



Lengua y
comunicación

La palabra de la experiencia



Revista *De mayor a mayor*

Índice

DIRECTORIO

Mtro. Aurelio Nuño Mayer
Secretario de Educación Pública

Lic. Héctor Mauricio López Velázquez
Director General del INEA

Mtro. Luis Eduardo Ramírez Holguín
Director de Administración y Finanzas

Créditos de la presente edición

Coordinación general
Celia del Socorro Solís Sánchez

Coordinación académica
Maricela Patricia Rocha Jaime

Adaptación
Marissa Ramírez Apáz
Maricela Patricia Rocha Jaime

Revisión técnico-pedagógica
María de Lourdes Aravedo Reséndiz
Maricela Alba López

Coordinación gráfica y cuidado de la edición
Greta Sánchez Muñoz
Adriana Barraza Hernández

Seguimiento editorial
María del Carmen Cano Aguilar

Revisión editorial
Eliseo Brena Becerril
Greta Sánchez Muñoz

Diseño, diagramación e ilustración
Ricardo Figueroa Cisneros

Fotografía
Greta Sánchez Muñoz
Adriana Barraza Hernández
Pedro Hiriart y Valencia
Lizeth Arauz Velasco
Valeria Gallo López de Lara

Este material tiene como antecedente los contenidos de *Mi primera revista* del módulo *La palabra*, cuyos créditos son: Coordinación académica: Luz María Castro Mussot. Autoría: Maricela Alba López, Bertha Magdalena Pérez Sotelo. Revisión técnica: María de Lourdes Aravedo Reséndiz. Coordinación gráfica y cuidado de la edición: Greta Sánchez Muñoz, Adriana Barraza Hernández. Seguimiento al diseño: Ricardo Figueroa Cisneros, Jorge Nava Rodríguez. Seguimiento editorial: María del Carmen Cano Aguilar. Supervisión editorial: Marlik Mariaud Ricárdez. Revisión editorial: Marlik Mariaud Ricárdez, Marisol Ruiz Monter. Diseño y diagramación: Adriana Peña Cervantes. Diseño de portada: Fabiola Escalona Mejía. Ilustración de portada: Juan Jesús Sánchez Muñoz. Ilustración de interiores: Alejandro Villalobos González, Vanessa Hernández Gusmão, Juan Jesús Sánchez Muñoz. Fotografía: Lizeth Arauz Velasco.

La palabra de la experiencia. Revista *De mayor a mayor*. D. R. 2016 ©Instituto Nacional para la Educación de los Adultos, INEA. Francisco Márquez 160, Col. Condesa, Ciudad de México, C. P. 06140.



Nuestra salud es primero /2

Mi Cartilla Nacional de Salud /2

Nuestros alimentos /4

Nuestras vacunas /7

Mis medicinas /9

También usamos remedios caseros /10



México celebra /14

Fiestas de todo tipo /14

Celebraciones decembrinas /14

Fiestas de fin de año /16

Fiestas nacionales /17

Fiestas patrias /18

Fiestas familiares /19

Celebraciones tradicionales /21

Día de Muertos /22

Otras fiestas /23



¡Cuántas familias! /26

Las personas mayores /27

¿Y quiénes vivimos solos? /28

El buen trato en la casa /29

Las personas mayores también ayudamos /30

¿Alguien me está maltratando? /31

Consejos de envejecimiento saludable /33

Esta obra es propiedad intelectual de sus autores, y los derechos de publicación han sido legalmente transferidos al INEA. Prohibida su reproducción parcial o total por cualquier medio, sin autorización escrita de su legítimo titular de derechos.

Algunas veces no fue posible encontrar la propiedad de los derechos de algunos textos y/o imágenes aquí reproducidos. La intención nunca ha sido la de dañar el patrimonio de persona u organización alguna, simplemente el de ayudar a personas sin educación básica y sin fines de lucro. Si usted conoce la fuente de alguna referencia sin crédito, agradeceremos establecer contacto con nosotros para otorgar el crédito correspondiente.

Impreso en México



También voy de compras /34

¿Compro o no compro? /34



Ya compré, ya usé y ¿ahora qué? /37

Yo reciclo, tú reciclas, él recicla, ella
recicla, nosotros reciclamos /37

Cómo separar la basura paso a paso /38

Reciclaje /40



El uso del tiempo libre /42

El ejercicio es vital /42

Nos gusta convivir /43



Aprovechemos los programas del gobierno /44

INAPAM /44

Pensión para adultos mayores. Programa
65 y más /45

Por vivir en la Ciudad de México /47



A nosotros también nos toca /50

Hay que ser previsores /50

Papeles en orden /51

Todavía podemos trabajar /52

Autoempleo y trabajo en la casa /53

También nos gusta jugar /55



Nuestra salud es primero

Mi Cartilla Nacional de Salud



Pida su **Cartilla Nacional de Salud para Adultos Mayores** en cualquier unidad médica:

- Centro de Salud
- Clínica
- Hospital

Revise que la cartilla esté completa.

ACCIÓN		FECHA
PREVENCIÓN DE VIH/SIDA E ITS (Orientación - consejería)		
TRATAMIENTO TUBERCULOSIS PULMONAR		Inicio de tratamiento Fin de tratamiento
QUIMIOPROFILAXIS TUBERCULOSIS PULMONAR		Inicio de tratamiento Fin de tratamiento
SALUD BUCAL CADA SEIS MESES O AL MENOS UNA VEZ A PARA PREVENIR CARIES DENTAL Y ENFERMEDAD		
ACCIÓN		FECHA
DETECCIÓN DE PLACA BACTERIANA		1º semestre 2º semestre 3º semestre 4º semestre
HIGIENE DE LA CAVIDAD DENTAL		1º semestre 2º semestre 3º semestre 4º semestre

ENFERMEDAD QUE PREVIENE		DOSIS		EDAD Y FRECUENCIA
NEUMONÍA POR NEUMOCOCCO	PERSONAS CON FACTORES DE RIESGO	ÚNICA	DOSIS INICIAL	A PARTIR DE LOS 65 AÑOS DE LA DO
		CON ESQUEMA COMPLETO	REFUERZO	60 AÑOS DE LA DO
TÉTANOS Y DIFTERIA	CON ESQUEMA INCOMPLETO O NO DOCUMENTADO	PRIMERA	SEGUNDA	1 M
		TERCERA		1 M

PROMOCIÓN DE LA SALUD			FECHA
Solicite al personal de salud, le de información sobre estos temas			
No.	TEMA	UTILIDAD Y FRECUENCIA	
1	INCORPORACIÓN AL PROGRAMA DE SALUD	Utilidad • Capacitarle para mantener su salud y contribuir a la de su comunidad • Prevenir las enfermedades, adicciones y accidentes • Favorecer su incorporación	
2	ALIMENTACIÓN CORRECTA		
3	ACTIVIDAD FÍSICA		
4	SALUD BUCAL		
5	SALUD SEXUAL Y REPRODUCTIVA		
6	ENVEJECIMIENTO SALUDABLE		
7	HIGIENE POSTURAL (Corrección de defectos posturales)		
8	PREVENCIÓN Y TRATAMIENTO DE ADICCIONES (Tabaquismo, alcoholismo y otras sustancias)		
9	VIOLENCIA FAMILIAR		
10	PREVENCIÓN DE ACCIDENTES (Con énfasis en caídas)		
11	INFECCIONES DE TRANSMISIÓN SEXUAL, VIH/SIDA		
12	PREVENCIÓN DE TUBERCULOSIS		
13	PREVENCIÓN DE TUBERCULOSIS		

Cuando asista a la unidad médica, la enfermera debe:

- Revisar la cartilla
- Ver su peso y estatura
- Ponerle las vacunas que correspondan
- Orientarle en su alimentación
- Orientarle para evitar enfermedades de acuerdo con su edad
- Orientarle para prevenir el cáncer y enfermedades de la próstata
- Mandarle a algún grupo de ayuda mutua si tiene alguna enfermedad
- Registrar su siguiente cita

La cartilla no sólo es de vacunación. También registra acciones para prevenir enfermedades.



¡Entérese!

