



Gobierno de Reconciliación
y Unidad Nacional

El Pueblo, Presidente!

NUESTROS ADULTOS MAYORES

SABIDURÍA
Experiencia

**AMOR, RECONOCIMIENTO,
RESPECTO Y SOLIDARIDAD
PARA UNA VIDA DIGNA**

“

Aquí triunfa el Amor, todos los días. Aquí Triunfa el Pueblo, todos los días. Aquí triunfamos los (...) Abuelitos, las Abuelitas, todos los días. Aquí todos somos Protagonistas de una Nueva Historia, que es la que estamos escribiendo con tanto Orgullo, tanta Dignidad Nacional y tanto Espíritu Soberano. ”

Dona Siller

■ 03 de noviembre del 2021



Índice

	Pág.
 Introducción	4
 ¿Quiénes son l@s adult@s mayores?	5
 Derechos de nustr@s Adult@s Mayores	6
 Situaciones de riesgo a las que están expuest@s nustr@s Adult@s Mayores	7-9
 Cuido y Autocuido para una Vida Digna	10 - 12
 Atención a nustr@s Adult@s mayores	13-14
 ¿Qué hacer cuando identificamos a un@ de nustr@s Adult@ Mayores en situación de Riesgo	15

Introducción

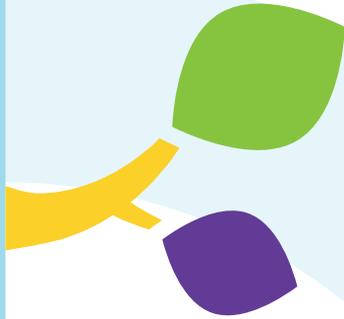
Desde el Modelo Cristiano, Socialista y Solidario fomentamos el protagonismo de Adult@s Mayores en la defensa y consolidación de la Paz y el Bien Común, Integrando su sabiduría y experiencia en los pilares de nuestra cultura familiar y ancestral de amor, fraternidad y complementariedad entre tod@s; reconociendo su legado y trayectoria de vida, como un ejemplo que nos nutre de conocimientos y esperanza.

En esta cartilla desde un enfoque de Vida Digna, seguimos promoviendo valores que contribuyen al bienestar y plenitud de nuestros Adult@s Mayores.



¿Quiénes son l@s

Adult@s Mayores?



Son los poseedores del legado ancestral que permite mantener viva la dinámica de nuestra cultura, costumbres y tradiciones. Por su trayectoria de vida debemos escuchar atentamente sus consejos y experiencias.

Es una etapa llena de sabiduría popular que debemos valorar para fortalecernos desde la persona, familia y comunidad.



*¡Aprovechemos las oportunidades
para disfrutar de una vida plena en
Paz y tranquilidad!*



Derechos de nuestra *Adult@s mayores*



- Recibir un trato justo, digno, humano y sin discriminación.
- Atención preferencial y especial, tanto en las entidades públicas como privadas.
- Protagonismo en espacios de toma de decisiones en la comunidad.
- Participar en diferentes actividades culturales, recreativas y comunitarias que permitan el disfrute de la vida.
- Vivir en hogares seguros y dignos que puedan satisfacer sus necesidades básicas.
- Recibir los servicios que ofrecen las instituciones como: salud, educación, vivienda y emprendimientos creativos que dignifiquen su vida.

Situaciones de riesgo a las que están expuest@s nuestr@s Adult@s Mayores



A nivel personal:

- Se aíslan, se sienten desanimados
- No toman sus medicamentos
- Sienten que son una carga
- Descuido personal, insomnio, falta de apetito

Problemas de Salud:



- Alimentación inadecuada
- Hipertensión
- Diabetes
- Alzheimer
- Insuficiencia cardiaca
- Osteoporosis
- Artritis
- Insuficiencia renal
- Pérdida auditiva

Situaciones de riesgo a las que están expuest@s

nuestr@s

A nivel Familiar:



Adult@s Mayores



Falta de atención:

No atienden sus necesidades, desconocen su rutina médica, no se aseguran de lo que comen o beben.



Son irrespetados por algunos miembros del hogar, a veces son ignorados y no se les escucha.



Abandono:



No cuentan con apoyo familiar



Maltrato:



Les gritan, insultan y agreden físicamente



Abuso económico y bienes materiales:



Sus familiares disponen de sus recursos económicos, propiedades y otros bienes, sin consultarles.

