



Pastoral Social

Cáritas

Bolivia

PROGRAMA DE SOLIDARIDAD INTERGENERACIONAL Pastoral Social Cáritas

Ficha Técnica

Área de Pastoral Social Cáritas

Mons. Cristobal Bialasick

Obispo Presidente Pastoral Social Caritas Bolivia

Mercela Rabaza Valverde

Secretaria Ejecutiva Pastoral Social Caritas Bolivia

Elizabeth A. Calizaya Mamani

Coordinadora Nal. Programa PAM

Pastoral Social Caritas Bolivia
Maria Acha Zelada
Resp. Local Pastoral Social Caritas La Paz
Didia Guarachi Burgoa
Resp. Local Pastoral Social Caritas Coroico

Brenda Martinez C.
Resp. Local Pastoral Social Caritas Sucre
Norma Quisberth
Resp. Local Pastoral Social Caritas Corocoro
Javier Flores
Resp. Local Pastoral Social Caritas Camiri

Con el apoyo de: Lic. Julia Jiménez Echenique.

INDICE

1.- RELEVANCIA DEL PROGRAMA DE SOLIDARIDAD INTERGENERACIONAL.....	3
2.- OBJETIVOS DEL PROGRAMA DE SOLIDARIDAD INTERGENERACIONAL.....	5
3.- DESARROLLO DEL PROGRAMA DE SOLIDARIDAD INTERGENERACIONAL.....	6
4.- DESARROLLO DE LAS ACTIVIDADES DE SOLIDARIDAD INTERGENERACIONAL EN LAS QUE LAS PERSONAS ADULTAS MAYORES Y LAS GENERACIONES DE JÓVENES Y NIÑOS TRABAJAN JUNTOS.....	14
ACTIVIDAD 1. “Juntos, mejoramos nuestra comunidad”	
ACTIVIDAD 2. “Cocinando juntos”	
ACTIVIDAD 3. “Voluntariado Intergeneracional: Ayudamos juntos”	
ACTIVIDAD 4. “El vídeo de las Generaciones”	
ACTIVIDAD 5. “El coro de las edades”	
ACTIVIDAD 6. “Disfrutando con los más pequeños”	
ACTIVIDAD 7. “Experiencias culturales para todos”	
ACTIVIDAD 8. “Unidos por el deporte”	
ACTIVIDAD 9. “Hacemos teatro”	
ACTIVIDAD 10. “Campeonatos y diversión”	

5.- DESARROLLO DE LAS ACTIVIDADES DE SOLIDARIDAD INTERGENERACIONAL EN LAS QUE LAS PERSONAS ADULTAS MAYORES CONTRIBUYEN/AYUDAN A LAS GENERACIONES MÁS JÓVENES.....	60
ACTIVIDAD 1. “Voluntariado Intergeneracional: Adultos mayores apoyando a menores	
ACTIVIDAD 2. “Los mayores nos enseñan”	
ACTIVIDAD 3. “Te ayudo a hacer tu tarea”	
6.- DESARROLLO DE LAS ACTIVIDADES DE SOLIDARIDAD INTERGENERACIONAL EN LAS QUE LAS GENERACIONES MÁS JÓVENES CONTRIBUYEN/AYUDAN A LAS PERSONAS ADULTAS MAYORES.....	70
ACTIVIDAD 1. “Voluntariado Intergeneracional: Jóvenes apoyando a personas adultas mayores”	
ACTIVIDAD 2. “Los jóvenes nos enseñan nuevas tecnologías”	
7.- EVALUACIÓN DEL PROGRAMA DE SOLIDARIDAD INTERGENERACIONAL.....	76
8.- COMPENDIO DE ACTIVIDADES DE SOLIDARIDAD INTERGENERACIONAL	81
9.- BIBLIOGRAFÍA	87
10.- ANEXOS.....	88

1.- RELEVANCIA DEL PROGRAMA DE SOLIDARIDAD INTERGENERACIONAL.

En estos últimos años en Bolivia, el colectivo de personas adultas mayores está teniendo que afrontar desafíos cada vez más complejos, por lo que los profesionales se ven obligados a desarrollar mecanismos y estrategias que permitan seguir respondiendo a las necesidades actuales de una manera más solidaria e integral.

Según el “Estudio sobre la situación y características diferenciadas del envejecimiento urbano y rural en Bolivia”, elaborado por Pastoral Social Cáritas Boliviana en 2019, se dan una serie de características, tanto en el proceso de envejecimiento de las zonas rurales como periurbanas y urbanas, que justifican la relevancia de la existencia de Programas de Solidaridad Intergeneracional como éste que nos ocupa. Algunas de las citadas características son:

- En el área rural, las personas adultas mayores manifiestan que es su obligación enseñar sus saberes y experiencias a las nuevas generaciones pues, algunos afirman, que si no enseñan a los jóvenes, sus comunidades y su cultura podrían desaparecer. También en áreas rurales y periurbanas, profundizan mucho sobre el

peligro de desaparición de sus idiomas nativos y sienten que es su obligación fortalecer la lengua y la motivación de las generaciones más jóvenes para usarla. Así mismo, señalan algunos temas sobre los que consideran importante educar a los jóvenes, los cuales serán señalados a lo largo de este programa.

- Algunos grupos focales han mostrado preocupación porque se sienten marginados de las decisiones familiares, lo cual redundaría en una baja autoestima de la persona adulta mayor y conflicto emocional por sentirse inútil. También se quejaron de que los hijos los desautorizan frente a los nietos.
- En lo referente a la imagen de la vejez, hay una percepción de que se está perdiendo el respeto hacia las personas adultas mayores y esto es más notorio en las ciudades, aunque en el área rural también se percibe menos respeto que antes, aunque todavía se valora más la palabra, la experiencia y consejos de las personas adultas mayores. Se atribuye la falta de respeto a una imagen negativa de la vejez promovida por los medios de comunicación que valora sólo lo productivo y la riqueza material.
- Para cambiar la imagen positiva de la vejez, los grupos focales proponen, entre otras, iniciativas como que el sistema educativo incorpore claramente en los programas educativos el tema del respeto por las personas adultas mayores; también proponen el relevamiento de experiencias de envejecimiento positivo para mostrarlas a la sociedad.
- Se indica que “la capacitación en tecnologías de comunicación como computación e internet son importantes para que las personas adultas mayores empiecen establecer relaciones más amigables con la tecnología y no se sientan amenazadas por ésta.”

Como conclusión de estos resultados destacados del “Estudio sobre la situación y características diferenciadas del envejecimiento urbano y rural en Bolivia”, se puede afirmar que el hecho de desarrollar las actividades incluidas dentro de este Programa de Solidaridad Intergeneracional se podría conseguir:

- Dar la oportunidad a las personas adultas mayores para compartir sus experiencias, tal y como es su deseo.
- Promover la comprensión entre las distintas generaciones, como estrategia para suavizar las asperezas familiares entre abuelos y nietos y/o padres e hijos.
- Crear espacios para promover una imagen positiva de la vejez donde se revalorice la importancia de mostrar respeto a las personas adultas mayores.
- Desarrollar una iniciativa afín a las propuestas por las personas mayores, incorporando el respeto a las personas adultas mayores en actividades con generaciones más jóvenes.
- Facilitar el aprendizaje de nuevas tecnologías por parte de las personas adultas mayores resulta positivo y se constituye en una necesidad sentida.

Por tanto, todos estos lineamientos serán desarrollados como parte del Programa de Solidaridad Intergeneracional que nos ocupa y basado en nuestra realidad nacional se justifica su pertinencia y relevancia.

2.- OBJETIVOS DEL PROGRAMA DE SOLIDARIDAD INTERGENERACIONAL:

2.1. Objetivo general:

Fomentar el desarrollo personal, socio-familiar y cultural de las personas adultas mayores atendidas por Pastoral Social Cáritas, con el fin de promover su autonomía y mayor bienestar social, consolidando su papel como miembros activos de la sociedad.

2.2. Objetivos específicos:

- Impulsar el envejecimiento activo de las personas adultas mayores y motivar su participación social.
- Contribuir a incrementar el sentimiento de utilidad social de las personas adultas mayores participantes.
- Motivar el desarrollo personal de las personas adultas mayores mediante la adquisición de habilidades sociales que permitan conseguir un mayor nivel de autonomía.

- Potenciar en los menores el respeto por las personas adultas mayores mediante el aprendizaje de normas y valores de socialización a través de una aproximación a la realidad de las personas adultas mayores.
- Promover un espacio de convivencia que posibilite el intercambio de experiencias y la reflexión sobre las necesidades comunes y las alternativas idóneas para darles respuesta.
- Incrementar las iniciativas intergeneracionales que permitan las relaciones entre personas de diferentes edades, con la voluntad de incrementar sus vínculos y su conocimiento mutuo.

3.- DESARROLLO DEL PROGRAMA DE SOLIDARIDAD INTERGENERACIONAL.

3.1. Concepto de Programa de Solidaridad Intergeneracional:

Son numerosas y diversas las definiciones dadas al concepto de Programa de Solidaridad Intergeneracional **a nivel internacional**, a continuación, se expondrán tres de ellas, desarrolladas en otros países, por considerarse claras y concisas.

- “Actividades o Programas que aumentan la cooperación, la interacción y el intercambio entre personas de distintas generaciones y permiten a estas personas compartir sus talentos y recursos y apoyarse entre sí en relaciones beneficiosas tanto para las personas como para su comunidad” (Steinig, 2010).
- “Medios, estrategias, oportunidades y formas de creación de espacios para el encuentro, la sensibilización, la promoción del apoyo social y el intercambio recíproco, intencionado, comprometido y voluntario de recursos, aprendizajes, ideas y valores encaminados a producir entre las distintas generaciones lazos afectivos, cambios y beneficios individuales, familiares y comunitarios, entre otros, que permitan la construcción de sociedades más justas, integradas y solidarias” (VV.AA., 2008b).

- “Actividades o programas que incrementan la cooperación, la interacción y el intercambio entre personas de diferentes generaciones. Implican compartir habilidades, conocimientos y experiencias entre jóvenes y mayores» (Ventura-Merkel y Lidoff, 1983).

A **nivel local**, podemos definir los Programas de Solidaridad Intergeneracional como aquellas iniciativas en las que las personas de diferentes edades pueden aprender juntas y unas de otras, en un proceso de enriquecimiento donde las generaciones trabajan cooperativamente para adquirir habilidades, valores y conocimiento. Estas iniciativas, permiten a las generaciones aprender a conocer, aprender a hacer, aprender a ser y aprender a convivir juntos.

Podemos encontrar programas y prácticas de solidaridad intergeneracional en todo el mundo. Si bien existen elementos conceptuales y enfoques metodológicos que varían de un país a otro, hay una serie de lineamientos generales siempre comunes:

- Los Programas de Solidaridad Intergeneracional reúnen a personas de distintas generaciones en actividades continuas y planificadas que les permiten interactuar, estimularse, educarse, apoyarse y, en general, cuidarse mutuamente.
- Los Programas de Solidaridad Intergeneracional se realizan en diversos lugares, como escuelas, organizaciones comunitarias, hospitales, centros de servicios comunitarios, etc.
- Los Programas de Solidaridad Intergeneracional se organizan para alcanzar objetivos como el cuidado de mayores y niños, el fortalecimiento de los sistemas educativos, el enriquecimiento de la vida de las personas jubiladas, la mejora de las relaciones entre abuelos y nietos, la preservación de apreciadas tradiciones culturales, la promoción de la sensibilidad y la preocupación hacia el medio ambiente o la mejora de los sistemas de apoyo comunitario a familias monoparentales, por citar tan sólo algunos ejemplos.
- Los Programas de Solidaridad Intergeneracional suponen una estrategia integrada para hacer llegar a las personas servicios sociales y comunitarios.

Después de más de tres décadas de historia, existe un consenso sobre el hecho de que, para que un programa sea calificado de intergeneracional, debe reunir unas características concretas, que se pueden resumir en las siguientes (Granville y Ellis, 1999):

- Ha de estar diseñado específica e intencionadamente para alcanzar sus fines.
- Debe haber sido planificado cuidadosamente.
- Todas las personas que intervengan en el programa deben entenderlo.
- Se reconoce el papel de la generación intermedia como facilitadora del programa.
- Debe tener continuidad en el tiempo y no tratarse simplemente de acciones aisladas.
- Tiene que conseguir un impacto positivo para las generaciones participantes.
- Que los grupos generacionales participantes se encuentren debe conseguir mejorar su calidad de vida y, por ende, la calidad de vida de otras personas de su entorno.

El Plan de Acción Internacional de Madrid sobre el Envejecimiento, desarrollado por la Organización de Naciones Unidas, dedicó un apartado completo (el número cinco dentro

de la primera orientación prioritaria) a la Solidaridad intergeneracional en los siguientes términos (Naciones Unidas, 2002: 19):

- «**La solidaridad entre las generaciones a todos los niveles –las familias, las comunidades y las naciones– es fundamental para el logro de *una sociedad para todas las edades***».
- «La solidaridad constituye también un requisito previo primordial de la cohesión social» (el capítulo V del libro aborda este tema: la relación entre programas intergeneracionales, solidaridad intergeneracional y cohesión social).
- «La solidaridad es el fundamento tanto de la beneficencia pública estructurada como de los sistemas asistenciales no estructurados».
- «En relación con la familia y la comunidad, los vínculos intergeneracionales pueden ser valiosos para todos».

3.2. Tipos de Programas de Solidaridad Intergeneracional:

Existen múltiples maneras de distinguir unos programas intergeneracionales de otros. La más clásica es la que utiliza como criterio la dirección de los servicios que se prestan y se reciben; según este criterio, podríamos clasificar los programas en tres categorías distintas (Sánchez y Díaz, 2005):

- ✓ **Programas en los que personas adultas *prestan servicio* a niños y/o jóvenes:** Por ejemplo, las personas adultas mayores acuden a un centro de atención a infancia en situación de vulnerabilidad social a hacer un voluntariado en el que cuidan a niños huérfanos o les enseñan habilidades adquiridas en su experiencia de vida.
- ✓ **Programas en los que los niños y/o jóvenes *prestan servicio* a las personas adultas mayores:** Por ejemplo: adolescentes visitan una casa de reposo para hacer un voluntariado con personas adultas mayores en tareas de acompañamiento: leerles, conversar, estar juntos, etc. o tareas de apoyo a los profesionales en la institución de personas adultas mayores entregando meriendas, limpieza, etc.
- ✓ **Programas en los que las personas adultas colaboran con niños y/o jóvenes para *servir* a la comunidad:** Por ejemplo: Las personas adultas mayores y los adolescentes/jóvenes realizan juntos un voluntariado de apoyo a personas con discapacidad en acompañamiento: jugar juegos de mesa, conversar, estar juntos, etc. o en la realización de actividades terapéuticas coordinadas por los profesionales de la institución: apoyo en actividades de fisioterapia, terapia ocupacional, etc. (medio ambiente, recuperación de las costumbres)

3.3. Beneficios de los Programas de Solidaridad Intergeneracional:

Bressler, Henkin y Adler (2005) recopilan los siguientes beneficios, reconocidos, en la práctica, gracias a la realización de un programa intergeneracional:

Beneficios para las personas adultas mayores:

- Mayor satisfacción con la vida.
- Menor aislamiento.

- Sentimiento de realización personal y de encontrar más sentido a la vida.
- Sentir que su conocimiento y experiencias son valorados por otras personas.
- Mantener relaciones significativas.
- Aprender nuevas habilidades y mejorar el conocimiento de la juventud.
- Sentirse apreciadas, queridas e implicadas en la comunidad.

Beneficios para niños y jóvenes:

- Mayor autoestima y aprecio de sí mismos.
- Mejoras en su comportamiento.
- Más implicación en las tareas escolares.
- Conseguir un sentido de continuidad en sus vidas.

Beneficios para las familias:

- Poder contar con sistemas de apoyo en los que confiar.
- Aumentar la probabilidad de que las familias, a pesar de sus problemas, puedan permanecer juntas.

Beneficios para barrios y comunidades:

- Un mayor aprecio y conciencia en torno a la herencia cultural, las tradiciones y la historia.
- Más colaboración entre organizaciones en asuntos comunitarios.
- Un compromiso más elevado de las personas como ciudadanos y miembros de una comunidad.

3.4. Lineamientos para la implementación de Programas de Solidaridad Intergeneracional:

A continuación se presentan algunos lineamientos técnicos que se deben tener en cuenta para la implementación de un Programa de Solidaridad Intergeneracional:

• **OBJETIVOS:** El objetivo de la actividad no es tanto conseguir un resultado final como aprovechar al máximo las posibilidades para que niños y mayores interactúen, se relacionen, entren en contacto; esto último (la interacción) es más importante que lo primero (el resultado). Hay que tratar de formular un objetivo (factible) para la actividad: “que niños y mayores se conozcan”, “que estén juntos”, “que hagan algo juntos”, “que se comuniquen”, o similar. Se empieza por el simple hecho de estar juntos para, poco a poco, ir a más y llegar a acostumbrarse a hacer cosas estando juntos.

• **EVALUACIÓN PREVIA DE HABILIDADES:** Prestar atención, antes de decidir lo que hacer, a cuáles son las habilidades, conocimientos, capacidades, gustos, etcétera, de los niños y las personas adultas mayores que van a participar. Tratar de que la actividad suponga una experiencia placentera, que los participantes disfruten haciendo lo que van a hacer

• **NÚMERO DE PARTICIPANTES:** En cuanto al número de participantes, hay pros y contras: si sólo se cuenta con unas pocas personas, la interacción entre ellas será más intensa y los participantes se pueden prestar una atención más exclusiva; si el grupo es más grande nadie se queda fuera, pero hay que organizar la cosa muy bien para que todo el mundo haga algo y pueda sentir que realmente está dentro de la actividad. En cualquier

caso conviene, sobre todo al principio de este tipo de prácticas, que los grupos no estén muy descompensados en número de modo que se perciba una situación de igualdad

• **DESARROLLO DE LAS ACTIVIDADES:**

- ✓ Conviene comenzar por algo sencillo, donde todos participen: música, canciones, cuentos o algún juego de grupo.
- ✓ Es fundamental conseguir, sobre todo al principio, un tono festivo, de alegría y diversión; al final de cada sesión, hay que hacer hincapié en los aplausos y en los saludos (cariñosos y visibles) de despedida entre los participantes. A todos nos gusta que nos quieran y, por ello, las muestras de cariño son una de las mejores formas de comenzar una buena relación con otra persona.
- ✓ Debemos ser muy flexibles durante el desarrollo de la actividad de modo que se vaya cambiando lo que sea necesario, siempre de cara al gran objetivo: que niños y personas adultas mayores se diviertan y se sientan felices estando juntos.
- ✓ El espacio en el que la actividad va a suceder debe estar preparado para facilitar la interacción; incluso, algunas personas adultas mayores y niños pueden ayudar a preparar el lugar donde se van a encontrar; si esto se puede realizar, ésta es una manera de anticipar la emoción y de sentirse parte de lo que va a suceder.

• **EVALUACIÓN:** Siempre, tras la actividad, los profesionales implicados en su organización y desarrollo deben hablar para hacer un balance y poder corregir las cosas de cara a hacerlo mejor en una próxima ocasión.

3.5. Estrategias de planificación de actividades intergeneracionales.

Los autores Springate, Atkinson y Martin sugieren que para el éxito un programa de solidaridad intergeneracional, se tomen en cuenta estas siete claves: (Martin, Springate y Atkinson, 2010: 33-34):

1) Captación y selección de las personas adultas mayores:

- ✓ Ser proactivo al tratar de implicar a las personas adultas mayores, especialmente a los hombres, a través de grupos comunitarios.
- ✓ Proporcionar información a las personas adultas mayores que sea precisa para que puedan tomar una decisión informada sobre su participación en el programa.
- ✓ Reunirse con las personas adultas mayores antes y seleccionar a voluntarios apropiados.
- ✓ Asegurar que la proporción de personas adultas mayores con respecto a la de jóvenes sea de uno a uno.
- ✓ Si es posible, conseguir que los jóvenes trabajen con un grupo estable de personas mayores.
- ✓ Tratar de que las personas adultas mayores se comprometan, desde el principio, a acudir a todas las sesiones.
- ✓ Emparejar a las personas adultas mayores y jóvenes con los mismos intereses.

2) Preparación de los participantes:

- ✓ Comprender cuáles son las necesidades de los participantes es algo vital para tener éxito con el programa.
- ✓ Las sesiones de preparación posibilitan que los facilitadores conozcan a los participantes y evalúen sus necesidades.
- ✓ Las sesiones de preparación aseguran que los participantes sepan lo que se espera de ellos.

- Orientar a las personas adultas mayores sobre cómo trabajar con jóvenes.
- Integrar a las personas adultas mayores en el trabajo intergeneracional de forma gradual.
- Conseguir que los participantes que ya están en el programa den su apoyo a los que se vayan incorporando.
- Ciertos grupos podrían necesitar más preparación que otros.
- La preparación puede involucrar a los jóvenes en el proceso de dar forma a las actividades que se realizarán.

3) Actividades:

- ✓ Hay que tener en cuenta la ausencia las necesidades de jóvenes y personas adultas mayores.
- ✓ Si se va a colaborar con un centro escolar, hay que adaptar las actividades al currículum del centro.
- ✓ Asegurarse de que las actividades están basadas en intereses mutuos, compartidos por los participantes.
- ✓ Los jóvenes en especial necesitan contar con un interés específico y con conocimientos que puedan realmente aportar al programa.
- ✓ Implicar a los participantes en la planificación y diseño de las actividades.
- ✓ Las actividades deben ser interactivas y permitir que los jóvenes puedan mostrar lo mejor de sí mismos.
- ✓ Utilizar sesiones para romper el hielo inicial y ayudar a que jóvenes y personas adultas mayores se puedan conocer.
- ✓ Concretar cuál será el producto tangible final del programa y celebrar los logros que se vayan consiguiendo.

4) Ejecución:

- ✓ Asegurarse de que los facilitadores del programa tienen las habilidades necesarias para trabajar con personas jóvenes y personas adultas mayores.
- ✓ La pasión de los facilitadores del programa puede ser un factor clave para el éxito del mismo.
- ✓ Cuando suceda algún incidente entre los participantes, utilizar un enfoque práctico que permita prestar atención a los errores que unos y otros participantes hayan cometido.
- ✓ Establecer desde el principio un código de conducta y contar con unas claras reglas básicas de funcionamiento.
- ✓ Asegurarse de que haya una alta proporción de personal en relación al número de participantes.

5) Organización y logística:

- ✓ Dedicar el tiempo necesario a la planificación y organización del programa.
- ✓ Conseguir que el número y la duración de las sesiones sean los apropiados.
- ✓ Asegurarse de que jóvenes y personas adultas mayores están familiarizados con el lugar utilizado para las actividades, es decir, que se trata de un lugar neutral en el que un grupo no tenga preeminencia sobre el otro.
- ✓ Hacer lo posible para que las personas adultas mayores se sientan acogidas e integradas en el escenario del programa.
- ✓ Debe haber un servicio de transporte adecuado, sobre todo para las personas adultas mayores.
- ✓ Tener en cuenta aspectos relacionados con la salud y la seguridad.

6) El trabajo en red entre entidades colaboradoras:

- ✓ La buena colaboración entre entidades añade valor al programa e incorpora las habilidades de más personas.
- ✓ Si las entidades colaboradoras se entusiasman con el programa, contagiarán su entusiasmo a terceros.
- ✓ Trabajar con las entidades con antelación para construir una buena relación entre ellas.
- ✓ Si se trabaja con escuelas u otras organizaciones hay que asegurarse de que el trabajo intergeneracional forma parte de su idiosincrasia.
- ✓ Dar visibilidad a la colaboración entre entidades puede servir de modelo que inspire a los participantes a colaborar mejor.