- Lea las recomendaciones
- Los temas que promueve
- Acuda a sus citas
- Cuide y conserve su cartilla



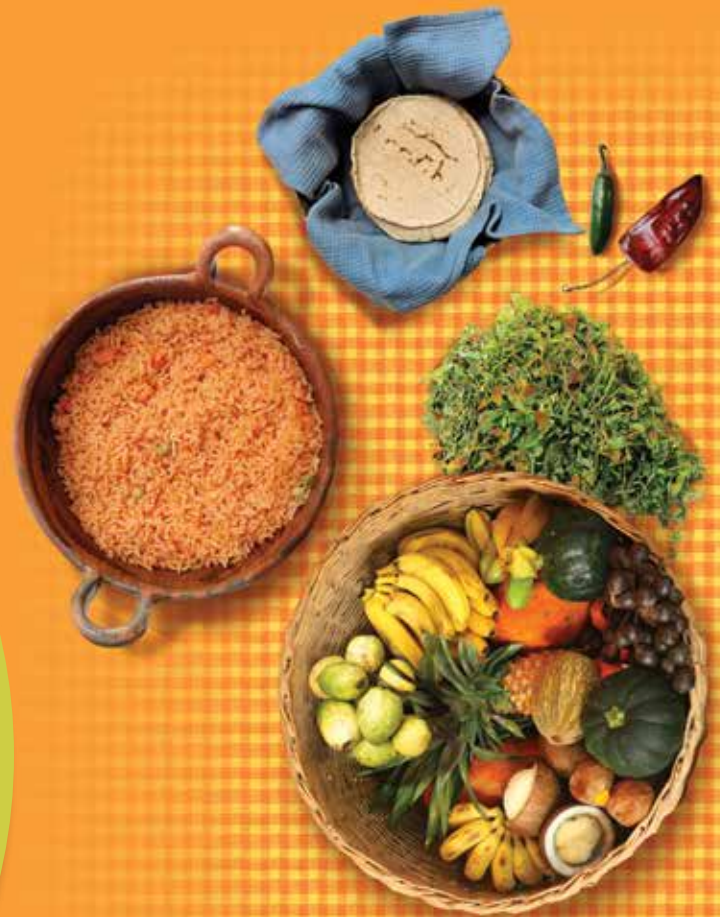


Nuestra salud es primero

Nuestros alimentos



Los antiguos mexicanos comían muy sano a base de maíz, frijol, chile y productos de la milpa



Podemos comer sano y sabroso. ¡Hay que saber combinar y aprovechar lo que tenemos!

En las personas mayores con frecuencia hay osteoporosis. Es fácil romperse algún hueso.

En las mujeres es más frecuentemente.

Es importante tomar alimentos ricos en calcio.

También se pueden comer productos lácteos porque además de ser ricos en calcio, contienen vitamina D: yogurt, leche, quesos blandos, requesón.





A las personas mayores también les da gripa. Para las vías respiratorias, también es importante tomar alimentos con vitamina C.

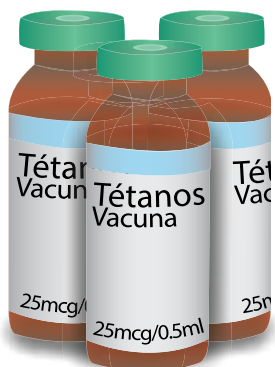
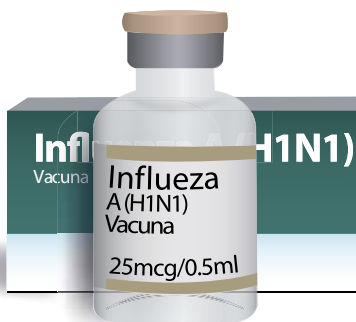
Acércate a tu unidad médica y pide información.





Nuestra salud es primero

Nuestras vacunas



Debemos vacunarnos a tiempo, según la vacuna de que se trate. Generalmente anuncian cuándo empieza la vacunación:

- Contra influenza, cada año desde octubre.
- Contra difteria y tétanos, una vez cada 10 años.
- Contra herpes o culebrilla, una sola vez a partir de los 60 años.
- Contra neumococo, una vez a partir de los 65 años.
- Si no se vacunó antes contra la varicela, dos veces a partir de los 60 años.



Si el doctor le dice que no se aplique alguna, hágale caso.

Recuerde que la vacuna le puede causar reacción.

- Con la vacuna contra la influenza, le puede dar calentura y catarro con dolor de cabeza. También se le puede enrojecer la piel, tener picazón y dolerle donde lo vacunaron.
- Con la vacuna contra la difteria y el tétanos, le puede dar calentura, tener vómitos y sentir cansancio. También se le puede poner rojo y dolerle donde lo vacunaron.
- Con la vacuna contra el herpes o la culebrilla, le puede doler la cabeza, se le puede poner rojo, tener comezón y dolerle donde lo vacunaron.
- Con la vacuna contra el neumococo, le pueden doler un poco los músculos, se le puede poner roja la piel y dolerle un poco donde lo vacunaron.





Nuestra salud es primero

Mis medicinas



Las personas mayores nos volvemos achacosas

Con frecuencia nos da gripa o diarrea.

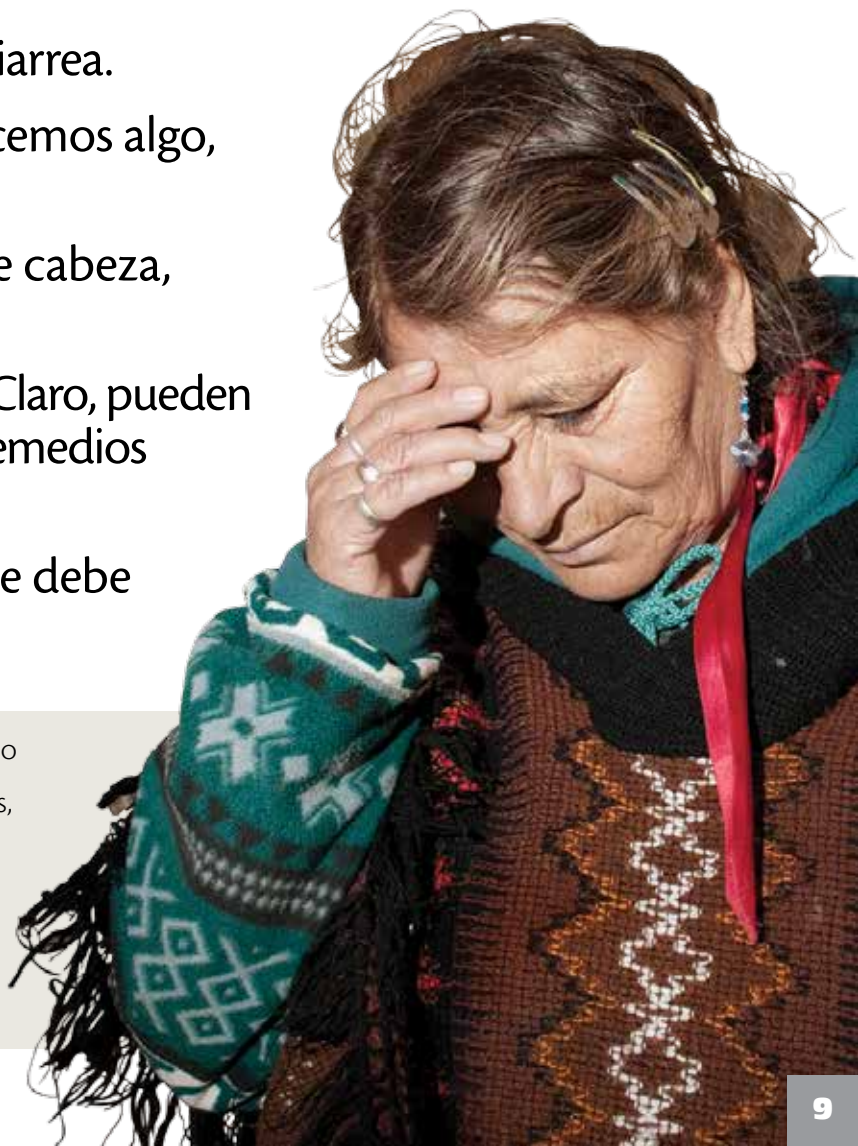
También nos caemos y nos torcemos algo,
si es que no nos lo rompemos.

