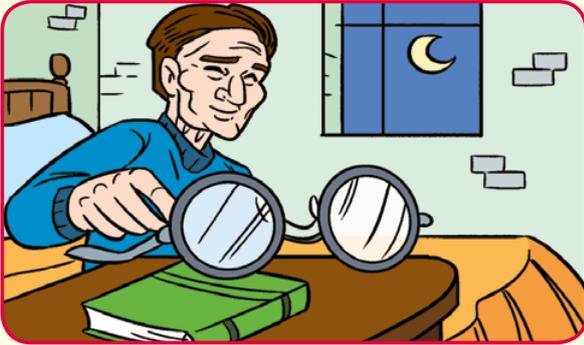


### TE RECOMENDAMOS

- 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?

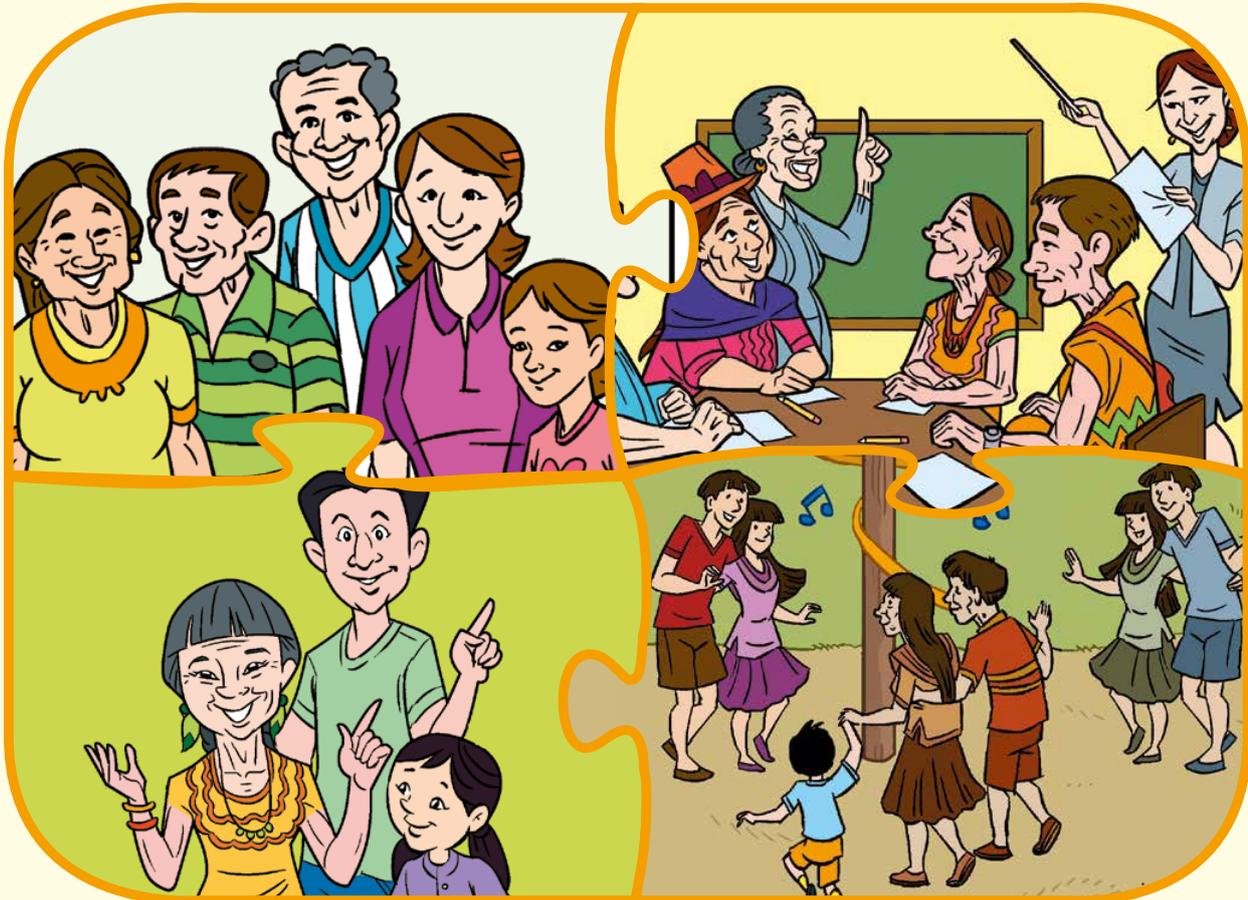
¿Qué imágenes no favorecen ejercitar la memoria?

¿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

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?