7) Financiación y sostenibilidad:

- ✓ Contar con la financiación necesaria.
- ✓ Valorar con realismo lo que se puede conseguir con la financiación y los recursos disponibles.
- ✓ En la medida en que sea posible, hay que intentar que las actividades intergeneracionales se conviertan en una dimensión integral de la vida de las personas y entidades, lo que ayudará a la sostenibilidad del programa.
- ✓ Implicar a las entidades colaboradoras en la sostenibilidad del programa.
- ✓ Que la primera sesión del programa salga bien es algo de gran ayuda para la continuidad del programa.
- ✓ El seguimiento y la evaluación pueden conducir a que, en el futuro, el programa vaya mejorando al apoyarse en lo que mejor funciona.
- ✓ El seguimiento y la evaluación pueden permitir que el éxito del programa sea compartido con otras personas o entidades.

3.6. Características que definen a un facilitador de Programas de Solidaridad Intergeneracional:

El proyecto **INTERGEN-PROF** trató de concretar cuáles son las características más específicas de un facilitador de programas intergeneracionales, aquellas capacidades que podríamos decir que le distinguen del resto de profesionales sociales. En este sentido, se identificaron las seis características siguientes:

Característica	Un facilitador de Programas de solidaridad Intergeneracional, se diferencia de otro profesional en que...
Gestiona el intercambio	Reconoce la importancia del intercambio (enriquecimiento mutuo) entre las personas participantes en el programa
Gestiona las relaciones	Propicia y potencia las relaciones entre los participantes en el programa.
Facilita el contacto/encuentro	Fomenta los espacios de encuentro y relación entre personas de distintas generaciones
Trabaja en red	Mantiene un compromiso de colaboración con distintos profesionales e instituciones que trabajan en pos de la intergeneracionalidad.
Tiene habilidades	Cuenta con ciertas habilidades personales y sociales:

personales y sociales adecuadas	empatía, comunicación, mentalidad abierta, respeto hacia los otros.
Conocimiento sobre la temática específica del campo generacional	Conoce la temática específica del campo intergeneracional (teoría, prácticas, políticas, redes, etc.). Asimismo, conoce la realidad de los colectivos para los que se realizan las acciones intergeneracionales.

3.7. Estructura de un Programa de Solidaridad Intergeneracional:

A continuación, se detallan, de manera esquemática, los componentes fundamentales (tareas, funciones) de la estructura de un Programa de Intercambio Generacional:

1. PLANIFICACIÓN DEL PROGRAMA

- Establecimiento de objetivos: general y específico.
- Definición de actividades.
- Establecimiento de técnicas, tiempo, materiales y recursos por actividad.
- Identificación y obtención de recursos.

2. PARTICIPANTES DEL PROGRAMA.

- Identificación de intereses, necesidades y contexto socio-económico de los participantes (niños, jóvenes, personas adultas mayores, otros)
- Identificación e involucramiento de los grupos participantes (niños de 0-6 años, mayores de 60 años,...)
- Identificación e involucramiento de los facilitadores, personal y voluntarios.
- Designar a la persona responsable del programa
- Identificar a otros grupos u organizaciones que colaborarán en el desarrollo del programa
- Concretar los métodos para conseguir que participen en el programa
- Identificar organizaciones que pueden aportar participantes
- Estrategias para motivar a los participantes de modo que no abandonen el programa (pensar en formas de reconocerles sus contribuciones al programa)

3. SENSIBILIZACIÓN Y ORIENTACIÓN DE LOS PARTICIPANTES

- Sensibilizar a los participantes sobre los beneficios de interactuar con personas de una generación diferente a la propia.
- Desarrollar una orientación que permita que los participantes sepan en qué consistirá la actividad de intercambio generacional en la que se involucrarán.
- Informar a los participantes sobre la duración y el calendario detallado de la actividad.

4. IMPLEMENTACIÓN DEL PROGRAMA

- Implementación de las actividades incluidas en el Programa de acuerdo a estructura establecida.
- Desarrollar actividades en función a grupos etarios y temáticas priorizadas:
 - Por ejemplo, con niños de Primaria: actividades de apoyo de las personas adultas mayores para la realización de tareas o realización de un coro conjunto.
 - Por ejemplo, con adolescentes: actividades conjuntas de desarrollo comunitario y realización de un teatro en el que participen ambas generaciones.

- Por ejemplo, con jóvenes universitarios: enseñanza de los jóvenes a las personas adultas mayores del uso de nuevas tecnologías y enseñanza de las personas adultas mayores a los jóvenes de cocina tradicional.
- Visibilizar el programa y su impacto social en la comunidad.
- Realizar actividades permanentes para mantener la motivación de los participantes.

5. EVALUACIÓN DEL PROGRAMA

- Seleccionar la estrategia de evaluación más apropiada.
- Identificar a los responsables de llevar a cabo la evaluación
- Aplicar la evaluación recogiendo las opiniones de todos los participantes (personas adultas mayores, niños y jóvenes, facilitadores, voluntarios, etc.)

6. RECURSO DEL PROGRAMA

- Realizar un presupuesto según las actividades a desarrollarse.
- Identificación de potenciales fuentes de financiación

4.- DESARROLLO DE LAS ACTIVIDADES DE SOLIDARIDAD INTERGENERACIONAL EN LAS QUE LAS PERSONAS ADULTAS MAYORES Y LAS GENERACIONES DE JÓVENES Y NIÑOS TRABAJAN JUNTOS.

ACTIVIDAD 1. “Juntos, mejoramos nuestra comunidad”

Es importante que personas de diferentes generaciones, en diálogo, impulsen el bienestar de su comunidad. Esta dirección de impacto refuerza más la participación de los jóvenes en contextos sociales y evita el aislamiento de las personas adultas mayores.

Título de la Actividad: “Juntos, mejoramos nuestra comunidad”	
Objetivo General	Favorecer el trabajo coordinado de jóvenes/adolescentes y personas adultas mayores para generar ideas y propuestas de mejora de la comunidad.
Objetivos específicos	OE1. Promover el conocimiento mutuo entre personas pertenecientes a distintas generaciones. OE2. Aprender estrategias de trabajo en equipo y respeto a personas pertenecientes a otros grupos de edad.

	OE3. Comprometerse con el desarrollo comunitario local.			
Facilitadores	Dos profesionales de Pastoral Social Cáritas.			
Duración	Dos sesiones: Una de trabajo en equipo y una mañana para exponer la Feria.			
Población objetivo	- Veinticuatro adultos Mayores de la Casita del adulto mayor seleccionada. - Veinticuatro adolescentes de la Unidad Educativa seleccionada.			
Lugar	- Para la sesión de trabajo en equipo se utilizará una Casitas del Adulto Mayor. - Para la Feria se utilizará un espacio diáfano gestionado por Pastoral Social Cáritas.			
Objetivo Específico	Actividad	Tiempo	Técnica	Materiales
OE1. Promover el conocimiento mutuo entre personas pertenecientes a distintas generaciones. OE2. Aprender estrategias de trabajo en equipo y respeto a personas pertenecientes a otros grupos de edad.	Sesión de trabajo en equipo	4 horas, sábado de 9:00 a 13:00	-Técnica de conocimiento mutuo: La Red. - Exposición de la actividad - Lluvia de ideas - Desarrollo de la idea seleccionada -Creación de materiales	- Cuatro ovillos de lana - Hoja y bolígrafo - Cartulinas - Marcadores -Tijera y pegamento - Imágenes - Otros materiales según el stand
OE3. Comprometerse con el desarrollo comunitario local.	Desarrollo de la Feria	2 horas, sábado de 10:00 a 12:00	-Exposición de trabajos e información a la comunidad	- Carpas - Mesas y sillas de plástico -Materiales elaborados para la feria

1.1. Desarrollo de la actividad.

1.1.1. Preparación previa:

Los profesionales y voluntarios de Pastoral Social Cáritas, elegirán a veinticuatro adolescentes de la Unidad Educativa seleccionada y a veinticuatro personas adultas mayores de la Casita del Adulto Mayor seleccionada. Una vez elegidos los participantes, se les convocará personalmente para que asistan a la Sesión de trabajo equipo en la Casita del Adulto Mayor seleccionada en fecha sábado y en horario de 9:00 a 13:00.

De manera paralela a la sesión de trabajo en equipo, los profesionales de Pastoral Social Cáritas, coordinarán el espacio para la exposición de la feria, el cual podría ser un parque gestionado con el Gobierno Municipal o el propio patio de la Unidad Educativa seleccionada, coordinando también en este caso la asistencia de familiares y otros cursos de la Unidad Educativa.

1.1.2. Sesión de trabajo en equipo:

En la Sesión de trabajo equipo se desarrollarán las siguientes tareas:

1) Técnica de conocimiento mutuo: La Red.

Los profesionales y voluntarios de Pastoral Social Cáritas solicitarán a los jóvenes que se dividan en doce parejas, así mismo se solicitará a las personas adultas mayores que se dividan en parejas. A continuación, los profesionales y voluntarios solicitarán que se unan en grupos de cuatro: una pareja de jóvenes con una pareja de personas adultas mayores. De esta forma, quedarán organizados doce grupos de cuatro integrantes.

Una vez organizados los grupos se desarrollará **la Dinámica de Grupo de La Red** de la siguiente forma:

A cada grupo de cuatro participantes (dos personas adultas mayores y dos adolescentes) se les entregará un ovillo de lana. Un participante tomará el extremo de la lana y dirá en voz alta su nombre, edad, actividad favorita y un aspecto que le gustaría cambiar de su comunidad. A continuación, sin soltar el extremo de la lana, lanzará el ovillo a otro participante, el cual expresará en voz alta la misma información sobre sí mismo y sostendrá una parte de la lana, lanzando el ovillo al tercer participante. Se repetirá la acción hasta que los cuatro participantes hayan compartido información sobre sí mismos y quede formada entre ellos una red de lana. Para deshacerla, el último participante debe devolver el ovillo al tercer participante, repitiendo la información que éste tercer participante dijo, a forma de memorizar y demostrar que se prestó atención. Cada participante devolverá el ovillo a su predecesor repitiendo lo que éste dijo hasta que la red se haya disuelto.



2) Exposición de la actividad.

Una vez organizados en doce cuartetos, los profesionales explicarán a los participantes en qué consistirá esta actividad de intercambio generacional, empleando palabras similares a las siguientes: *“Buenos día y muchas gracias a todos por estar presentes y por su disposición a participar en esta actividad que esperamos sea muy enriquecedora. El objetivo de esta actividad es generar ideas de Desarrollo Comunitario. Es decir, cada grupo deberá conversar entre sí e identificar alguna mejora que podría ser realizada en nuestra comunidad y que es necesaria. Por ejemplo: parques, aceras, recursos sociales, etc.”*

3) Lluvia de ideas.

Seguidamente, los profesionales entregarán a cada grupo un papel y un bolígrafo y les pedirán que dialoguen entre los cuatro, anotando las ideas que surjan durante la conversación. Tras quince minutos, cada grupo debe seleccionar una sola idea de entre las propuestas. Los profesionales se asegurarán de que no hay ideas repetidas entre los grupos.

4) Desarrollo de la idea seleccionada

Entonces, los profesionales explicarán que con esa idea se debe armar un poster para un stand, el cual será expuesto en una Feria de Desarrollo Comunitario que se llevará a cabo en un lugar público para dar a conocer sus ideas a la población en general.

5) Creación de materiales

Los equipos comenzarán a elaborar sus paneles de acuerdo a la idea de desarrollo comunitario que seleccionaron previamente. Los profesionales y voluntarios actuarán como facilitadores, interviniendo si es que surgiera algún problema de entendimiento durante el trabajo en equipo, proveyendo el material y favoreciendo la creación de un clima agradable.

1.1.3. Sesión de Desarrollo de la Feria:

Como cierre de la actividad, se llevará a cabo la Feria de Desarrollo Comunitario, en el lugar concretado. Pastoral Social Cáritas proveerá las carpas, mesas y sillas. Los grupos de participantes llevarán los materiales realizados y comenzarán a exponerlos ante las personas y autoridades que se acerquen a conocer el proyecto. Se solicitará a una autoridad de los Municipio y/o de Pastoral Social Cáritas que escoja una idea entre las doce presentes y les entregue un sencillo reconocimiento, comprometiéndose a estudiar la forma de aplicar la propuesta en la realidad comunitaria.



1.2. Resultados esperados:

Se espera que al finalizar la feria

:

- ✓ Se hayan creado lazos de afecto entre las personas adultas mayores y los jóvenes.
- ✓ Los jóvenes hayan adquirido responsabilidad en lo concerniente al desarrollo comunitario y hayan aprendido a respetar los aportes de las personas adultas mayores.
- ✓ Las personas adultas mayores hayan visto reforzada su autoestima por medio de la valoración de sus ideas y esfuerzo y comprendan lo importante que es apoyar a las nuevas generaciones.
- ✓ El Municipio cuente con ideas de desarrollo, nacidas de sus propios habitantes, con el añadido de una visión intergeneracional.

ACTIVIDAD 2. “Cocinando juntos”

Esta actividad tiene por objeto impulsar la cohesión y derribar las barreras, fomentando la relación Intergeneracional, a través del aprendizaje de cocina tradicional y alimentación saludable, para la elaboración de un menú que degustarán juntos.

Título de la Actividad: “Cocinando juntos”	
Objetivo General	Favorecer el trabajo coordinado de jóvenes/adolescentes y personas adultas mayores para generar un menú saludable y su elaboración, en base a la cocina tradicional.
Objetivos específicos	OE1. Promover el conocimiento mutuo entre personas pertenecientes a distintas generaciones. OE2. Dotar a ambas generaciones de conocimientos sobre alimentación saludable y cocina tradicional. OE3. Aprender estrategias de trabajo en equipo y respeto a personas pertenecientes a otros grupos de edad: cocinando juntos. OE4. Compartir juntos un tiempo distendido, comiendo el menú elaborado.
Facilitadores	Dos profesionales de Pastoral Social Cáritas.
Duración	Una sesión de aprendizaje y trabajo en equipo de cinco horas de duración, de 8:30 a 13:30 a.m. un sábado.
Población objetivo	- Ocho adultos mayores seleccionados. - Ocho niños/as de 12 años de la Unidad Educativa seleccionada.
Lugar	- Para la sesión de trabajo en equipo se utilizarán en espacios definidos con

los adultos y la unidad educativa donde se cuente con el equipamiento de cocina.				
Objetivo Específico	Actividad	Tiempo	Técnica	Materiales
OE1. Promover el conocimiento mutuo entre personas pertenecientes a distintas generaciones.	Parte 1 de la sesión: conocimiento mutuo y explicación de la actividad.	1/2 hora Sábado de 8:30 a 9:00	-Técnica de conocimiento mutuo: Dinámica “Tres aspectos positivos” - Exposición de la actividad	Laptop Presentación en power point Un lápiz y un trozo de papel para cada participante.
OE2. Dotar a ambas generaciones de conocimientos sobre alimentación saludable y cocina tradicional.	Parte 2 de la sesión: Exposición sobre alimentación saludable y cocina tradicional	1 hora Sábado de 9:00 a 10:00	- Exposición sobre alimentación saludable y cocina tradicional	Laptop Presentación en power point
OE3. Aprender estrategias de trabajo en equipo y respeto a personas pertenecientes a otros grupos de edad: cocinando juntos.	Parte 3 de la sesión: Cocinando juntos	2 y ½ horas Sábado de 10:00 a 12:30	Compartir un tiempo de elaboración de un menú saludable y tradicional trabajando en equipos.	Ingredientes y equipamiento de cocina.
OE4. Compartir juntos un tiempo distendido, comiendo el menú elaborado.	Parte 4 de la sesión: Comiendo juntos.	1 hora Sábado de 12.30 a 13:30	Comer juntos el menú elaborado.	- Mesas - Sillas - Cubiertos y servilletas - Platos y vasos

2.1. Desarrollo de la actividad.

2.1.1. Preparación previa:

En primer lugar, se seleccionará una locación vinculada a Pastoral Social Cáritas que cuenten con una cocina equipada para cocinar y se conseguirán los recursos necesarios en cuanto a alimentos para la elaboración del menú saludable.

Posteriormente, los profesionales y voluntarios de Pastoral Social Cáritas, elegirán a ocho adolescentes de la Unidad Educativa seleccionada y a ocho personas adultas mayores de la Casa del Adulto Mayor seleccionada. De entre las ochos personas adultas mayores seleccionadas se pedirá a tres de ellos que de forma voluntaria presenten tres recetas de comida tradicional: un entrante, un segundo plato y un postre (se verificará que se trata de comida saludable) Se les pedirá a estos tres voluntarios adultos mayores que lleven sus recetas escritas y una breve explicación preparada:

- ✓ Cómo aprendió esa receta.
- ✓ De qué región de Bolivia es típica.
- ✓ Qué anécdota o situación de su historia recuerda comiendo o cocinando este plato.

Una vez elegidos los participantes, se les convocará personalmente para que asistan a la locación seleccionada en fecha sábado y en horario de 8:30 a 13.30.

2.1.2. Parte 1 de la sesión: conocimiento mutuo y explicación de la actividad

A) Conocimiento mutuo:

Los profesionales y voluntarios de Pastoral Social Cáritas solicitarán a los niños/as que se dividan en cuatro parejas, así mismo se solicitará a las personas adultas mayores que se dividan en parejas. A continuación, los profesionales y voluntarios solicitarán que se unan en grupos de cuatro: una pareja de niños/as con una pareja de personas adultas mayores. De esta forma, quedarán organizados cuatro grupos de cuatro integrantes.

Una vez organizados los grupos se desarrollará **la Dinámica de Tres atributos positivos** de la siguiente forma:

Se colocará cada grupo de cuatro participantes en círculo y se le entregará un papel y un bolígrafo a cada participante. A continuación se les solicitará que escriban en el papel tres atributos positivos de sí mismos. Se doblarán los papeles y se mezclarán, repartiéndolos entre los participantes al azar. Un participante abrirá el papel que le tocó, leerá en voz alta los tres atributos y tratará de adivinar a quién pertenece, después la persona que escribió esos atributos dirá que es suyo, porqué lo escribió, su nombre y su edad. Se proseguirá de la misma manera hasta que los cuatro participantes hayan sido emparejados con su papel.



B) Explicación de la actividad:

Una vez organizados en cuatro cuartetos, los profesionales explicarán a los participantes en qué consistirá esta actividad de intercambio generacional, empleando palabras similares a las siguientes: *“Buenos días y muchas gracias a todos por estar presentes y por su disposición a participar en esta actividad que esperamos sea muy enriquecedora. El objetivo de esta actividad es aprender sobre cocina tradicional y alimentación saludable. Es decir, en grupos cocinaremos partes de un menú y lo degustaremos todos juntos, aplicando lo aprendido y disfrutando del tiempo compartido.”*

2.1.3. Parte 2 de la sesión: Exposición sobre alimentación saludable y cocina tradicional.

A) Exposición sobre alimentación saludable:

Uno de los facilitadores brindará, con apoyo del Powerpoint, la siguiente explicación sobre alimentación saludable:

La nutrición equilibrada y el consumo diario de agua mejoran la salud y calidad de vida de las personas adultas mayores y de los niños y niñas. Tengamos en cuenta que no existe un solo alimento que pueda cubrir todas nuestras necesidades nutricionales por lo que es necesario que las personas adultas mayores aprendan a combinar los alimentos para darle a su cuerpo una nutrición saludable a diario. Los tres principales grupos de alimentos que las personas adultas mayores deben aprender a combinar son:

- *Proteínas: ayudan a regenerar las células. Por ejemplo: la carne, el pescado, los huevos, los productos lácteos y las legumbres.*
- *Carbohidratos: son fuente de energía. Por ejemplo: cereales, grasas y aceite.*
- *Vitaminas: protegen de enfermedades. Por ejemplo: frutas y verduras.*

Las personas adultas mayores y los niños y niñas que busquen tener una dieta saludable deben realizar cinco comidas al día: tres principales y dos más ligeras, las cuales serán:

- *El desayuno: Es la comida más importante para comenzar el día de forma saludable, debe ser completo y saciante. Un ejemplo de desayuno completo podría ser. Leche o té, pan integral con miel y un zumo natural sin azúcar o una porción de fruta.*
- *Meriendas de media mañana y media tarde: Se trata de una comida breve y ligera que nos ayuda a llegar a la siguiente comida principal sin un hambre voraz. Un ejemplo de meriendas adecuadas podría ser: yogurt con fruta, infusión con stevia, jugos o zumos naturales sin azúcar, frutas secas o unas galletas de agua.*
- *El almuerzo: se trata de la comida principal del día, para la cual se recomienda una preparación liviana como la cocción al horno o al vapor, tratando de consumir frituras o ajíes sólo de vez en cuando. El plato debería tener proteínas (carne, pescado o pollo) + verdura (ensalada o verdura cocida) y carbohidrato (papa, pasta o arroz) sin olvidar ninguno de estos tres tipos de alimentos.*
- *La cena: Es la última comida del día por lo que debe ser ligera y consumirse dos horas antes de la hora de acostarse. Un ejemplo de una cena adecuada podría ser: sopa de verduras, carne con verduras y una fruta. Para mejorar la digestión se recomienda acabar con un mate con stevia.*

A continuación se muestra la pirámide nutricional en la que usted puede comprobar qué alimentos debe consumir en mayor cantidad (los de la base de la pirámide) y qué alimentos debe consumir en menor cantidad (los de la cima de la pirámide) para tener una nutrición adecuada:



Los errores que debemos evitar en nuestra dieta son:

- No consumir demasiada azúcar (menos del 10%)
- No consumir demasiada sal (menos de 6 g/día),
- No consumir demasiado queso ni carne roja.
- No consumir demasiados alimentos altamente procesados.

Además de la comida, usted también debe prestarle una especial atención a la **HIDRATACIÓN EN SU DIETA**. Por lo tanto, a las personas adultas mayores se les recomienda **Beber líquidos** a intervalos regulares aunque no se tenga sed. Preferentemente agua, zumos, caldos, infusiones, etc. Es aconsejable limitar las bebidas estimulantes y con gas.

Finalmente en relación a su alimentación se le recomienda:

- ❖ ¡No se salte ninguna comida! Puede dañar el organismo: es mejor tomar algo ligero para mantener activo el sistema digestivo.
- ❖ Varíe su dieta, para evitar la monotonía y asegurar la ingesta de nutrientes correcta.
- ❖ Mastique con cuidado y sin prisa.
- ❖ Procure comer acompañado, esto le hará disfrutar más sus momentos de comida.

B) Exposición sobre cocina tradicional:

En este punto, los facilitadores le pedirán a las tres personas adultas mayores que se presentaron voluntarias en la fase de preparación, que salgan a exponer sus platos de cocina tradicional en orden: Primero la entrada, luego el segundo plato y finalmente el postre.

Se ayudará a las personas adultas mayores a vincular los platos tradicionales con la comida saludable y se pedirá a otras personas adultas mayores y comenten brevemente otros platos de comida tradicional que conocen.

2.1.4. Parte 3 de la sesión: Cocinando juntos

En base al menú saludable, se cocinará de manera participativa, una comida para compartir y disfrutar del fruto del esfuerzo unido. Para esta fase se podrá utilizar la cocina con la que cuente la locación de Pastoral Social Cáritas, la cual está equipada y podrá permitir que tanto los jóvenes como las personas adultas mayores preparen juntas este almuerzo.

Se destinarán dos horas y media para la preparación del almuerzo. Los profesionales y voluntarios actuarán como facilitadores, interviniendo si es que surgiera algún problema de entendimiento durante el trabajo en equipo, proveyendo el material y favoreciendo la creación de un clima agradable.



2.1.5. Parte 4 de la sesión: Comiendo juntos.

A modo de cierre, los profesionales de Pastoral Social Cáritas invitarán a los participantes a que compartan en voz alta qué aprendieron de esta experiencia, tanto en lo relativo a las características de la otra generación como a la cocina tradicional y la alimentación saludable.

Se agradecerá a los participantes por su compromiso y esfuerzo.

Para la siguiente gestión se seleccionarán diferentes participantes, tanto jóvenes como personas adultas mayores, para dar mayores oportunidades de participación y aprendizaje.

2.2. Resultados esperados:

Se espera que al finalizar la comida conjunta:

- ✓ Tanto las personas jóvenes como las personas adultas mayores hayan adquirido nuevos conocimientos sobre la cocina tradicional y la alimentación saludable.
- ✓ Las personas adultas mayores hayan tenido una oportunidad enriquecedora de enseñar sobre cocina tradicional, relacionarse con gente joven y mantener activas sus capacidades físicas.
- ✓ Las personas jóvenes hayan tenido la oportunidad de aprender a respetar a las personas adultas mayores y trabajar en equipo con ellas.

