

UNIVERSIDAD DE MONTEMORELOS

DIVISION DE POSTGRADO E INVESTIGACION



EL ANCIANO FRENTE AL FUTURO  
SEMINARIO PARA ANCIANOS Y SUS FAMILIAS

PROYECTO

PRESENTADO EN CUMPLIMIENTO PARCIAL DE LOS  
REQUERIMIENTOS PARA OBTENER EL GRADO DE  
MAESTRIA EN RELACIONES FAMILIARES

POR

HENRY NOEL ANAYA H.

CIB  
Ej.1



65099

CAMPO DE EXTENSION MEDELLIN COLOMBIA

MONTEMORELOS, N. L., MEXICO DICIEMBRE DE 1995

# UNIVERSIDAD DE MONTEMORELOS

DIVISION DE POSTGRADO E INVESTIGACION



**EL ANCIANO FRENTE AL FUTURO**  
SEMINARIO PARA ANCIANOS Y SUS FAMILIAS

## PROYECTO

PRESENTADO EN CUMPLIMIENTO PARCIAL DE LOS  
REQUERIMIENTOS PARA OBTENER EL GRADO DE  
MAESTRIA EN RELACIONES FAMILIARES

POR

HENRY NOEL ANAYA H.

CAMPO DE EXTENSION MEDELLIN COLOMBIA  
MONTEMORELOS, N. L., MEXICO DICIEMBRE DE 1995

065099

# UNIVERSIDAD MONTEMORELOS

DIVISIÓN DE POSTGRADO E INVESTIGACIÓN



## EL ANCIANO FRENTE AL FUTURO

SEMINARIO PARA ANCIANOS Y SUS FAMILIAS

### PROYECTO

PRESENTADO EN CUMPLIMIENTO PARCIAL DE LOS REQUERIMIENTOS PARA OBTENER EL  
GRADO DE MAESTRIA EN RELACIONES FAMILIARES

POR

HENRY NOEL ANAYA II

MONTEMORELOS, N.L. MÉXICO DICIEMBRE 1995

# EL ANCIANO FRENTE AL FUTURO

SEMINARIO PARA ANCIANOS Y SUS FAMILIAS

## PROYECTO

PRESENTADO EN CUMPLIMIENTO PARCIAL DE LOS REQUERIMIENTOS PARA  
OBTENER EL GRADO DE MAESTRIA EN RELACIONES FAMILIARES

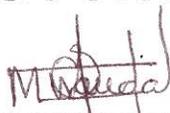
POR

**HENRY NOEL ANAYA H.**

NOVIEMBRE 1995

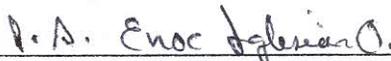
## APROBADO POR LA COMISIÓN

PRESIDENTE:



DR. NEFTALI MIRANDA

SECRETARIO:



PROF. ENOC IGLESIAS ORTEGA

VOCAL:



PROF. HELIO ARDILA

FECHA DE APROBACIÓN: Noviembre de 1995

# EL ANCIANO FRENTE AL FUTURO



## AGRADECIMIENTO

A Dios por la vida y los logros obtenidos en ella.

A la Unión Colombiana por la oportunidad de haber sido seleccionado para la Maestría de Relaciones Familiares.

A Antonio Estrada, Emilio García-Marenko, Ada de García-Marenko y Neptalí Miranda, profesores de la Universidad de Montemorelos por sus valiosas orientaciones.

## DEDICATORIA

A mis padres y a mi suegra, quienes por su larga vida y experiencia han influido en la selección del presente seminario, que será de ayuda a personas de la TERCERA EDAD con sus familias.

## RECONOCIMIENTO

A mi esposa Alcira de Anaya y a mis hijos Enrique, Eduardo y Edwin, por su gran apoyo y estímulo en la labor ministerial.

## TABLA DE CONTENIDO

### CAPITULO I: INTRODUCCION Y DECLARACION DEL PROBLEMA

Antecedentes .....	1
Trasfondo Fillosófico .....	2
Declaración del Problema .....	5
Propósito.....	6
Objetivos.....	6
Importancia del proyecto .....	6
Definición de Términos.....	6
Delimitaciones.....	6
Metodología.....	7
Organización del proyecto.....	7

### CAPITULO II: MANUAL DEL INSTRUCTOR

Objetivos.....	10
Unidad No. 1: Etapa de la Vejez.....	11
Objetivos .....	11
Vejez: Etapa de la Vida.....	14
La Biblia y la Ancianidad.....	18
Estadísticas.....	22
Año Internacional.....	26
Hechos Notables.....	28
Unidad No. 2: Realidades de la Vejez .....	30
Objetivos.....	30
Cambios Físicos y Mentales.....	33
Cambios de Personalidad.....	38

