



GUÍA OFICIAL

BUEN VIVIR

EN LOS VALLES
CALCHAQUÍES

GENEREMOS ENTRE TODOS
UN ENVEJECIMIENTO ACTIVO

**GENEREMOS
ENTRE
TODOS UN
ENVEJECIMIENTO
ACTIVO**





GUÍA OFICIAL

BUEN VIVIR

EN LOS VALLES
CALCHAQUÍES



XXI PREMIO BIENAL
PERSONAS MAYORES

Fundación
NavarroViola

GUIA OFICIAL
BUEN VIVIR EN LOS VALLES CALCHAQUÍES

Realización

PROGRAMA MAYORES ACTIVOS DE FUNDACIÓN LEÓN

Coordinadora: Psic. María Constanza Baiz

Supervisión: Psic. María Laura Avendaño

Director de Programas: Psic. Federico Díaz Marino

DIRECCIÓN DE COMUNICACIÓN

Diseño y compaginación: Ezequiel Vargas

Director: Diego Alejandro Esper

FUNDACIÓN LEÓN | 2022

SUMARIO

Introducción	5
Don León y las Hermanas Navarro Viola	
<i>Por Diego Aguilar Director ejecutivo de Fundación León</i>	6
La alegría de Darse	
<i>Por María Laura Canigia Presidenta de Fundación León</i>	8
Conocer la realidad para transformarla	
<i>Por Magdalena Saieg Directora ejecutiva de Fundación Navarro Viola</i>	10
¿Quiénes somos?	
<i>Presentación de Fundación León</i>	12
Buen vivir en los valles	
<i>¿Qué es el Buen Vivir o Sumak Kawsay?</i>	15
Recomendaciones para promover un Buen Vivir	
<i>Cuatro aspectos para el Buen Vivir: Alimentación, Actividad física, Participación social y Ejercitación de la memoria</i>	16
Propuestas comunitarias de los Valles Calchaquíes	21
<i>Escribiendo Historias</i>	22
<i>Cuidados para las personas mayores</i>	24
<i>Mente en acción</i>	27
Datos útiles	31
Bibliografía	32

Valles Calchaquies
NOROESTE ARGENTINO



Introducción

La presente guía ha sido elaborada en el marco del **XXI Premio Bial** en el cual la Fundación León ha sido reconocida por su proyecto “*Buen vivir: Envejecimiento Activo en los Valles Calchaquíes*”. El Premio Bial es una iniciativa que lleva adelante la **Fundación Navarro Viola** para reconocer y acompañar proyectos de organizaciones de la sociedad civil vinculadas con las prioridades de trabajo. Este proyecto tiene como objetivo generar y promover un envejecimiento activo de las personas mayores en los Valles Calchaquíes, y es por eso, que elaboramos esta guía para acercar a cuidadores/as, familias, jóvenes, instituciones, gobierno local y grupos de gestión colectiva del cuidado actividades y recomendaciones en pos de un bien común. Las actividades planificadas en este proyecto responden a las necesidades propias de las localidades de Amaicha y Quilmes y tendrá como resultado esperado dejar capacidades instaladas en las mismas, brindar y construir conocimientos desde equipos profesionales de trabajo, proveer mejoras significativas a su “*Buen vivir*”, y contribuir a respaldar y

multiplicar el alcance de las acciones desarrolladas por la organización en cada comunidad y contexto.

En el recorrido de la guía encontrarán aspectos relacionados con estilos de vida saludables tales como la alimentación, actividad física, entrenamiento cognitivo y una vida social activa. Además, les presentaremos tres propuestas construidas en conjunto con las comunidades: taller de escritura, herramientas sobre cómo cuidar a una persona mayor y actividades cognitivas.

Cada una de estas acciones presentadas en la guía están enmarcadas en la *Agenda 2030 para el Desarrollo Sostenible de las Naciones Unidas* que insta prestar especial atención a las personas con discapacidad, las personas de edad avanzada y las personas indígenas, entre otros grupos prioritarios, para “**no dejar a nadie atrás**”.

Queremos acompañarlos y acompañarlas con esta herramienta para que puedan tomar las mejores decisiones que les permitan a las personas mayores tener una vida plena de disfrute.



Don León y las hermanas Navarro Viola



Por:

**DIEGO
AGUILAR**

Director Ejecutivo
de Fundación León

Cuatro pioneros: **las tres hermanas Navarro Viola y León Feler**. Pioneros del Siglo **XX**, del voluntariado y de las buenas causas, que dejaron su huella en una Argentina que ellos mismos ayudaron a construir. León desde Tucumán, las hermanas desde Buenos Aires. Hoy estas dos historias se encuentran en los caminos sinuosos de los Valles Calchaquíes, para soñar un proyecto nuevo para las personas mayores, causa que los cuatro defendieron siempre.

Si se hubieran conocido, sin duda habrían pensado en mil y un proyectos para hacer juntos. Hoy nos toca a nosotros, defensores de sus ideales, concretar el *Buen Vivir en los Valles*, en el marco del *Premio Bienal*. Se trata de volver la mirada hacia una comunidad olvidada a través de los siglos y aprender qué nos dicen ellos sobre el envejecimiento. Por eso se trata, principalmente, de un proyecto de escucha activa y creación participativa. Buscamos entender la noción de envejecimiento del pueblo diaguíta-calchaquí y crear algo innovador a partir de esa narrativa, con la comunidad.