ACTIVIDAD 3. “Voluntariado Intergeneracional: Ayudamos juntos”

Esta actividad promueve que las personas adultas mayores y los jóvenes trabajen juntos, como voluntarios, en pro del beneficio de las personas con discapacidad de su comunidad. De esta forma, una pareja de voluntarios formada por una persona adulta mayor y una persona joven, acudirán a colaborar a las personas con discapacidad de manera desinteresada y empática. Así, se potencia la solidaridad y respeto hacia la diversidad. Se aprende, se ayuda, se recibe y se crece.

Título de la Actividad: “Voluntariado Intergeneracional: Ayudamos juntos”				
Objetivo General	Favorecer que las personas adultas mayores y los jóvenes trabajen juntos como voluntarios con personas con discapacidad, comprometiéndose con las necesidades de su comunidad.			
Objetivos específicos	<p>OE1. Promover el conocimiento mutuo entre personas pertenecientes a distintas generaciones.</p> <p>OE2. Promover el voluntariado social entre las personas adultas mayores y los jóvenes para brindar significado al tiempo libre del que disponen, contribuir a la sociedad, y crear un espacio de enriquecimiento mutuo.</p> <p>OE3. Dotar al colectivo de personas con discapacidad de un apoyo de voluntariado protagonizado por personas jóvenes y personas adultas mayores comprometidas.</p>			
Facilitadores	Dos profesionales de Pastoral Social Cáritas.			
Duración	Una sesión de aprendizaje y trabajo en equipo de cuatro horas de duración, de 8:30 a 12:30 a.m. un sábado.			
Población objetivo	<ul style="list-style-type: none"> - Seis adultos Mayores de la Casita del adulto mayor seleccionada. - Seis jóvenes de la Universidad seleccionada. 			
Lugar	Esta actividad se llevará a cabo en una institución de ayuda personas con discapacidad, ya sea Municipal o dependiente de una ONG o Fundación.			
Objetivo Específico	Actividad	Tiempo	Técnica	Materiales
OE1. Promover el conocimiento mutuo entre personas pertenecientes a distintas generaciones.	Parte 1 de la sesión: Conocimiento mutuo y explicación de la actividad.	1/2 hora Sábado de 8:30 a 9:00	-Técnica de conocimiento mutuo: Dinámica “Los limones” - Exposición de la actividad	Laptop Presentación en power point Un limón para cada participante.
OE2. Promover el voluntariado social entre las personas adultas mayores y los jóvenes para brindar significado al tiempo libre del que disponen, contribuir a la sociedad, y crear un espacio de enriquecimiento mutuo. OE3. Dotar al colectivo de personas con discapacidad de un apoyo de voluntariado protagonizado por personas	Parte 2 de la sesión: Asistencia de ayuda a las personas con discapacidad	3 horas Sábado de 9:00 a 12:00	Acudir a la institución de personas con discapacidad a realizar el trabajo voluntario.	Los indicados por la institución para la tarea de voluntariado asignada según necesidad.

jóvenes y personas adultas mayores comprometidas.				
---	--	--	--	--

3.1. Desarrollo de la actividad.

3.1.1. Preparación previa:

Los profesionales y voluntarios de Pastoral Social Cáritas, elegirán a seis jóvenes universitarios de la Universidad seleccionada y a seis personas adultas mayores de la Casa del adulto mayor que fue seleccionada. Una vez elegidos los participantes, se les convocará personalmente para que asistan a la Reunión introductoria en la casita del adulto mayor seleccionada, en fecha sábado y en horario de 8:30 a 9:00.

Así mismo, los profesionales y voluntarios habrán concretado con la institución de personas con discapacidad, las actividades de apoyo voluntario que estarán a disposición de los jóvenes universitarios y de las personas adultas mayores para su realización. Los facilitadores deben encargarse de que los materiales necesarios para dichas tareas voluntarias estén a disposición, por ejemplo, si la institución indica que sería bueno que los voluntarios realicen alguna actividad deportiva con las personas con discapacidad, los facilitadores deben llevar un balón al día de la actividad.

3.1.2. Parte 1 de la sesión: Conocimiento mutuo y explicación de la actividad.

A) Conocimiento mutuo:

Los profesionales y voluntarios de Pastoral Social Cáritas solicitarán a los jóvenes que se dividan en tres cuatro parejas, así mismo se solicitará a las personas adultas mayores que se dividan en parejas. A continuación, los profesionales y voluntarios solicitarán que se unan en grupos de cuatro: una pareja de jóvenes con una pareja de personas adultas mayores. De esta forma, quedarán organizados tres grupos de cuatro integrantes.

Una vez organizados los grupos se desarrollará **la Dinámica de Los limones** de la siguiente forma:

Se colocará cada grupo de cuatro participantes en círculo y se le entregará un limón a cada uno, el cual deben observar detenidamente. A continuación se mezclarán los limones y se les pedirá que reconozcan su limón "tal y como se reconoce a una persona, por sus características únicas, que no tienen los demás, ya que cada uno es único e irrepetible" Cuando cada uno haya tomado su limón debe indicar por qué lo reconoció y contar a continuación tres características de sí mismo que considera que le hacen único e irrepetible.

B) Explicación de la actividad:

La reunión introductoria contará con el objetivo de informar a los participantes la dinámica de la presente actividad de voluntariado, para lo cual se utilizará una presentación en Power Point y palabras similares a las siguientes: *"Buenos día y muchas gracias a todos por su disposición. El objetivo de esta actividad es participar junto en una actividad de*

voluntariado en el centro de personas con discapacidad seleccionado, ellos necesitan nuestra ayuda y ustedes tienen mucho que dar, su colaboración será de gran valor. La institución se llama _____, está ubicada en _____, atiende a _____ personas con discapacidad, los tipos de discapacidad que se atienden son _____ y la tarea de colaboración en la que nos han pedido que apoyemos es _____”

3.1.3. Parte 2 de la sesión: Asistencia de ayuda a las personas con discapacidad

Posteriormente a la reunión de conocimiento mutuo y explicación de la actividad, se realizará la visita a la institución. Una vez presentadas las partes, las autoridades indicarán las tareas voluntarias disponibles para su realización por parte de las parejas intergeneracionales (las cuales fueron previamente definidas junto a los profesionales y voluntarios)

En ese momento, se solicitará a las parejas intergeneracionales que escojan cada una la tarea que más se ajusta a sus habilidades y preferencias.



Posteriormente, se realizarán las tareas de voluntariado asignadas a cada pareja intergeneracional. Algunas de las tareas sugeridas podrían ser:

- ✓ Apoyo a las personas con discapacidad en acompañamiento: jugar juegos de mesa, conversar, estar juntos, etc.
- ✓ Apoyo a los profesionales en la institución de personas con discapacidad en tareas de ayuda en traslados, entrega de meriendas, limpieza, etc.
- ✓ Apoyo a las personas con discapacidad en la realización de actividades terapéuticas coordinadas por los profesionales de la institución: apoyo en actividades de fisioterapia, terapia ocupacional, etc.

Durante la realización de la tarea de voluntariado, los profesionales y voluntarios realizarán la supervisión necesaria, para poder brindar soluciones a cualquier dificultad que pudiese surgir.

3.2. Resultados esperados.

Se espera que al finalizar la actividad:

- ✓ Las parejas intergeneracionales hayan tenido una oportunidad enriquecedora de relacionarse con personas con discapacidad, aprender nuevas destrezas y aumentar su autoestima a través del rol de ayuda.
- ✓ Los jóvenes y las personas adultas mayores hayan tenido la oportunidad de aprender a respetarse mutuamente y trabajar juntos.
- ✓ Las personas adultas mayores y los jóvenes hayan aprendido a respetar a las personas con discapacidad.
- ✓ Las personas con discapacidad hayan recibido una ayuda eficiente y comprometida.
- ✓ El Municipio cuente con una nueva iniciativa de voluntariado de apoyo a las personas con discapacidad, para revalorizar el aporte de las personas adultas mayores y los jóvenes a las necesidades sociales de la comunidad.

ACTIVIDAD 4. “El vídeo de las Generaciones”

. La producción cinematográfica requiere un trabajo en equipo. Quien hace una película cuenta una historia. El vídeo de generaciones proporciona un foro para fomentar el diálogo entre la generación mayor y la más joven. La interacción educativa del proyecto es identificar un terreno común y descubrir que las diferencias pueden ser mutuamente útiles.

Título de la Actividad: “El video de las generaciones”				
Objetivo General	Favorecer que las personas adultas mayores y los jóvenes trabajen juntos realizando un video que muestre los puntos comunes entre ambas generaciones.			
Objetivos específicos	OE1. Promover el conocimiento mutuo entre personas pertenecientes a distintas generaciones. OE2. Fomentar la libre expresión en la comunicación y la lucha en contra los tabúes, estereotipos y prejuicios, a través de la realización de un video conjunto. OE3. Visibilizar ante la sociedad la riqueza del trabajo intergeneracional a través de una muestra de los videos realizados y la selección del ganador.			
Facilitadores	Dos profesionales de Pastoral Social Cáritas.			
Duración	Dos sesiones: Una de aprendizaje y trabajo en equipo de dos horas y media de duración y una Segunda sesión para mostrar los trabajos y seleccionar al ganador.			
Población objetivo	- Diez adultos Mayores de la Casita del adulto mayor seleccionada. - Diez adolescentes de la Unidad Educativa seleccionada.			
Lugar	Esta actividad se llevará a cabo en una Casita del adulto mayor (sesión 1) y en un auditorio (sesión 2).			
Objetivo Específico	Actividad	Tiempo	Técnica	Materiales
OE1. Promover el conocimiento mutuo entre personas pertenecientes a distintas generaciones.	Parte 1 de la Primera sesión: Conocimiento mutuo y explicación de la actividad.	1/2 hora una tarde de 16:00 a 16:30	-Técnica de conocimiento mutuo: Dinámica “El reportero” - Exposición de la actividad - Lluvia de ideas	Laptop Presentación en power point Papel y lápiz para cada grupo
OE2. Fomentar la libre expresión en la comunicación y la lucha en contra los tabúes, estereotipos y prejuicios, a través de la realización de un video conjunto.	Parte 2 de la Primera sesión: Realización del video de las generaciones	2 horas una tarde 16:30 a 18:30	Grabación de los videos.	Celulares con cámara

OE3. Visibilizar ante la sociedad la riqueza del trabajo intergeneracional a través de una muestra de los videos realizados y la selección del ganador.	Segunda sesión: Presentación de videos y premiación.	2 horas un sábado de 9:30 a 11:30	Gala de exposición de videos.	- Auditorio -Cañón de data show, parlantes de computadora - Premio
---	---	-----------------------------------	-------------------------------	--

4.1. Desarrollo de la actividad.

4.1.1. Preparación previa:

Los profesionales y voluntarios de Pastoral Social Cáritas, elegirán a diez adolescentes de la Unidad Educativa seleccionada y a diez personas adultas mayores de la Casa del Adulto Mayor seleccionada. Una vez elegidos los participantes, se les convocará personalmente para que asistan a la primera sesión en la Casa del Adulto Mayor seleccionada una tarde entre semana y en horario de 16:00 a 18:30.

Así mismo, de manera previa, los profesionales y voluntarios se encargarán de tramitar el permiso y el espacio para el emplazamiento de la gala de concurso de video, en el auditorio de la Unidad Educativa seleccionada o en el auditorio de Pastoral Social Cáritas. Los profesionales y voluntarios deberán así mismo seleccionar un premio que sea motivador para los participantes, el cual se entregará únicamente al equipo ganador del concurso y realizar la publicidad correspondiente para que asista la población general, población estudiantil de la Unidad Educativa seleccionada y las familias de las personas adultas mayores, a la gala.

4.1.2. Parte 1 de la Primera sesión: Conocimiento mutuo y explicación de la actividad.

A) Conocimiento mutuo:

En la primera sesión, los profesionales de Pastoral Social Cáritas solicitarán a los jóvenes que se dividan en diez parejas, así mismo se solicitará a las personas adultas mayores que se dividan en parejas. A continuación, los profesionales y voluntarios solicitarán que se unan en grupos de dos: un adolescente con una persona adulta mayor. De esta forma, quedarán organizados diez parejas.

Una vez organizadas las parejas se desarrollará **La dinámica del Reportero** de la siguiente forma:

Cada pareja se colocará frente a frente y uno hará de reportero, preguntando cinco preguntas personales al otro. A continuación cambiarán de rol, haciendo el otro miembro de la pareja de reportero y haciendo igualmente cinco preguntas personales. Una vez que hayan concluido, ante el grupo general, cada uno presentará a su entrevistado.

B) Explicación de la actividad:

Una vez organizados diez parejas, los profesionales y voluntarios explicarán a los participantes en qué consistirá esta actividad de intercambio generacional, empleando palabras similares a las siguientes: *“Buenos día y muchas gracias a todos por estar presentes y por su disposición a participar en esta actividad que esperamos sea muy*

enriquecedora. El objetivo de esta actividad es crear un video original que muestre los aspectos que tienen en común las personas adultas mayores y las personas jóvenes, de este modo se potenciaría una mirada positiva del paso de los años. Es decir, cada pareja deberá conversar entre sí e identificar una forma creativa de mostrar por medio de imágenes los puntos en común que tienen estas dos generaciones. El video debe tener una duración de entre 5 y 10 minutos. Al finalizar el proceso de esta actividad, se hará una gala para la población general y el Alcalde, en la que se mostrarán todos los videos al público y se elegirá al equipo ganador el cual obtendrá un premio por su esfuerzo.”

Seguidamente, los profesionales y voluntarios entregarán a cada grupo un papel y un bolígrafo y les pedirán que dialoguen entre los dos, anotando las ideas que surjan durante la conversación a modo de **Lluvia de ideas** sobre cómo desarrollar el video. Tras quince minutos, cada pareja debe seleccionar una sola idea de entre las propuestas. Los profesionales y voluntarios se asegurarán de que no hay ideas repetidas entre los grupos.

4.1.3. Parte 2 de la Primera sesión: Realización del video de las generaciones

Durante las dos horas posteriores (de 16:30 a 18:30) las parejas se reunirán para crear y grabar los videos para el concurso de acuerdo a la idea elegida. Los profesionales y voluntarios de Pastoral Social Cáritas actuarán como facilitadores, interviniendo si es que surgiera algún problema de entendimiento durante el trabajo en equipo y favoreciendo la creación de un clima agradable. Pastoral Social Cáritas pondrá a disposición de los grupos de participantes el apoyo técnico de un profesional en informática para ayudarles en la edición posterior de sus videos.



4.1.4. Segunda sesión: Presentación de videos y premiación.

Una vez finalizado el periodo de grabación y edición de videos, los grupos de participantes expondrán los videos realizados ante las personas y autoridades que asistan a la gala del concurso. Se proyectarán los diez videos participantes ante todos los asistentes. El jurado estará conformado por el/la directora/a de la unidad Educativa seleccionada y dos profesionales y voluntarios. Tras la visualización de todos los videos, se escogerá al equipo ganador y se entregará el premio correspondiente.

Posteriormente, se buscarán estrategias para socializar el video ganador entre la población general (Facebook, Whatsapp, YouTube, etc.) para sensibilizar sobre la importancia de respetar a todas las generaciones.

4.2. Resultados esperados:

Se espera que al finalizar la gala del concurso de video:

- ✓ Las personas adultas mayores y personas jóvenes hayan desarrollado su creatividad y un nuevo sentido de respeto hacia la otra generación a través del trabajo en equipo.
- ✓ Se hayan creado lazos de afecto entre las personas adultas mayores y los jóvenes.
- ✓ El Municipio cuente con un nuevo recurso de sensibilización de la población sobre la temática del respeto intergeneracional.

ACTIVIDAD 5. “El coro de las edades”

Se trata de una actividad de intercambio generacional a través del arte, en este caso concretamente de la música y el canto de canciones tradicionales, en el que se crea un coro compuesto por niños/as y personas adultas mayores que ensayan y cantan juntos, uniendo sus voces de forma simbólica ante la sociedad mientras aprenden a valorarse y respetarse mutuamente.

Título de la Actividad: “El coro de las edades”				
Objetivo General	Favorecer que las personas adultas mayores y los jóvenes canten juntos canciones de antaño, en un coro que aúne ambas edades.			
Objetivos específicos	OE1. Promover el conocimiento y respeto mutuos entre personas pertenecientes a distintas generaciones. OE2. Promover la creación de un coro intergeneracional en el que personas adultas mayores y niños de sexto de primaria canten juntos. OE3. Crear en la sociedad una visión de las amplias posibilidades que presenta la colaboración inter-generacional en nuestra comunidad, a través del arte.			
Facilitadores	Dos profesionales de Pastoral Social Cáritas.			
Duración	Dos sesiones: Una de conocimiento mutuo y ensayo durante dos horas y media y una Segunda sesión para la representación del coro.			
Población objetivo	- Doce adultos Mayores de la Casita del adulto mayor seleccionada. - Doce niños de sexto de primaria de la Unidad Educativa seleccionada.			
Lugar	Esta actividad se llevará a cabo en una Casita del adulto mayor (sesión 1) y en un auditorio (sesión 2).			
Objetivo Específico	Actividad	Tiempo	Técnica	Materiales
OE1. Promover el conocimiento y respeto mutuos entre personas pertenecientes a distintas generaciones.	Parte 1 de la Primera sesión: Conocimiento mutuo y explicación de la actividad.	1/2 hora una tarde de 16:00 a 16:30	-Técnica de conocimiento mutuo: Dinámica “Emparejados”	Laptop Presentación en power point
OE2. Promover la creación de un coro intergeneracional en el que personas adultas mayores y niños de sexto de primaria canten juntos.	Parte 2 de la Primera sesión: Ensayo grupal	2 horas una tarde 16:30 a 18:30	Ensayo grupal	Cancioneros

OE3. OE3. Crear en la sociedad una visión de las amplias posibilidades que presenta la colaboración inter-generacional en nuestra comunidad, a través del arte.	Segunda sesión: Presentación del coro	2 horas un sábado de 9:30 a 11:30	Presentación del coro	- Auditorio - Premio
---	--	-----------------------------------	-----------------------	-------------------------

5.1. Desarrollo de la actividad.

5.1.1. Preparación previa:

Los profesionales y voluntarios de Pastoral Social Cáritas, coordinarán con la Unidad Educativa seleccionada para que los estudiantes de sexto de primaria participen en esta actividad de intercambio generacional dentro de su formación musical. Para ello, los profesionales y voluntarios solicitarán la colaboración del/la profesor/a de Música de la Unidad Educativa. En caso de que dicho docente no esté disponible, Pastoral Social Cáritas buscará entre sus profesionales y voluntarios a un profesional con experiencia y/o formación musical. Una vez elegidos los participantes, se les convocará personalmente para que asistan a la primera reunión de trabajo en la Unidad Educativa seleccionada en fecha viernes y en horario de tarde (después de clases).

De entre los doce participantes adultos mayores seleccionados, se les pedirá que, por parejas, escojan cuatro canciones de antaño (cada pareja escogerá una canción) que serán las canciones que se cantarán en el coro. Así mismo, deben preparar una breve presentación de la canción indicando: Título, autor, año, de qué trata y porque se eligió. Los profesionales y voluntarios de Pastoral Social Cáritas alistarán los cancioneros que contendrán las cuatro canciones escogidas.

Posteriormente, los profesionales y voluntarios elegirán una casita del adulto mayor donde se realizará la Primera sesión de la actividad. Así mismo, se encargarán de tramitar el permiso y el espacio para el emplazamiento de la presentación del coro, en el auditorio de la Unidad Educativa seleccionada o en el auditorio de Pastoral Social Cáritas y realizar la publicidad correspondiente para que asista la población general, población estudiantil de la Unidad Educativa seleccionada y las familias de las personas adultas mayores, a la presentación del coro.

5.1.2. Parte 1 de la Primera sesión: Conocimiento mutuo y explicación de la actividad.

A) Conocimiento mutuo:

Para favorecer el conocimiento entre los veinticuatro integrantes del coro, se desarrollará la **Dinámica Emparejados** de la siguiente forma:

Se indica a los participantes que deberán agruparse por parejas en función una serie de criterios para que se conozcan, deben tratar de emparejarse lo más rápido posible. Las consignas son: 1) Emparejarse con quien tenga la misma primera letra de tu nombre. 2) Emparejarse con quien tenga el mismo color preferido que tú. 3) Emparejarse con quien nazca en el mismo mes que tú. Tras finalizar el emparejamiento, cada uno se presentará al grupo común diciendo su nombre y se darán un aplauso a sí mismos.

B) Explicación de la actividad:

Una vez reunidos los participantes menores y adultos mayores en la Unidad Educativa, los profesionales y voluntarios explicarán a los participantes en qué consistirá esta actividad de intercambio generacional, empleando palabras similares a las siguientes: *“Bienvenidos y muchas gracias a todos por estar presentes y por su disposición a participar en esta actividad que esperamos sea muy enriquecedora. El objetivo de esta actividad es crear un coro en el que las voces de las personas adultas mayores y los niños/as se unan para demostrarle a nuestra comunidad que se puede trabajar juntos, con respeto, aprendiendo unos de otros. Este coro preparará seis canciones de antaño y actuará en frente de familiares y amigos.”* Se procederá entonces a presentar al/la profesor/a de Música que se encargará de dirigir y preparar el Coro.

Seguidamente, los profesionales y voluntarios entregarán a cada participante un cancionero y se pedirá a las seis parejas de personas adultas mayores que salgan a presentar las canciones que escogieron.

5.1.3. Parte 2 de la Primera sesión: Ensayo grupal

A continuación, los veinticuatro participantes ensayarán las seis canciones escogidas bajo la dirección del profesor de Música. Los profesionales y voluntarios actuarán como facilitadores, interviniendo si es que surgiera algún problema de respeto mutuo y favoreciendo la creación de un clima agradable.



5.1.4. Segunda sesión: Presentación del coro

Una vez finalizado el ensayo, se llevará a cabo la actuación pública del coro, en el auditorio seleccionado (ya sea de la Unidad Educativa o de Pastoral Social Cáritas). Antes de la actuación, los profesionales y voluntarios explicarán el espíritu y objetivos de la actividad.

5.3. Resultados esperados:

Se espera que al finalizar la actuación pública del coro:

- ✓ Se hayan creado lazos de afecto entre las personas adultas mayores y los jóvenes.
- ✓ Ambas generaciones hayan desarrollado su pasión por el arte y la música de antaño.
- ✓ Se haya creado un recurso de colaboración inter-generacional novedoso para el Municipio

ACTIVIDAD 6. “Disfrutando con los más pequeños”

Esta actividad de intercambio generacional promueve la relación entre las personas adultas mayores y los niños en edad pre-escolar, los cuales contagian su inocencia y energía a los más mayores. Así mismo, las personas adultas mayores disfrutan de la compañía de niños pequeños, exentos de prejuicios y estimulan sus capacidades por medio de la realización de actividades programadas y significativas.