Actividades de la Vida Cotidiana.....	39
Situaciones varias.....	42
Unidad No. 3: Red de Solidaridad para el Anciano.....	43
Objetivos.....	43
Familia.....	46
Gobierno.....	56
Iglesia.....	58
Unidad No. 4: Aprendiendo a Ser Anciano.....	59
Objetivos.....	59
Obedeciendo a Dios.....	62
Razonando Positivamente.....	64
Practicando Consejos.....	66
Hoja de Inscripción al Seminario.....	75
Hoja de Evaluación del Seminario.....	76
<b>CAPITULO III: MANUAL DEL PARTICIPANTE</b>	
Unidad No. 1: Vejez: Etapa de la Vida.....	79
Objetivos.....	79
Vejez.....	81
Año Internacional.....	86
Hechos Notables.....	87
Unidad No. 2: Realidades de la Vejez.....	89
Objetivos.....	89
Cambios Físicos y Mentales.....	91
Unidad No. 3: Red de Solidaridad para el Anciano.....	96
Objetivos.....	96
Responsabilidad de Hijos con Padres Ancianos.....	98
Unidad No. 4: Aprendiendo a Ser Anciano.....	106
Objetivos.....	106
Obedeciendo a Dios.....	108
Plegaria del Anciano.....	110

Cómo Evitar el Envejecimiento Mental.....	112
Cómo debe Vestirse un Anciano.....	115
Cómo debe Vestirse una Anciana.....	116
Precauciones.....	117
Refranes Polulares de los Ancianos.....	118
CAPITULO IV: RESUMEN, CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	
Resumen Capítulo I.....	121
Resumen Capítulo II.....	122
Resumen Capítulo III.....	123
Conclusiones.....	124
Recomendaciones.....	124
Reflexión.....	125
Bibliografía.....	126

# CAPITULO I

## INTRODUCCION Y DECLARACION DEL

### PROBLEMA

#### Introducción

Una de las etapas de la existencia del ser humano es la llamada vejez o tercera edad, la cual puede experimentarse en medio del círculo familiar, en instituciones públicas o privadas o en la soledad y el abandono.

La ancianidad impacta el medio social, físico y psicológico.

La actitud de jóvenes y adultos determina la realización de responsabilidades y atenciones que los ancianos necesitan y merecen.

En la ancianidad se conjugan la larga existencia y la experiencia, elementos que bien utilizados producen resultados notables y satisfacciones personales.

En la vejez es de suma importancia la preparación y actitud asumida de quien la experimenta, como también el apoyo total de la familia.

#### Antecedentes

Para la elaboración de este trabajo se utilizaron diferentes tablas porcentuales de vejez a nivel mundial y de Colombia.

Se han observado situaciones dolorosas de abandono e ingratitud a padres y abuelos que viven la etapa de la tercera edad en diferentes tipos de familias tanto en el campo como en la ciudad, siendo más notorio en la ciudad.

Existe un número elevado de personas indigentes de la tercera edad que viven en las calles y debajo de los puentes.

Se encuentra en estudios ya realizados la existencia de diferentes tipos de ancianatos sostenidos por: Entidades religiosas, Gobierno (Municipal) y entidades particulares (sólo a este tipo asisten ancianos con recursos propios).

Se observa que el gobierno colombiano a través del Seguro Social presta sus servicios a personas de la tercera edad sólo en un porcentaje muy reducido.

La Constitución Política de Colombia, artículo 46, favorece así a los ciudadanos colombianos:

"El Estado, la sociedad y la familia concurrirán para la protección y la asistencia de la persona de la tercera edad y promoverán su integración a la vida activa y comunitaria. El Estado les garantizará los servicios de la seguridad social integral y el subsidio alimentario en caso de indigencia".

Ya el gobierno destinó una partida presupuestal manejada a nivel municipal, para otorgar el equivalente a un salario mínimo mensual a personas mayores de 65 años que no tengan propiedades y no estén cobijados por el Seguro Social. Esta política responde a los diagnósticos que se han hecho en los últimos años sobre el abandono de los ancianos en Colombia.

### Transfondo Filosófico

Los capítulos 5 y 11 de Génesis muestran una larga lista de personas que nos asombran con su longevidad. No deja de ser curioso que los parámetros de la longevidad disminuyeran a medida que la maldad aumentaba hasta que el diluvio arrasó con todo. A partir de este momento se observa que existen en el marco bíblico y su contorno social una verdadera preocupación y valoración por el anciano.

### Ancianidad como una Bendición

Impacta conocer que el quinto mandamiento es el único con una promesa para preservar la dignidad de los mayores y sus relaciones en los vínculos familiares: "Honra a tu padre y a tu madre para que vivas una larga vida en la tierra" (Exodo 20:12).

En la ancianidad se encuentra sabiduría (Proverbios 19:26), ciencia e inteligencia (Job 12:12), riquezas y honra (Proverbios 3:16; 16:31), años de vida y paz (Proverbios 3:1,2) y buenos frutos (Salmo 92:14).

### Respeto y Consideración por los Ancianos

Es responsabilidad de jóvenes y adultos considerar a los ancianos, dándoles la mayor honra (Levítico 19:32) en vez del menosprecio (Proverbios 23:22), no reprendiéndolos sino exhortándolos (1 Timoteo 5:1) y nunca recibiendo acusación contra ellos (1 Timoteo 5:19). "Dios ha mandado especialmente que se manifieste tierno respeto hacia los ancianos" E. White (1964).