Un país como Argentina es producto de personas



como León y las hermanas, pero también de sus pueblos originarios. En este proyecto tan especial de (re)encuentros, tenemos la enorme oportunidad de hablar sobre el Buen Vivir de los indígenas, para entender cómo, en todo el territorio argentino e incluso en nuestra América Latina, podemos vivir bien en la vejez. Un envejecer digno que implique buen trato, buena salud, buenos lazos sociales. Tenemos la enorme oportunidad de escuchar y visibilizar una vejez diferente.



Sabemos que, en cada visita a los Valles, en cada zoom, en cada reunión y en cada cuaderno de planificación, están presentes el entusiasmo de las hermanas Navarro Viola y el tesón de León Feler, y la fuerza inquebrantable del pueblo diaguita. ¡Qué esos motores nos impulsen a hacer muchas cosas para cambiar el futuro de nuestros viejos!

La alegría de darse

La vida es darse. Darse, no hay alegría más alta.

EDUARDO GALEANO¹



Por:

**MARÍA LAURA
CANIGIA**

Presidente de
Fundación León

La vida es darse, reza la frase de Eduardo Galeano. **León Feler** soñó y materializó en una generosa propuesta esta concepción de *darse*: acompañando historias de vida, en la inquebrantable creencia de recuperar y restituir derechos para un Buen Vivir.

Esta idea inicial, de considerar al otro, la otredad, ha cobrado dimensiones impensadas. Se concretan en una fundación que honra la memoria de sus ideólogos. En este sentido, la preocupación por “el otro” se materializa en múltiples proyectos solidarios en alianza con entidades de la sociedad civil, empresas privadas y organismos estatales, nacionales e internacionales.

Hoy nos convoca un proyecto que atiende el acompañamiento a las personas mayores en los Valles Calchaquíes, en el marco conceptual del denominado **“Buen Vivir”**. El “Buen Vivir” es *una noción ética y filosófica de los ciclos de vida que se encuentra en permanente construcción y mutación y donde interactúan y se mezclan saberes y sensibilidades de distinto origen y concepción*².

1 - Galeano E. (2012) Feria de libro de Madrid. Disponible en:
<https://www.subrayado.com.uy/no-hay-alegria-mas-alta-que-darse-dijo-eduardo-galeano-n13043>

2 - Disponible en:
https://memoria.fahce.unlp.edu.ar/trab_eventos/ev.4742/ev.4742.pdf

Considerar el acompañamiento a las personas mayores en los Valles Calchaquíes significa tener presente que ellos son: memoria viva y cobijo de la voz ancestral, de una comunidad silenciada durante siglos.

También supone considerar, que las manos de ellos y ellas conocen los secretos de la tierra, el agua y los cultivos; la esquila y los tejidos que crecen en los telares; conocen el trabajo rudo, tienen el sol tatuado en la piel, los vientos, las heladas, las nevadas; guardan en su corazón y sus oídos los sonidos de su tierra, su música; miradas que reconocen el color de los cerros tan cambiantes en cada estación.

Cuando una sociedad se piensa responsablemente tiene que escuchar todas las voces, interpretar la cosmovisión de las comunidades, en un escenario donde el diálogo constituya el elemento primordial para construir lazos, vínculos que acerquen el ayer y el hoy, que habiliten a construir un tiempo prometedor para los

adultos porque ellos también merecen transitar esta etapa dignamente como sujetos de derecho, desde su experiencia, su conocimiento, desde lo socioemocional.

Entonces el desafío del proyecto **“Buen vivir: Envejecimiento Activo en los Valles Calchaquíes”** de la **Fundación León** es acompañar con la *alegría más alta* esta etapa de vida de las personas mayores, reconocer y reconocernos unos a otros, poner en valor la vejez y legitimar su potencialidad, resignificar las posibilidades que tienen para continuar construyéndose, interpretar sus limitaciones y alentarlos siempre a un *Buen Vivir*.

Conocer la realidad para transformarla



Por:

**MAGDALENA
SAIEG**

Directora Ejecutiva
de Fundación
Navarro Viola

Conocer la realidad es el primer paso para comprenderla y transformarla. Esta premisa ha guiado el trabajo de la **Fundación Navarro Viola** durante casi 50 años de vida. Nuestro Programa de Personas Mayores parte de la información y la evidencia para diseñar y desarrollar iniciativas que transformen la realidad de los mayores, para que sean respetados, puedan tener una vida digna, segura, activa y saludable y que sean los verdaderos protagonistas de su vida.

En 2014, la Fundación Navarro Viola participó por primera vez de un estudio que incluía, entre muchas dimensiones, el sentimiento de soledad. De este y otros estudios posteriores surge que el **18% de las personas mayores se percibe en soledad y aislamiento**. Con el afán de profundizar el conocimiento sobre esta problemática es que durante el año 2020 decidimos realizar un estudio cualitativo que ponga al bienestar subjetivo en primera persona y escuchar la voz de las personas mayores al respecto.

Así como no hay vejez sino vejezes, no hay soledad sino soledades. La investigación demostró que el sentimiento



de soledad es una necesidad afectiva no satisfecha, un vacío vincular. Los vínculos son algo central en el sentimiento de bienestar, porque alimentan positiva o negativamente la satisfacción con la vida.