Nos dan dolores musculares, de cabeza,
del estómago y otros.

Por eso necesitamos medicinas. Claro, pueden
ser de la farmacia o pueden ser remedios
caseros.

Desde luego, el médico es el que debe
recetar las medicinas.

Paracetamol, meloxicam, ranitidina, naxen, captopril o
enalapril, loperamida, sal de uvas, diclofenaco, vendas,
bicarbonato de sodio; árnica; plantas para té, como
canela, manzanilla, hojas de naranjo, hierbabuena,
Santa María, valeriana, sábila; cortezas para agua de
uso, como de sauce, cuachalalate.





Nuestra salud es primero

También usamos remedios caseros



Para las lagañas, hay que limpiarse los ojos con té de Santa María.

Para la indigestión, té de manzanilla o una cucharadita de carbonato.



Para el dolor de cabeza, “chiquiadores” de ruda, menta o hierbabuena.

“Mira nomás, tenemos lombrices”.



Para las lombrices y los parásitos, epazote de zorrillo hervido en leche. Se toma en ayunas.



Gárgaras para el dolor de garganta

En una taza de agua, se disuelve una cucharadita de bicarbonato con unas gotas de limón o de vinagre. Se hacen gárgaras después de cada alimento.

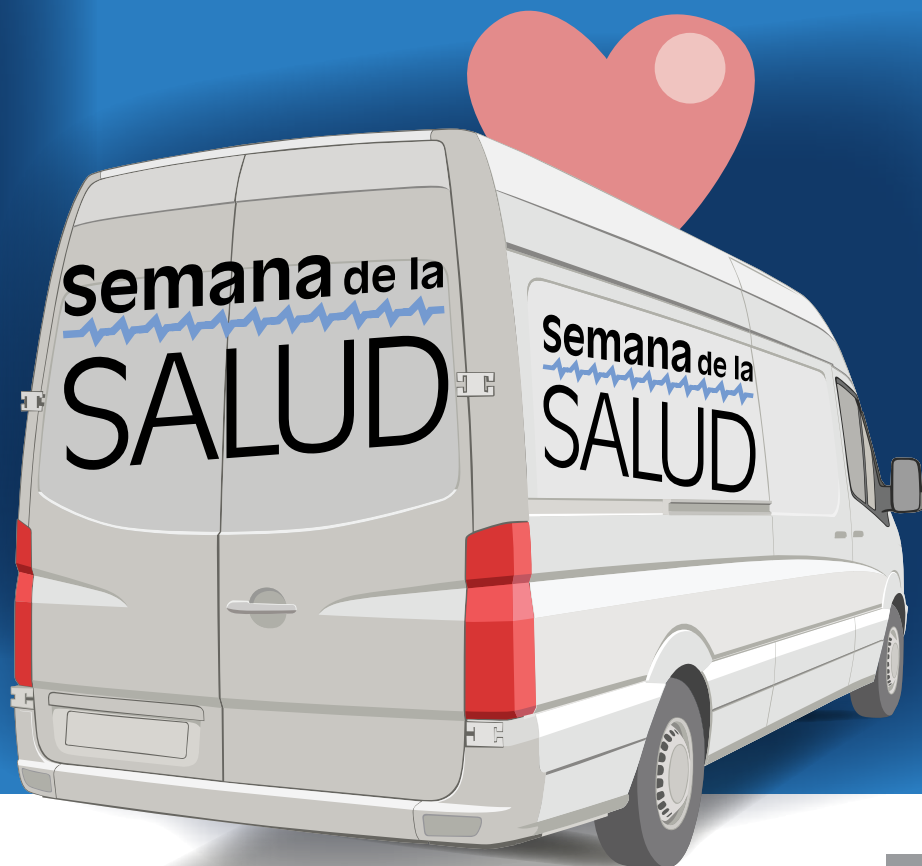
Sabemos muchos remedios tradicionales.

¡Entérate!

3 semanas nacionales
de vacunación a lo
largo del año.

¡Infórmate!

¿Sabías que hay
semanas para
la atención de
padecimientos y
de prevención de
enfermedades
de las personas
adultas mayores?





Nuestra salud es primero



Adultos de 60 años o más

La atención integral de las y los adultos mayores es fundamental, ya que muchas enfermedades que padecen se inician en etapas tempranas de la vida y persisten en la vejez, asociándose a otras enfermedades y complicaciones.

Actividades a realizar



Promoción de la salud



Nutrición

MÉXICO
GOBIERNO DE LA REPÚBLICA

ESTADOS UNIDOS MEXICANOS

CARTILLA NACIONAL
DE SALUD

DEL ADULTO MAYOR
(PERSONAS DE 60 AÑOS Y MÁS)



facebook.com/PIMS.2014



@PIMSS2014



Prevención
y control
de enfermedades



Detección de
enfermedades



Salud sexual
y reproductiva



Atención médica





Fiestas de todo tipo

Las fiestas son costumbres en las que no pueden faltar adornos, música, comida y bebidas...
¿Gustas?

Celebraciones decembrinas

Inician en diciembre, con las posadas, y concluyen en febrero, el día de la Candelaria.





Todos cantamos

Dale, dale, dale

Dale, dale, dale,
no pierdas el tino,
porque si lo pierdes
pierdes el camino.

No quiero oro
ni quiero plata,
yo lo que quiero es
romper la piñata.

Dominio popular

Las tradicionales posadas
son un momento de encuentro.



México celebra

Fiestas de fin de año



Hay fruta, aguinaldos y ponche.

A la familia le gusta
terminar bien el año
Un ponche muy nutritivo

¿Sabías que el ponche ayuda
a prevenir enfermedades
respiratorias? Esto se debe
a que tiene frutas ricas
en vitamina C.



Platillos especiales para
terminar bien el año.



Es una tradición partir la rosca el 6 de enero y quien se saca
al niño Dios debe invitar los tamales el 2 de febrero.





México celebra Fiestas nacionales

¡Todos adornan!



El 20 de noviembre y

el 5 de febrero también son días
de celebraciones cívicas.



¡Pásele, pásele!

A los abuelos les gusta la
comida tradicional mexicana,
que le pone sazón a nuestras
fiestas nacionales





México celebra Fiestas patrias



Todo México participa
en los desfiles. ¡Nadie falta!

Fiestas patrias

Estas fiestas conmemoran
acontecimientos históricos
que marcaron la vida de
nuestra nación.



El 15 de septiembre se celebra
el "Grito de Independencia".





México celebra

Fiestas familiares

Celebramos muchas fiestas en México, como:



Día del adulto mayor



Día de las madres



En cada convivencia hay un platillo especial para festejar, como el **mole**.

¿Sabía que la palabra "**mole**" viene del náhuatl y significa molido y mezclado? Para prepararlo se combinan chiles secos, chocolate, jitomate, cacahuete, pan, canela, sal y lo que se pueda.