### Dolor y Muerte en la Vejez

No fue el plan de Dios para la humanidad el sufrir y morir en la vejez, es más bien, una consecuencia natural de la desobediencia y el pecado del ser humano.

Samuel dijo: "Ya soy viejo y lleno de canas" (1 Samuel 12:2).

De Jacob se dijo: "Por la vejez no podía ver" (Génesis 48:10).

Elimas le dijo a Job: "Vendrás en la vejez a tu sepultura" (Job 5:26). Moisés expresó: "Porque nuestros días declinarán... Los días de nuestra edad son setenta años; y si en los más robustos son ochenta años, con todo, su fortaleza es molestia y trabajo" (Salmo 90:9,10).

El sabio Salomón dijo: "Acuérdate de tu Creador en los días de tu juventud, antes que vengan los días malos, y lleguen los años de los cuales digas: No tengo en ellos contentamiento" (Eclesiastés 12:1).

El rey David llegó a decir: "No me deshonres en el tiempo de la vejez" (Salmo 71:9).

#### Protección a Padres Ancianos

Es un deber de los hijos para con sus padres ancianos y débiles "dedicarles su apoyo y atención proporcionalmente a su necesidad" E. White (1959).

"Hijos atendedlos vosotros mismos ... sin manifestar negligencia... ni ocasionar penas... negar a los ancianos indefensos la bondad los llena de remordimiento y sus días de pesar" E. White (1959).

"Los ancianos necesitan también sentir la benéfica influencia de la familia. Si se les anima a tomar parte en los intereses y ocupaciones de la casa, se les ayudará a sentir que aún conservan su utilidad. Hacedles sentir que se aprecia su ayuda" E. White (1965)

Al tener padres "achacosos e incapaces", deben los hijos colmarlos de "contentamiento, paz y amor" E. White (1959).

"Sean tiernos con ellos, que alivien sus cuidados, que escuden su reputación y que les ayuden y consuelen en su vejez" E. White (1959)

Los ancianos necesitan que les brindemos "cuartos abrigados donde haya luz y aire puro" E. White (1965).

Así como los padres brindan protección a sus hijos en su niñez, ellos deben brindar atención a sus padres en su ancianidad.

## Problemas Geriátricos

"Sucede con frecuencia que las personas ancianas no están dispuestas a comprobar ni reconocer que su fuerza mental está decayendo. Acortan sus días asumiendo preocupaciones que corresponden a sus hijos" (White, 1953, pág. 173).

"Satanás obra a menudo sobre su imaginación y las induce a sentir una ansiedad continua respecto de su dinero. Este llega a ser su ídolo y lo guardan con cuidado avariento. Hasta se privan de muchas comodidades de la vida y trabajan más de lo que les permiten sus fuerzas... Deben deponer la ansiedad y las cargas, ocupar su tiempo tan felizmente como puedan, y prepararse así para el cielo... La pureza a la impureza de la juventud se refleja en la ancianidad"... David decía: "Que la mayoría de los ancianos que lo rodeaban eran desgraciados, y que las características desfavorables de su carácter se intensificaban especialmente con la edad. Si por naturaleza las personas eran avarientas y codiciosas, lo eran hasta un punto muy desagradable en su vejez. Si eran celosas, inquietas, e impacientes lo eran especialmente en la edad proveya... Los reyes y nobles... se ponían celosos de sus mejores amigos y parientes cuando llegaban a viejos... al sobrevenirles la vejez parecían perder el dominio propio" E. White (1991).

### Ancianatos Vs. Familia

"No es lo mejor establecer instituciones para el cuidado de los ancianos" E. White (1953)

T.2.

### Declaración del Problema

El problema del presente proyecto puede expresarse através de las siguientes preguntas:

1. ¿Cómo pueden los educadores de la familia y los líderes espirituales ayudar a los ancianos a enfrentar exitosamente esta etapa de su vida?
2. ¿Cómo pueden los educadores y líderes ayudar a la familia del anciano a tomar las provisiones y acciones apropiadas para rodearlo del ambiente y las condiciones que lo ayuden a enfrentar exitosamente los desafíos de esta etapa de su vida?

Se advierte el aumento de ancianos en Colombia, la falta de preparación de quienes llegan a la tercera edad, y la falta de atenciones y cuidados de parte de la familia.

### Propósito

El propósito de este proyecto es elaborar un manual que será usado en seminarios conducidos por líderes espirituales y educadores de la familia para ayudar a los ancianos y a sus familias a enfrentar exitosamente esta experiencia.

### Objetivos

A través de este proyecto se busca poner en las manos de educadores de la familia y líderes espirituales una herramienta de trabajo para (1) ayudar a los ancianos y sus familias a enfrentar exitosamente esta etapa de la vida; (2) mejorar las relaciones familiares; y (3) reducir los efectos negativos de la ancianidad.