El estudio evidenció que las personas mayores identifican recursos para paliar los sentimientos de soledad: hablar con pares, ser más introspectivos y observar la propia vida.

Iniciativas como el proyecto *Buen Vivir en los Valles Calchaquíes*, ganador del **XXI Premio Bienal de FNV**, sin dudas es un aporte para propiciar vínculos de calidad a partir de intereses y actividades que den bienestar a la persona mayor. Celebramos y acompañamos esta iniciativa de **Fundación León**.



¿Quiénes somos?

A CONTINUACIÓN, LES PRESENTAREMOS UNA ORGANIZACIÓN DE LA SOCIEDAD CIVIL QUE ABORDA ESTRATEGIAS PARA EL TRABAJO CON PERSONAS MAYORES: **FUNDACIÓN LEÓN**

Fundación León es una organización de la sociedad civil fundada en 2003 en la Provincia de Tucumán. Su misión es promover un mundo más justo y equitativo, impulsar el voluntariado y la responsabilidad social mediante proyectos de cooperación Noroeste Argentino y en tres ejes de trabajo: **pobreza, envejecimiento activo y cuidados**. Su metodología es participativa no asistencial, centrada en la educación, el enfoque de derechos y las habilidades socioemocionales y comunitarias. Brinda acompañamiento técnico, humano y emocional a las familias en situación de vulnerabilidad.





En cuanto al eje envejecimiento activo, La ONU declaró el **decenio 2020-2030 de acción mundial concertada sobre el envejecimiento activo**. En el mundo hay ya más de mil millones de personas que tienen 60 años o más, la mayoría de ellas en países de ingresos bajos y medianos. **La provincia de Tucumán es la más envejecida del Noroeste Argentino**, registrándose un 12% de personas mayores sobre el total de la población. Se calcula que para 2050, uno de cada cuatro habitantes (25%) tendrá más de 60 años en Tucumán (Roqué y Fassio, 2007). Muchas de esas personas no tienen siquiera acceso a los recursos básicos necesarios para una vida plena y digna. Muchas otras se enfrentan a numerosos obstáculos que les impiden participar plenamente en la sociedad, sobre todo en el contexto de la pandemia del COVID-19.

Es por eso que, desde Fundación León se persigue el objetivo estratégico de aportar y

promover herramientas y habilidades para que las comunidades acompañadas aprovechen al máximo las oportunidades para tener un bienestar físico, psíquico y social durante todo el ciclo vital, a fin de extender la calidad de vida, la productividad y la esperanza de vida a edades avanzadas y con la prevalencia mínima de discapacidad. A raíz de esto, se diseñan estrategias de intervención para que cada persona y su entorno familiar puedan alcanzar un envejecimiento activo. A su vez, se organizan charlas, campañas y jornadas de concientización comunitaria. Por último, León forma parte de la **Red Mayores En Acción**, donde participan diferentes organizaciones sociales con el objetivo de realizar eventos de intercambio y actividades para promover los derechos, la participación activa y el ejercicio de la ciudadanía en propuestas con y para las personas mayores.



BUEN VIVIR EN LOS VALLES



¿Qué es el Buen Vivir o *Sumak Kawsay*?

Buen vivir o *Sumak Kawsay*, en quechua, tiene su origen en comunidades indígenas andinas. **Es una forma de vida en armonía con uno mismo, con la comunidad y con la naturaleza**, compartida por diferentes pueblos originarios de América Latina. Sus ejes principales son: armonía con la naturaleza y el derecho a vivir en un ambiente sano, el respeto por las diversidades y la igualdad de derechos, la concepción de la vida más allá del trabajo productivo y la interculturalidad.

El objetivo de esta forma de vida es generar espacios de valoración de la identidad y las experiencias vividas para el despliegue de las potencialidades de cada persona mayor de las diferentes comunidades y llevar adelante un envejecimiento activo.



Cuando hablamos de **envejecimiento activo**, hacemos referencia a la participación de las personas mayores en cuestiones sociales, económicas, espirituales, además del aumento en los niveles de actividad física, de acuerdo a las necesidades, deseos y capacidades de cada persona.

Envejecer activamente en las comunidades originarias implica rescatar y potenciar las prácticas de **sumaq kawsay** de los Valles Calchaquíes, revalorizar las historias de la comunidad y los saberes locales como la farmacopea y la medicina ancestral, el conocimiento de la flora y la fauna, la puesta en valor de sitios arqueológicos e históricos, los festivales populares, las rutas artesanales y el reconocimiento de la Pachamama.

Recomendaciones para promover el buen vivir

A continuación, les presentamos cuatro aspectos relacionados a la alimentación, actividad física, participación social y ejercitación de la memoria. Adquirir estas recomendaciones implica desarrollar hábitos de vida que los ayuden a mantenerlos activos y sin limitaciones funcionales. Es decir, lograr poner el cuerpo y mente en movimiento y centrarse en todo lo que les hace sentir bien.

