

## DOCUMENTO DE TRABAJO

### MEVyT, Vertiente para la atención a personas adultas mayores Eje Participación en la vida social y recreación

#### Temario

| Nivel intermedio  | Nivel avanzado  |
|---|---|
| <p><b>1. Autonomía</b><br/><b>Nuestro Derecho a decidir</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• La persona adulta mayor vale, merece respeto</li> <li>• Derecho a una vida digna</li> <li>• Derecho a la no discriminación</li> <li>• La tolerancia y su ejercicio</li> </ul> <p><b>Ejercemos nuestros derechos</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ser, entender, hacer y actuar para lograr autonomía</li> <li>• Derecho a la salud, educación, trabajo, vivienda, desarrollo, participación, tomar decisiones.</li> <li>• Cambios necesarios en prácticas cotidianas</li> <li>• El respeto a la diversidad</li> <li>• El uso del tiempo</li> </ul> | <p><b>1. Autonomía base de la ciudadanía</b><br/><b>Ejercicio de los Derechos humanos</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Condiciones básicas para lograr propósitos personales</li> <li>• Autoafirmación/ Integridad</li> <li>• Derechos para lograr propósitos</li> </ul> <p><b>Derecho al desarrollo pleno</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Valoración de la diversidad para edificar una vida digna</li> <li>• Derecho y ejercicio de la igualdad</li> <li>• Desarrollo familia/comunidad</li> </ul> <p><b>Construcción de ciudadanos</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Responsabilidad sobre sí mismo</li> <li>• Selecciones, acciones</li> <li>• Las responsabilidades/ consecuencias de nuestro actuar</li> <li>• El bienestar personal - colectivo</li> </ul> |
| <p><b>2. Proceder resiliente</b><br/><b>Compartamos nuestras historias</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cómo se han enfrentado cambios derivados de situaciones adversas: salud, economía, convivencia, pérdida de un ser querido, del trabajo, eventos naturales y sociales.</li> <li>• Identificar con oportunidad Diferentes tipos de riesgos: salud, económicos, sociales, etc.</li> </ul>  | <p><b>2. Proceder resiliente</b><br/><b>Organizar redes de ayuda</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Valores necesarios, experiencias aprendidas, prácticas realizadas</li> <li>• Las personas, las redes tejidas, los líderes familiares o comunitarios</li> <li>• Las fortalezas: colaboración, confianza, diversidad, constancia, integralidad, gobernanza, adaptación al cambio</li> </ul> <p><b>La importancia de las redes virtuales</b></p>   |

## DOCUMENTO DE TRABAJO

|  |   |
|--|---|
| <p><b>Enfrentando situaciones difíciles</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Revisar nuestras experiencias tristes, complejas</li> <li>• Qué hacemos para superar cambios difíciles en la familia y en la comunidad</li> <li>• Conocer otras historias para reflexionar, concentrarse, actuar y continuar</li> <li>• Apoyos: redes institucionales, de la sociedad civil, colaboración de familiares, amigos, vecinos</li> <li>• Establecer relaciones de confianza y colaboración entre distintas personas</li> <li>• Planear considerando los aprendizajes personales, causas, factores, consecuencias</li> <li>• Pensar y actuar con una mirada integral</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tejiendo otras redes, utilicemos la radio, computadoras y teléfonos</li> <li>• Derecho a comunicarnos de otras formas, colaborar, apoyar y participar para transformar</li> <li>• Redes fuertes para prevenir y enfrentar distintas formas de violencia</li> </ul> <p><b>Fortalezcamos nuestras redes</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Derecho a un ambiente sano</li> <li>• Ejercitar y transformar el pensamiento, la emoción, la acción, la comunicación, la convivencia, cultura de la paz</li> </ul>  |
| <p><b>3. Toma de decisión</b></p> <p><b>Las decisiones que cambiaron mi vida</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Derecho a decidir para vivir mejor</li> <li>• La historia de las decisiones que dejaron huella en mi vida</li> </ul> <p><b>Construcción de nuevos senderos</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cómo tomar nuevas decisiones, mejor fundamentadas</li> <li>• Analizar, tomar conciencia del alcance de las acciones realizadas</li> <li>• Cómo articular mejor pensamiento, sentimiento y acción: confianza, empatía, firmeza</li> <li>• Respeto y solidaridad para</li> </ul>   | <p><b>3. Toma de decisión</b></p> <p><b>Decidir para transformar</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Identificar el origen del "error", lo que no funcionó, las causas y consecuencias; lo que sí funcionó</li> <li>• Aprender a reconocer responsabilidades de la elección para decir o hacer</li> <li>• Aprender a aceptar hechos o situaciones resultado de una elección, para tomar decisiones fundamentadas</li> </ul> <p>Mejorar las elecciones y las relaciones</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Desarrollo de la consciencia</li> <li>• Revisar y pensar las elecciones</li> <li>• Responsabilidad en la forma en que</li> </ul> |

## DOCUMENTO DE TRABAJO

|   |   |
|---|---|
| <p>alcanzar relaciones de mayor bienestar personal y familiar</p>   | <p>me relaciono con el entorno, con otras personas</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Nuestras elecciones, su impacto en la vida presente y futura</li> </ul>   |
| <p><b>4. Intervención proactiva</b><br/><b>Asuntos de interés personal y colectivo</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Los temas que preocupan y ocupan a la comunidad</li> <li>• Cambios necesarios para mejorar</li> <li>• Identificar las causas posibles que originan el o los problemas</li> <li>• En dónde y cómo buscar apoyo</li> </ul> <p><b>Planear en grupo para resolver</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Realizar un diagnóstico es indispensable</li> <li>• Quiénes y cómo participar</li> <li>• Definir acciones a realizar, responsables y tiempos</li> <li>• Revisar resultados colectivamente</li> </ul> | <p><b>4. Intervención proactiva</b><br/><b>Participar en lo local y aportar en lo global</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Qué es el cambio climático</li> <li>• Factores que lo originan</li> <li>• Consecuencias globales y locales</li> <li>• Participar para resolver</li> </ul> <p><b>Acciones que contribuyen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Revisar y transformar formas de producción</li> <li>• Revisar y cambiar nuestra forma de consumir</li> <li>• Formas de participar: locales y globales</li> <li>• Participar para mejorar el presente y preservar la vida</li> </ul>   |
| <p><b>5. Expresión estética</b><br/><b>Las expresiones culturales locales</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Recuerdos, cuentos, cantos y expresiones de la identidad, de la cultura de la comunidad</li> <li>• Recuperar, compartir y preservar</li> <li>• La música, poesía, danza, juegos, ceremonias, costumbres y festejos y comida que somos</li> </ul> <p><b>Participamos para recrear</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• La herencia que recibimos y la que dejamos</li> <li>• Lo que somos, aportaciones de generaciones</li> <li>• Expresiones diversas y plurales de la identidad natural y cultural</li> </ul>  | <p><b>5. Expresión estética</b><br/><b>Nuestro patrimonio herencia viva</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• El valor y diversidad del patrimonio local, nacional y mundial</li> <li>• Acciones cotidianas para favorecer su conocimiento, preservación y recreación</li> <li>• La diversidad del patrimonio natural y su relación con el patrimonio cultural</li> </ul> <p><b>Escribimos, cantamos y contamos</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Las canciones que cuentan nuestra historia</li> <li>• Las calles, caminos y plantas también cuentan</li> <li>• La colaboración necesaria para conservar el patrimonio vivo de nuestras comunidades</li> </ul> |

## DOCUMENTO DE TRABAJO