### Importancia del proyecto

La importancia del proyecto radica en que, al ejecutarlo, se beneficiarán los ancianos, sus familias, líderes familiares, líderes espirituales y sociedad en general. Ayudará a desarrollar programas de atención y cuidados a personas de la tercera edad y ayudará a los ancianos a reubicarse en su medio, llegando a ser más tranquila y productiva su existencia.

### Definición de Términos

Ancianato: Institución pública o privada que agrupa a ancianos para atenderlos.

Núcleo Familiar: Célula de la sociedad formada por padres e hijos.

Problemas geriátricos: Enfermedades y achaques propios de los ancianos.

Seguro Social: Institución del gobierno una de cuyas funciones es atender al jubilado.

Tercera edad: Nombre técnico dado a la etapa de la vejez.

### Delimitaciones

El manual se limita a ofrecer seminarios a grupos de ancianos y a grupos de familias que

tienen en su medio personas que atraviesan la etapa de la tercera edad.

### Metodología

La metodología realizada para llevar a cabo este proyecto se desarrolló así:

1. Se visitó en Medellín los ancianatos Pablo VI y Hogares de Cristo, entidades privadas, para conocer a fondo la problemática de los ancianos, la mayoría sin recursos, enfermos y sin familia.
2. Se visitó el ancianato Años Dorados, entidad particular donde la familia asume la responsabilidad económica de sus parientes.
3. Se observó la existencia de ancianos indigentes en las calles, debajo de los puentes y recicladores, tratando de sobrevivir el abandono de la familia y del Estado.
4. Se observó la larga fila de ancianos jubilados cobrando la pensión del Seguro Social, como también filas en busca de atención médica de este mismo grupo.
5. Se hizo una visita a la Alcaldía de Medellín, para conocer proyectos y actividades que desarrollan en beneficio de las personas de la tercera edad.
6. Se visitó la Biblioteca Piloto de la ciudad de Medellín en busca de información bibliográfica.
7. Se organizó la información en fichas de trabajo.
8. Se elaboró un Manual del Instructor y un Manual del Participante.

### Organización del Proyecto

Este proyecto está organizado en cuatro capítulos.

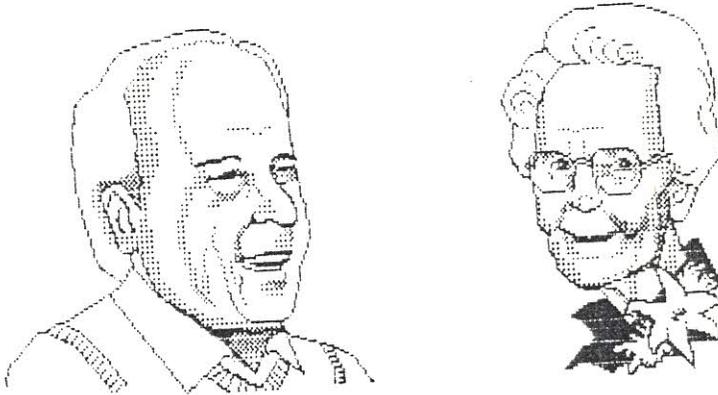
El capítulo I es la Introducción y Declaración del Problema, y contiene Introducción, Antecedentes, Transfondo Filosófico, Declaración del Problema, Propósito, Objetivos, Importancia del Proyecto, Definición de Términos, Delimitaciones, Metodología y Organización del Proyecto.

El capítulo II es el Manual del Instructor, formado por cuatro unidades: Etapa de la Vida, Realidades de la Vejez, Red de Solidaridad para el Anciano y Aprendiendo a ser Ancianos. Cada una de estas unidades incluye charlas, dinámicas individuales y grupales, instrucciones para las dinámicas, tiempo destinado para cada unidad y material didáctico sugerente.

El capítulo III es el Manual del Participante, este contiene, cuestionarios, dinámicas y material de gran utilidad.

El capítulo IV es el Resumen y Conclusiones, incluye recomendaciones y material práctico y útil para la aplicación del proyecto.

# EL ANCIANO FRENTE AL FUTURO



MANUAL DEL INSTRUCTOR

POR

HENRY ANAYA

## CAPITULO II

### MANUAL DEL INSTRUCTOR

Este capítulo presenta el Manual del Instructor, el cual contiene el desarrollo del seminario "El Anciano Frente al futuro" en un tiempo aproximado de 8 horas incluyendo presentaciones y dinámicas.

Los objetivos de este capítulo son:

1. Dejar por escrito el desarrollo total del seminario.
2. Dejar a disposición de orientadores de familia y guías espirituales un manual práctico y sencillo, para que sea celebrado el seminario "El Anciano Frente al Futuro" en cualquier lugar y fecha.

Está organizado en las siguientes cuatro unidades:

Etapas de la Vejez, Realidades de la Vejez, Red de Solidaridad para el Anciano y Aprendiendo a Ser Anciano.

Cada una de estas unidades, tiene sus objetivos propios y el tiempo destinado para dinámica y presentaciones.

A partir de la página 12, se verá una numeración extra en el centro inferior de este manual; esta numeración corresponde a la página citada en el manual del participante.