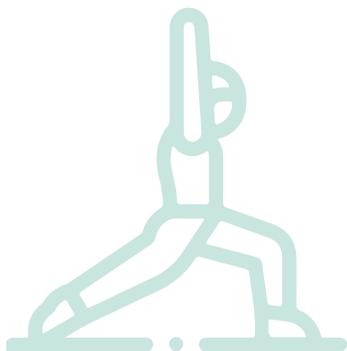
Alimentación Saludable



Es aquella que proporciona los nutrientes que el cuerpo necesita para mantener el buen funcionamiento del organismo, conservar o restablecer la salud, minimizar el riesgo de enfermedades, garantizar la reproducción, gestación, lactancia, desarrollo y crecimiento adecuado.

Como se afirma en el módulo 8 del espacio *Cuidá Bien*, a la hora de pensar la dieta de una persona mayor, hay que considerar que **se deben incorporar alimentos de todos los grupos nutricionales**. Una alimentación muy restringida en cuanto a volumen y calidad es deficitaria en nutrientes y puede traer como consecuencia, enfermedades de carencia.

INFORMACIÓN	RECOMENDACIONES	BENEFICIOS
<p>Implica una dieta variada, que incorpore alimentos de todos los grupos y equilibrada, que aporte la energía necesaria para mantener la actividad física diaria</p> <p>La dieta más adecuada es aquella que se compone a través del consumo de frutas y verduras, legumbres, frutos secos y aceite de oliva</p> <p>La selección de los alimentos depende de los gustos, hábitos aprendidos desde la infancia, creencias y conocimientos. Influyen los ancestros y factores culturales</p>	<p>Incorporar frutas y verduras</p> <p>Incorporar legumbres como poroto, lentejas, garbanzos, arvejas</p> <p>Incorporar alimentos ricos en fibras como cereales y maíz</p> <p>Evitar consumo excesivo de grasas, sal y azúcar</p> <p>Consumir, diariamente, 2 litros de agua además del aportado por los alimentos.</p> <p>Respetar las 4 comidas: desayuno, almuerzo, merienda y cena</p> <p>Consultar con el médico por una alimentación saludable</p> <p>Fortalecer la producción de huertas en las comunidades</p>	<p>Evita la obesidad y sus complicaciones</p> <p>Previene enfermedades y promueve la salud física y emocional</p> <p>Ayuda a mantener una vida más activa</p> <p>Evita la desnutrición</p>



Actividad física

Hace referencia a cualquier movimiento corporal producido por la contracción de los músculos esqueléticos, que aumenta el gasto de energía por encima de un nivel basal. Mantener un estilo de vida físicamente activo colabora con el bienestar general y mejora el estado de salud y calidad de vida.

INFORMACIÓN	RECOMENDACIONES	BENEFICIOS
<p>Para crear un plan de actividad física es importante considerar el nivel de función física y cognitiva de cada persona mayor, sus niveles recientes de actividad física y su estado de salud general.</p>	<p>Realizar caminatas con ropa y calzado cómodos.</p> <p>Tratar de no quedarse mucho tiempo sentado/a.</p> <p>Incorporar actividades cotidianas en la casa, como limpieza o jardinería.</p> <p>Incorporar actividades como: aeróbicas (baile, actividad recreativa y deportiva, andar en bicicleta, nadar), fortalecimiento muscular (sentadillas, flexiones y abdominales, subir escaleras), equilibrio (caminar hacia atrás, de costado, pararse en un pie, ejercicios varios), flexibilidad (ejercicios de estiramiento como yoga)</p> <p>Practicar alguna actividad todos los días. En el transcurso de una semana la actividad debería sumar al menos 150 minutos (2½ horas) de intensidad moderada en episodios de 10 minutos o más. Una forma posible de lograrlo es hacer 30 minutos al menos 5 días a la semana.</p> <p>Antes de realizar ejercicios, hacer un chequeo médico</p>	<p>Mejora la salud (menor riesgo de caídas)</p> <p>Disminuye el estilo de vida sedentario</p> <p>Ayuda a mantener un peso saludable</p> <p>Mejora la calidad del sueño</p> <p>Favorece la socialización empoderando a las personas mayores</p> <p>Disminuye niveles de ansiedad, depresión e irritabilidad</p>



Participación Social

Es la intervención de las personas en la toma de decisiones respecto al manejo de los recursos y las acciones que tienen un impacto en el desarrollo de la comunidad.

INFORMACIÓN	RECOMENDACIONES	BENEFICIOS
<p>La participación social es importante para el desarrollo y la felicidad de las personas.</p> <p>Los espacios culturales, centros de jubilados, eventos, clubes, espacios deportivos son lugares claves de recreación para que las personas mayores puedan encontrar un espacio de participación comunitaria y de disfrute personal.</p>	<p>Participación en espacios recreativos, culturales y religiosos: Conmemoración de la Pachamama; Fiesta del Vino Patero;</p> <p>Encuentro de tejedoras; Encuentro comunitario de abuelos y abuelas en Amaicha del Valle; Fiesta patronal del Señor del Milagro, entre otros.</p> <p>Organizar festejos de cumpleaños.</p> <p>Visitas a sitios arqueológicos y museos</p>	<p>La integración previene algunas enfermedades caracterizadas por el deterioro cognitivo</p> <p>Fortalece los vínculos sociales</p> <p>Aumenta la autoestima</p> <p>Brinda la oportunidad para iniciar, retomar o descubrir intereses, necesidades y deseos.</p> <p>Mantiene activo los vínculos con familiares y amigos.</p>

OTRAS FECHAS DE INTERÉS

Encuentros con personas mayores y la comunidad en general, en fechas como:

- **15 de junio:** Día de toma de conciencia del abuso y maltrato en la vejez
- **24 de julio:** Día del abuelo/a
- **21 de septiembre:** Día mundial del Alzheimer
- **1 de octubre:** Día internacional de las Personas Mayores

Ejercitación de la memoria



Consiste en una serie de actividades que se dirigen a recuperar y a potenciar la función cognitiva de la persona, mejorando su memoria, su capacidad para resolver problemas y para concentrarse.