Título de la Actividad: “Disfrutando con los más pequeños”				
Objetivo General	Favorecer que las personas adultas mayores y niños de edad pre-escolar compartan un momento emotivo de conocimiento y respeto mutuos.			
Objetivos específicos	OE1. Promover el conocimiento y respeto mutuos entre personas pertenecientes a distintas generaciones OE2. Crear un espacio en el que las personas adultas mayores interactúen con niños pequeños, los cuales están libres de prejuicios y llenos de inocencia. OE3. Favorecer que los niños en edad pre-escolar adquieran desde su primera infancia un sentido de respeto y valorización de la edad adulta mayor.			
Facilitadores	Dos profesionales de Pastoral Social Cáritas.			
Duración	Una sesión de tres horas de duración de 9:00 a 12:00.			
Población objetivo	- Doce adultos Mayores seleccionada. - Doce niños en edad pre-escolar de la Escuela Infantil/Guardería seleccionada.			
Lugar	La Escuela Infantil/Guardería seleccionada.			
Objetivo Específico	Actividad	Tiempo	Técnica	Materiales
OE1. Promover el conocimiento y respeto mutuos entre personas pertenecientes a distintas generaciones.	Parte 1 de la Sesión:	45 minutos de 9:00 a 9:45	- Presentación de la actividad. -Técnica de conocimiento mutuo: Dinámica “Presentación con movimientos”	Ninguno
OE2. Crear un espacio en el que las personas adultas mayores interactúen con niños	Parte 2 de la Sesión	45 minutos de 9:45 a 10:30	Actividad de expresión pictórica.	Hojas de papel Pinturas Cartulinas

pequeños, los cuales están libres de prejuicios y llenos de inocencia. OE3. Favorecer que los niños en edad pre-escolar adquieran desde su primera infancia un sentido de respeto y valorización de la edad adulta mayor.				
	Parte 3 de la Sesión	45 minutos de 10:30 a 11:15	Actividad de construcción conjunta.	Bloques de construcción
	Parte 4 de la Sesión	45 minutos de 11:15 a 12:00	Compartir un refrigerio.	Refrigerio

6.1. Desarrollo de la actividad.

6.1.1. Preparación previa:

Los profesionales y voluntarios de Pastoral Social Cáritas, se pondrán en contacto con una Escuela Infantil/Guardería cercana a la Casita del Adulto Mayor seleccionada para coordinar los requisitos necesarios que harán viable la actividad de Solidaridad Intergeneracional en sus instalaciones. Se concretará con la Dirección de la Escuela infantil/Guardería el día y hora de la visita, así como su duración y la disposición de materiales para las distintas dinámicas planificadas.

Los profesionales y voluntarios de Pastoral Social Cáritas, elegirán a doce personas adultas mayores de la Casa del adulto mayor seleccionada. Una vez elegidos los participantes, se les convocará personalmente para que asistan a la Escuela infantil/Guardería seleccionada en la fecha y hora indicada.

6.1.2. Parte 1 de la Sesión: Conocimiento mutuo y explicación de la actividad.

A) Explicación de la Actividad:

Las personas adultas mayores llegarán a la Escuela Infantil/Guardería y saludarán alegremente a los niños. El profesional o voluntario de Pastoral Social Cáritas dirá unas palabras similares a las siguientes: *“Gracias por recibirnos, hoy vamos a realizar cuatro dinámicas muy divertidas para compartir un tiempo especial juntos. La primera dinámica que comenzaremos a hacer ahora mismo servirá para conocernos entre nosotros”*

B) Conocimiento mutuo:

Para favorecer el conocimiento mutuo se comenzará con la primera dinámica, para la cual se solicitará a las personas adultas mayores y a los niños y niñas que se coloquen de pie en un solo círculo. A continuación se pondrá en práctica la dinámica:

Dinámica de Presentación con Movimientos: *Todo el grupo se coloca en círculo. La primera persona sale al centro, hace un gesto o movimiento característico suyo y*

seguidamente dice su nombre. Vuelve al corro y en ese momento todos repiten el gesto y nombre de la persona que salió. Así se procede sucesivamente hasta que todos se hayan presentado.

6.1.3. Parte 2 de la Sesión: Actividad de expresión pictórica

Para esta actividad, se dividirá a las personas adultas mayores y a los niños en grupos de cuatro (dos personas adultas mayores junto a dos niños) y se les entregará media hoja tamaño a cada una, pidiéndoles que se representen a sí mismos (la representación debe estar bien dibujada y coloreada) A continuación, se entregará a cada grupo una cartulina grande y se les pedirá que coloquen los dibujos que representan a los cuatro integrantes de cada grupo dentro de un paisaje común, recordando que todos deben participar en la creación del paisaje.

Al finalizar, el profesional o voluntario de Pastoral Social Cáritas recordará que todos somos parte de la misma comunidad, mayores y pequeños.



6.1.4. Parte 3 de la Sesión: Actividad de construcción conjunta.

Se dividirá a las personas adultas mayores y a los niños en grupos de cuatro (dos personas adultas mayores junto a dos niños) y se les entregará un modelo realizado con bloques de construcción, a continuación se pedirá al equipo que, de manera cooperativa, reproduzca el modelo. La variante para esta actividad consiste en que los miembros del equipo arman juntos un rompecabezas de dificultad variable.

Al finalizar, el profesional o voluntario de Pastoral Social Cáritas recordará que todos somos parte de la misma comunidad, mayores y pequeños.

6.1.5. Parte 4 de la Sesión: Compartir un refrigerio.

Finalmente, para promover la interacción libre entre personas adultas mayores y niños, se les entregará un refrigerio para que compartan entre ellos mientras charlan.



Para finalizar se promoverá que una persona adulta mayor se despidan afectuosamente de los niños, en representación de su grupo, e indique cómo se sintió con la visita. Igualmente se pedirá que un niño se despidan en nombre de sus compañeros y diga cómo se sintió.

6.2. Resultados esperados:

Se espera que al finalizar las visitas:

- ✓ La Escuela Infantil/Guardería cuente con un nuevo recurso pedagógico de educación en valores para los niños/as que asisten a ella.
- ✓ Se hayan creado lazos de afecto entre las personas adultas mayores y los niños/as.
- ✓ Los adultos mayores y los niños/as han aprendido a valorarse y respetarse mutuamente.

ACTIVIDAD 7. “Experiencias culturales para todos”

Se trata de una actividad que une dos generaciones, personas adultas mayores y niños, a través de la realización de actividades culturales y de esparcimiento. De este modo, al mismo tiempo que conocen y disfrutan de los recursos socio-culturales de su zona, aprenden a respetarse mutuamente.

Título de la Actividad: “Experiencias culturales para todos”				
Objetivo General	Crear un espacio de intercambio generacional vinculado a la valoración de los recursos culturales y de esparcimiento de la comunidad.			
Objetivos específicos	OE1. Promover el conocimiento y respeto mutuos entre personas pertenecientes a distintas generaciones OE2. Fomentar el tiempo compartido entre distintas generaciones a través de la participación de personas adultas mayores y niños en excursiones culturales. OE3. Favorecer el mutuo respeto y valoración a través de la realización conjunta de actividades interesantes.			
Facilitadores	Cuatro profesionales de Pastoral Social Cáritas.			
Duración	Dos sesiones de tres horas de duración cada una de 9:30 a 12:30.			
Población objetivo	- Doce adultos Mayores de la Casita del adulto mayor seleccionada. - Doce niños/as de diez años de la Unidad Educativa seleccionada.			
Lugar	Los dos espacios culturales a visitar.			
Objetivo Específico	Actividad	Tiempo	Técnica	Materiales
OE1. Promover el conocimiento y respeto mutuos entre personas pertenecientes a distintas generaciones.	Primera Sesión - parte 1: Presentación de la actividad y conocimiento mutuo	30 minutos de camino a la primera excursión	- Presentación de la actividad. -Técnica de conocimiento mutuo: Dinámica “Así soy yo	Ninguno

			cantando”	
OE2. Fomentar el tiempo compartido entre distintas generaciones a través de la participación de personas adultas mayores y niños en excursiones culturales. OE3. Favorecer el mutuo respeto y valoración a través de la realización conjunta de actividades interesantes.	Primera Sesión 1 - parte 2: Excursión Museos de la Calle Jaén	Sábado de 09:30 a 12:30	Disfrutar juntos de los museos de la Calle Jaén.	Aporte económico de cada participante para el autobús. Merienda de cada participante
	Sesión 2: Excursión Centro interactivo Pipi-ripi	Sábado de 09:30 a 12:30	Visitar juntos el centro interactivo Pipi-ripi.	Aporte económico de cada participante para el autobús. Merienda de cada participante

7.1. Desarrollo de la actividad.

7.1.1. Preparación previa:

Los profesionales y voluntarios de Pastoral Social Cáritas, elegirán a doce personas adultas mayores de la Casita del adulto mayor seleccionada y a doce niños/as de aproximadamente diez años de la Unidad Educativa seleccionada, dichos niños/as deberán acudir a las excursiones con una autorización de sus padres y con un docente responsable del grupo.

7.1.2. Primera sesión:

A) Parte 1: Presentación de la actividad y conocimiento mutuo

A.1. Explicación de la actividad:

Una vez reunidos los participantes menores y adultos mayores en el punto de encuentro, los profesionales y voluntarios explicarán a los participantes en qué consistirá esta actividad de intercambio generacional, empleando palabras similares a las siguientes: *“Bienvenidos y muchas gracias a todos por estar presentes y por su disposición a participar en esta actividad que esperamos sea muy enriquecedora. El objetivo de esta actividad es realizar dos excursiones a través de las cuales conozcamos juntos los recursos culturales y sociales de nuestra ciudad.”*

A.2. Conocimiento mutuo:

Para favorecer el conocimiento entre los veinticuatro integrantes del grupo de excursión, se desarrollará la **Dinámica “Así soy yo cantando”** de la siguiente forma:

Mientras viajan en el autobús hacia la calle Jaén, cada participante se pondrá de pie (bien sujetos para evitar caídas) y utilizando una melodía de base deben presentarse a modo de canción: “Me llamo _____, tengo _____ años y me gusta estar aquí” Sucesivamente cada participante se irá presentando de manera cantada.

B) Parte 2: Excursión Museos de la Calle Jaén. Excursión

La primera excursión se realizará a los Museos de la Calle Jaén (Museo Costumbrista, Casa museo de Pedro Domingo Murillo, Museo de los Metales y Museo del Mar) ubicados en la Calle Jaén de la zona centro de la ciudad de La Paz. Los profesionales y voluntarios coordinarán el autobús, financiado por las cuotas de los participantes, para que recoja a los participantes adultos mayores y adolescentes de un punto acordado, a las 9:00 am. Cada participante debe portar su merienda y Pastoral Social Cáritas gestionará con el GAMLP la entrada gratuita a los museos por medio del envío de una carta previa. El autobús trasladará a los profesionales y voluntarios y los participantes hasta la calle Jaén y los recogerá a las 12:00 para que puedan estar en el punto acordado de La Paz, de regreso a las 12:30 aproximadamente.

Para hacer más provechosa la visita a los Museos, los profesionales y voluntarios habrán coordinado previamente la asistencia de un guía para que explique a los participantes las características de las vitrinas que se ven durante la visita. A lo largo de la visita, los profesionales y voluntarios velarán por la buena convivencia y el respeto mutuo entre las personas adultas mayores y los niños/as.



7.1.3. Segunda Sesión: Excursión al centro interactivo Pipi-Ripi.

La segunda excursión se realizará a centro interactivo Pipi-Ripi ubicados en Miraflores, avenida del Ejército. Los profesionales y voluntarios coordinarán el autobús, financiado

por las cuotas de los participantes, para que recoja a los participantes adultos mayores y niños/as de un punto acordado, a las 9:00 am. Cada participante debe portar su merienda y Pastoral Social Cáritas gestionará con el GAMLP la entrada gratuita al Pipi-Ripi por medio del envío de una carta previa. El autobús trasladará a los profesionales y voluntarios y los participantes hasta la avenida del Ejército y los recogerá a las 12:00 para que puedan estar en el punto acordado de La Paz, de regreso a las 12:30 aproximadamente.

Para hacer más provechosa la visita al Pipi-Ripi, los profesionales y voluntarios habrán coordinado previamente la asistencia de un guía para que explique a los participantes las características de las actividades que se pueden realizar durante la visita.

A lo largo de la visita, los profesionales y voluntarios velarán por la buena convivencia y el respeto mutuo entre las personas adultas mayores y los niños/as.



7.2. Resultados esperados.

Se espera que al final del ciclo de excursiones, los participantes:

- ✓ Hayan conocido y valorado los recursos de esparcimiento y culturales de su comunidad.
- ✓ Hayan desarrollado el respeto y valoración de la otra generación a través del tiempo compartido.

- ✓ Tanto las personas adultas mayores como los niños hayan disfrutado de actividades culturales y de ocio de una manera innovadora.

ACTIVIDAD 8. “Unidos por el deporte”

Esta actividad de intercambio generacional tiene un doble objetivo pues, por un lado, promueve la realización de deporte como un hábito de vida saludable fundamental para personas de cualquier edad y, por otro, promueve la realización de dicho deporte junto a personas pertenecientes a diferentes edades, de tal forma que en el trabajo en equipo y la colaboración mutua encuentren sus aspectos en común y aprendan a respetarse.

Título de la Actividad: “Unidos por el deporte”				
Objetivo General	Crear un espacio de intercambio generacional vinculado a la valoración de los recursos culturales y de esparcimiento de la comunidad.			
Objetivos específicos	OE1. Promover el conocimiento y respeto mutuos entre personas pertenecientes a distintas generaciones OE2. Estimular a la realización cotidiana del deporte como hábito de vida saludable fundamental en cualquier edad. OE3. Promover que las personas adultas mayores y los niños realicen deporte juntos como una forma de colaboración y ayuda mutuas.			
Facilitadores	Dos profesionales de Pastoral Social Cáritas. Maestro/a de educación física de la Unidad Educativa seleccionada.			
Duración	Una sesión de tres horas y media de duración de 14:30 a 18:00			
Población objetivo	- Doce adultos Mayores de la Casita del adulto mayor seleccionada. - Doce niños/as de ocho años de la Unidad Educativa seleccionada.			
Lugar	Un campo deportivo perteneciente a la Unidad Educativa seleccionada.			
Objetivo Específico	Actividad	Tiempo	Técnica	Materiales
OE1. Promover el conocimiento y respeto mutuos entre personas pertenecientes a distintas generaciones.	Parte 1 de la sesión: Presentación de la actividad y conocimiento mutuo.	Media hora de 14:30 a 15.00	- Presentación de la actividad. -Técnica de conocimiento mutuo: Dinámica “El paracaídas”	Un paracaídas
OE2. Estimular a la realización cotidiana del deporte como hábito de vida saludable fundamental en cualquier	Parte 2 de la sesión: Breve Exposición de la importancia	Media hora de 15.00 a 15:30	Exposición de la importancia del deporte.	Presentación en Power Point Data show Laptop

edad.	del deporte en la vida cotidiana.			
OE3. Promover que las personas adultas mayores y los niños realicen deporte juntos como una forma de colaboración y ayuda mutuas.	Parte 2 de la sesión: Actividad Deportiva.	Dos horas de 15:30 a 17:30	Ejercicios deportivos	Material deportivo: ula-ulas pequeños, ula-ulas medianos y cuerdas.
	Parte 3 de la sesión: Acto de entrega de medallas	Media hora De 17:30 a 18:00	Entregar de medallas y compartir refrigerio.	Medallas y refrigerio para los participantes

8.1. Desarrollo de la actividad.

8.1.1. Preparación previa:

Los profesionales y voluntarios de Pastoral Social Cáritas, coordinarán con la Unidad Educativa seleccionada para que los estudiantes de ocho años participen en esta actividad de intercambio generacional. Así mismo, los profesionales y voluntarios elegirán una casa del adulto mayor donde se informará a los asistentes sobre la actividad para que se comprometan a participar.

Una vez elegidos los participantes, se les convocará personalmente para que asistan a la Sesión Deportiva en la Unidad Educativa seleccionada, en fecha viernes y en horario de tarde (después de clases).

Igualmente, los profesionales y voluntarios deben gestionar los permisos para el uso de las canchas de la Unidad Educativa y el uso o la compra, si fuese necesario, de materiales deportivos. Así mismo, los profesionales y voluntarios solicitarán la colaboración del/la profesor/a de Educación Física de la Unidad Educativa. En caso de que dicho docente no esté disponible, Pastoral Social Cáritas buscará entre sus profesionales y voluntarios a una persona con experiencia y/o formación en Deporte.

8.1.2. Parte 1 de la Sesión: Presentación de la actividad y conocimiento mutuo

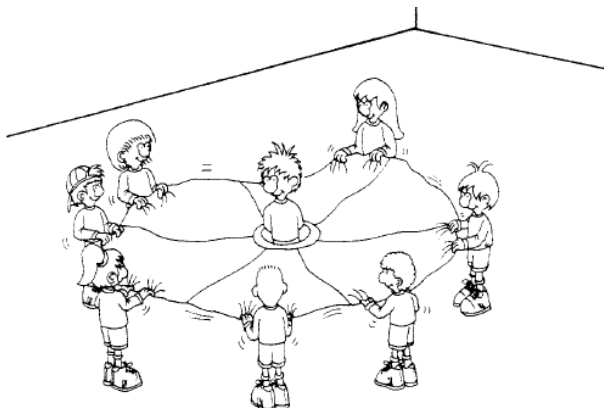
A.1. Explicación de la actividad:

Una vez reunidos los participantes menores y adultos mayores en la Unidad Educativa, los profesionales y voluntarios explicarán a los participantes en qué consistirá esta actividad de intercambio generacional, empleando palabras similares a las siguientes: *“Bienvenidos y muchas gracias a todos por estar presentes y por su disposición a participar en esta actividad que esperamos sea muy enriquecedora. El objetivo de esta actividad es aprender sobre los beneficios de realizar ejercicio físico de manera cotidiana y así mismo, compartir un tiempo juntos haciendo actividades deportivas, tras lo cual recibiremos premios y un rico refrigerio”*

A.2. Conocimiento mutuo:

Para favorecer el conocimiento entre los integrantes del grupo, se desarrollará la **Dinámica “El paracaídas”** de la siguiente forma:

Los participantes, de forma aleatoria, se irán colocando en el hueco del medio del paracaídas y se presentarán diciendo nombre y edad. Una vez concluida la presentación, todo el grupo elevará a la vez el paracaídas para que la persona salga del hueco y vuelva a su sitio, siendo sustituido por otro compañero. Todos los compañeros deben presentarse.



8.1.3. Parte 2 de la sesión: Breve Exposición de la importancia del deporte en la vida cotidiana.

El facilitador dará esta breve explicación sobre los beneficios del ejercicio físico con apoyo de una presentación de Power Point:

El ejercicio físico nos ayuda a mantener nuestro cuerpo sano y en forma. Además nos ayuda a:

- *No tener enfermedades como la presión alta o la osteoporosis (huesos frágiles)*
- *Tener más energía y estar más alegre*
- *Estar menos nervioso*
- *Dormir mejor por la noche*
- *Tener pulmones más sanos*
- *Prevenir enfermedades del corazón y controlar la presión sanguínea*
- *Tener unos músculos y articulaciones más fuertes*

Se recomienda realizar ejercicio físico al menos tres horas a la semana

Algunos consejos para realizar ejercicio físico para personas adultas mayores son:

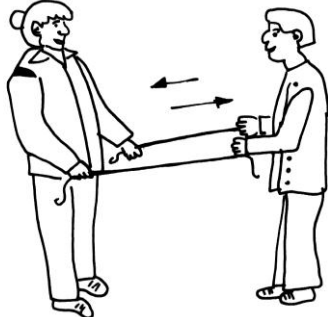
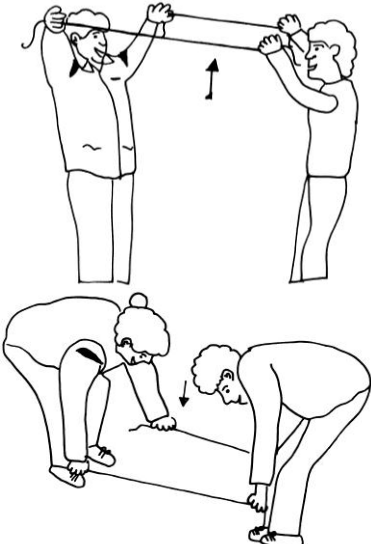
- ❖ *Las personas adultas mayores deben realizar ejercicio físico siempre con permiso de su médico.*
- ❖ *Cuando haga ejercicio, aumente el tiempo o esfuerzo poco a poco, no de manera brusca.*
- ❖ *Cuando realice ejercicio, haga pequeños descansos para beber agua.*
- ❖ *Utilice ropa adecuada para realizar ejercicio: buzo y tenis que sujeten el tobillo. Si es al aire libre use una gorra para protegerse del sol.*
- ❖ *Antes de empezar cualquier ejercicio haga un breve calentamiento moviendo sus articulaciones y al terminar estire sus músculos.*
- ❖ *Es mejor que haga ejercicio temprano en la mañana.*

- ❖ No coma mucho antes de hacer ejercicio para no sentirse pesado ni tener problemas con la digestión.
- ❖ Si usted hace ejercicio con otros amigos de su edad, se sentirá más animado y pasará un tiempo agradable.

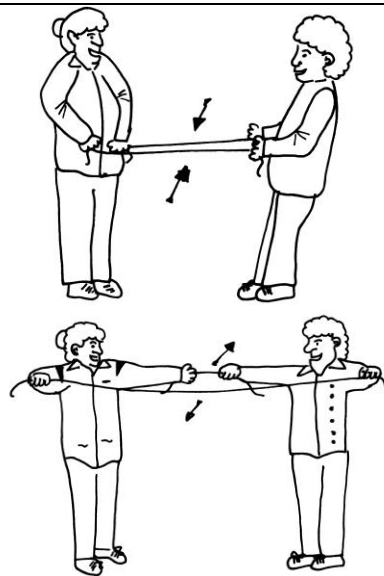
Algunas actividades físicas que usted puede realizar en su vida cotidiana son: subir escaleras en vez de tomar el ascensor, caminar en vez de tomar movilidad, barrer, limpiar ventanas o arreglar el jardín. En cuanto a ejercicios, los más recomendables son: caminar, la natación, gimnasia suave, yoga, pilates, etc.

8.1.4. Parte 3 de la sesión: Actividad Deportiva.

Dado que se contará con veinticuatro participantes, doce personas adultas mayores y doce adolescentes, se colocarán en parejas para realizar los ejercicios, pero respetando la premisa de que en una pareja deben estar siempre una persona adulta mayor y un niños/a.