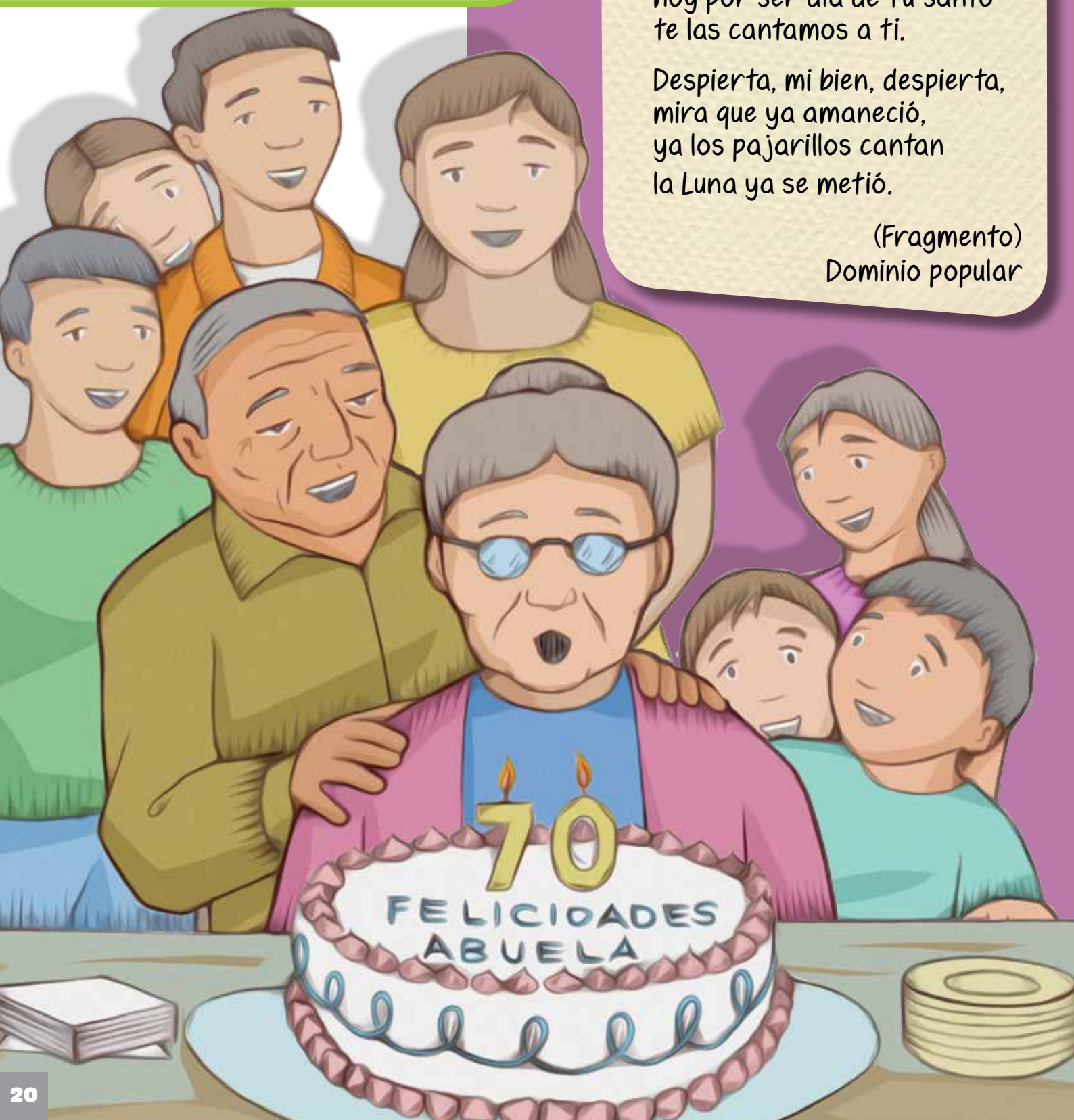
En los cumpleaños no pueden faltar

Las mañanitas

Éstas son las mañanitas
que cantaba el rey David,
hoy por ser día de tu santo
te las cantamos a ti.

Despierta, mi bien, despierta,
mira que ya amaneció,
ya los pajarillos cantan
la Luna ya se metió.

(Fragmento)
Dominio popular





México celebra Celebraciones tradicionales

Día de Muertos

Esta celebración es una mezcla de costumbres, creencias y devoción.

A cada capillita
le llega su
fiestecita.

Aunque el tiempo pasa, la mayoría de las tradiciones
en nuestro país permanecen.



México celebra Día de Muertos

Los altares y las ofrendas
varían de región en región.



Muchas
costumbres
terminan
en fiesta
o son una
fiesta en sí.

¡También la muerte se come!





México celebra Otras fiestas

La comunidad se une para organizar
y disfrutar la fiesta del santo patrono.



El día de la Santa
Cruz (3 de mayo)
es una celebración
popular.



Los carnavales son una explosión
de color, baile y alegría.



En los
carnavales,
hay disfraces,
desfiles y fiestas
en la calle.





México celebra Otras fiestas

Parachicos en la
fiesta de enero en
Chiapa de Corzo.



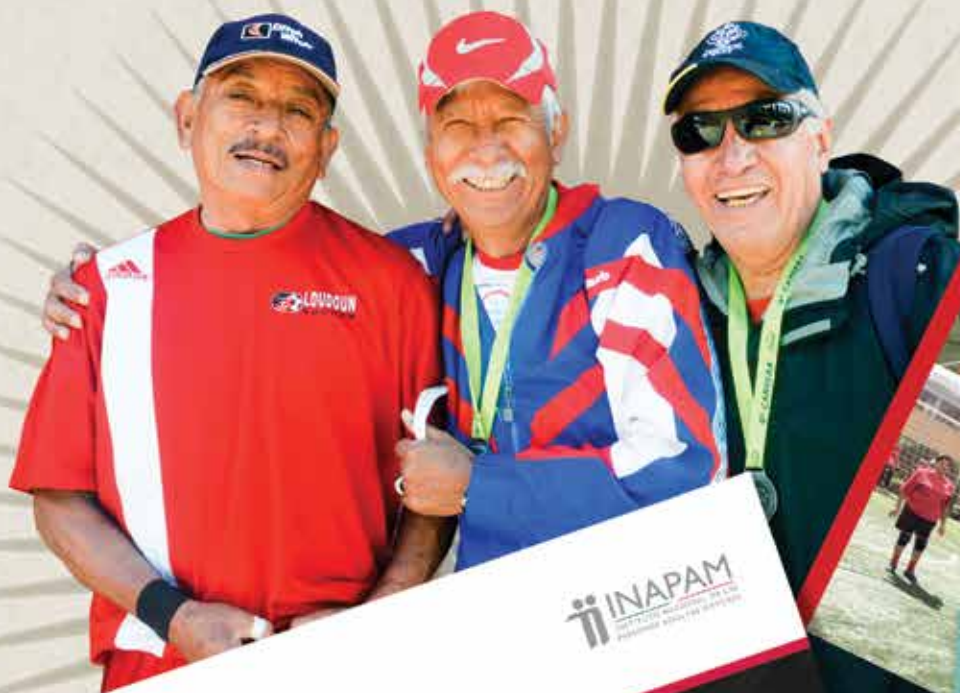
Jarana yucateca en
una fiesta popular.



Fiesta charra



Eventos especiales para adultos mayores



INAPAM
INSTITUTO NACIONAL DE
PROMOCIÓN AL ENVEJECIMIENTO

ESOL
SECRETARÍA DE
DESARROLLO SOCIAL



BAILE ANUAL INAPAM
Si tienes 60 años o más
¡los mejores grupos y orquestas!

Banda Old Days

IV JUEGOS
DEPORTIVOS Y C
INAPAM 20
"Por una vida activa
y de calidad"
del 4 al 7 de agosto



8^o Concurso Nacional Literario

"Memorias de
**El Viejo
y la Mar**"

La Secretaría de Marina-Armada
de México CONVOCA
al VIII Concurso Nacional
Literario "Memorias
de El Viejo y La Mar"





¡Cuántas familias!



La familia es un grupo de personas unidas por parentesco o por adopción que viven juntas por un tiempo indefinido





¡Cuántas familias!

Las personas mayores

¿Sabía usted que:

- uno de cada 10 mexicanos tiene 60 años o más?
- 20 de cada 100 hombres de esa edad no saben leer ni escribir?
- 29 de cada 100 mujeres tampoco saben leer ni escribir?
- en la mayoría de las familias hay por lo menos una persona de 60 años o más?



También es importante saber que los adultos mayores tenemos derecho a:

- una vida con calidad
- una familia
- un trato justo y digno
- seguridad social, física y emocional
- salud y alimentación
- educación y trabajo
- protección ante cualquier situación de explotación o maltrato.





¡Cuántas familias!

¿Y quiénes vivimos solos?