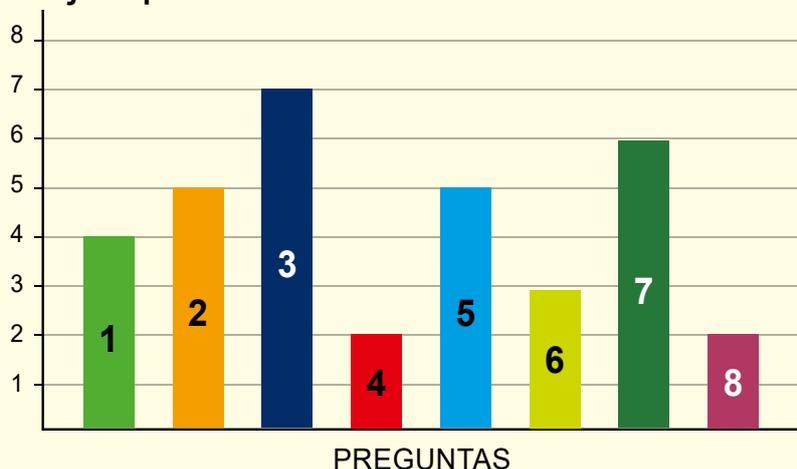
## Realicemos una encuesta

- ✓ 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:

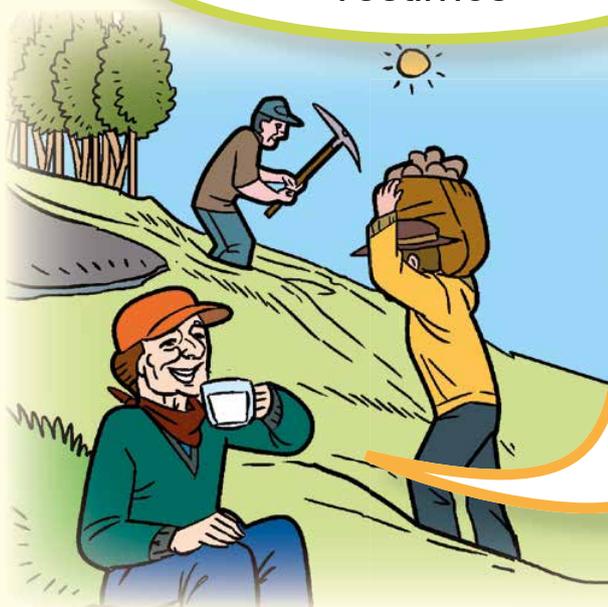


Terminada la encuesta cada participante elabora una composición que tenga como título: Importancia de la productividad en los adultos mayores.

# ¡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?

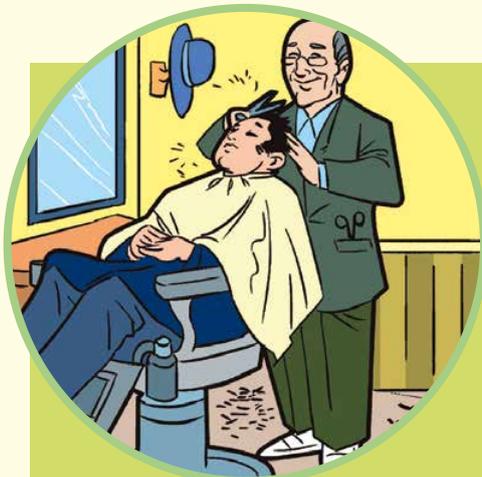
¿De qué manera les enseñas a tus hijos y a tus nietos a ser productivos?

**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!**

J	j	j	j	j	j	k	k	k	k	k
W	w	w	w	w	y	y	y	y	y	y
X	x	x	x	x	z	z	z	z	z	z
A	a	a	a	a	e	e	e	e	e	e
I	i	i	i	i	i	o	o	o	o	o
N	n	n	n	n	n	ñ	ñ	ñ	ñ	ñ
T	t	t	t	t	t	r	r	r	r	r
U	u	u	u	u	u	q	q	q	q	q
D	d	d	d	d	d	l	l	l	l	l
F	f	f	f	f	f	g	g	g	g	g
S	s	s	s	s	w	w	w	j	j	j
Y	y	y	y	y	y	b	b	b	b	b
V	v	v	v	v	h	h	h	h	h	h
X	x	x	z	z	z	z	z	c	c	c
C	c	c	k	k	k	A	E	I	O	U
										



a	a	a	a	a	a	a	a	a	a	a
e	e	e	e	e	e	e	e	e	e	e
i	i	i	i	i	i	i	i	i	i	i
o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o
u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u
m	m	m	m	m	m	m	m	m	m	m
s	s	s	s	s	s	s	s	s	s	s
l	l	l	l	l	l	d	d	d	d	d
t	t	t	t	t	t	f	f	f	f	f
b	b	b	b	b	b	v	v	v	v	v
c	c	c	c	c	c	q	q	q	q	q
g	g	g	g	g	h	h	h	h	h	h
r	r	r	r	r	r	r	r	r	r	r
p	p	p	p	p	p	p	p	p	p	p
n	n	n	n	n	n	ñ	ñ	ñ	ñ	ñ
										



B	B	b	b	b	C	C	c	c	c
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

D	D	d	d	d	F	F	f	f	f
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

G	G	g	g	g	H	H	h	h	h
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

J	J	j	j	j	K	K	k	k	k
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

L	L	I	I	I	M	M	m	m	m
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

N	N	n	n	n	Ñ	Ñ	ñ	ñ	ñ
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---





# 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, constata 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.