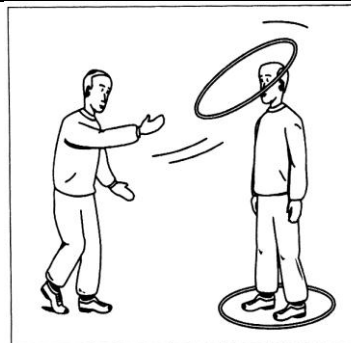
EJERCICIOS EN PAREJAS CON CUERDAS	
<p>Instrucción: “Sitúese frente a frente con su pareja y sujeten la cuerda con ambas manos. Lleven la cuerda hacia delante y hacia el cuerpo compensando el movimiento de la pareja” (10 repeticiones)</p>	
<p>Instrucción: Sitúese frente a frente con su pareja y sujeten la cuerda con ambas manos. Lleven la cuerda hacia arriba y hacia el piso flexionando el tronco compensando el movimiento de la pareja. (10 repeticiones)</p>	

Instrucción: Sitúese frente a frente con su pareja y sujeten la cuerda con ambas manos. Unan la cuerda al medio y a continuación sepárenla abriendo los brazos en cruz. (10 repeticiones)

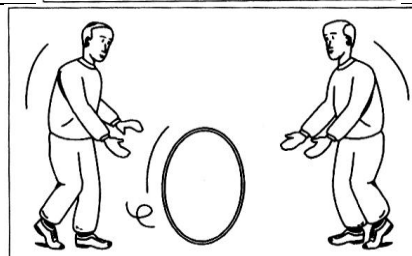


EJERCICIOS EN PAREJAS CON ULA-ULAS

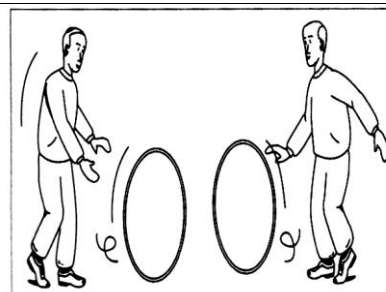
Instrucción: De dos en dos, una persona se mantiene recta como una estaca, con los brazos a lo largo del tronco. La otra persona, a una distancia más o menos grande, lanza los aros para encerrar en ellos la estaca. (10 repeticiones)



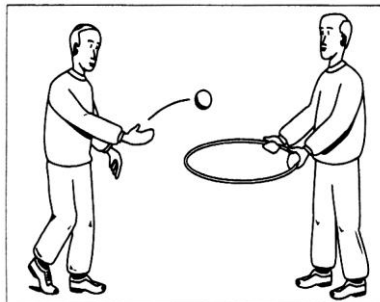
Instrucción: De dos en dos, cara a cara. Enviarse el ula-ula. Hacer varias idas y vueltas haciéndolos girar con una mano, con las dos manos. (10 repeticiones)



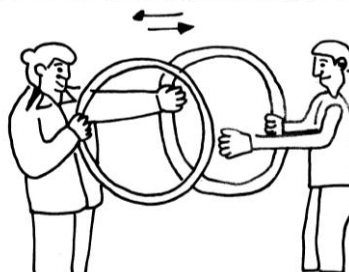
Instrucción: Por parejas, cara a cara. Cada persona tiene un ula-ula que lanza a su compañero haciéndolo girar. (10 repeticiones)



Instrucción: De dos en dos, cara a cara. Una persona sujeta con las dos manos y horizontalmente un ula-ula. Su compañero lanza una pelota dentro del círculo fijo. (10 repeticiones)

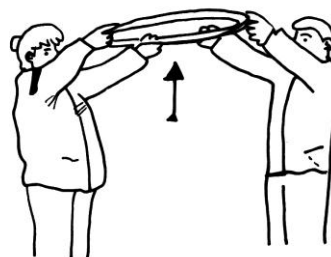


Instrucción: Sitúese frente a frente con su pareja y sujeten dos ula-ulas de forma perpendicular al piso. Jalen alternativamente estirando un brazo y flexionando el otro de forma coordinada con la pareja. (10 repeticiones)

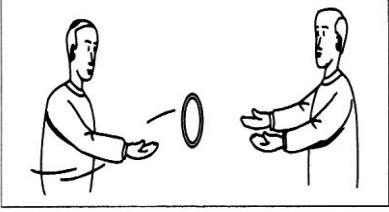
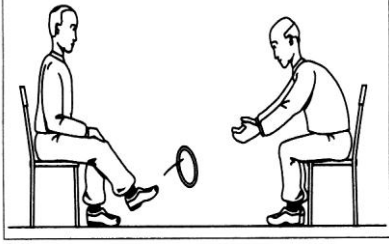
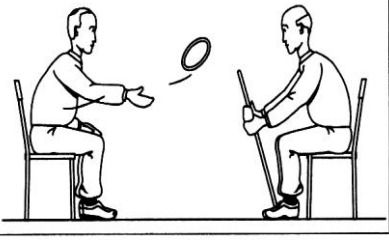


EJERCICIOS EN PAREJAS CON ULA-ULAS MEDIANOS

Instrucción: “Sitúese frente a frente con su pareja y sujeten un ula-ula de forma paralela al piso. Eleven el ula-ula y descéndanlo hacia el piso flexionando el tronco de forma coordinada con la pareja.” (10 repeticiones)



EJERCICIOS EN PAREJAS CON ULA-ULAS PEQUEÑOS

<p>Instrucción: De dos en dos, cara a cara lanzar al Compañero la anilla con una mano, con las dos manos, con la derecha y él recoge con la derecha, viceversa. Variar la distancia entre el lanzador y el aro (enviar la anilla bien plana para que no ruede) (10 repeticiones)</p>	
<p>Instrucción: De dos en dos, cara a cara: con la anilla en el extremo del pie, lanzarla al compañero que la coge con ambas manos. Luego, invertir los papeles. (10 repeticiones)</p>	
<p>Instrucción: Ensartar la anilla en un palo que presenta un compañero. (10 repeticiones)</p>	



8.1.5. Parte 4 de la sesión: Acto de entrega de medallas

Una vez realizados los ejercicios físicos que conforman la actividad deportiva de intercambio generacional, se realizará un breve pero significativo acto de entrega de medallas a todos los participantes sin excepción. Así mismo se entregará un sencillo refrigerio para que compartan de forma distendida entre ambas generaciones.

8.2. Resultados esperados.

Al finalizar las sesiones deportivas, se espera que:

- ✓ Las personas adultas mayores y los adolescentes hayan tenido una grata experiencia deportiva y se haya creado un hábito de vida saludable en relación al deporte.
- ✓ Se haya creado un espacio de intercambio, conversación y aprendizaje mutuo entre la generación de personas adultas mayores y adolescentes.

ACTIVIDAD 9. “Hacemos teatro”

Actuando juntos, las distintas generaciones aprenderán a valorarse, a tomarse cariño, a romper mitos y prejuicios existentes contra la otra generación. El producto final, la actuación pública, visibilizará y reforzará su esfuerzo, demostrando a la comunidad que el arte no tiene barreras.

Título de la Actividad: “Hacemos teatro”	
Objetivo General	Unir e interrelacionar a la generación de personas adultas mayores con la generación de niños/as a través de una actividad tan versátil y rica como la del teatro.
Objetivos específicos	OE1. Promover el conocimiento y respeto mutuos entre personas pertenecientes a distintas generaciones OE2. Promover la representación de una obra de teatro intergeneracional en la que personas adultas mayores y niños de sexto de primaria actúen juntos. OE3. Crear en la sociedad una visión de las amplias posibilidades que presenta la colaboración inter-generacional en nuestra comunidad.
Facilitadores	Dos profesionales de Pastoral Social Cáritas y un/a Profesor/a de Arte o profesional con experiencia en Teatro.
Duración	Cuatro sesiones de tres horas de duración, de 15:00 a 18:00.
Población objetivo	- Cinco adultos Mayores de la Casita del adulto mayor seleccionada. - Cinco universitarios de la Universidad seleccionada.

Lugar	Un aula para ensayar y un auditorio para presentar la obra.			
Objetivo Específico	Actividad	Tiempo	Técnica	Materiales
OE1. Promover el conocimiento y respeto mutuos entre personas pertenecientes a distintas generaciones.	Parte 1 de la Primera sesión: Presentación de la actividad y conocimiento mutuo.	Media hora de 15:00 a 15:30	- Presentación de la actividad. -Técnica de conocimiento mutuo: Dinámica "El dado"	Dado de cartón con seis preguntas (una en cada lado)
OE2. Promover la representación de una obra de teatro intergeneracional en la que personas adultas mayores y niños de sexto de primaria actúen juntos.	Parte 2 de la Primera sesión: Lectura dramatizada de los guiones	Dos horas y media de 15.30 a 18:00	Reparto de personajes y lectura dramatizada del guión.	Guión de la obra
	Segunda sesión: Ensayo	Tres horas de 15:00 a 18:00	Ensayo de la obra de teatro.	Guión de la obra
	Tercera sesión: Ensayo	Tres horas de 15:00 a 18:00	Ensayo de la obra de teatro.	Guión de la obra
OE3. Crear en la sociedad una visión de las amplias posibilidades que presenta la colaboración intergeneracional en nuestra comunidad.	Cuarta sesión: Representación de la obra ante el público	Tres horas de 16:00 a 19:00	Actuación pública del teatro ante familias, y público en general.	Sala seleccionada Vestuario Decorado

9.1. Desarrollo de la actividad.

9.1.1. Preparación previa:

Los profesionales y voluntarios de Pastoral Social Cáritas, coordinarán con la Universidad seleccionada para que los estudiantes de la Clase de Teatro (si la hubiera) o los estudiantes interesados, participen en esta actividad de intercambio generacional dentro de su formación artística. Para ello, los profesionales y voluntarios solicitarán la colaboración del/la profesor/a de Teatro de la Universidad. En caso de que dicho docente no esté disponible, Pastoral Social Cáritas buscará entre sus profesionales y voluntarios a una persona con experiencia y/o formación en teatro.

Así mismo, los profesionales y voluntarios de Pastoral Social Cáritas buscarán un auditorio, idealmente el de la Universidad seleccionada o, en su defecto, otra locación, para que esté lista cuando hayan finalizado los ensayos.

Una vez elegidos los participantes, se les convocará personalmente para que asistan a la primera sesión de trabajo en la Universidad seleccionada en fecha viernes y en horario de tarde (después de clases).

9.1.2. Parte 1 de la Primera Sesión: Presentación de la actividad y conocimiento mutuo.

A.1. Explicación de la actividad:

Una vez reunidos los participantes menores y adultos mayores en la Unidad Educativa, los profesionales y voluntarios explicarán a los participantes en qué consistirá esta actividad de intercambio generacional, empleando palabras similares a las siguientes: *“Bienvenidos y muchas gracias a todos por estar presentes y por su disposición a participar en esta actividad que esperamos sea muy enriquecedora. El objetivo de esta actividad es crear entre todos una obra de teatro, para demostrar a la sociedad que ambas generaciones pueden trabajar juntas con respeto y alegría y crear una obra de arte interesante. Esta obra que se representará posteriormente ante nuestros compañeros de universidad y familias, los ensayos se harán durante dos sesiones más a parte de ésta por lo que será una obra sencilla.”*

Se procederá entonces a presentar al/la profesor/a de Artes que se encargará de dirigir y preparar la obra de teatro.

A.2. Conocimiento mutuo:

Para favorecer el conocimiento entre los integrantes del grupo de teatro, se desarrollará la **Dinámica “El dado”** de la siguiente forma:

Se creará previamente un dado de proporciones relativamente grandes con cartón, en cada cara se colocará un aspecto interesante que pueda servir para presentarse:

- LADO 1: *“Mi principal motivación es...”*
- LADO 2: *“La actividad que más disfruto realizar es...”*
- LADO 3: *“Mi plato favorito es...”*
- LADO 4: *“Mi nombre es...”*
- LADO 5: *“Mi edad es...”*
- LADO 6: *“Para mí la familia es...”*

Posteriormente todos los miembros del grupo se colocarán en círculo y cada uno de ellos lanzará el dado y deberá dar una respuesta a la frase que salga. Ello se repetirá tantas veces como se desee hasta que cada participante haya respondido al menos dos preguntas.

Seguidamente, los profesionales y voluntarios entregarán a cada participante un guion de la obra y se les asignará un personaje (el cual ha sido elegido previamente teniendo en cuenta las aptitudes de cada uno de los participantes)

9.1.3. Parte 2 de la Primera sesión: Lectura dramatizada de los guiones.

A continuación, los participantes se sentarán e irán pasando al frente aquellos que participen en cada parte del guion para hacer una lectura dramatizada. Durante esta lectura, el profesor de Teatro hará las puntualizaciones sobre la intención que debe tener cada intervención y se resolverán las dudas que hubiera.

Se recomendará a los participantes que, dado que se dispone de un tiempo breve para ensayar, memoricen sus parlamentos en su casa, teniéndolos dominados en la siguiente sesión.

9.1.4. Segunda y tercera sesión: Ensayo.

Durante estas dos sesiones, los participantes se reunirán una tarde a la semana para ensayar la obra de teatro. Los profesionales y voluntarios actuarán como facilitadores, interviniendo si es que surgiera algún problema de respeto mutuo y favoreciendo la creación de un clima agradable.

De manera paralela, los profesionales y voluntarios de Pastoral Social Cáritas irán trabajando un vestuario sencillo (que se debe coordinar con cada participante de acuerdo a su papel) y un decorado, también sencillo, que aportará Pastoral Social Cáritas.

Así mismo, la última semana, se realizará la publicidad correspondiente para que asista la población general, población estudiantil de la Universidad seleccionada y las familias de las personas adultas mayores.

9.1.5. Cuarta sesión: Representación de la obra ante el público.

Una vez finalizado los ensayos, se llevará a cabo la actuación pública del teatro, en el auditorio conseguido. Antes de la actuación, los profesionales y voluntarios explicarán el espíritu y objetivos de la actividad y se felicitará a los participantes por su esfuerzo. Así mismo, se pedirá a una persona adulta mayor y un joven que preparen una breve intervención en la que expliquen qué han aprendido de esta experiencia y qué ha significado para ellos.



9.2. Resultados esperados:

Se espera que al finalizar la actuación pública del teatro:

- ✓ Se hayan creado lazos de afecto entre las personas adultas mayores y los jóvenes.
- ✓ Ambas generaciones hayan desarrollado su pasión por el teatro.

- ✓ La comunidad haya reflexionado sobre lo rico de las experiencias intergeneracionales.

ACTIVIDAD 10. “Juegos de antaño y diversión”

Esta actividad de intercambio generacional consiste en la organización y participación en Campeonatos de juegos de antaño, en los que puedan competir tanto personas adultas mayores como adolescentes. Por lo tanto, a través de actividades lúdicas y desafiantes, se consigue la utilización enriquecedora del tiempo libre.

Título de la Actividad: “Juegos de antaño y diversión”	
Objetivo General	Crear una nueva iniciativa lúdica de intercambio generacional, a través de los juegos de antaño, por medio de la cual aprendan valores importantes ambas generaciones.
Objetivos específicos	OE1. Promover el conocimiento y respeto mutuos entre personas pertenecientes a distintas generaciones. OE2. Promover un espacio de competición sana y diversión entre personas adultas mayores adolescentes a través de la práctica de juegos de antaño. OE3. Facilitar la cultura del buen jugador incentivando al respeto del contrincante y las reglas.
Facilitadores	Dos profesionales de Pastoral Social Cáritas y un/a Profesor/a de Arte o profesional con experiencia en Teatro.
Duración	Una sesión de tres horas de duración, de 9:00 a 12:00.
Población objetivo	- Veinte adultos Mayores de la Casita del adulto mayor seleccionada. - Veinte niños de/as de 12 años de la Unidad Educativa seleccionada.
Lugar	Un patio, cancha o espacio diáfano para jugar.

Objetivo Específico	Actividad	Tiempo	Técnica	Materiales
OE1. Promover el conocimiento y respeto mutuos entre personas pertenecientes a distintas generaciones.	Parte 1 de la sesión: Presentación de la actividad y conocimiento mutuo.	Media hora de 9:00 a 9:30	- Presentación de la actividad. -Técnica de conocimiento mutuo: Dinámica "La pelota"	Una pelota mediana
OE2. Promover un espacio de competición sana y diversión entre personas adultas mayores adolescentes a través de la práctica de juegos de antaño.	Parte 2 de la sesión: Realización de los campeonatos de juegos de antaño	Dos horas de 09.30 a 11:30	Jugar por parejas los 10 juegos de antaño	Materiales para desarrollar los 10 juegos de antaño
OE3. Facilitar la cultura del buen jugador incentivando al respeto del contrincante y las reglas.	Parte 3 de la sesión: Entrega de premios a los ganadores	Media hora De 11:30 a 12:00	Entrega de premios a las tres parejas ganadoras.	Seis medallas

10.1. Desarrollo de la actividad.

10.1.1. Preparación previa:

Los profesionales y voluntarios de Pastoral Social Cáritas, coordinarán con la Unidad Educativa seleccionada para que los estudiantes 12 años participen en esta actividad de intercambio generacional. Así mismo, los profesionales y voluntarios elegirán una casa del adulto mayor donde se informará a los asistentes sobre la actividad para que se comprometan a participar en el Los juegos de antaño.

Una vez elegidos los participantes, se les convocará personalmente para que asistan a la sesión de los Campeonatos de Juegos de antaño en la locación seleccionada (esta locación puede ser el patio de la Unidad Educativa, una cancha o un espacio diáfano coordinado previamente con el GAMLP)

Igualmente, los profesionales y voluntarios deben gestionar el préstamo o la compra, si fuese necesario, de materiales para los juegos de antaño.

10.1.2. Parte 1 de la sesión: Presentación de la actividad y conocimiento mutuo.

A) Explicación de la actividad:

Una vez reunidos los participantes menores y adultos mayores en la cancha, los profesionales y voluntarios explicarán a los participantes en qué consistirá esta actividad

de intercambio generacional, empleando palabras similares a las siguientes: *“Bienvenidos y muchas gracias a todos por estar presentes y por su disposición a participar en esta actividad que esperamos sea muy enriquecedora. El objetivo de esta actividad es compartir entre todos un tiempo en el que revalorizaremos los juegos de antaño y recordaremos las reglas para jugar limpiamente”*

B) Conocimiento mutuo:

Para favorecer el conocimiento entre los cuarenta integrantes, se desarrollará la **Dinámica “La pelota”** de la siguiente forma:

Se colocarán los cuarenta participantes en un solo círculo, uno de ellos dirá en voz alta su edad y voz y pasará la pelota a otro participante, el cual dirá: “Me entregó la pelota Antonio de 70 años, ahora la voy a pasar yo que me llamo David y tengo 12 años” Así sucesivamente cada uno que reciba la pelota repetirá los datos de quien se la pasó y dirá los suyos propios antes de pasarla a otra persona.

10.1.3. Parte 2 de la sesión: Realización de los campeonatos de juegos de antaño.

Dado que se contará con cuarenta participantes, veinte personas adultas mayores y veinte niños/as, se crearán veinte parejas: una persona adulta mayor con un niño/a. Cada pareja debe pasar por cada uno de los juegos de antaño enfrentándose a otra pareja. Antes de comenzar, se pedirá a diez personas adultas mayores que expliquen, cada una, uno de los juegos de antaño, indicando cómo se jugaba cuando ellos eran niños.

Los profesionales y voluntarios irán anotando en una tabla de resultados los ganadores de cada partida. Se dará la libertad a los integrantes de cada pareja para que escojan el orden de los juegos de antaño como deseen jugarlos, pero es importante que todas las parejas pasen por todos los juegos. En cada juego de antaño se enfrentarán dos parejas.

Durante el desarrollo de los juegos, los profesionales y voluntarios verificarán el cumplimiento de las reglas y la relación afable y respetuosa que siempre debe estar presente entre generaciones. Los juegos de antaño disponibles serán diez para que dos parejas jueguen cada uno de forma simultánea:

JUEGO DE ANTAÑO 1: “El trompo”: Gana la pareja que más tiempo logre mantener girando su trompo, se anotará el mejor tiempo de tres intentos.



JUEGO DE ANTAÑO 2: “Las tapa-coronas.”: Gana la pareja que antes logre que sus dos tapa-coronas lleguen a la meta sin salirse del circuito.



JUEGO DE ANTAÑO 3: “El sapo”: Gana la pareja que más puntos logren anotar tras la suma de los lanzamientos de ambos miembros de la pareja.



JUEGO DE ANTAÑO 4: “Las canchitas”: Gana la pareja que más goles logre anotar.



JUEGO DE ANTAÑO 5: El ula-ula. Gana la pareja que antes logre llevar su ula-ula al otro extremo de la cancha.



JUEGO DE ANTAÑO 6: “La rayuela”: Gana el equipo que logre que cada uno de sus miembros complete la rayuela de la mejor manera.



JUEGO DE ANTAÑO 7: “El dominó”: Gana el equipo que logre que cada uno de sus acabe antes con sus fichas.



JUEGO DE ANTAÑO 8: “Saltar la cuerda” Gana el equipo que más saltos dé sin equivocarse, sumando los saltos de ambos miembros de la pareja.



JUEGO DE ANTAÑO 9: “Derribar los bolos”. Gana la pareja que más bolos logre derribar, sumando los bolos derribados por cada miembro de la pareja.



JUEGO DE ANTAÑO 10: “Las bolitas o canicas”. Gana la pareja que más canicas logre meter dentro del círculo. Si las personas adultas mayores tienen dificultad para agacharse se puede jugar sobre una mesa.



10.1.4. Parte 3 de la sesión: Entrega de premios a los ganadores.

Una vez realizados los diez juegos de antaño que conforman el campeonato, se realizará un breve pero significativo acto de entrega de medallas a las tres parejas que obtuvieron mayor puntaje.

10.2. Resultados esperados.

Al finalizar el campeonato de juegos de mesa y cartas se espera que:

- ✓ Las personas adultas mayores y los adolescentes hayan tenido una grata experiencia de esparcimiento junto a la otra generación.
- ✓ Se haya creado un espacio de intercambio, conversación y aprendizaje mutuo entre la generación de personas adultas mayores y adolescentes.
- ✓ Se haya creado una alternativa de uso del tiempo libre de manera constructiva y segura.

5.- DESARROLLO DE LAS ACTIVIDADES DE SOLIDARIDAD INTERGENERACIONAL EN LAS QUE LAS PERSONAS ADULTAS MAYORES AYUDAN A LAS GENERACIONES MÁS JÓVENES.

ACTIVIDAD 1. “Voluntariado Intergeneracional: Adultos mayores apoyando a menores”

Esta actividad potencia el trabajo voluntario por parte de las personas adultas mayores en beneficio de los menores en riesgo social. De esta forma, las personas adultas mayores se separan de su rol tradicional de “ayudados” para convertirse en “ayudadores”, lo cual mejorará su autoestima y favorecerá el mantenimiento de sus capacidades, tanto físicas, como cognitivas y sociales. De igual manera, los menores recibirán una ayuda sincera y afectuosa y desinteresada.

Título de la Actividad: “Voluntariado Inter-generacional: Adultos mayores

apoyando a menores”				
Objetivo General	Crear una nueva iniciativa de voluntariado inter-generacional en la que las personas adultas mayores apoyan a los menores en situación de vulnerabilidad social.			
Objetivos específicos	OE1. Promover el conocimiento y respeto mutuos entre personas pertenecientes a distintas generaciones. OE2. Promover el voluntariado social entre las personas adultas mayores para brindar significado al tiempo libre del que disponen y contribuir a los menores en riesgo social con un apoyo desinteresado.			
Facilitadores	Dos profesionales de Pastoral Social Cáritas.			
Duración	Una sesión de tres horas de duración, de 9:00 a 12:00.			
Población objetivo	- Diez personas adultas Mayores de la Casita del adulto mayor seleccionada. - Los niños y niñas que residen en la institución.			
Lugar	Una institución, ONG o Fundación de trabajo con infancia vulnerable.			
Objetivo Específico	Actividad	Tiempo	Técnica	Materiales
OE1. Promover el conocimiento y respeto mutuos entre personas pertenecientes a distintas generaciones.	Parte 1 de la sesión: Presentación de la actividad y conocimiento mutuo.	Media hora de 9:00 a 9:30	- Presentación de la actividad. -Técnica de “Auto-presentación”	Ninguno.
OE2. Promover el voluntariado social entre las personas adultas mayores para brindar significado al tiempo libre del que disponen y contribuir a los menores en riesgo social con un apoyo desinteresado.	Parte 2 de la sesión: Asistencia de ayuda a los menores	Dos horas y media de 09.30 a 12:00	Realización de las tareas de voluntariado elegidas	Los necesarios para cada tarea, provistos por la institución.

1.1. Desarrollo de la actividad.

1.1.1. Preparación previa:

Los profesionales y voluntarios de Pastoral Social Cáritas, elegirán a diez personas adultas mayores de la Casita del Adulto Mayor seleccionada. Una vez elegidos los participantes, se les convocará personalmente para que asistan a la Institución de ayuda a la infancia seleccionada en fecha sábado y en horario de 09:00 a 12:00.

Así mismo, los profesionales y voluntarios habrán concretado con la Institución/ONG, el día y la hora de asistencia así como las actividades de apoyo voluntario que estarán a disposición de las personas adultas mayores para su realización.

1.1.2. Parte 1 de la sesión: Presentación de la actividad y conocimiento mutuo.

A) Explicación de la actividad:

Una vez reunidas las personas adultas mayores en la Institución, los profesionales y voluntarios explicarán a los participantes en qué consistirá esta actividad de intercambio generacional, empleando palabras similares a las siguientes: *“Bienvenidos y muchas gracias a todos por estar presentes y por su disposición a participar en esta actividad que esperamos sea muy enriquecedora. El objetivo de esta actividad es que ustedes colaboren a estos niños y niñas que tanto lo necesitan y se den cuenta de que aún tienen muchísimo que aportar a la sociedad con sus habilidades. Los niños recibirán de ustedes afecto y ayuda”*

B) Conocimiento mutuo:

Para favorecer el conocimiento se les pedirá a las personas adultas mayores que, cuando lleguen al área que les corresponda para desarrollar sus tareas de voluntariado, se **AUTO-PRESENTEN**, indicando a quienes estén en esa área: su nombre, edad y motivación para ser voluntario.

1.1.3. Parte 2 de la sesión: Asistencia de ayuda a los menores.

Posteriormente, se realizará la visita a la institución seleccionada para conocer la forma de funcionamiento, a las autoridades y a los niños/as. Una vez presentadas las partes, las autoridades indicarán las tareas voluntarias disponibles para su realización por parte de las personas adultas mayores (las cuales fueron previamente definidas junto a los profesionales y voluntarios de Pastoral Social Cáritas) En ese momento, se solicitará a las personas adultas mayores que escojan cada uno la tarea que más se ajusta a sus habilidades y preferencias.