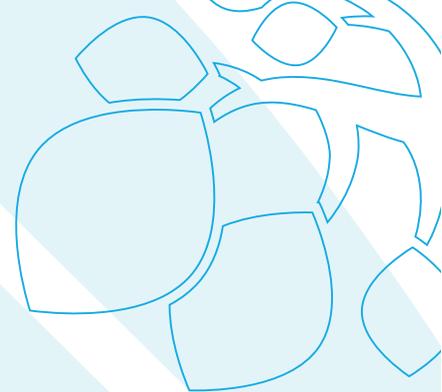
Situaciones de riesgo a las que están expuest@s nuest@s Adult@s Mayores



A nivel Comunitario:

- ▶ Desinterés ante situaciones de riesgo de adult@s mayores.
- ▶ Desconocimiento de la ruta para la atención oportuna.
- ▶ Falta de sensibilización para la atención y apoyo de adult@s mayores (al cruzar la calle, subir a un vehículo, subir o bajar gradas).
- ▶ Poca o ninguna información sobre actividades para la integración y atención de adult@s mayores.
- ▶ Se les ignora, no se les escucha, ni se les toma en cuenta.

Cuido y Autocuido *para una* **Vida Digna**



Estrategias de Autocuido

- Identificar alimentos y bebidas que perjudican nuestra salud.
- Descansar y dormir entre 7 y 8 horas diarias.
- Realizar una rutina de ejercicios acorde a nuestra movilidad y capacidad.
- Llevar un calendario de citas, vacunación, chequeos médicos y organizar nuestros medicamentos por horario según receta médica.
- Evitar ver demasiada televisión.
- Mantener una actividad mental activa, jugando ajedrez, acertijos, crucigramas y sopas de letras.



Cuido amoroso en la Familia:

- Estar atentos a sus necesidades, manteniendo una comunicación fraterna y respetuosa en todo momento.
- Tratar de acompañarlos siempre, para prevenir situaciones de riesgos.
- Integrarlos en todas las actividades familiares y que se involucren aportando desde sus capacidades.
- Promover hábitos de vida y alimentación saludable, para que siempre se encuentren sanos y con energía.
- Demostrar en todo momento el apoyo familiar, evitando sentimientos de soledad o rechazo.
- Si no viven en nuestros hogares debemos visitarlos constantemente, aprovechando cualquier espacio o tiempo para la convivencia.



Estrategias de cuidado en la comunidad:

- Garantizar la participación de Adult@s Mayores en las ferias de salud para la atención de enfermedades crónicas.
- Identificar los riesgos que existen en la comunidad alertando a las instituciones cuando correspondan.
- Promover acciones comunitarias socioeducativas, recreativas de acuerdo a situación familiar y capacidad de Adult@s Mayores.
- Garantizar la protección de adult@s mayores durante los ejercicios de los Planes de Respuesta Familiar Multi-amenazas y ante desastres naturales.



Atención a nuestr@s **Adult@s Mayores**

MIFAMILIA:

- Las Escuelas de Valores son espacios socio educativos en los que adult@s mayores se pueden integrar para fortalecer nuevos estilos de convivencia armoniosa en la familia y la comunidad.
- Desde las Consejería Familiar pueden aprender a sanar y superar los desentendimientos de la familia.

PROMOTORÍA SOLIDARIA:

- Realizan actividades recreativas y culturales con Adult@s Mayores.

MINSA:

- En el Programa Tod@s con Voz, l@s adult@s mayores con discapacidad tienen acceso a una atención integral.
- Atención en Clínicas Especializadas, Casas de Necesidades Especiales y Tratamiento Alternativos.

PDDH:

- Brinda atención, orientación y acompañamiento integral a Adult@s Mayores en coordinación con las Instituciones del Estado para el ejercicio pleno de sus derechos humanos

MINED:

Las personas adulta@s mayores se pueden integrar o dar continuidad a su estudios a través del Programa de Alfabetización y Educación de jóvenes y Adult@s; también pueden integrarse en los centros Educativos, en las comisiones de las consejerías de las comunidades educactivas.

MINIM:

- Divulga el Marco Normativo de Derechos de adult@s mayores.
- Fomenta la participación de mujeres adult@s mayores en los diferentes espacios político, social y cultural.
- Promueve el cuidado complementario equitativo y responsable de adult@s mayores.