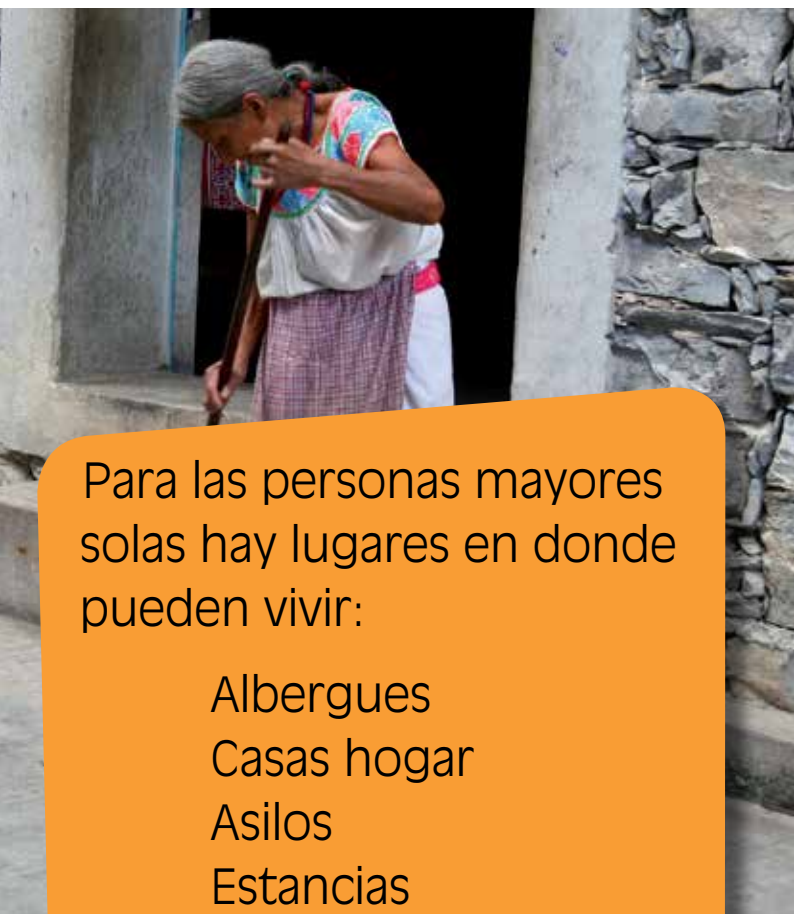


También hay personas mayores que viven solas.

A veces, porque no tienen hijos ni parientes cercanos.

Otras veces porque sus hijos no les hacen caso.

A veces, porque prefieren su independencia cuando se valen por sí mismas.



Para las personas mayores solas hay lugares en donde pueden vivir:

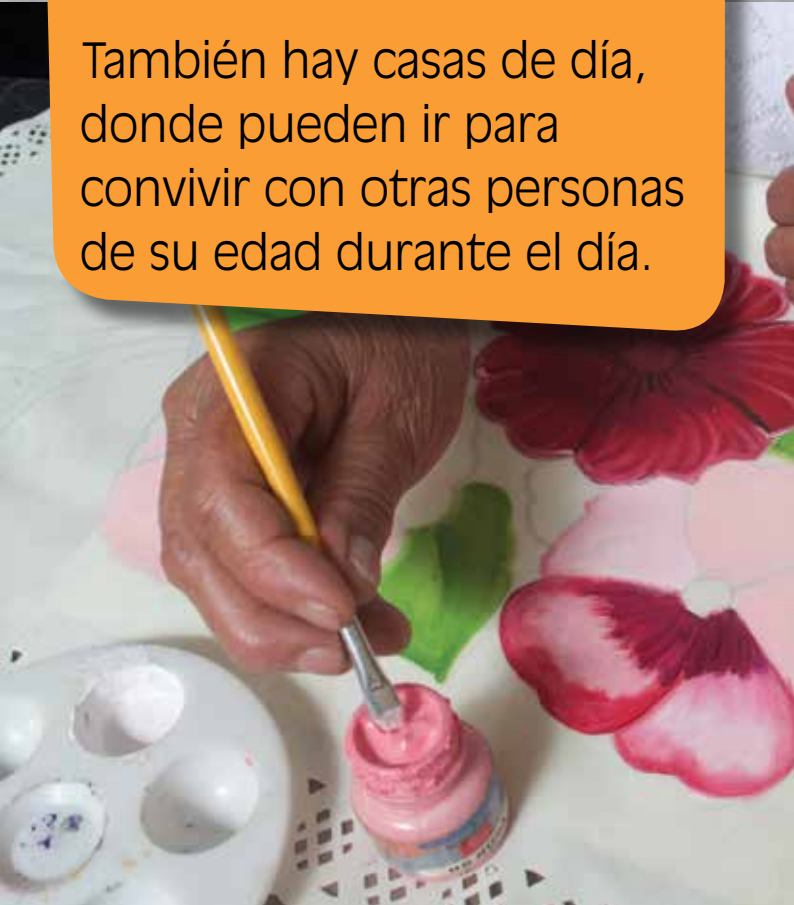
Albergues

Casas hogar

Asilos

Estancias

También hay casas de día, donde pueden ir para convivir con otras personas de su edad durante el día.





¡Cuántas familias!

El buen trato en la casa



Para vivir en paz, todos debemos:



- Respetarnos unos a otros
- Ser amables y tolerantes
- Aceptar que todos tenemos derechos
- Participar en los quehaceres de la casa
- Cuidar lo que es de todos
- Recordar que hablando se entiende la gente



¡Cuántas familias!

Las personas mayores también ayudamos

Con su experiencia, las personas mayores son muy colaboradoras

- Mientras los hijos trabajan, muchos se hacen cargo de sus nietos.
- Ayudan en los quehaceres de la casa.
- Preparan la comida.
- Ayudan a los niños en sus tareas de la escuela.
- Están pendientes de sus calificaciones.





¿Alguien me está maltratando?



Contesta las preguntas de los siguientes tipos:

Familiares

- ¿Ha sufrido algún tipo de agresión física o verbal por parte de algún familiar o conocido?
- ¿Le han dejado encerrado en casa por largos periodos?
- ¿Siente que le ponen poca atención o que nadie lo quiere?
- ¿Las personas con las que vive, lo menosprecian o insultan?

Económicos

- ¿Lo obligan a que otra persona maneje su dinero (pensión, cuentas de ahorro)?
- ¿Lo obligan a dar su dinero y usted no sabe cómo y en qué lo gastan?
- ¿Le piden dinero prestado y ya no se lo devuelven?

Salud y cuidados

- ¿Las personas con las que vive no se preocupan por su bienestar y necesidades básicas, como alimentación, salud, higiene personal y vivienda?
- ¿Le niegan asistencia médica aunque usted menciona sentirse mal?
- ¿Las personas con las que vive, olvidan constantemente darle sus medicamentos?
- ¿Le han obligado a realizar actos sexuales?
- ¿Lo han obligado a oír o ver actos sexuales?

Emocionales

- ¿Ha dejado de realizar actividades por miedo a alguien, ya sea que lo moleste o agreda?



¡Cuántas familias!

¿Respetan sus sentimientos y creencias?

¿Le han hecho saber que usted causa problemas?

¿Siente incomodidad o temor cuando alguien se le acerca o le toca?

¿Se siente triste y solo la mayor parte del tiempo?

Legales

¿Le han obligado a firmar documentos sin explicarle para qué son?

¿Le han obligado a ceder sus posesiones?

¿Le han negado la prestación de algún servicio institucional, público o privado por ser adulto mayor?

¿Le han amenazado o condicionado para incorporarlo a algún programa social?

Si contestó afirmativamente alguna de estas preguntas, puede estar sufriendo maltrato.

¡CUIDADO! Solicite atención.