INFORMACIÓN	RECOMENDACIONES	BENEFICIOS
<p>Los olvidos son una preocupación presente en las personas mayores.</p> <p>La ejercitación de la memoria se trata de ejercicios prácticos para mejorar el rendimiento cognitivo.</p> <p>Se realizan ejercicios de memoria, atención, lenguaje, percepción, cálculo mental.</p> <p>La clave está en mantener activo el cerebro para aumentar las potencialidades y disminuir y prevenir o disminuir deterioros.</p>	<p>Incorporar nuevos conocimientos (aprender idiomas, tocar instrumentos musicales, un oficio o lo que sea de interés)</p> <p>Mantener un hábito de lectura (diario, revistas, carteles) ya que permite mejorar las capacidades mentales.</p> <p>Si los problemas de memoria afectan su vida cotidiana, realizar una consulta médica</p> <p>Contar con un calendario, un reloj grande</p> <p>Tener una agenda para realizar anotaciones</p> <p>Organizar las actividades semanales, diferenciando las rutinas de cada día.</p> <p>Aprender a usar la tecnología</p>	<p>Permite mayor concentración en las actividades de la vida cotidiana.</p> <p>Ayuda a crear un proyecto claro que oriente su día a día.</p> <p>Favorece los lazos sociales cercanos y continuos con familiares, amigos y personas vecinas: fortalece los recursos cognitivos.</p> <p>Más allá de la edad, se pueden aprender nuevas habilidades.</p>





PROPUESTAS COMUNITARIAS DE LOS VALLES CALCHAQUÍES

A continuación, les presentaremos propuestas de actividades que se han construido en conjunto con las personas que forman parte de las comunidades de Amaicha del Valle y Quilmes. Las mismas forman parte de un proceso colectivo en donde se han construido ideas en respuesta a lo que allí se ha planteado. Posteriormente se ha procedido a la votación de las propuestas de talleres a realizarse.

1
ESCRIBIENDO
HISTORIAS

2
CUIDADOS
PARA LAS
PERSONAS
MAYORES

3
MENTE EN
ACCIÓN

CADA PROPUESTA CONSTA DE: DEFINICIÓN, ACTIVIDADES Y RECOMENDACIONES.



1 ESCRIBIENDO HISTORIAS

ESCRIBIENDO HISTORIAS ES UNA HERRAMIENTA QUE ACOMPAÑA A LAS PERSONAS A RECUPERAR LO MEJOR DE SU HISTORIA Y ASÍ LOGRAR QUE PUEDAN CONSTRUIR UN FUTURO DIFERENTE. PERMITE REGISTRAR, REORDENAR Y ANALIZAR LAS MEMORIAS. SE COMPARTEN EXPERIENCIAS PROPIAS, DESEOS E HISTORIAS DE VIDA.

Actividades

¡Les proponemos un viaje a través de la escritura y la lectura! ¡Es un viaje suelto, sin maletas ni equipajes!

Se divide en tres secciones:

1) TESTIMONIOS

Utilizando fotografías de las diferentes etapas de su vida (niñez, adolescencia, juventud, adultez) escribir un relato. En el mismo se debe hacer una descripción completa: dónde se encontraba, persona/as que acompañaba/ban, qué estaba haciendo, el año en que se sacó la foto, qué emoción le produce.



II) MÚSICA Y LETRAS

1. Armar coplas y canciones.
2. A partir de la copla “*Lamentos*”, escribir los recuerdos, vivencias y sentimientos que tenga de ella.



III) CUENTOS (FICCIÓN)



1. Relatar un viaje al pasado y que comience con “*Había una vez...*”
2. ¡Haga volar su imaginación!

Escriba oraciones que contengan las siguientes palabras:

INTI RAYMI | PACHAMAMA | ARMONÍA | NATURALEZA
ANIMALES | HERENCIA | FAMILIA | FIESTA | COMIDA | JUEGOS

3. Finales diferentes

Les contaremos un breve relato sobre la conmemoración de la **Pachamama**. Luego les pediremos que escriban un final distinto al que han escuchado.

Recomendaciones

Los escritos de las **Personas Mayores** se pueden construir en:

- Revista construida por la comunidad, denominada: “*Relatos Mayores*”
- Armar folletos titulado: “*Sumak Kawsay*”
- Armar collages titulado: “*La palabra mayor en los Valles Calchaquíes*”

Se pueden presentar los relatos en:

- Radio Comunitaria FM Amaichas.
- Jornadas “*Encuentro de escritores/as*” organizadas por los referentes de las comunidades de Amaicha del Valle y Quilmes destinadas a las personas que residen allí, con el fin de escuchar los relatos de las personas mayores escritoras/es.