INATEC:

- Integración de adult@s mayores en carreras y cursos técnicos según su interés

MEFCCA:

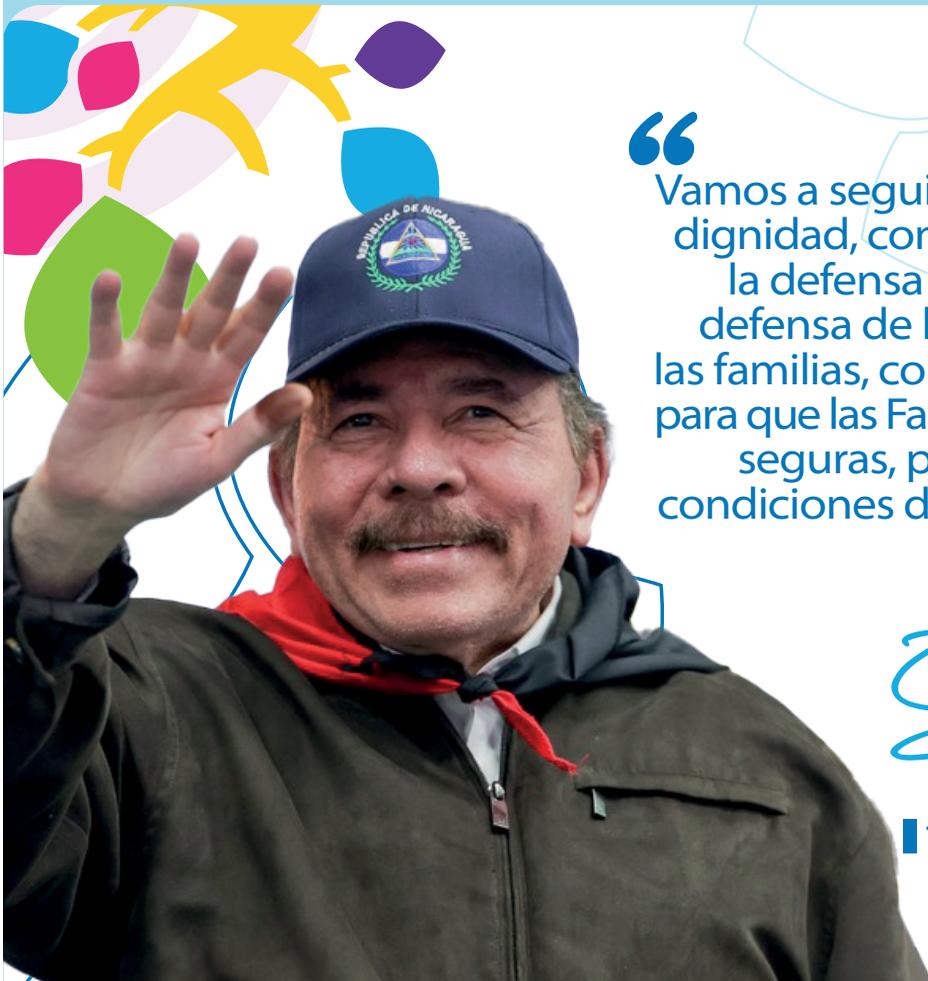
- Participación y acceso a los proyectos de emprendimientos
-



¿Qué hacer cuando **identificamos un Adult@ mayor en situación de riesgo?**

- 1** Acompañarl@ de manera **solidaria, expresándole** que no está sol@.
- 2** Reportar a **Policía Nacional** en su línea telefónica **118** o Delegación Policial más cercana.
- 3** Policía Nacional receptiona la situación y remite a una **Unidad de Salud** cercana.
- 4** Policía Nacional reporta a la **Línea 133** de **MiFamilia**
- 5** MiFamilia identifica **familiares que asuman** el cuidado del Adult@ Mayor.
- 6** **De encontrarse en total abandono**, MiFamilia gestiona su ingreso a un Hogar de Adult@ Mayor.





“
Vamos a seguir luchando con
dignidad, con conciencia, en
la defensa de la vida, en la
defensa de los derechos de
las familias, construyendo Paz
para que las Familias se sientan
seguras, para mejorar sus
condiciones de vida, de tener
una vida digna.”

Daniel

■ 10 de enero de 2022



Gobierno de Reconciliación y Unidad Nacional

El Pueblo, Presidente!

Líneas de Emergencia ☎

118 Policía Nacional

128 Cruz Roja

102 Central de Ambulancia

100 SINAPRED

115 Bomberos

133 MiFamilia