Algunas de las tareas sugeridas son:

- ✓ Apoyo en cocina o arreglos de ropa de los menores.
- ✓ Apoyo en mantenimiento de la institución: pequeños arreglos, jardinería, mejoras, etc.
- ✓ Apoyo en cuidado y juego con los más pequeños.
- ✓ Apoyo a las educadoras/cuidadoras en tareas que se precisen.
- ✓ Apoyo en realización de gestiones administrativas a la dirección: distribución de correo, pequeños trámites, etc.
- ✓ Otras que pudieran precisarse.

Durante las dos horas y media posteriores, los profesionales y voluntarios realizarán la supervisión necesaria, para conocer el desarrollo de las tareas de voluntariado y la solución de cualquier dificultad que pudiese surgir.

Para finalizar, se preguntará a las personas adultas mayores que participaron si alguno de ellos desea comprometerse para ser voluntario permanente en la institución, en caso de que hubiese respuestas positivas, se pondrá en contacto a la persona adulta mayor con la institución para que acuerden su participación en cuanto a días y funciones.



1.2. Resultados esperados.

Se espera que al finalizar la reunión de cierre:

- ✓ Las personas adultas mayores hayan tenido una oportunidad enriquecedora de relacionarse con niños/as, mantener activas sus capacidades y aumentar su autoestima a través del rol de ayuda.
- ✓ Los niños/as hayan tenido la oportunidad de aprender a respetar a las personas adultas mayores y valorar su ayuda.
- ✓ El Municipio cuente con una nueva iniciativa de voluntariado, para revalorizar el aporte de las personas adultas mayores a las necesidades sociales.

ACTIVIDAD 2. “Los mayores nos enseñan”

“Los mayores nos enseñan” se trata de una actividad que busca la transmisión de experiencias de vida, valores y enseñanzas. En definitiva se busca que los niños valoren la sabiduría con la que cuentan las personas adultas mayores y apliquen a sus jóvenes vidas los saberes derivados de ellos.

Título de la Actividad: “Los mayores nos enseñan”	
Objetivo General	Crear un espacio de transferencia de enseñanzas desde las personas adultas mayores hacia los niños.
Objetivos específicos	OE1. Mejorar la autoestima de las personas adultas mayores a través de la valoración de su experiencia y sabiduría. OE2. Promover el conocimiento y respeto mutuos entre personas

	pertenecientes a distintas generaciones OE3. Potenciar en los niños una cultura de respeto hacia las personas adultas mayores y sus saberes.			
Facilitadores	Dos profesionales de Pastoral Social Cáritas.			
Duración	Dos sesiones una de dos horas de preparación previa y una de exposición de los temas en la Unidad Educativa de una hora y media de duración, de 9:00 a 10:30.			
Población objetivo	- Ocho personas adultas mayores voluntarias. - Dos cursos de niños de quinto de primaria de la Unidad Educativa seleccionada.			
Lugar	- Se precisará de una Casa del adulto mayor para preparar las sesiones educativas. - Se precisará de una Unidad Educativa seleccionada para la transferencia de saberes.			
Objetivo Específico	Actividad	Tiempo	Técnica	Materiales
OE1. Mejorar la autoestima de las personas adultas mayores a través de la valoración de su experiencia y sabiduría.	Sesión 1 Preparación previa	Dos horas en horario de tarde	Lluvia de ideas Preparación de los temas	Papel y lápiz Cartulinas, marcadores, lápices de colores, tijeras, papel blanco y papel de colores.
OE2. Promover el conocimiento y respeto mutuos entre personas pertenecientes a distintas generaciones.	Sesión 2, parte 1: Presentación de la actividad y conocimiento mutuo.	Media hora de 9:00 a 9:30	- Presentación de la actividad. -Técnica de conocimiento mutuo: "Partes del cuerpo"	Ninguno.
OE3. Potenciar en los niños una cultura de respeto hacia las personas adultas mayores y sus saberes.	Sesión 2, parte 2: Exposición de los temas preparados.	Una hora de 9:30 a 10:30	Asistir a la Unidad Educativa y exponer el tema preparado	Materiales de apoyo visual elaborados previamente.

2.1. Desarrollo de la actividad.

2.1.1. Sesión 1: Preparación previa:

Los profesionales y voluntarios de Pastoral Social Cáritas, elegirán a cuatro personas adultas mayores de la Casa del Adulto Mayor seleccionada. Así mismo, se seleccionará una Unidad Educativa y se acudirá a la misma para socializar con su Directiva la actividad de intercambio generacional que se desea realizar, de tal forma que sea la Directiva quien asigne fecha y hora para las dos sesiones educativas.

Una vez elegidos los cuatro participantes adultos mayores, se les convocará personalmente para que asistan a la Reunión de Preparación Previa en la Casa del Adulto Mayor seleccionada, durante dos horas en horario de tarde.

En esta Sesión de preparación previa, los profesionales y voluntarios de Pastoral Social Cáritas, solicitarán a las personas adultas mayores que se dividan en parejas. A continuación, los profesionales y voluntarios explicarán a los participantes en qué consistirá esta actividad de intercambio generacional, empleando palabras similares a las siguientes: *“Buenas tardes y muchas gracias a todos por estar presentes y por su disposición a participar en esta actividad que esperamos sea muy enriquecedora. El objetivo de esta actividad es acudir a una Unidad Educativa a enseñar a los niños experiencias que ustedes han aprendido a lo largo de su vida. Consideramos que esas experiencias son muy valiosas y ayudarán a los niños a madurar y a tomar decisiones más sabias en un futuro. Ahora les vamos a dar un tiempo para que piensen qué experiencias quieren compartir, pero les animamos a que sean experiencias vinculadas con valores humanos tales como: La perseverancia, el esfuerzo, la bondad, la lealtad, la generosidad, la superación personal.”*

Seguidamente, los profesionales y voluntarios entregarán a cada pareja un papel y un bolígrafo y les pedirán que dialoguen entre los dos, anotando las ideas que surjan durante la conversación sobre qué experiencia contar y cómo vincularla a un valor humano. Tras quince minutos, cada pareja debe seleccionar una sola idea de entre las propuestas. Los profesionales y voluntarios se asegurarán de que no hay ideas repetidas entre las dos parejas.

Se unirá entonces un profesional o voluntario de Pastoral Social Cáritas con cada pareja y entre los tres desarrollarán el material de apoyo visual relacionado al tema que escogieron, por ejemplo, si quiero hablar de la perseverancia que tuve cuando trabajaba en agricultura, se puede representar un campo. Para este trabajo, se tendrá a disposición una cartulina grande (doble oficio), lápices de colores, marcadores, hojas blancas y hojas de colores.

Una vez finalizada la realización del material visual, se escribirá junto a la pareja el contenido del tema y se leerá en voz alta a modo de ensayo, teniendo en cuenta que cada miembro de la pareja no debe hablar más de 20 minutos, siendo la organización del tema la siguiente:

- 20 minutos de participación: Miembro 1 de la pareja.
- 20 minutos de participación: Miembro 2 de la pareja.
- 10 minutos de preguntas y comentarios por parte de los estudiantes asistentes.

Se les recomendará a las personas adultas mayores que ensayen sus textos para el día de la presentación.

2.1.2. Sesión 2, parte 1: Presentación de la actividad y conocimiento mutuo.

A) Explicación de la actividad:

Una vez reunidos los estudiantes y adultos mayores en su aula de la Unidad Educativa, los profesionales y voluntarios explicarán a los participantes en qué consistirá esta actividad de intercambio generacional, empleando palabras similares a las siguientes: *“Bienvenidos y muchas gracias a todos por su disposición a participar en esta actividad que esperamos sea muy enriquecedora. El objetivo de esta actividad es que ustedes, como estudiantes, puedan aprender de la experiencia de las personas adultas mayores pues ello vivieron muchos años y tuvieron muchas oportunidades de aprender de la vida. Les pedimos atención, silencio y respeto. Cuando nuestros compañeros adultos mayores,*

que prepararon sus temas con mucho cariño, finalicen su exposición habrá un tiempo para que ustedes participen con preguntas o comentarios”

B) Conocimiento mutuo:

Para favorecer el conocimiento entre los integrantes del grupo de teatro, se desarrollará la **Dinámica “Las partes del cuerpo”** de la siguiente forma:

Se pide a los participantes que se coloquen en dos círculos, uno dentro del otro, de tal forma que los integrantes del círculo interior estén frente a frente con los integrantes del círculo exterior. Entonces el profesional o voluntario dará la consigna de que se tienen que presentar con la persona que tienen al frente dándose la mano. A continuación, todos rotarán un puesto hacia la derecha, quedando frente a otra persona con la que tienen que presentarse chocando el codo. Volverán a rotar consecutivamente y se presentarán: chocando la rodilla, chocando el pulgar, chocando la cadera, chocando el hombro, chocando el meñique, chocando la espalda, chocando el pie, etc. hasta que todos los integrantes de ambos círculos se hayan presentado entre sí.

2.1.3. Sesión 2, parte 2: Exposición de los temas preparados.

De acuerdo a la coordinación previa entre los profesionales y voluntarios de Pastoral Social Cáritas y los Directivos de la Unidad Educativa seleccionada, las personas adultas mayores acudirán a compartir su tema con los estudiantes. Dado que son dos parejas de personas adultas mayores, acudirán una pareja a un curso, de tal forma que durante la mañana se darán dos charlas simultáneas.

Las personas adultas mayores acudirán con el material de apoyo visual que crearon y con su tema preparado y compartirán el tema. Durante su exposición, los profesionales y voluntarios se asegurarán de que los estudiantes prestan atención y no realizan ningún gesto o actitud de falta de respeto a las personas adultas mayores. Finalizada la exposición, los profesionales y voluntarios moderarán la ronda de preguntas y comentarios.



2.2. Resultados esperados.

Tras la reunión de reflexión se espera que:

- ✓ Las personas adultas mayores se hayan sentido reconocidas y valoradas, lo cual haya repercutido positivamente en su autoestima.
- ✓ Los niños/as hayan adquirido nuevos conocimientos de la mano de las personas adultas mayores, lo cual haya generado en ellos respeto y consideración hacia la generación mayor.
- ✓ Las Unidades Educativas del Municipio cuenten con un nuevo recurso de enseñanza-aprendizaje.

ACTIVIDAD 3. “Te ayudo a hacer tu tarea”

Se trata de una actividad de intercambio generacional que promueve el espíritu solidario entre las personas adultas mayores, las cuales serán motivadas a acudir a la Casita del adulto mayor a la que pertenecen, para ayudar a realizar su tarea a aquellos niños cuyos padres así lo deseen dentro de un Programa de “Apoyo escolar”. De esta forma, la colaboración desinteresada de las personas adultas mayores, les ayudarán a aproximarse a los niños/as, a mantener activas sus capacidades y a aumentar su autoestima.

Título de la Actividad: “Te ayudo a hacer tu tarea”	
Objetivo General	Favorecer un espacio en el que las personas adultas mayores ayuden a los niños/as de su comunidad a hacer su tarea de acuerdo a sus conocimientos
Objetivos específicos	OE1. - Fomentar entre las personas adultas mayores un espíritu solidario hacia su comunidad. OE2.- Crear para los niños un recurso de apoyo escolar gratuito. OE3.- Facilitar que las personas adultas mayores, a través de esta actividad,

	mantengan activas sus capacidades y mejoren su autoestima.			
Facilitadores	Dos profesionales de Pastoral Social Cáritas.			
Duración	Una sesión de dos horas de preparación previa y sesiones sucesivas de apoyo escolar.			
Población objetivo	Una persona adulta mayor voluntaria por cada dos niños/as cuyos padres soliciten la colaboración.			
Lugar	- Se precisará de una Casa del adulto mayor para desarrollar las sesiones de apoyo escolar.			
Objetivo Específico	Actividad	Tiempo	Técnica	Materiales
OE1. - Fomentar entre las personas adultas mayores un espíritu solidario hacia su comunidad.	Sesión de preparación previa	Dos horas en horario de tarde	Lluvia de ideas Preparación de los temas	Papel y lápiz Cartulinas, marcadores, lápices de colores, tijeras, papel blanco y papel de colores.
OE2.- Crear para los niños un recurso de apoyo escolar gratuito. OE3.- Facilitar que las personas adultas mayores, a través de esta actividad, mantengan activas sus capacidades y mejoren su autoestima.	Desarrollo de sesiones de apoyo escolar semanales	Dos horas por tarde, un día a la semana.	Ejecución de las sesiones de apoyo escolar de acuerdo al cronograma establecido.	Bolígrafo, lápiz, borrador, etc y aquel material aportado por los niños/as en base al cual harán la tarea (libros de texto, cuadernos, etc.)

3.1. Desarrollo de la actividad.

3.1.1. Preparación previa:

A) Reunión informativa con personas adultas mayores:

Los profesionales y voluntarios de Pastoral Social Cáritas, elegirán a doce personas adultas mayores de varias Casas del adulto mayor bajo dos criterios:

- ✓ La persona adulta mayor tiene, al menos, el título de Bachiller.
- ✓ La persona adulta mayor desea participar y comprometer su asistencia a esta actividad de intercambio generacional.

Así mismo, los profesionales y voluntarios habrán concretado con Pastoral Social Cáritas, el uso de una sala del edificio de Pastoral Social Cáritas o una Casita del adulto mayor,

para que los niños/as puedan asistir a las sesiones de apoyo escolar para realización de su tarea.

La reunión introductoria contará con el objetivo de informar a los participantes la dinámica de la presente actividad de sesiones de apoyo escolar, para lo cual se utilizará una presentación en Power Point. Dicha presentación, irá acompañada de palabras similares a las siguientes: *“Buenos días y muchas gracias a todos por su disposición. El objetivo de esta actividad es establecer un cronograma de sesiones de apoyo escolar en las que ustedes ayudarán a hacer su tarea del colegio a los niños/as de una Unidad Educativa seleccionada y cuyos padres así lo deseen, dado que ustedes tienen mucho que dar, su colaboración será de gran valor. Para que esta actividad de apoyo escolar tenga continuidad, requerimos que ustedes se comprometan en asistir un día a la semana, martes, en horario de tarde, durante los nueve meses que dura el año escolar”*

A continuación se pedirá que las personas adultas mayores que desean comprometerse de manera voluntaria levanten la mano y se les anotará como voluntarios. En este punto se debe tener en cuenta que el servicio de apoyo escolar podrá recibir a un máximo de dos niños por cada persona adulta mayor que se haya anotado como voluntaria.

Una vez organizados los pormenores del servicio de apoyo escolar, se ofertará dicho servicio en la Unidad educativa seleccionada y se socializará con los padres de familia de los niños que acuden a las actividades culturales. Así mismo, se indicará que las plazas para inscripción son limitadas, pues cada persona adulta mayor voluntaria únicamente podrá colaborar a dos niños de manera simultánea y durante un máximo de dos horas. Tras la información, los padres que deseen que sus hijos reciban colaboración, los anotarán en una lista que gestionarán los profesionales y voluntarios. Así mismo, se indicará que el horario del apoyo escolar será martes y jueves en horario de tarde (las personas adultas mayores se distribuirán en esos dos días, asistiendo cada persona adulta mayor únicamente un día a la semana)

Posteriormente, los profesionales y voluntarios procederán a asignar a cada persona adulta mayor voluntaria a dos niños de la lista.

3.1.2. Sesiones semanales de apoyo escolar.

En la primera sesión de apoyo escolar, se presentará a las personas adultas mayores y a los niños que se les asignó y se indicarán una serie de normas de funcionamiento:

- Los niños/as y las personas adultas mayores deben estar puntuales.
- En caso de ausencia, se debe avisar con antelación a Pastoral Social Cáritas. Tras tres ausencias injustificadas se procederá a liberar la plaza y ponerla a disposición de nuevos interesados.
- Los niños/as deben llevar en cada sesión los libros y cuadernos correspondientes a las materias de las cuales deben hacer su tarea.
- Tanto los niños/as como las personas adultas mayores en todo momento se comportarán con cordialidad, paciencia y respeto.



Se procederá a desarrollar las sesiones de apoyo escolar en los días y horarios asignados, encargándose los profesionales y voluntarios de observar si se cumplen criterios como: puntualidad, asistencia y buen trato. Así mismo, se estará disponible para solicitar posibles problemas de convivencia que pudiesen surgir.

Esta fase durará los nueve meses que dura el año escolar, cesando la actividad durante los mismos periodos que los niños/as tengan vacaciones en el colegio y reanudándose inmediatamente comiencen de nuevo las clases.

3.2. Resultados esperados:

Se espera que al finalizar las sesiones de apoyo escolar:

- ✓ El Municipio cuente con un nuevo recurso de apoyo escolar comunitario, gratuito, para los niños/as cuyos padres lo soliciten.
- ✓ Se hayan creado lazos de afecto entre las personas adultas mayores y los niños/as.
- ✓ Los adultos mayores y los niños/as han aprendido a valorarse y respetarse mutuamente.

6.- DESARROLLO DE LAS ACTIVIDADES DE SOLIDARIDAD INTERGENERACIONAL EN LAS QUE LAS GENERACIONES MÁS JÓVENES CONTRIBUYEN/AYUDAN A LAS PERSONAS ADULTAS MAYORES.

ACTIVIDAD 1. “Voluntariado Intergeneracional: Jóvenes apoyando a personas adultas mayores”

Se trata de una actividad en la que los jóvenes y adolescentes se comprometen en ayudar a las personas adultas mayores que más lo necesitan. Son experiencias como estas las que ayudan a la madurez personal, a enriquecer el bagaje de vivencias y a valorar a las personas de generaciones mayores, aún a pesar de que puedan presentar algún grado de dependencia. Las personas adultas mayores que más lo necesitan recibirán la tan ansiada compañía y que proviene de “nietos y nietas” desinteresados y comprometidos.

Título de la Actividad: “Voluntariado Inter-generacional: Jóvenes apoyando a personas adultas mayores”				
Objetivo General	Crear una nueva iniciativa de voluntariado inter-generacional en la que los jóvenes apoyan a personas adultas mayores institucionalizadas.			
Objetivos específicos	OE1. Promover el conocimiento y respeto mutuos entre personas pertenecientes a distintas generaciones. OE2. Promover el voluntariado social entre los jóvenes universitarios para brindar significado al tiempo libre del que disponen y contribuir a las personas adultas mayores institucionalizadas con un apoyo desinteresado.			
Facilitadores	Dos profesionales de Pastoral Social Cáritas.			
Duración	Una sesión de tres horas de duración, de 9:00 a 12:00.			
Población objetivo	Diez jóvenes universitarios de la Universidad seleccionada. Personas adultas mayores residentes en la casa de reposo seleccionada.			
Lugar	Una institución o Fundación de trabajo con personas adultas mayores.			
Objetivo Específico	Actividad	Tiempo	Técnica	Materiales
OE1. Promover el conocimiento y respeto mutuos entre personas pertenecientes a distintas generaciones.	Parte 1 de la sesión: Presentación de la actividad y conocimiento mutuo.	Media hora de 9:00 a 9:30	- Presentación de la actividad. -Técnica de “Auto-presentación”	Ninguno.
OE2. Promover el voluntariado social entre los jóvenes universitarios para brindar significado al tiempo libre del que disponen y contribuir a las personas adultas mayores institucionalizadas con un apoyo desinteresado.	Parte 2 de la sesión: Asistencia de ayuda a las personas adultas mayores.	Dos horas y media de 09.30 a 12:00	Realización de las tareas de voluntariado elegidas	Los necesarios para cada tarea, provistos por la institución.

1.1. Desarrollo de la actividad.

1.1.1. Preparación previa:

Los profesionales y voluntarios de Pastoral Social Cáritas, elegirán a diez jóvenes de la Universidad seleccionada. Una vez elegidos los participantes, se les convocará personalmente para que asistan a la Casa de reposo seleccionada en fecha sábado de 9:00 a 12:00.

Así mismo, los profesionales y voluntarios de Pastoral Social Cáritas habrán concretado con la institución de personas adultas mayores, las actividades de apoyo voluntario que estarán a disposición de los jóvenes para su realización.

1.1.2. Parte 1 de la sesión: Presentación de la actividad y conocimiento mutuo.

A) Explicación de la actividad:

Una vez reunidos los jóvenes universitarios en la Institución, los profesionales y voluntarios de Pastoral Social Cáritas explicarán a los participantes en qué consistirá esta actividad de intercambio generacional, empleando palabras similares a las siguientes: *“Bienvenidos y muchas gracias a todos por estar presentes y por su disposición a participar en esta actividad que esperamos sea muy enriquecedora. El objetivo de esta actividad es que ustedes colaboren a estas personas adultas mayores que tanto lo necesitan y se den cuenta de que, como jóvenes, tienen muchísimo que aportar a la sociedad con sus habilidades. Las personas adultas mayores recibirán de ustedes afecto y ayuda”*

B) Conocimiento mutuo:

Para favorecer el conocimiento se les pedirá a los jóvenes que, cuando lleguen al área que les corresponda para desarrollar sus tareas de voluntariado, se **AUTO-PRESENTEN**, indicando a quienes estén en esa área: su nombre, edad y motivación para ser voluntario.

1.1.3. Parte 2 de la sesión: Asistencia de ayuda a las personas adultas mayores.

Posteriormente, se realizará la visita a la institución seleccionada para conocer la forma de funcionamiento, a las autoridades y a las personas adultas mayores. Una vez presentadas las partes, las autoridades indicarán las tareas voluntarias disponibles para su realización por parte de los jóvenes (las cuales fueron previamente definidas junto a los profesionales y voluntarios de Pastoral Social Cáritas) En ese momento, se solicitará a los jóvenes que escojan cada uno la tarea que más se ajusta a sus habilidades y preferencias.

Algunas de las tareas sugeridas son:

- ✓ Apoyo a las personas adultas mayores en acompañamiento: leerles, conversar, estar juntos, etc.
- ✓ Apoyo a los profesionales en la institución de personas adultas mayores en tareas de ayuda en traslados, entrega de meriendas, limpieza, etc.
- ✓ Apoyo a las personas adultas mayores en la realización de actividades terapéuticas coordinadas por los profesionales de la institución: apoyo en actividades de fisioterapia, terapia ocupacional, etc.
- ✓ Apoyo a las personas adultas mayores en salidas a hacer pequeñas gestiones en la calle o a acudir a citas médicas.

Durante las dos horas y media posteriores, los profesionales y voluntarios realizarán la supervisión necesaria, para conocer el desarrollo de las tareas de voluntariado y la solución de cualquier dificultad que pudiese surgir.

Para finalizar, se preguntará a los jóvenes que participaron si alguno de ellos desea comprometerse para ser voluntario permanente en la institución, en caso de que hubiese respuestas positivas, se pondrá en contacto al joven con la institución para que acuerden su participación en cuanto a días y funciones.



1.2. Resultados esperados.

Se espera que al finalizar la reunión de cierre:

- ✓ Los jóvenes/adolescentes hayan tenido una oportunidad enriquecedora de relacionarse con personas adultas mayores, aprender nuevas destrezas y aumentar su autoestima a través del rol de ayuda.
- ✓ Los jóvenes/adolescentes hayan tenido la oportunidad de aprender a respetar a las personas adultas mayores y ayudarlas.
- ✓ Las personas adultas mayores hayan recibido una ayuda pertinente y satisfactoria.
- ✓ El Municipio cuente con una nueva iniciativa de voluntariado, para revalorizar el aporte de los jóvenes a las necesidades sociales.

ACTIVIDAD 2. “Los jóvenes nos enseñan nuevas tecnologías”

En esta actividad, se busca potenciar el intercambio generacional desde la transferencia de habilidades prácticas relacionadas con las nuevas tecnologías por parte de las personas jóvenes hacia las personas adultas mayores.