Para difundir el taller “Escribiendo Historias” es necesario recurrir a:

- Programas de radio o televisión
- Afiches y carteles
- Redes sociales (*Facebook, Instagram*)
- Boca en boca

2 CUIDADOS PARA LAS PERSONAS MAYORES

EN ESTE APARTADO LES BRINDAMOS UN RECORRIDO POR ALGUNOS CONCEPTOS Y HERRAMIENTAS QUE SERVIRÁN PARA SU DESEMPEÑO EN EL CUIDADO DE PERSONAS MAYORES. IMPLICA PENSAR EN CUESTIONES CENTRALES QUE CONTRIBUYAN AL CUIDADO Y AUTOCUIDADO DE LAS MISMAS PARA MEJORAR LA CALIDAD DE VIDA.

El cuidador domiciliario recibe la demanda de sus servicios por parte de la persona mayor, realizando prestaciones de apoyo al desarrollo de las actividades de la vida diaria de las personas mayores, propiciando la permanencia en su hogar, manteniendo sus vínculos familiares y sociales con el fin de mejorar su calidad de vida.



Es importante diferenciar con claridad al cuidador domiciliario informal y formal:

CUIDADOR INFORMAL	CUIDADOR FORMAL
Generalmente son familiares o amigos	Es una persona que requiere de un compromiso técnico y laboral .
Generalmente no disponen de capacitación	Cuenta con capacitación teórico/práctica desde una mirada bio-psico-social de la vejez. Promueve la autonomía de las personas mayores.
No son remunerados o la remuneración es insuficiente	Son remunerados por su labor .
Elevado compromiso afectivo	Existe una relación laboral.
Sin límites de horario para el cuidado	Están prefijadas la carga horaria y las funciones.

Función y perfil del cuidador domiciliario

A partir del desarrollo del rol del cuidador domiciliario, es posible identificar las cuatro funciones que hacen a su tarea:

- **PREVENCIÓN:** Detección de situaciones que conduzcan al deterioro bio – psico – social de la persona mayor.
- **PROMOCIÓN:** identificación y optimización de las potencialidades existente en cada persona cuidada, promoviendo acciones de estimulación que permitan la integración social a fin de mejorar la calidad de vida.
- **EDUCACIÓN:** Brinda a la familia y a la persona cuidada información y recomendaciones sobre cuidados y autocuidados y sobre recursos existentes en la comunidad.
- **ASISTENCIA:** Provee apoyo y entrenamiento a los adultos mayores para el desenvolvimiento en las actividades de la vida diaria y el cuidado de la salud.

El perfil laboral del cuidador domiciliario consiste en un conjunto de tareas, funciones, acciones y características de un trabajo determinado.



¿Cuáles son las tareas de un cuidador domiciliario?

El cuidador domiciliario realiza acompañamiento y asesoramiento en todas las actividades de la vida diaria (higiene bucal, actividad física, alimentación, aseo personal), en la higiene personal y hábitat, acciones preventivas de accidentes, brinda actividades recreativas y ocupacionales acorde a las posibilidades de la persona mayor y colabora en las recomendaciones indicadas por el profesional de la salud.

Recomendaciones

- Es importante **generar un vínculo** con la persona mayor.
- Como cuidador domiciliario es importante **cuidarse a sí mismo** debido a que la tarea demanda esfuerzo físico y emocional. Frente a la sobrecarga del cuidado es importante reconocer que las expresiones de sentimientos son normales, tomar un descanso, relajarse, pensar en la situación, hablarlo con otras personas y buscar soluciones.
- Trabajar aspectos relacionados a **sentimientos de impotencia o frustración** ante la imposibilidad de dar respuestas a todas las demandas que pueden realizar las personas mayores. Es fundamental poner límites y transmitir con claridad la función en el contexto de su labor.
- **Valorar la capacidad de la persona mayor** para realizar por sí misma las actividades de la vida diaria. Si es independiente para satisfacer las necesidades se les provee los elementos.



MENTE EN ACCIÓN

MENTE EN ACCIÓN SE TRATA DE UN CONJUNTO DE ACTIVIDADES DINÁMICAS PARA ENTRENAR LAS FUNCIONES COGNITIVAS COMO: MEMORIA, ATENCIÓN, PENSAMIENTO, LENGUAJE, ORIENTACIÓN TEMPORAL Y ESPACIAL, PRAXIAS, ENTRE OTRAS. ALGUNOS EJEMPLOS DE ACTIVIDADES SON: CRUCIGRAMAS, SOPAS DE LETRAS, ACERTIJOS, CÁLCULOS MATEMÁTICOS, JUEGOS CON CARTAS Y MUCHAS OTRAS ACTIVIDADES.

George Bernard Shaw expresa: *“no dejamos de jugar porque envejecemos, envejecemos porque dejamos de jugar”.*

¡Es por eso que los invitamos a ejercitar la mente!

¿Qué es la atención?

Es una función cognitiva que permite a una persona concentrarse en un aspecto específico del medio ambiente sin tener en cuenta otros aspectos.