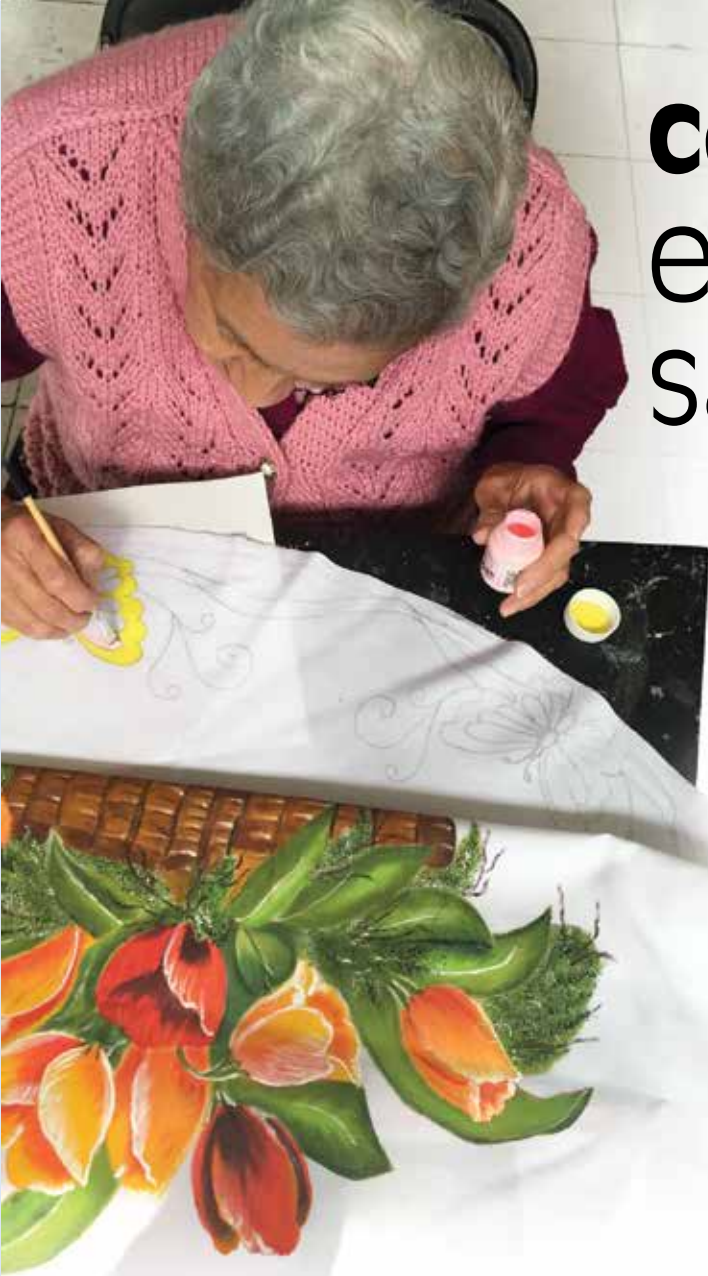
¿A dónde acudir?

El **INAPAM** es una institución pública nacional a favor de las personas adultas mayores, se encarga de fortalecer sus derechos y atención integral a través de los diferentes programas y acciones.

Puede solicitar orientación o atención psicológica, médica, jurídica y educativa al centro de atención del **INAPAM** de su comunidad.

También puede solicitar información en su centro de salud más cercano.





Consejos de envejecimiento saludable

- 1** Salga de casa, no se aíle en su hogar.
- 2** No se aparte de la sociedad, busque nuevas amistades y relaciones o fomente las que posee, participe de la vida familiar.
- 3** Intégrese o siga perteneciendo activamente a asociaciones o agrupaciones.
- 4** Procure interesarse más por la información relativa a su pueblo, comunidad. No se acostumbre a la ausencia de noticias, recuerde que una persona sin información es una persona sin opinión.
- 5** Ahora es un buen momento para leer. Tiene todo el tiempo que desee.
- 6** Salga de vacaciones.
- 7** Acostúmbrese a una actividad física.
- 8** Reúnase con sus amistades, familia o vecinos, pero no se quede solo.
- 9** Juegue con los demás y no solamente a las cartas. Anímese a mantener y aprender nuevas actividades lúdicas y recreativas (pintura, dibujo, cerámica, música).





También voy de compras

¿Compro o no compro?

¿Realmente compramos lo que necesitamos?

2. Establezco prioridades

¿Cuánto dinero tengo?



Lista de compras

Todas las personas tenemos necesidades. Nuestras necesidades son diversas. Por eso compramos.

1. Pienso

¿Qué hace falta?

3. Analizo

Necesitamos:

1. Comida
2. Renta
3. Servicios
4. Vestido
5. Extras

4. Calculo

¿Tengo o no lo que necesito?
Se acabaron el arroz, los frijoles y el jabón.



5. Reflexiono

Compraré lo más necesario.



6. Reciclo

Consumiré, usaré y reciclaré de forma consciente.





También voy de compras

¿Compro o no compro?

Antes de salir al mercado es importante que:

- Escriba una lista de lo que necesita.
- Calcule lo que va a costar cada cosa.
- Vea si le alcanza.
- Quite lo que no sea necesario.

Busque el mercado más cercano, así no gastará en pasajes.

arroz

frijol

atún

jabón





Ya compré, ya usé y ¿ahora qué?

**Yo reciclo,
tú reciclas,
él recicla,
ella recicla,
nosotros
reciclamos.**



¿Qué es reciclar?

Es separar nuestros desperdicios en aluminio, vidrio, papel, plástico y materia orgánica para reutilizarlos de distinto modo. También podemos reciclar cosas que tiran algunas personas por ahí.



Ya compré, ya usé y ¿ahora qué?



¿Cómo separar la basura paso a paso?

Para reciclar, antes hay que separar la basura.
Siga estos pasos:

1

Aparte en una bolsa las botellas de plástico.



Coloca cuatro bolsas para arrojar los desperdicios.

2

Ponga las latas en otra bolsa.



Deposita en una bolsa los envases de plástico y los metálicos.



Ya compré, ya usé y ¿ahora qué?



3

¿Dónde colocar el cartón y el papel?



En otra bolsa, se ponen los envases de cartón o papel.

4

¿Dónde colocar el vidrio?



En otra bolsa aparte.

5

¿Dónde colocar los desechos orgánicos?



Los restos de comida se colocan en otra de las bolsas.

6

¿Dónde colocar residuos peligrosos?



Estos residuos deben llevarse a contenedores especiales.



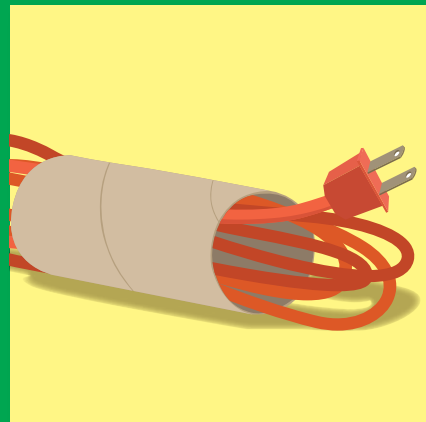
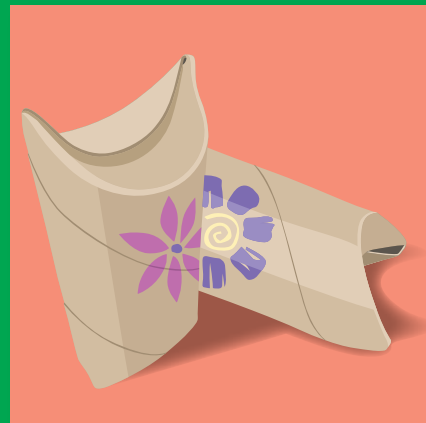
Ya compré, ya usé y ¿ahora qué?

Reciclaje

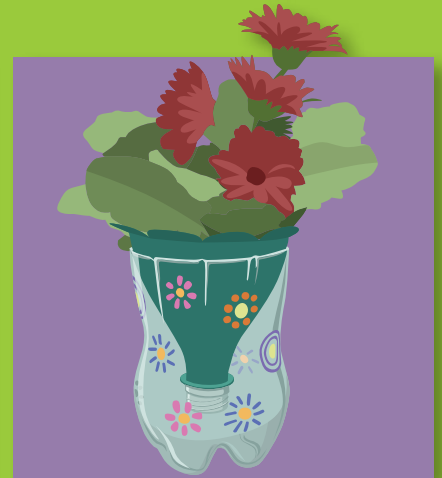


Los desperdicios se pueden aprovechar.

Con los tubos del papel de baño se pueden hacer muchas cosas.



Con las botellas de plástico también se pueden hacer cosas útiles.



No pueden faltar los huaraches de llanta y muchas, muchas cosas más.





El uso del tiempo libre

El ejercicio es vital



Para las personas de la tercera edad es muy importante el ejercicio.