Al final del Manual del Instructor, se encontrarán las Hojas de Inscripción del seminario y Evaluación del mismo.

## UNIDAD No. 1

### ETAPA DE LA VEJEZ

#### Objetivos

1. Crear conciencia en los participantes que la etapa de la vejez es muy importante.
2. Dar seguridad y esperanza , que a través de las promesas de la Biblia, en la vejez contiúan la protección, el amor, y la misericordia de Dios.
3. Dar evidencias mediante estadísticas que tarde o temprano la persona llega a formar parte del grupo de la tercera edad.
4. Descubrir que el ser humano tiene un valor y que su presencia y existencia enriquece el círculo al cual pertenece.
5. Proponer a los ancianos alcanzar nuevos objetivos.

#### DESARROLLO DE LA UNIDAD

- |  |
|--|
| <ol style="list-style-type: none"><li>1. ETAPA DE LA VIDA</li><li>2. LA BIBLIA Y LA ANCIANIDAD</li><li>3. ESTADISTICAS</li><li>4. AÑO INTERNACIONAL</li><li>5. HECHOS NOTABLES</li></ol> |
|--|



LOS AÑOS PUEDEN ARRUGAR LA PIEL,  
PERO LA FALTA DE ENTUSIASMO ARRUGA EL ALMA

## DISTRIBUCION DEL TIEMPO (2:10 h)

Introducción : Saludo - Llanto de bebé.....	10 Min
Dinámica No.1: Presentación de ancianos participantes.....	10 "
Conferencia : Etapas de la vida.....	15 "
Dinámica No.2: Participación del público - lectura y reflexión citas La Biblia y la Ancianidad.....	20 "
Presentación : Hombres viejos de la Biblia.....	10 "
Dinámica No.3: Subir al estrado a las personas mayores de 60 años para felicitarlas y aplaudirlas, leerles el Salmo 71 .....	10 "
Análisis de : Estadísticas de Colombia.....	15 "
Análisis de : Año Internacional.....	5 "
Dinámica No.4 : En la hoja Año Internacional escribir tres nombres en cada sección. Pasar al estrado al niño más pequeño, la madre más joven y la persona de más edad y darles una flor.....	10 "
Análisis de : Hechos notables.....	5 "
Dinámica No.5 : Formar grupos de cuatro personas para que cada uno cuente algo bueno que ha hecho en su vida y lograr que los ancianos presentes se propongan alcanzar por lo menos uno de los siguientes objetivos: Me propongo tener confianza en Dios, Me propongo confiar en mi familia. Me propongo lograr cambios positivos.....	10 "

## VEJEZ:

## 1. ETAPA DE LA VIDA

Primera edad -----	Niñez	0 - 20
Segunda edad -----	Madurez	20 - 60
Tercera edad -----	Vejez	60 y más

El envejecimiento es la acción del tiempo sobre los seres vivos. Las siguientes cuatro teorías enfocan la posible causa del envejecimiento: 1. Teoría del Deterioro, cada órgano del cuerpo a su debido tiempo presenta un estado de cansancio. 2. Teoría Homeostática, las toxinas de los riñones, el desorden de las glándulas, el estrés y los azúcares, descontrolan el organismo. 3. Teoría del Envejecimiento Celular, las diferentes células del cuerpo van muriendo. 4. Teoría del Envejecimiento por el Hipotálamo, ésta glándula controla el crecimiento.

No cabe duda que en nuestros días, los hombres y las mujeres alcanzan por lo general una edad muy avanzada, atribuyéndose a los siguientes factores: mejores condiciones ambientales, mejor alimentación y control de infecciones.

Golda Meir, primer ministra de Israel, dijo: "Tener setenta años no es ningún pecado".

## DINÁMICA #1

Presentación de ancianos participantes

10 Minutos

## ¿ QUE HORA ES EN TU VIDA ?

(Dr. H. Bronx)

9:00 A.M. 15 años: Edad vulnerable.

10:00 A.M. 20 años: Edad de los problemas.

12:00 P.M. 40 años: Medio día de la existencia: Humillación en ilusiones y esperanza.

1:00 P.M. 45 años: "Demonio del medio día.

2:00 P.M. 50 años: Edad de los mayores desengaños: Humillación en sus alturas: conducta ridícula: Deslustrar las canas, escandalizar a los hijos, recibir recriminaciones.

3:00 P.M. 55 años: Declinación del sol de la esperanza.

4:00 P.M. 60 años: Edad más bella de la vida: Se acaban las ambiciones y los desasociados. La vida se hace tolerable, fácil y llevadera. (Llena de amor tu vida, ama a Dios y a tu prójimo. Recupera el tiempo, vuélvete a tu Señor).

5:00 P.M. 65 años: El sol comienza a declinar.

5:30 P.M. 70 años: Ocaso de la vida: Crepúsculo de ensoñadora placidez.

6:00 P.M. 80 años: Llegó la noche, aurora de la eternidad. No permitas que los trastornos de tu humor, de tu mentalidad, de tu soledad te lleven a amargar a los que te rodean, amargándote a ti mismo.