I) ACTIVIDADES

Elegir un objeto que utilizan en la vida diaria y con el mismo presentarse teniendo en cuenta los siguientes aspectos:

- A qué se dedican
- Cómo se describirían
- Cuáles son sus costumbres
- Cómo está organizada su casa
- Cómo son sus hábitos de vida diarios
- Qué alimentos consumen
- Qué herramientas utilizan para trabajar
- Qué les gusta hacer y cuáles son sus pasatiempos

II) ACTIVIDADES CON IMÁGENES

A partir de diferentes imágenes de objetos (visuales, auditivos, olfativos, táctil) describir las características que tienen, de qué están hechos, cómo es su textura.

III) PALABRAS ENCADENADAS

El coordinador debe asignar a una persona la palabra con la cual va a empezar la lista, por ejemplo "árbol". El siguiente debe decir otra palabra que empiece con la última letra de la palabra anterior: *Árbol - Laguna - Amaicha, etc*

¿Qué es la memoria?

Es una función cognitiva a través del cual se registra, almacena y recupera una información determinada o un suceso concreto.

La memoria está constituida por: memoria a corto plazo y memoria a largo plazo.

MEMORIA A CORTO PLAZO: Guarda información durante un tiempo breve. Ejemplos cotidianos: recordar una dirección o número de teléfono, recordar la primera frase de un texto que leímos.

MEMORIA A LARGO PLAZO: Guarda información durante un largo tiempo. Ejemplos cotidianos: recordar un evento especial ocurrido en la infancia, recordar cómo hacer operaciones matemáticas (suma, resta, multiplicación, división), recordar cómo manejar la bicicleta.

I) ACTIVIDADES

■ BINGO MUSICAL

Realizar un bingo musical con canciones propias de la comunidad. Preguntar si trae algún recuerdo o sentimiento. Trabajar sobre el interrogante ¿Qué es la música para ellos?



■ EL BAÚL DE LOS RECUERDOS

Se le entregará a cada participante una hoja donde tendrán que escribir su nombre, algún recuerdo que tengan siempre presente y algún proyecto que quieran realizar o deseo que quieran cumplir. Luego serán guardadas en un cofre para que a fin de año sea abierto y evalúen qué cosas cambiaron o qué agregarían de lo que ha sido su año.

- Escuchar con atención el texto que se va a leer y luego responder a las oraciones con verdadero o falso.



¿Qué son las funciones ejecutivas?

Es una función cognitiva que usamos a diario para hacer cosas. La usamos para establecer metas, planificar algo, manejar nuestros tiempos y terminar lo que comenzamos.

I) ACTIVIDADES

- Armar rompecabezas de diferentes lugares pertenecientes a Quilmes o Amaicha del Valle y realizarlo de forma grupal.
- Escribir o nombrar elementos que correspondan a las siguientes categorías: **Animales – Alimentos – Transportes – Coplas – Hogar.**
- Nombrar los pasos y procedimientos que hay que seguir para realizar una comida. *Por ejemplo: humita o empanadas.*
- Elaborar un calendario individual semanal y colocar las actividades que realizan diariamente (incluir días y horarios).

Recomendaciones

- Es importante **generar un vínculo** con las personas mayores.
- Presentación de los participantes: Se puede utilizar el ovillo de lana para armar una red de presentación.
- Armar cartelitos con los nombres de las personas que participarán en los talleres.
- **Conocer los gustos e intereses:** qué les gusta hacer, música preferida, cómo se describen, qué habilidades tienen, cómo recuerdan un día de su cumpleaños.
- Solicitar a los participantes que asistan con un cuaderno y lápiz/lapicera para sus anotaciones.
- Realizar un taller de **entrenamiento cognitivo** entre 8 y 12 personas de modo que todas puedan contestar y participar.
- La duración de la actividad puede variar entre cuarenta minutos a una hora y media, de acuerdo a las capacidades de concentración del grupo, de la dificultad y variedad de actividades propuestas.
- Las consignas de las actividades deben ser **simples y claras**.
- Los ejercicios deben ser adaptados al nivel cultural y educativo de las personas.
- Armar calendarios de **cumpleaños** de las personas mayores.
- Organizar los festejos de cumpleaños.
- Armar juegos para estimular la mente: lotería, rompecabezas, crucigramas, sopa de letras, taller de coplas y de música.

PARA DIFUNDIR EL TALLER “MENTES EN ACCIÓN” ES NECESARIO RECURRIR A:

- Programas de radio o televisión
- Afiches y carteles
- Redes sociales (Facebook, Instagram)
- Boca en boca

AL ELEGIR EL LUGAR PARA REALIZAR LAS ACTIVIDADES, TENER PRESENTE:

- Que sea de fácil acceso
- Que haya espacio suficiente con sillas, iluminación, ventilación y baños.
- Que los talleres se realicen en círculo.
- Que sea tranquilo y con privacidad para permitir un buen intercambio entre las personas mayores.
- Es importante que, una vez fijado el espacio físico, los talleres se realicen siempre en el mismo lugar y a la misma hora, para garantizar tanto la seriedad como la permanencia del grupo y para facilitar la reincorporación de aquellas personas que falten a uno o varios encuentros.

EN CADA ESPACIO BRINDADO PARA LAS PERSONAS MAYORES, ES IMPORTANTE: GENERAR ARTICULACIONES CON LOS SERVICIOS DE SALUD, PAMI, EL CAJ, LA COMUNA, ORGANIZACIONES SOCIALES Y OTRAS INSTITUCIONES PARA RESOLVER SITUACIONES PROBLEMÁTICAS QUE SURJAN EN LOS ADULTOS MAYORES.