Podemos jugar cachibol o basquetbol, entre muchos deportes.

A nuestra edad es importante mantener bien el cuerpo y la mente.

Por eso estamos aprendiendo a leer y escribir.

Hay que hacer ejercicio físico hasta donde podamos.

Lo más importante es caminar todos los días por lo menos 20 minutos.

También nos podemos organizar entre personas mayores.

Algún hijo o hija nos puede orientar en cómo hacer los ejercicios.

Bailar es magnífico. Por ejemplo, el danzón es un baile que no cansa, pero sí ejercita.

Con el ejercicio tenemos equilibrio, fuerza, resistencia y flexibilidad.



A las personas mayores nos gusta la convivencia con personas de nuestra edad.

Nos gusta platicar y cantar, mientras hacemos algunas manualidades. A veces, también lloramos.

Alguna vez salimos de excursión a algún balneario o sólo por pasear.

Nos gusta convivir

Lo que nos gusta más es convivir en familia y que todos nos respetemos.

Nos gusta enterarnos de lo que hacen nuestros hijos y nuestros nietos.

Queremos ayudarlos cuando tienen problemas.





Aprovechemos los
programas del gobierno

INAPAM*

Si tiene **60 años o más**, tramite su credencial en el Centro de Salud.

- Sólo debe presentar comprobantes de:
- **Edad** (60 años o más).
 - **Identidad.**
 - **Domicilio.**
 - Si tiene **credencial para votar**, con esa es suficiente.
 - Además, necesita **dos fotografías** tamaño infantil recientes.

El **INAPAM** ofrece muchos servicios:

- Educación para la salud y atención médica
- Actividades físicas
- Recreación y deporte
- Actividades culturales
- Centros de reunión para personas mayores
- Albergues y casas de día
- Capacitación para el trabajo
- Vinculación laboral para personas mayores





Aprovechemos los
programas del gobierno

Pensión

para adultos mayores
Programa **65 y más**

Además del **INAPAM**, al cumplir 65 años en adelante puede entrar al programa Pensión para adultos mayores de la SEDESOL*, mejor conocido como **65 y más**.



* Secretaría de Desarrollo Social.



Para entrar al Programa se necesita:

- **Comprobante de edad** (acta de nacimiento o CURP).
- **Comprobante de identidad** (credencial para votar, credencial del INAPAM, pasaporte).
- **Comprobante de domicilio** (recibo de luz, agua, teléfono o predial).

Hay ventanillas de atención en todo el país.

Las personas reciben una cantidad cada dos meses, que puede servir para muchas cosas, como medicinas.

Si uno fallece, le dan esa cantidad por única vez, a la persona que hayamos nombrado como beneficiaria.



Aprovechemos los programas del gobierno

Por vivir en la Ciudad de México

Si tiene 68 años cumplidos y vive en la Ciudad de México, desde hace 3 años o más, puede pedir su pensión alimentaria mensual.



Acuda a un módulo de atención a llenar su solicitud con:

- **Identificación oficial** (credencial para votar, cartilla del Servicio Militar Nacional, credencial del INAPAM).
- **Comprobante de edad** (Acta de Nacimiento, CURP, pasaporte, Cartilla del Servicio Militar Nacional).
- **Comprobante de haber vivido en la Ciudad de México** al menos por tres años (credencial para votar emitida tres años antes o más, o comprobante de residencia emitida por la Delegación Política donde vive).

Después, deberá esperar a que le visite una trabajadora social

que le debe llevar la Tarjeta de la Pensión Alimentaria.

Puede ser que le pidan que recoja la tarjeta en otro sitio o en alguna ceremonia.

Informes al Tel. **91 26 99 99**.

Le depositan en su tarjeta el dinero cada mes.

Sirve en los supermercados y muchas farmacias, entre otros lugares.

Además, por tener la tarjeta, se tiene derecho a visitas médicas domiciliarias, para convertir su domicilio en un lugar de atención y cuidados.



Aprovechemos los programas del gobierno

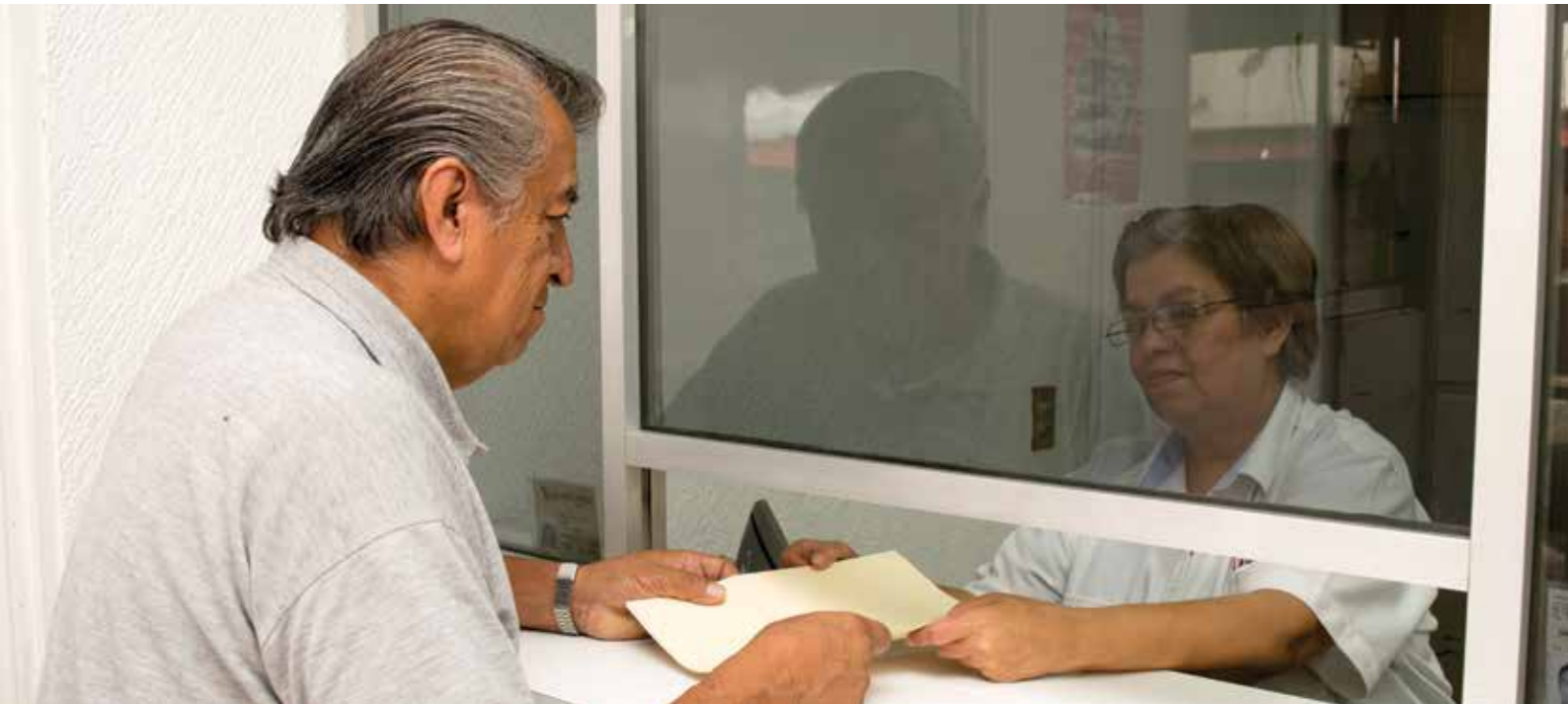
¿Dónde y cómo tramitar...?

A veces, cuando nos piden un documento, resulta que no lo tenemos.

Entonces nos entran las prisas por conseguirlo.

Mejor vamos poniendo todo en orden.