## LA MAS ANCIANA DEL MUNDO

Tiene 120 años y 238 días

*El Tiempo de los 95*



Reuter

París (Ap)

Nació un año antes que Alexander Graham Bell inventara el teléfono; a los 14 años conoció al pintor Vincent Van Gogh y a los 20 vio las primeras películas cinematográficas mudas.

Hoy, tras 120 años y 238 días sobre la faz de la Tierra, el nombre de Jeanne Calment ingresó en el Libro Guinness de Marcas Mundiales en su condición de persona más longeva del mundo cuya fecha de nacimiento puede ser autenticada.

Norris McWhirter, editor y

fundador del Libro Guinness, se propone visitar mañana a la señora Calment para entregarle una citación especial.

Casi sorda y ciega, la señora Calment vive en un hogar de ancianos en Arles, en el sur de Francia.

Desde 1985 reside en un hogar de ancianos que ha sido rebautizado en su honor. Está en silla de ruedas desde que se fracturara una pierna y un codo al caerse en 1990.

Habría que comparar sus documentos con los del anciano colombiano que hace poco salió a la luz pública.

### ANCIANO PADRE MIO

Por Raúl Villanueva

*¡Anciano y tan querido padre!  
Rey potente y valiente caballero  
del ayer de mis días infantiles. . .  
días felices que olvidar no quiero.*

*Recuerdo emocionado al héroe mío  
de aquellas ilusiones tan queridas. . .  
Aquella imagen noble e idealizada  
que nutrió mi alma e inspiró mi vida.*

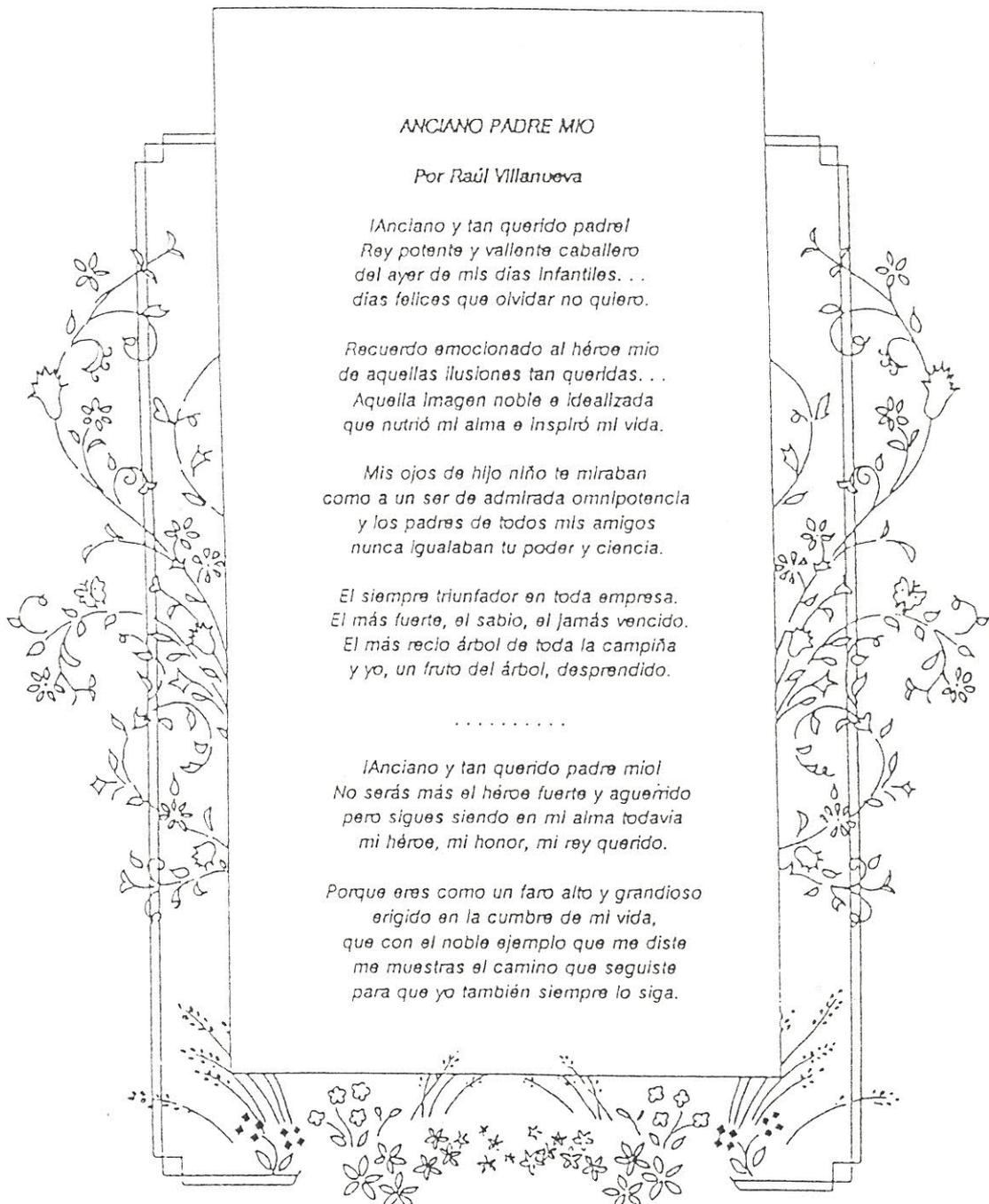
*Mis ojos de hijo niño te miraban  
como a un ser de admirada omnipotencia  
y los padres de todos mis amigos  
nunca igualaban tu poder y ciencia.*

*El siempre triunfador en toda empresa.  
El más fuerte, el sabio, el jamás vencido.  
El más recio árbol de toda la campiña  
y yo, un fruto del árbol, desprendido.*

.....