Datos útiles | PARA VISITAR EN LA WEB



MAYORES EN ACCIÓN

www.mayoresenaccion.org.ar

Una página con actividades pensadas para que las personas mayores de todo el país se mantengan activas, saludables y disfruten de su tiempo. Surge de una red de organizaciones del sector público, privado y social que trabaja de manera colaborativa para contribuir al empoderamiento de las personas mayores en Argentina.

CUIDÁ BIEN

www.cuidabien.org

Un espacio pensado y diseñado para familiares que cuidan a personas mayores con dependencia. Ofrece: capacitación gratuita, información sobre cuidados y redes de contención para acompañar a quienes cuidan.

REGISTRO DE CUIDADORAS FORMADAS POR ONU MUJERES Y LEÓN

www.fundacionleon.org.ar/cuidadoresdomiciliarios

Accedé al listado de personas capacitadas en Cuidados con León y sus redes de formación.

DIRECCIÓN DE ADULTOS MAYORES - MINISTERIO DE DESARROLLO SOCIAL | GOBIERNO DE TUCUMÁN

guiadetrmites.tucuman.gob.ar/organismo/60/direccion-de-adultos-mayores.html

DIRECCIÓN: Lamadrid 534—San Miguel de Tucumán. **TELÉFONO:** (0381) 420-7287

Accedé a la guía de trámites para gestiones en formación, denuncias y solicitud de cuidadores.

REGISTRO NACIONAL DE CUIDADORES DOMICILIARIOS

www.argentina.gob.ar/desarrollosocial/registrocuidadores

En esta plataforma podrás contactar cuidadoras y cuidadores domiciliarios formados de todo el país. Además, encontrarás datos de cursos de capacitación para el cuidado de personas mayores, para que puedas iniciarte o perfeccionarte en la tarea.

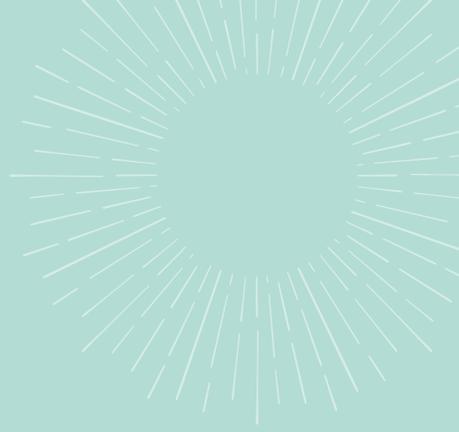
PROGRAMA MAYORES ACTIVOS - FUNDACIÓN LEÓN

www.fundacionleon.org.ar/envejecimiento-activo

Comunicate a la línea de contacto "León con vos" perteneciente al programa mayores activos dedicado al trabajo con personas mayores. **TELÉFONO:** (0381) 616-7058

Bibliografía

1. **Arenas, P. y Morandi, J.** (2021). Comunidad Indígena de Amaicha del Valle: Gobernanza territorial y prácticas del buen vivir. Amaicha: CIAV. Cap. “*El buen vivir de los amaichas y otras prácticas sociales de construcción del territorio comunitario*”.
2. **Cuidá Bien.** Módulo 8: *Alimentación Saludable en Personas Mayores*. Disponible en: <https://cuidabien.org/informacion-sobre-cuidados/alimentacion-saludable/>. Buenos Aires.
3. **Cuidá Bien.** Un espacio para familiares que acompañan y cuidan a Personas Mayores. *Información para cuidar bien*. Buenos Aires.
4. **Dirección de Adultos Mayores** (2021). Material bibliográfico del curso Auxiliares Gerontológicos. Dirección de Adultos Mayores de la provincia de Tucumán.
5. **Fundación León** (2022). *Plan Trienal 2022-2024*. Tucumán
6. **Fundación Navarro Viola.** *QUIENÉS SOMOS*. Buenos Aires.
7. **Fundación Navarro Viola** (2018). *La actividad física en las Personas Mayores: Guía para promover un envejecimiento activo*. Fundación Interamericana del Corazón. Argentina. Buenos Aires.
8. **Fundación Navarro Viola** (2021) *XXI Premio Bienal*. Buenos Aires
9. **Fundación Navarro Viola.** Plataforma *Red Mayores en Acción*: <http://www.mayoresenaccion.org.ar/>. Buenos Aires.
10. **Ministerio de Salud.** *Guía práctica de salud para el adulto mayor*. Tucumán: Ministerio de Salud.
11. **Organización Mundial de la Salud.** *¿Qué es la alimentación saludable?* Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>.
12. **Organización Mundial de la Salud.** *¿Qué es la actividad Física?*
13. **PAMI.** *Guía de buenas prácticas para el autocuidado de la salud de las personas mayores*.
14. *Qué es la participación social.*
www.gob.mx/sep/acciones-y-programas/que-es-la-participacion-social.
15. **Sociedad Española de Geriatría y Gerontología** (2013). *Fichas prácticas: alimentación saludable para Personas Mayores*. Príncipe de Vergara. Madrid.



SUMAK KAWSAY





Fundación
 Navarro Viola