Documento	Lugar donde se tramita
I. Acta de nacimiento. Acta de matrimonio. Acta de defunción.	A. Instituto Nacional Electoral. Presentar: 1. Documento que acredite que es mexicano. 2. Comprobante de domicilio 3. Identificación con fotografía.
II. CURP (Clave única de Registro de la Población).	B. SEDENA. Módulo de Atención al Público. Presentar: 1. Original y copia del acta de nacimiento. 2. Copia de identificación oficial con fotografía. 3. Copia de CURP. 4. Especificar la junta de reclutamiento o consulado que le expidió la cartilla e indicar el número de su matrícula. 6) Dos fotografías recientes tamaño credencial.
III. Credencial de elector	C. Registro Civil. Presentarse y exponer su caso.
IV. Cartilla del Servicio Militar Nacional	D. Módulo de la CURP. Presentar: 1. Documento que acredite que es mexicano. 2. Comprobante de domicilio. 3. Identificación con fotografía.



Documento	Lugar de trámite
I. Acta de nacimiento. Acta de matrimonio. Acta de defunción.	C. Registro Civil. Presentarse y exponer su caso.
II. CURP	D. Módulo de la CURP. Presentar: 1. Documento que acredite que es mexicano. 2. Comprobante de domicilio. 3. Identificación con fotografía.
III. Credencial de elector	A. Instituto Nacional Electoral. Presentar: 1. Documento que acredite que es mexicano. 2. Comprobante de domicilio. 3. Identificación con fotografía.
IV. Cartilla del Servicio Militar	B. SEDENA. Módulo de Atención al Público. Presentar: 1. Original y copia del acta de nacimiento. 2. Copia de identificación oficial con fotografía. 3. Copia de CURP. 4. Especificar la junta de reclutamiento o consulado que le expidió la cartilla e indicar el número de su matrícula. 5. Dos fotografías recientes tamaño credencial.



A nosotros también nos toca

Hay que ser previsores

Septiembre: mes del

testamento



Si tenemos alguna propiedad, no hay que dejar problemas.

Por eso, septiembre es el mes del testamento.

Por pequeño que sea el terrenito o la propiedad, debemos hacer testamento.

Durante ese mes cuesta menos.

¿Qué es el testamento?

Si queremos, podemos dejar la propiedad a nuestros hijos por partes iguales.

Es la declaración voluntaria de una persona, en la que dice lo que quiere que se haga con lo que tiene después de su muerte.

A lo mejor, preferimos dejarle todo a una o a uno, por algún motivo.

Se debe hacer ante un notario público, lo cual tiene un costo.

El caso es que se sepa claramente lo que queremos que se haga.

Si surge algún conflicto, que no sea por nuestra causa.





A nosotros también nos toca

Papeles en orden

Siempre se deben tener los documentos en orden. Bien protegidos y a la mano:

- Escrituras de la propiedad que tengamos.
- Actas de nacimiento.
- Acta de matrimonio, si se es casado(a).
- Documentos del banco o algún dinerito, si tenemos.
- Boletas y certificados de la escuela de hijos o nietos, si viven con nosotros.
- Testamento, si tenemos.

En caso de algún desastre, estas previsiones son más importantes.

Debemos llevar los papeles dentro de una bolsa plástica antes de evacuar nuestra casa.

Lo más importante es salvar la vida.

Debemos atender las indicaciones de Protección Civil.





A nosotros también nos toca

Todavía podemos trabajar



Hay empresas que contratan personas mayores.
Piensan que los mayores somos más responsables.
Algunas reciben hombres y mujeres por igual.
Los trabajos son sencillos. Piden saber leer y escribir. A veces,
la primaria.



- Limpieza de oficinas.
- Envasado y etiquetado de productos.
- Empacado en supermercados y tiendas.
- Y otros como jardinería.



También hay trabajo para matrimonios, como porteros de edificios, a quienes les dan casa.

Lo importante es ser responsables.





A nosotros también nos toca

Autoempleo y trabajo en la casa

Claro está que muchos adultos mayores trabajan por su cuenta.



En el campo esto es muy frecuente.

Hay que arar, sembrar y cosechar.
Poner el nixtamal y hacer la masa.
Cuidar animales.





En la ciudad, casi siempre
los hombres se ocupan
en el comercio.



Globos, golosinas y cosas de comer.
Las mujeres, solas o en grupo, más
bien hacen manualidades para
vender:

Cosas tejidas en fieltro, chaquiras, a
máquina.

Y ojo, trabajan mucho en la casa:

Cuidan nietos. También animalitos y
plantas.

Las plantas les gustan mucho, aunque
sea en latas vacías.

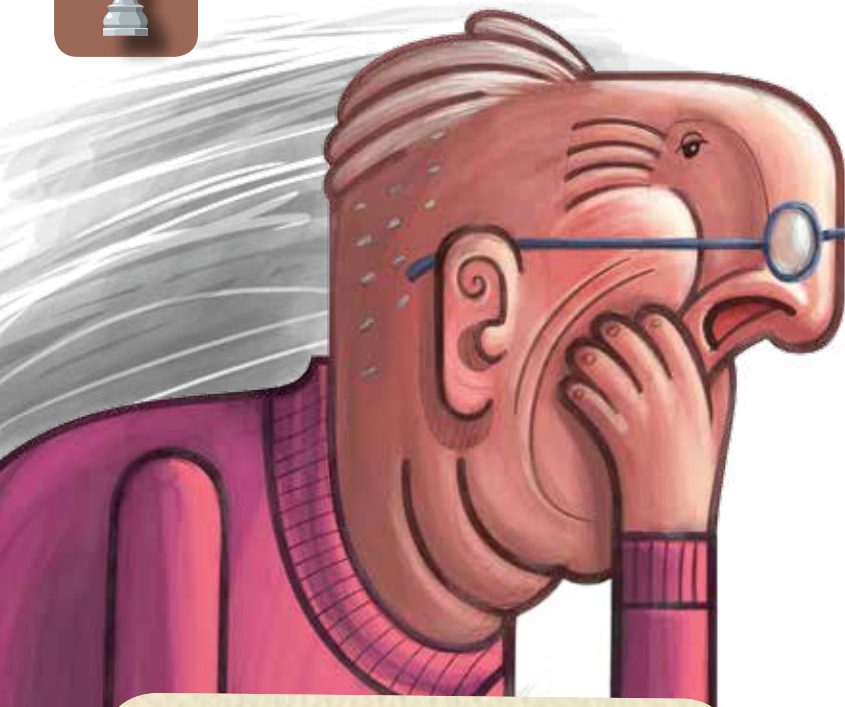
Hacen la comida y el aseo.

¡Las personas mayores sabemos trabajar!





A nosotros también nos toca



También nos gusta **jugar**

¿Cuál es la
letra diferente?

dddddddddddddd
dddddddddddddd
dddddddbdddd
dddddddddddddd

nnnnnnnnnnnnnn
nnnnunnnnnnnnn
nnnnnnnnnnnnnn
nnnnnnnnnnnnnn

oooooooooooooooo
oooooooooooooooo
oooooooooooooooo
oooooooooocoooo

pppppppppppppp
pppppppppppppp
pppqpppppppppp
pppppppppppppp

Responda las siguientes preguntas.

1. ¿Qué le toma más tiempo: caminar dos kilómetros o caminar un kilómetro de ida y vuelta?
2. ¿Se puede usted casar con la hermana de su viuda?

Diga el color de cada palabra:

AMARILLO **Azul** **VERDE**
Naranja **NEGRO** **Rojo**
MORADO **Amarillo**

Respuestas a las preguntas:

1. El mismo tiempo.
 2. No, porque usted ya se murió.
- Azul, negro, amarillo
Rojo, naranja, azul
Negro, verde, morado



¿Cómo la ves?

MORELOS

A los 93 años de edad

Victorina Jaime, graduada de secundaria

La receta para haber vivido 117 años tenía que ver con vivir sin estrés, dormir al menos 8 horas diarias y comer lo que le gustaba.

Okawa



Ancianos entregan consejos para los jóvenes de hoy: Las respuestas más valiosas que hay que conocer.

A los 95 años de edad, anciano alcanza record de velocidad en los 200 metros.



La
palabra
de la **experiencia**

Recomendaciones, ideas,
recetas... y algo más
para vivir mejor.

DISTRIBUCIÓN GRATUITA

Este programa es público,
ajeno a cualquier partido
político. Queda prohibido
su uso para fines distintos
a los establecidos en el
programa.