*¡Anciano y tan querido padre mío!  
No serás más el héroe fuerte y aguerrido  
pero sigues siendo en mi alma todavía  
mi héroe, mi honor, mi rey querido.*

*Porque eres como un faro alto y grandioso  
erigido en la cumbre de mi vida,  
que con el noble ejemplo que me diste  
me muestras el camino que seguíste  
para que yo también siempre lo siga.*



## 2. LA BIBLIA Y LA ANCIANIDAD

El ser que salió de las manos del Creador, fué un ser formado a su imagen y semejanza, con la gran posibilidad de vivir por la eternidad sin envejecer. El pecado trajo las nefastas consecuencias, físicas y morales.

### PRECIOS DE RESCATE (Levítico 27)

EDAD	VARON	MUJER
5-20	5 siclos	3 siclos
20-60	50	30
60 y más	15	10

Los capítulos 5 y 11 de Génesis muestran una larga lista de personas que nos asombran con su longevidad. No deja de ser curioso que los parámetros de la longevidad disminuyeran a medida que la maldad aumentaba hasta que el diluvio arrasó con todo. A partir de este momento se observa que existen en el marco bíblico y su contorno social una verdadera preocupación y valoración por el anciano.

### DINAMICA #2

El público participa leyendo las siguientes citas bíblicas

20 Minutos

"La hermosura de los ancianos es su vejez" (Proverbios 20:29).

"En los ancianos está la ciencia, y en la larga edad la inteligencia" (Job 12:12).

"Corona de honra es la vejez" (Proverbios 16:31).

"Corona de los viejos son los nietos" (Proverbios 17:6).

"Llegarás a la vejez en pleno vigor como un manojito de espigas maduras" (Job 5:26).

"Aún en la vejez fructificarás" (Salmo 92:14).

"Largura de días está en su mano derecha; en su izquierda, riquezas y honra" (Proverbios 3:16).

"Porque por mí se aumentarán tus días y años de vida se te añadirán" (Proverbios 9:11).

"Porque largura de días y años de vida y paz te aumentarán" (Proverbios 3:1,2).

"Oye hijo mío mis razones y se te multiplicarán años de vida" (Proverbios 4:16).

"Escucha el consejo, y recibe la corrección, para que seas sabio en tu vejez" (Proverbios 19:20).

"El te sustentará en la vejez" (Ruth 4:15).

"No reprendas al anciano, sino exótarlo como a padre... A las ancianas como a madres" (1 Timoteo 5:1,2)

"La viuda sea puesta en clase especial, no menos que de sesenta años, que haya sido esposa de un solo marido" (1 Timoteo 5:9)

## HOMBRES VIEJOS DE LA BIBLIA

MATUSALEN	969
JARED	962
NOE	950
ADAN	930
SET	912
CAINAN	910
ENOS	905
MAALAEI	895
LAMEC	777
TARE	205
ABRAHAM	175
JACOB	147
LEVI	137
AMRAN	137
COAT	133
JOLADA	130
SARA	127
AARON	123
MOISES	120
JOSE	110
JOSUE	110

*SALMO DEL ANCIANO*

En ti, oh Jehová, he esperado;

Porque tú, oh Señor Jehová, eres mi esperanza, seguridad mía desde mi juventud.

Por ti he sido sustentado desde antes de nacer. De las entrañas de mi madre tú fuiste el que me sacaste.

No me deseches en el tiempo de la vejez; cuando mi fuerza se acabare, no me desampares.

Oh Dios, no te alejes de mí; Dios mío, acude presto a mi socorro.

Oh Dios, enseñásterme desde mi mocedad, y hasta ahora he manifestado tus maravillas.

Y aun hasta la vejez, y las canas, oh Dios, no me desampares. Tú, que me has hecho ver muchas angustias y males, volverás a darme vida y de nuevo me volverás a levantarme de los abismos de la tierra.

Aumentarás mi grandeza, y volverás a consolarme.

