

Taller sobre el cuidado de los adultos mayores

Objetivo: Identificar la situación de las/los adultos mayores/as en la comunidad y proponer formas para mejorar su bienestar

Materiales: Fotos de personas adultas mayores, preferiblemente de la comunidad

Metodología

Momento 1: Con fotos de personas adultas mayores se pide a las/os participantes que se organicen grupos pequeños y que construyan historias sobre estas personas, basándose en experiencias propias o de su comunidad. En las historias es importante que respondan las siguientes preguntas:

- a. ¿Qué siente la persona adulta mayor?
- b. ¿Qué hace su entorno cercano para apoyar a la persona? ¿Cómo se comunica con ella?
- c. ¿Qué dificultades y barreras enfrentan ella y su familia para estar bien?

Momento 2: Se invita a las/los participantes para que socialicen las historias construidas, respondiendo respondiendo a las preguntas guía.

Momento 3: Una vez socializado se pide a las/os participantes responder las siguientes preguntas: ¿qué nos gustaría que cambiara en esas historias después de lo discutido? ¿Qué barreras tiene la persona y su familia para vivir bien? ¿Cómo podríamos como lideresas/personas de la comunidad mejorar la vida de los personajes de la historia? ¿Qué necesitamos para hacerlo? ¿Qué herramientas locales se pueden usar?

Momento 4: Basándonos en las discusiones que hemos tenido, hagamos una lista de recomendaciones y cómo se pueden implementar en el día a día.

¿Qué proyectos podemos hacer para implementar estas recomendaciones?

Además de este taller encontrarán aquí otros ejemplos de actividades que se pueden hacer a largo plazo incluyendo a las personas mayores y personas con discapacidad.

- Taller # 1: *Trasmisión de saberes intergeneracionales*
Importancia: El cultivo, proceso de alimento, sanación, transformación, ¿para qué sirve cada alimento?
Población: Dirigida del adulto mayor hacia los jóvenes
Idea: Creación de recetarios: por medio de la conversación se transmite el conocimiento de las recetas que el adulto mayor sabe a los jóvenes. Que van creando un libro/friso, para que en otro momento puedan dirigirse a esas recetas y tenerlas ahí.

- Taller #2: Historias contadas por el adulto mayor a los jóvenes. Permitiendo el espacio de interacción entre ambos. En un espacio cómodo y cálido, como una fogata.
- Taller #3: El conocimiento de la chagra, jornada en la que los niños van a la chagra a que el adulto mayor les enseñe y se practiquen los conocimientos que él les va contando.

El objetivo de todos estos talleres es reposicionar el rol de los mayores. Cuando generacionalmente se observa la importancia de alguien en la comunidad, los más jóvenes seguirán su ejemplo. De ahí la importancia de seguir inculcando en los niños que los adultos mayores son muy importantes y merecen respeto y credibilidad.