Título de la Actividad: “Los jóvenes nos enseñan nuevas tecnologías”

Objetivo General	Crear un espacio de transferencia de enseñanzas desde los adolescentes hacia las personas adultas mayores en el uso de nuevas tecnologías.			
Objetivos específicos	OE1. Mejorar la autoestima de las personas jóvenes a través de la valoración de sus conocimientos. OE2. Promover el conocimiento y respeto mutuos entre personas pertenecientes a distintas generaciones OE3. Capacitar a las personas adultas mayores en el uso del celular para su actualización y seguridad. OE4. Crear un espacio de transferencia de enseñanzas desde las personas jóvenes hacia las personas adultas mayores.			
Facilitadores	Dos profesionales de Pastoral Social Cáritas.			
Duración	Tres sesiones, una de organización previa y dos sesiones posteriores de aplicación del taller de uso del celular inteligente.			
Población objetivo	- Veinte personas adultas mayores de la Casita del adulto mayor que fue seleccionada. - Cinco adolescentes voluntarios.			
Lugar	Se precisará de una Casa del adulto mayor para preparar impartir el “taller de uso del celular”			
Objetivo Específico	Actividad	Tiempo	Técnica	Materiales
OE1. Mejorar la autoestima de las personas jóvenes a través de la valoración de sus conocimientos.	Sesión 1 Preparación previa	Dos horas en horario de tarde	Capacitación sobre el uso de la Guía “Cómo utilizar nuevos teléfonos móviles”	Una copia de la Guía “Cómo utilizar nuevos teléfonos móviles” para cada participante.
OE2. Promover el conocimiento y respeto mutuos entre personas pertenecientes a distintas generaciones	Sesión 2, parte 1: Presentación de la actividad y conocimiento mutuo.	Media hora de 15:00 a 15:30	- Presentación de la actividad. -Técnica de conocimiento mutuo: “Cuéntame al oído”	Vendas para los ojos para cada participante. Equipo de música.
OE3. Capacitar a las personas adultas mayores en el uso del celular para su actualización y seguridad.	Sesión 2, parte 2: Desarrollo del taller de uso del celular inteligente.	Una hora y media de 15:30 a 17:00	Asistir a la casa del adulto mayor e impartir las clases del taller.	Guía de enseñanza Cada participante debe portar su propio celular
OE4. Crear un espacio de transferencia de enseñanzas desde las personas jóvenes hacia las personas adultas mayores.	Sesión 3: Desarrollo del taller de uso del celular inteligente.	Dos horas de 15:00 a 17:00	Asistir a la casa del adulto mayor e impartir las clases del taller.	Guía de enseñanza Cada participante debe portar su propio celular

2.1. Desarrollo de la actividad.

2.2.1. Sesión 1 Preparación previa

Los profesionales y voluntarios de Pastoral Social Cáritas, elegirán a ocho adolescentes de la Unidad Educativa seleccionada. Así mismo, se seleccionará una Casa del Adulto Mayor y se acudirá a la misma para socializar con sus miembros la implantación de un

taller de entrenamiento en el uso del celular. De esta forma, se hará el relevamiento del número de personas adultas mayores que desean participar en el taller. Se estima que lo ideal es que un máximo de veinticuatro personas adultas mayores se anoten, para que así un joven pueda enseñar a tres personas adultas mayores de manera personalizada.

Una vez elegidos los ocho participantes jóvenes, se les convocará personalmente para que asistan a la Sesión 1 de Preparación Previa. En esta sesión, los profesionales y voluntarios de Pastoral Social Cáritas explicarán a los participantes en qué consistirá esta actividad de intercambio generacional, empleando palabras similares a las siguientes: *“Buenos día y muchas gracias a todos por estar presentes y por su disposición a participar en esta actividad que esperamos sea muy enriquecedora. El objetivo de esta actividad es acudir a una Casa del Adulto Mayor a enseñar a las personas adultas mayores el uso básico del celular. Consideramos que sus conocimientos en esta área son muy valiosos y ayudarán a las personas adultas mayores a estar más conectados para vencer la soledad y estar comunicados en caso de emergencia.”*

Seguidamente, los profesionales y voluntarios explicarán cómo se llevará a cabo el taller y se les entregará el contenido del mismo (el cual se incluye en este documento como **ANEXO 1**: Guía “Cómo utilizar nuevos teléfonos móviles” de la Fundación Vodafone España.) Se capacitará entonces a los adolescentes sobre los temas que deben impartir y cómo hacerlo. Tras una hora de capacitación, se dedicará la última hora a ensayar los temas delante de los otros jóvenes presentes y de los profesionales y voluntarios, como si de sus alumnos adultos mayores se tratase. Durante este ensayo, los profesionales y voluntarios podrán indicar alguna modificación o mejora.

2.2.2. Sesión 2, parte 1: Presentación de la actividad y conocimiento mutuo.

A) Explicación de la actividad:

Una vez reunidos los adolescentes y las personas adultas mayores, los profesionales y voluntarios de Pastoral Social Cáritas explicarán a los participantes en qué consistirá esta actividad de intercambio generacional, empleando palabras similares a las siguientes: *“Bienvenidos y muchas gracias a todos por estar presentes. En dos tardes, estos jóvenes voluntarios les enseñarán a usar un nuevo teléfono celular. Les pedimos a nuestros participantes adultos mayores que presten mucha atención y pregunten cualquier duda. Les pedimos a nuestros colaboradores jóvenes respeto y paciencia en todo momento. Estamos seguros que de que será un tiempo de mucho aprendizaje para todos”*

B) Conocimiento mutuo:

Para favorecer el conocimiento se les pedirá a los jóvenes y personas adultas mayores que participen en la siguiente dinámica de presentación: **“Cuéntame al oído”**

Todos los participantes se colocarán de pie y se les vendará los ojos. A continuación se pondrá música suave y se les pedirá que se muevan por la sala, mezclándose. Cuando se detenga la música deben sujetarse de la persona que tengan más cerca y decirse mutuamente al oído: Su nombre, edad y una actividad favorita. A continuación, vuelve a sonar la música y vuelven a mezclarse, cuando se pare la música nuevamente repiten el intercambio de información con la nueva persona que esté cerca de ellos. Se vuelven a mezclar y se les pide que se quiten las vendas de los ojos. Colocados en círculo, el

profesional o voluntario preguntará a una persona al azar qué información recibió en la primera parada de la música, la persona dará los datos que recibió al oído y la persona a quien pertenezcan esos datos levantará la mano. Esa persona que levantó la mano dirá qué información recibió la segunda vez que se paró la música y así sucesivamente hasta que todos hayan levantado las manos porque su información personal haya sido revelada.

2.2.3. Sesión 2, parte 2 y Sesión 3: Desarrollo del taller de uso del celular inteligente.

De acuerdo a la coordinación previa entre los profesionales y voluntarios y las personas adultas mayores, los adolescentes aplicarán la Guía “Cómo utilizar nuevos teléfonos móviles” para cada participante, durante el resto de la segunda sesión y en una tercera sesión completa.

Durante el desarrollo de estas dos sesiones de aprendizaje, los profesionales y voluntarios de Pastoral Social Cáritas se asegurarán de que las personas adultas mayores presten atención y que ambas generaciones se tratan con respeto.



2.2. Resultados esperados.

Tras la reunión de reflexión se espera que:

- ✓ Los jóvenes se hayan sentido reconocidos y valorados como trasmisores de conocimientos, lo cual haya repercutido positivamente en su autoestima.
- ✓ Las personas adultas mayores hayan adquirido nuevos conocimientos sobre el uso del celular para su beneficio personal.
- ✓ Ambas generaciones hayan aprendido a relacionarse con respeto y comprensión.

7.- EVALUACIÓN DEL PROGRAMA DE INTERCAMBIO GENERACIONAL

7.1. Utilidad del proceso de evaluación.

El proceso de evaluación es fundamental en cualquier actividad de intercambio generacional pues cumple con un doble objetivo:

- Evaluación inicial: Conocer el punto de partida de cada uno de los grupos generacionales que participan, conociendo su perspectiva de la otra generación, sus datos personales y su predisposición a participar.
- Evaluación final: Conocer el grado de satisfacción y participación de los participantes, así como el aprendizaje obtenido tras la actividad. En comparación con los resultados de la evaluación inicial, se podrá evidenciar el cambio/progreso experimentado por los participantes en cuanto al cambio de percepción y relación con las personas pertenecientes a la otra generación.

Por todos estos aportes, se considera fundamental llevar a cabo el proceso de evaluación, tanto a nivel inicial como final, sin obviarlos en ninguna de las actividades propuestas en este Programa y sustraer del mismo tantos aprendizajes como sea posible.

7.2. Proceso de Evaluación Inicial:

En este momento del proceso de evaluación se busca conocer los datos personales e impresiones iniciales de ambos grupos de participantes, para ello, se proponen los siguientes instrumentos de evaluación inicial:

7.2.1. Evaluación inicial para niños, adolescentes y jóvenes:

La evaluación inicial para niños, adolescentes y jóvenes proveerá información tanto general (datos personales) como específica sobre la actitud inicial hacia las personas adultas mayores y hacia la utilidad percibida de las actividades que se van a realizar.

EVALUACIÓN INICIAL PARA NIÑOS, ADOLESCENTES Y JÓVENES	
1.- DATOS PERSONALES	
Nombre completo	
Edad	
Unidad Educativa	
Nombre del padre/madre	
Teléfono de contacto familiar	
¿Cuenta con autorización paterna para participar?	
2.- OPINIÓN SOBRE LAS PERSONAS ADULTAS MAYORES	
¿Qué opinión tienes de las personas adultas mayores? (Descríbelo brevemente)	
¿Cómo crees que será la relación	

con las personas adultas mayores?	
¿Qué crees que puedes aprender de las personas adultas mayores?	
¿Qué crees que puedes enseñarle a las personas adultas mayores?	

7.2.2. Evaluación inicial para personas adultas mayores:

La evaluación inicial para las personas adultas mayores será similar a la empleada para niños/adolescentes pues debe cumplir con los mismos objetivos en cuanto a información recabada.

EVALUACIÓN INICIAL PARA PERSONAS ADULTAS MAYORES	
1.- DATOS PERSONALES	
Nombre completo	
Edad	
Casa del adulto mayor a la que asiste	
Teléfono de contacto familiar	
2.- OPINIÓN SOBRE LOS NIÑOS/ADOLESCENTES	
¿Qué opinión tiene de los niños/adolescentes? (Descríbelo brevemente)	
¿Cómo cree usted que será la relación con los niños/adolescentes?	
¿Qué cree usted que puede aprender de los niños/adolescentes?	
¿Qué cree usted que puede enseñarle a los niños/adolescentes?	

7.3. Proceso de Evaluación Final:

7.3.1. Evaluación final para niños, adolescentes y jóvenes:

La evaluación final busca conocer cuán satisfechos se han sentido los niños, adolescentes y jóvenes participantes con la actividad, cuánto han aprendido y cuánto ha cambiado su percepción inicial sobre las personas adultas mayores. Para esta evaluación se propone un formato como el siguiente:

EVALUACIÓN FINAL PARA NIÑOS, ADOLESCENTES y JÓVENES		
1.- DATOS PERSONALES		
Nombre completo		
Edad		
Unidad Educativa		
2.- OPINIÓN SOBRE LA ACTIVIDAD (marca con una X la respuesta)		
¿Cómo de satisfecho te sientes con la actividad?	Muy satisfecho	
	Satisfecho	
	Poco/nada satisfecho	
¿Cómo es ahora tu opinión sobre las personas adultas mayores?	Mejor que antes de la actividad	
	Igual que antes de la actividad	
	Peor que antes de la actividad	
¿Cómo ha sido el trabajo de los profesionales y voluntarios encargados de la actividad?	Muy bueno	
	Bueno	
	Regular/malo	
¿Cómo ha sido el lugar donde se ha realizado la actividad?	Muy bueno	
	Bueno	
	Regular/malo	
¿Cómo han sido los materiales empleados en la actividad?	Muy bueno	
	Bueno	
	Regular/malo	
¿Qué crees que has aprendido de nuevo en esta actividad?		
¿Volverías a participar en una actividad de intercambio generacional?	Muy bueno	
	Bueno	
	Regular/malo	
¿Recomendarías participar en actividades de intercambio generacional a sus amigos?	Muy bueno	
	Bueno	
	Regular/malo	
¿Qué aspectos mejorarías? (explica brevemente tus sugerencias)		

5.3.2. Evaluación final para personas adultas mayores:

La evaluación final empleada para las personas adultas mayores será similar a la empleada para niños/adolescentes pues debe cumplir con los mismos objetivos en cuanto a información recabada.

EVALUACIÓN FINAL PARA PERSONAS ADULTAS MAYORES		
1.- DATOS PERSONALES		
Nombre completo		
Edad		
Casa del adulto mayor a la que asiste		
2.- OPINIÓN SOBRE LA ACTIVIDAD (marca con una X la respuesta)		
¿Cómo de satisfecho se siente con la actividad?	Muy satisfecho	
	Satisfecho	
	Poco/nada satisfecho	
¿Cómo es ahora su opinión sobre los niños/adolescentes?	Mejor que antes de la actividad	
	Igual que antes de la actividad	
	Peor que antes de la actividad	
¿Cómo ha sido el trabajo de los profesionales y voluntarios encargados de la actividad?	Muy bueno	
	Bueno	
	Regular/malo	
¿Cómo ha sido el lugar donde se ha realizado la actividad?	Muy bueno	
	Bueno	
	Regular/malo	
¿Cómo han sido los materiales empleados en la actividad?	Muy bueno	
	Bueno	
	Regular/malo	
¿Qué cree usted que has aprendido de nuevo en esta actividad?		
¿Volvería a participar en una actividad de intercambio generacional?	Muy bueno	
	Bueno	
	Regular/malo	
¿Recomendaría participar en actividades de intercambio generacional a sus conocidos?	Muy bueno	
	Bueno	
	Regular/malo	
¿Qué aspectos mejoraría? (explique brevemente tus sugerencias)		

7.4. Uso de los resultados de la evaluación:

Los datos obtenidos de ambas evaluaciones nos permitirán adecuar las futuras actividades con las modificaciones que se hayan observado como pertinentes por parte de los profesionales y voluntarios y participantes. Dependiendo de los resultados obtenidos, dichas modificaciones pueden ser las siguientes:

- Mejora de la actitud/formación de los profesionales y voluntarios a cargo y mejora de la preparación previa de la actividad para evitar imprevistos.
- Mejora del lugar donde se realiza la actividad y mejora de los materiales empleados para la misma.
- Mejora de las dinámicas y estrategias de relacionamiento entre ambas generaciones para que la percepción y el aprendizaje sean mejor valorados.
- Mejora del control de la actividad durante su realización para realizar los ajustes durante la misma, evitando así llegar a la finalización de la actividad con resultados negativos.

8.- COMPENDIO DE ACTIVIDADES DE INTERCAMBIO GENERACIONAL

Iniciativa 1: Trabajadores expertos forman a nuevos trabajadores.

Explicación de la iniciativa: Personas adultas mayores con amplia experiencia en un sector laboral, acuden a PYMES a capacitar a empleadores y empleados en buenas prácticas, experiencia vital y formas de resolución de problemas cotidianos ligados al sector. Así mismo, valorando el potencial de los trabajadores de más edad, principalmente si están a punto de jubilarse, se puede fomentar la transferencia de conocimientos y las competencias individuales a las nuevas generaciones de trabajadores en sus propias empresas.

Objetivo de la iniciativa: Lograr un creciente reconocimiento de la importancia de un continuo intercambio de habilidades entre los trabajadores de más edad y los más jóvenes, para preservar la valiosa experiencia en la empresa, promover el intercambio de conocimientos y reducir los conflictos entre los trabajadores de más edad y los más jóvenes.



Iniciativa 2. Generaciones que viven juntas.

Explicación de la iniciativa: Es una iniciativa de vivienda intergeneracional entre personas adultas mayores que viven solas y jóvenes estudiantes universitarios. Desde el comienzo del proceso de selección hasta el final del año académico, un equipo de profesionales (Psicólogos y Trabajadores sociales) ofrece apoyo a la persona adulta mayor y al estudiante, asegurando que la experiencia de vivir juntos es beneficiosa para ambos. En el proceso de combinación de pares, el equipo profesional se encarga de encontrar personas que se encajan entre sí a través de similitudes e intereses comunes. El acuerdo inicial es un importante instrumento que proporciona un mínimo de obligaciones de cada parte, así como límites de confianza y el inicio de la cohabitación. La supervisión por un profesional de referencia para cada parte se ofrece de forma regular durante todo el tiempo de cohabitación. En general, una vez al mes, un miembro del equipo del programa visita y conversa con la persona mayor de la casa. Los estudiantes son entrevistados en la oficina del programa. Los psicólogos o trabajadores sociales cumplen el papel de mediadores y asesores, ayudando a las personas involucradas en la construcción de la relación.

Objetivo de la iniciativa: Se promueve, por un lado, el desarrollo de valores como la solidaridad, la reciprocidad, la tolerancia, y el respeto por los demás. Y, por otro lado, el programa alienta a las personas adultas mayores a seguir viviendo en sus hogares por la creación de relaciones de afecto más allá de los lazos familiares.



Iniciativa 3. Talleres de creación artística.

Explicación de la iniciativa: Esta iniciativa busca unir a personas de distintas generaciones (jóvenes y personas adultas mayores) para poder hacer creaciones artísticas de forma conjunta. Las creaciones pueden ser de distinta índole: Taller de dibujo y pintura, Taller de creación musical, Taller de escultura en arcilla, Taller de manualidades. En estos espacios, las personas de ambas generaciones aprenden y crean juntos para finalmente exponer sus obras también de manera conjunta.

Objetivo de la iniciativa: Favorecer el desarrollo personal a través de la afición por el arte, aprendiendo y enriqueciéndose mutuamente de forma inter-generacional.



Iniciativa 4. Ecología Intergeneracional.

Explicación de la iniciativa: Se trata de la realización de actividades de cuidado del medio ambiente y promoción de la cultura ecológica, en las que participen tanto niños/as como personas adultas mayores. Estas actividades pueden ser: limpieza de un sector (recogida de basuras), aprendizaje de técnicas de reciclado, pintado y señalización de zonas correctas para eliminar desechos sólidos, campañas de ahorro del agua, etc.

Objetivo de la iniciativa: Lograr el aprendizaje y puesta en práctica de estrategias ecológicas por parte de las personas adultas mayores y de los niños/as, promoviendo en ambas generaciones el trabajo en equipo y el respeto por el medio ambiente.



Iniciativa 5. Seguridad ciudadana intergeneracional.

Explicación de la iniciativa: Esta iniciativa busca conformar equipos de personas adultas mayores “vigilantes ciudadanos” los cuales, de manera altruista, colaborarán en tareas de seguridad tales como: Vigilancia a la salida y entrada de los colegios para identificar personas extrañas y dar aviso (medida de prevención de raptos) y ayuda a cruzar la calle de forma segura a escolares (control de pasos de cebra) Para ello, se dotará a las personas adultas mayores voluntarias de chaleco identificativos y señales de PARE. En ambas tareas, las personas adultas mayores serán formadores continuos de las generaciones menores sobre cómo prevenir accidentes y raptos.

Objetivo de la iniciativa: Promover el mantenimiento de la salud integral de las personas adultas mayores a través de su implicación en actividades de seguridad ciudadana pudiendo, por medio de ellas, educar a las generaciones más jóvenes en medidas de cuidado de uno mismo.



Iniciativa 6. Informar y aprender.

Explicación de la iniciativa: A través de esta actividad se da la oportunidad a las personas jóvenes y adultas mayores de ser encargados de información de los programas y servicios para las personas adultas mayores disponibles en el Municipio. Se creará un

puesto de información en un lugar estratégico de Cáritas o de las casitas del adulto mayor, donde una personas adulta mayor y un joven, voluntarios, informarán a la población general sobre los servicios que hay disponibles en el Municipio para personas adultas mayores. Estas parejas intergeneracionales de voluntarios informantes se turnarán en días y horarios según la disponibilidad.

Objetivo de la iniciativa: Crear un espacio informativo, liderado por jóvenes y personas adultas mayores, como servicio a la comunidad desde una perspectiva intergeneracional.



Iniciativa 7. Fotografías para siempre.

Explicación de la iniciativa: Esta iniciativa comienza solicitando a las personas adultas mayores que aporten fotografías de antaño y, en base a ellas, expliquen a los jóvenes cómo se vivía antes, qué valores imperaban y cómo era la ciudad de La Paz. Posteriormente, jóvenes y personas adultas mayores tratarán de reproducir los lugares, posturas y objetos de las fotografías antiguas, en una fotografía actual (puede ser tomada con el celular). De este modo se valora la antigua y la nueva forma de vivir y con las fotografías “gemelas” se puede hacer una simpática exposición costumbrista.

Objetivo de la iniciativa: Crear un espacio de enseñanza-aprendizaje intergeneracional a través de la fotografía y favorecer el trabajo en equipo para la recreación de imágenes.



Iniciativa 8. Enseñando Oficios.

Explicación de la iniciativa: Las personas adultas mayores que conozcan a la perfección técnicas específicas, pueden transmitírselas de forma gratuita a jóvenes que deseen ser productivos y/o incorporarse al mundo laboral. La formación puede ser en áreas como: Mecánica, Albañilería, Tejido y costura, Repostería, Carpintería, etc.

Objetivo de la iniciativa: Mejorar la formación de la población joven del Municipio a través de su interacción con personas adultas mayores con experiencia que sentirán satisfacción al transmitir las técnicas que dominan y han aplicado durante toda su vida.



Iniciativa 9. Educación para la Salud

Explicación de la iniciativa: Esta iniciativa busca que las personas adultas mayores y los jóvenes aprendan juntos sobre hábitos de vida saludables. La formación será impartida por un especialista y versará sobre temas como: alimentación equilibrada, la importancia de hacer ejercicio, prevención de adicciones, etc. Los dos grupos generacionales serán estudiantes y juntos realizarán las tareas y trabajos de grupos propuestos por el facilitador para promover el aprendizaje.

Objetivo de la iniciativa: Incrementar los conocimientos de jóvenes y personas adultas mayores sobre hábitos de vida saludables, convirtiéndolos en compañeros de clase.



Iniciativa 10. Huerto urbano intergeneracional.

Explicación de la iniciativa: Esta actividad tiene por objeto impulsar la cohesión y derribar las barreras, fomentando la relación Intergeneracional, a través del aprendizaje de alimentación saludable y valoración del medio ambiente. El sistema implica el trabajo conjunto para la creación de un huerto urbano, del cual se obtendrán alimentos saludables que serán compartidos entre las distintas generaciones. Todos los participantes tendrán la posibilidad de trabajar juntos y de usar el producto final en la siembra.

Objetivo de la iniciativa: Promover el trabajo conjunto de jóvenes y personas adultas mayores en la creación de un huerto urbano.



9.- BIBLIOGRAFÍA:

- Bressler, J.; Henkin, N.Z., y Adler, M. (2005). *Connecting generations, strengthening communities: A toolkit for intergenerational program planners*. Philadelphia, PA: Center for Intergenerational Learning, Temple University.
- Granville, G., y Ellis, S. (1999). "Developing Theory into Practice: researching intergenerational exchange". *Education & Ageing*, 14 (3), 231-248.
- Martin, K.; Springate, I., y Atkinson, M. (2010). *Intergenerational Practice: Outcomes and Effectiveness (LGA Research Report)*. Slough: NFER. Consultado en www.nfer.ac.uk
- Sánchez, M., y Díaz, P. (2005). "Los programas intergeneracionales". En S. Pinazo y M. Sánchez (Dtres.), *Gerontología. Actualización, innovación y propuestas* (pp. 393-430). Madrid: Pearson Prentice Hall. Sánchez, M.; Díaz, P.; López, J.; Pinazo, S.
- Steinig, S. (2010). *Developing Standards of Practice for Intergenerational Initiatives*. Consultado en <http://www.c3a.org.sg/icip2010>
- VV.AA. (2008a). Solidaridad intergeneracional por una sociedad cohesiva y sostenible. Conclusiones de la conferencia de la presidencia eslovena. Consultado en <http://www.mddsz.gov.si>

10.- ANEXOS

ANEXO 1. Guía “Cómo utilizar nuevos teléfonos móviles” de la Fundación Vodafone España.

¿QUÉ ES UN SMARTPHONE?

Se llaman teléfonos inteligentes (smartphones en inglés) a los teléfonos móviles que permiten hacer muchas más cosas que un teléfono móvil convencional. Los smartphones sirven para navegar

por Internet y para usar aplicaciones que dependen de su conexión a la red. Para manejar todos estos programas y sus funciones, los smartphones llevan instalado un sistema operativo determinado. Aunque hay

muchos modelos de teléfonos inteligentes con distintos sistemas operativos, la mayor parte del mercado lo acaparan los dispositivos con sistema Android (Huawei, htc, etcétera) y los iPhone con sistema iOS.



¿CÓMO ES UN SMARTPHONE?

EN UN SMARTPHONE HAY UNA SERIE DE BOTONES EXTERNOS Y CONEXIONES COMUNES. SU UBICACIÓN PUEDE CAMBIAR SEGÚN EL MODELO, PERO SU FUNCIONAMIENTO ES MUY PARECIDO EN TODOS LOS TERMINALES.

OBJETIVO DE LA CÁMARA Y FLASH

Se encuentran en la parte posterior del teléfono.

AURICULAR

Mediante él escucharás perfectamente las conversaciones telefónicas.

CÁMARA FRONTAL

Se encuentra en la parte anterior del teléfono.

BOTÓN PARA SUBIR Y BAJAR EL VOLUMEN

Podrás escoger el tono de las llamadas, de la música que escuches con el teléfono, de las alarmas, etcétera.

BOTÓN DE ENCENDIDO Y APAGADO

Para encender hay que mantenerlo presionado unos segundos. También para apagar, aunque en ese caso nos aparece un menú de opciones, entre las que está la de apagar.

RANURAS PARA TARJETA SIM Y SD

En ellas se introducen la tarjeta SIM y la tarjeta de memoria SD de nuestro teléfono.

ENTRADA AURICULARES

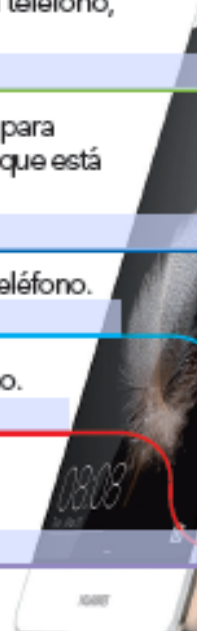
Sirve para enchufar tus auriculares y el manos libres sin molestar a tu vecino.

RANURA PARA CARGAR LA BATERÍA DEL TELÉFONO

La batería es la que da autonomía al dispositivo y necesita ser recargada según la intensidad de uso.

ALTAVOZ

Se encuentra en la parte de abajo del teléfono.



ENCENDER EL SMARTPHONE

Una vez hayamos presionado el botón de encendido que está en el lateral del teléfono, veremos pasar pantallas de introducción (con el logotipo de los fabricantes y de la compañía) y llegaremos a una pantalla como la que vemos en la imagen en la que se nos pide el PIN.

PIN Y PUK

El PIN es un número secreto para impedir que nadie use nuestro teléfono. Es un número que tendremos que recordar, pues en caso de introducirlo erróneamente 3 veces seguidas, el teléfono se bloqueará. Para desbloquearlo debemos introducir el número PUK que es un código de ocho dígitos con el que puedes desbloquear la tarjeta SIM en el caso de

que hayas introducido de manera errónea el PIN tres veces.

La secuencia que debes introducir en tu terminal para desbloquear la SIM es: ****05* PUK*número nuevo PIN#**

Si introduces el PUK más de diez veces mal, la tarjeta SIM quedará inutilizada. En este caso deberás acudir a un distribuidor para conseguir una tarjeta nueva.





BATERÍA

Para que el móvil se encienda, ha de estar cargada la batería. Por tanto, si es la primera vez, asegurémonos de haber puesto el dispositivo a cargar tal y como se señala en el manual de instrucciones. La duración de la batería depende del tiempo de uso y de las aplicaciones que se usen.

RECUERDA

Los smartphones son táctiles.

Esto significa que hay

que pulsar suavemente

los botones con el dedo

directamente sobre la pantalla.



SI NOS EQUIVOCAMOS

o dudamos si hemos tedeado bien, siempre podemos pulsar el botón de borrar. Cada vez que lo apretemos, borrará el último número introducido.

LLAMADA DE EMERGENCIA

Podremos llamar al teléfono de emergencias 112 con el móvil bloqueado, si no conocemos el número PIN.



ICONOS PANTALLA

En la pantalla inicial, la primera y principal que vemos cuando el teléfono ha terminado de encenderse, nos encontraremos con una serie de dibujos o gráficos.



PARA HACER LLAMADAS

Pulsando también aparecerá el listado de contactos y registro de llamadas.



CONTACTOS

Es donde guardamos los nombres y números de nuestros contactos (pág. 20).



MENSAJES DE TEXTO

Tocando este icono podrás escribir mensajes cortos de texto.



INTERNET

Es el botón de acceso a la navegación en la red.

BARRA DE NOTIFICACIONES



VOLVER
ATRÁS

MENÚ
PRINCIPAL

APLICACIONES
EN SEGUNDO
PLANO

INDICADOR DE COBERTURA WIFI

Las barras blancas indican la intensidad de la señal inalámbrica de Internet que nos llega al teléfono.

BLUETOOTH

Sistema inalámbrico para conectarte con otros dispositivos.

INDICACIÓN TIPO DE RED

Conexión de datos mediante tarjeta del teléfono indicando tipo de red conectada, 4G/3G/2G.

INDICADOR DE COBERTURA

Para poder hablar por móvil, necesitamos que las antenas de telefonía nos ofrezcan cobertura en el lugar en el que estemos. Las barras de este gráfico nos indican de cuanta cobertura disponemos. Cuando no hay barras en él o solo hay una o incluso dos, es posible que nos cueste hacer o recibir llamadas.

MUESTRA LA BATERÍA QUE QUEDA

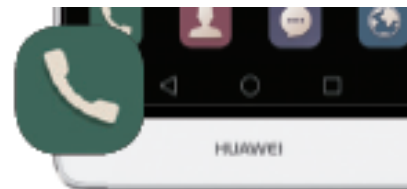
Cuando la batería está vacía y ya no queda color blanco es que está a punto de terminarse. El smartphone suele avisar cuando queda un porcentaje inferior al 20%.

12:20 RELOJ DIGITAL

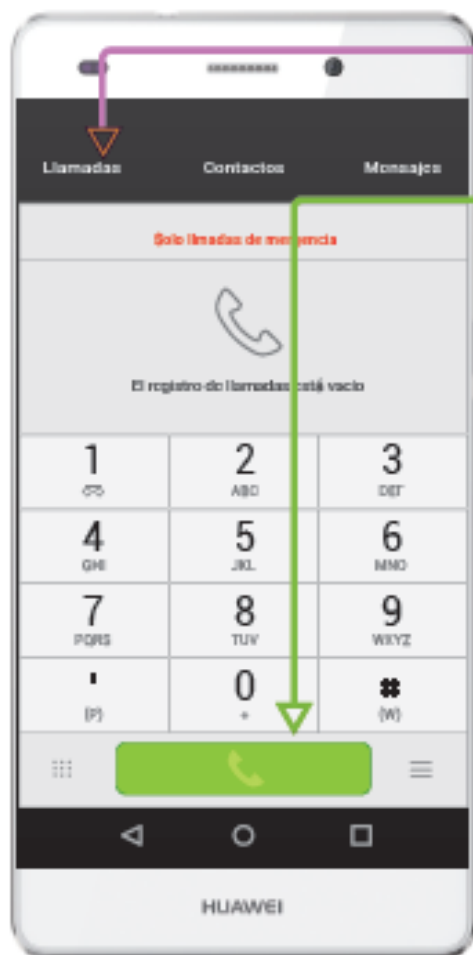
NFC

Sistema de comunicación inalámbrica (pagos, identificación, compartición de datos. ...).

LLAMAR



Llamar es tan sencillo como pulsar sobre el icono del teléfono. Al hacerlo aparece un teclado táctil con los números del 0 al 9. En el mismo podemos proceder a marcar el número que nos interese y, posteriormente, pulsar sobre el botón verde con el dibujo de un teléfono que está justo debajo del teclado numérico para establecer la conexión.



ASEGURÉMONOS

de que esta seleccionada la función "Llamadas".

PULSAR

una vez hayamos tecleado todo el número.

VOLVER AL TECLADO

Al pulsar volveremos al teclado del teléfono.

OTRA POSIBILIDAD

que vemos en este menú es la de activar el "Altavoz", para que se oiga en alto y pueda ser escuchado por varias personas.

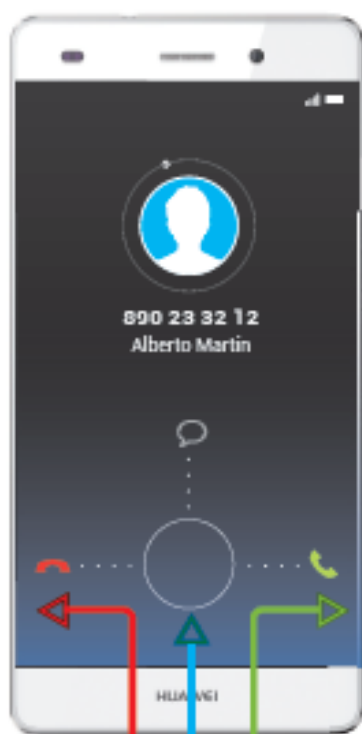
DURANTE LA LLAMADA

la pantalla del teléfono es como esta. Para colgar la llamada, basta con pulsar en el botón rojo de finalizar.

RECIBIR LLAMADAS

Responder llamadas es muy sencillo. Cuando suene el aparato, nos aparece una pantalla con dos teléfonos. Si queremos descolgar la llamada, arrastramos el dedo sobre el teléfono verde y ya podremos hablar. Sin

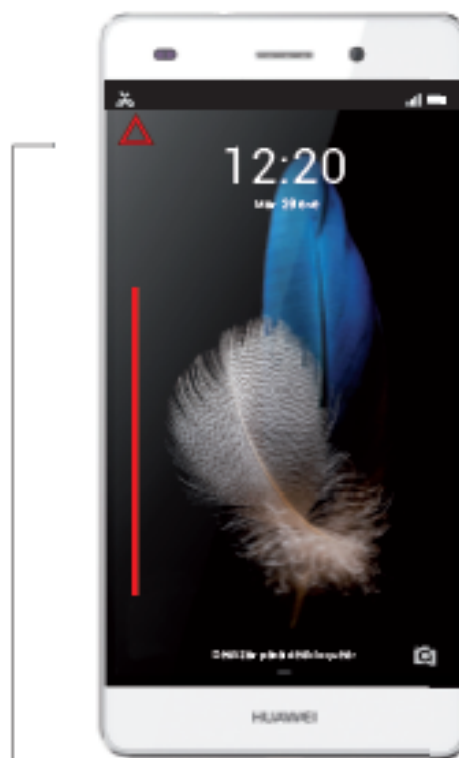
embargo, también puede ser que no queramos hablar, en cuyo caso podemos interrumpir la llamada haciendo la misma acción sobre el teléfono rojo.



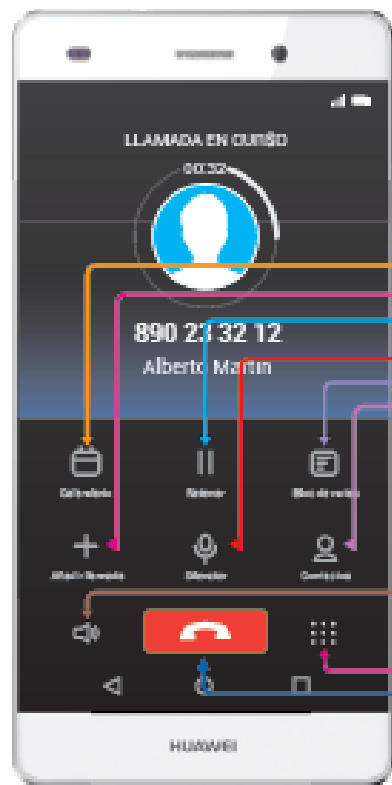
RECHAZAR LLAMADA

ACEPTAR LLAMADA

ENVÍAR MENSAJE



Al contestar la llamada o al colgar, en la pantalla nos aparecerán una serie de iconos que nos permitirán realizar diversas funciones mientras tenemos en línea la conversación:



ACCEDER AL CALENDARIO

AÑADIR LLAMADA

RETENER LLAMADA

SILENCIAR

BLOC DE NOTAS

ACCEDER A CONTACTOS

ACTIVAR ALTAVOZ (MANOS LIBRES)

MOSTRAR TECLADO

FINALIZAR LLAMADA


LLAMADA PERDIDA

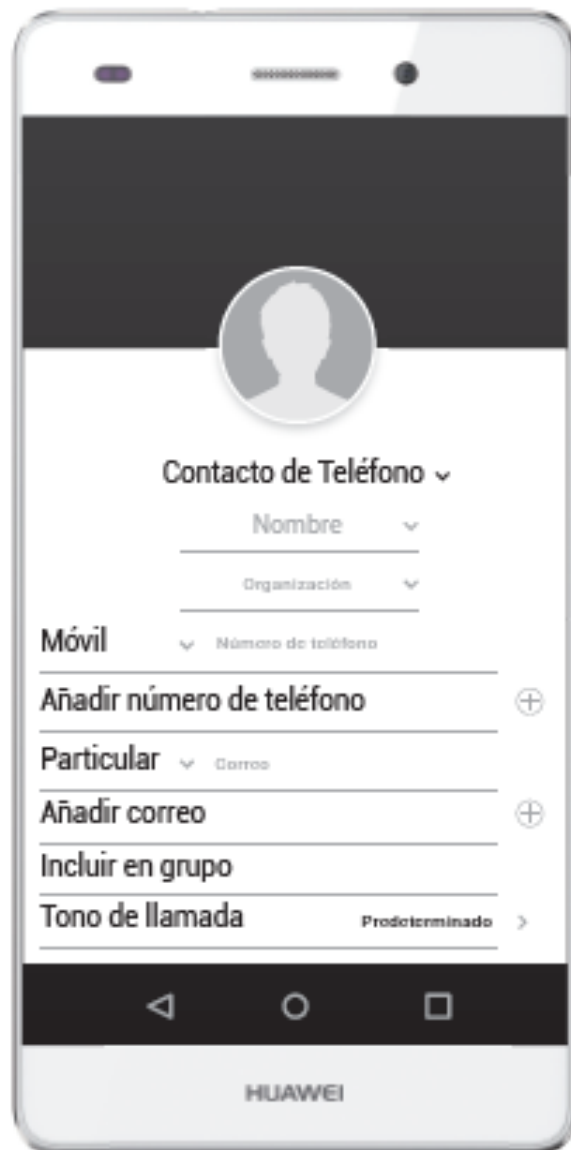
Habrà ocasiones en que no hayamos oído o podido responder una llamada. Es lo que se conoce como una "llamada perdida". Sin embargo, el teléfono nos lo notifica para que estemos avisados y podamos devolver la llamada si queremos.

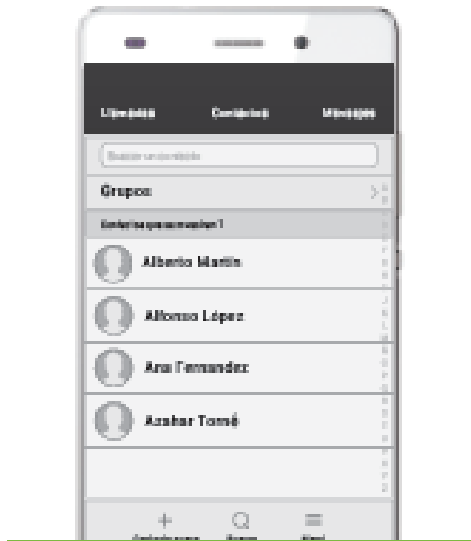
—● **ICONO DE LLAMADA PERDIDA**


GUARDAR NÚMEROS EN LA AGENDA DE CONTACTOS

En la agenda o icono de contactos se puede guardar el nombre, el número de teléfono, el correo electrónico, el domicilio y otros datos de nuestros contactos.

Al entrar en la agenda veremos un recuadro blanco con un botón con un signo más (+). Pulsamos sobre ese botón y nos aparece un formulario como el de la imagen para introducir el nombre, el número de teléfono, la dirección de correo electrónico y otros datos. Finalmente pulsamos  y el contacto queda almacenado.





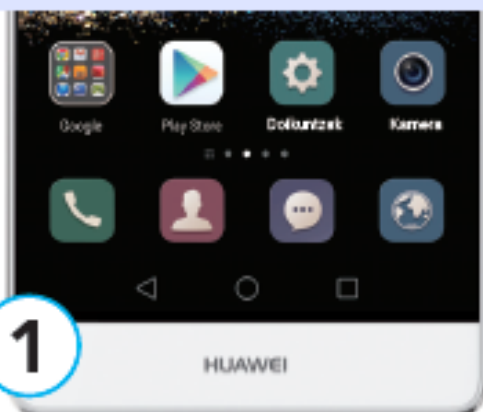
Para llamar a un contacto, pulsamos primero sobre el icono de contactos.  Nos sale entonces la lista de todos nuestros contactos ordenada alfabéticamente. Si con el dedo hacemos un movimiento de arrastre iremos bajando o subiendo por la lista. Al llegar al nombre que buscamos, pulsamos una vez sobre él: se abre entonces un cuadro como el de la imagen. Basta entonces con pulsar sobre el contacto para iniciar la llamada.




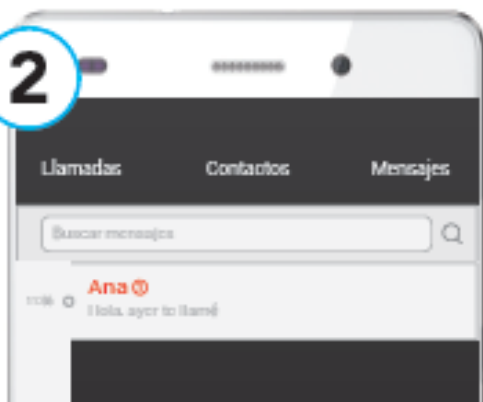
PULSAR PARA INICIAR LA LLAMADA

TAMBIÉN PODEMOS MANDARLE UN MENSAJE, SI LO PREFERIMOS, PULSANDO EN EL ICONO DEL SOBRE

ESCRIBIR MENSAJES



Además de llamadas, los teléfonos móviles nos permiten mandar mensajes de texto. Para escribir un mensaje nuevo, pulsaremos sobre el icono  de la pantalla principal. Nos aparecerá entonces una lista con todos los mensajes recibidos y un icono. Si pulsamos sobre este icono nos sale una pantalla para escribir texto.



EN ESTE CAMPO SE ESCRIBE EL TELÉFONO DEL DESTINATARIO

ADJUNTAR AL MENSAJE UN ARCHIVO (VÍDEO, DOCUMENTO, CANCIÓN, FOTO...)

AL PULSAR SOBRE CUALQUIER CAMPO EN BLANCO, APARECE UN TECLADO TÁCTIL EN LA PANTALLA



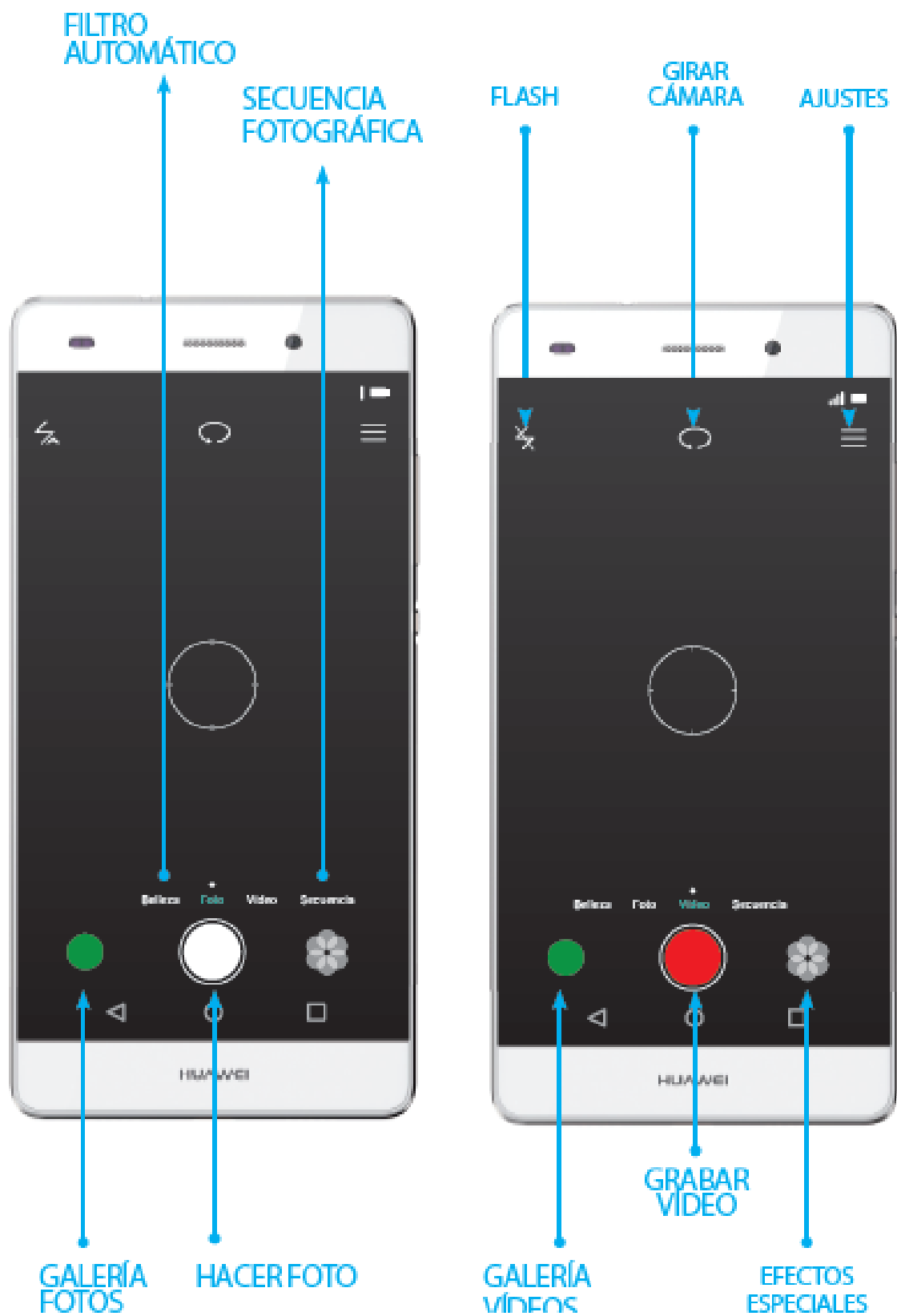
HACER FOTOS Y VÍDEOS

Nuestro teléfono móvil también tiene las opciones de cámara de fotos y cámara de vídeo. A ambas se accede desde el icono de la cámara de fotos que aparece en el menú principal.

Tanto la cámara de fotos como la cámara de vídeo nos ofrecen diferentes opciones como la de girar la cámara para enfocarnos a nosotros mismos, el flash para iluminar en la oscuridad y la posibilidad de retocar nuestras fotos o vídeos o de incluir efectos especiales. La configuración de la opción de la cámara puede variar dependiendo de los terminales.



ICONO PARA ACCEDER A LA CÁMARA



ACCESO A INTERNET



¿CÓMO UTILIZARLO?

Tan sencillo como pulsar sobre el botón de Internet, ubicado en el menú del teléfono, cuyo icono representa una bola del mundo. Una vez dentro, sólo hay que escribir lo que necesitamos buscar sobre la barra del navegador y pulsar sobre la lupa o bien sobre el botón de "ir".

El navegador predeterminado de Android, además de ser muy sencillo e intuitivo, presume de ser el más utilizado del mundo; aunque cada vez son más los usuarios que instalan Google Chrome en sus smartphones, por su manejabilidad, su sistema de navegación por pestañas y su atractivo aspecto.

De cara a los usuarios mayores, Google Chrome ofrece, además, la ventaja del zoom automático que permite que, al pulsar en una zona donde hay varios enlaces, de forma instantánea, se amplíe la imagen, ayudándoles a seleccionar el enlace deseado con mayor precisión.