Yo te alabaré con instrumento de salterio, Oh Dios mío; tu verdad cantaré a ti en el arpa, mis labios cantarán salmos, mi lengua hablará de tu justicia todo el día. (Salmo 71)

**DINAMICA #3**

Subir al estrado a los ancianos y leerles el salmo 71

10 Minutos

## 3. ESTADÍSTICAS

## PROPORCIÓN DE POBLACIÓN DE 60 AÑOS PARA EL AÑO 2000

(Por 1000 habitantes)

PAIS	AÑO 2000
Mundial.....	94
Suecia.....	208
Irlanda.....	199
Dinamarca.....	196
Bélgica.....	192
Francia.....	187
Noruega.....	185
Finlandia.....	180
Uruguay.....	162
Estados Unidos.	161
Argentina.....	144
Chile.....	99
Brasil.....	67
<u>COLOMBIA</u> .....	60
Bolivia .....	58

Fuente: Naciones Unidas. Centre for Social Development and Humanitarian Affairs. Bulletin On Agig, Vol. VI, N.1, 1981.

## ESTADISTICAS EN COLOMBIA

## POBLACION MAYOR DE 50 AÑOS, (1938 A 2025) COLOMBIA

1938	1951	1964	1973	1985	2025
869.106	1'150.315	1.773.832	2'289.980	3.581.980	13'176.926

Fuente: DANE, Censos de 1938 a 1973. 1964 y 1973 ajustados por DANE.

Proyecciones de población. 1985 ajuste CCRP.

## ¿SE SIENTE VIEJO?

GRUPOS DE EDAD	HOMBRES		MUJERES	
	SI	NO	SI	NO
50-55	20	80	60	40
56-60	30	70	70	30
61-65	36	64	80	20
66-70	70	30	90	10
Más de 70	70	30	100	

Fuente: Entrevistas doctora Ligia Echeverry Angel

### ¿QUE LES GUSTARIA HACER EN LA VEJEZ?

Vivir tranquilos	50%
Trabajar	30%
Divertirme	20%

Fuente: Entrevistas doctora Ligia Echeverry Angel

### ¿CUALES SON LAS DESVENTAJAS DE LOS ANCIANOS?

Todas	15.0%
Falta de trabajo	25.9%
Mala salud	23.0%
Inutilidad	23.0%
Falta de conocimientos	12.0%

Fuente: Entrevistas doctora Ligia Echeverry Angel

#### 4. AÑO INTERNACIONAL

Los años internacionales de la mujer, del niño, de la ancianidad y de la familia, tienen por objeto dirigir nuestra atención a los valores humanos. Es posible que tantas influencias y tantos intereses que se entremezclan sobre el mundo, nos hagan perder de vista la importancia del ser humano.

1979 MUJER

1980 NIÑO

1982 ANCIANIDAD

1994 FAMILIA

#### ¿QUIENES SON LOS ANCIANOS?

Los ancianos siempre están junto a los adultos, los jóvenes y los niños.

Los ancianos son nuestros padres y abuelos.

Los ancianos acumulan canas en los años de trabajo, sacrificio y entrega.

Los ancianos son hombres y mujeres de experiencia.

Los ancianos son la historia viva del pasado.

Los ancianos valoran aquello que los jóvenes menosprecian: Salud, trabajo y descanso.

Los ancianos finalmente legan a sus hijos sus pertenencias.

## AÑO INTERNACIONAL

MUJER 1979

Escribir el nombre de:

Esposa: \_\_\_\_\_

Dos hijas: \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_

NIÑO 1980

Escribir el nombre de tres nietos

\_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_ y \_\_\_\_\_

ANCIANIDAD 1982

Escribir el nombre de tres ancianos

\_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_ y \_\_\_\_\_

FAMILIA 1994

Escriba el nombre de la familia con la cual vive

\_\_\_\_\_

## DINAMICA #4

El participante debe escribir los datos correspondientes. Pasar al estrado un niño, una madre y un anciano y dar una flor

10 Minutos

## 5. HECHOS NOTABLES DE LA VEJEZ

Hay muchos hombres que han producido su mejor obra en temprana edad, pero más grande es la lista de aquellos que han ofrecido a los demás el mejor fruto de su trabajo, después de los cincuenta, sesenta y ochenta y más años.

Está comprobado que cuando se evita el desgaste excesivo la edad confiere una inteligencia más activa y un juicio más seguro.

La edad es una ventaja, porque a mayor edad, mayor experiencia; y a mayor experiencia, mayor diversidad de ideas relacionables.

Federico Hendel se repone en su lecho de muerte, recobra la vida y compone el inmortal Mesías, cuando contaba más de 70 años.

Kant escribió su Antropología Metafísica de Eticas y Lucha de las Facultades a los 74 años.

Tintoreto pintó a los 74 años su Paraíso, cuadro que mide 22 x 24 metros.

Verdy produjo su obra maestra Otelo a los 74 años.

Catón comenzó a estudiar griego a los 80 años.

Platón escribió hasta los 81 años.

Isócrates comenzó su Panegírico de Atenas a los 94 años.

Tiziano a los 98 años pintó el cuadro de la batalla de Lepanto.

## QUERIDO ANCIANO:

Nos alegra tu existencia. Haz recorrido un largo camino, las huellas de tu andar andar han sido guías para jóvenes y niños.

¿Cómo poder agradecerte por tu experiencia, por tu vida, por tu trabajo, por tu ejemplo? Eres importante, aunque la ingratitud que corroe nuestras entrañas muchas veces nos impida reconocerlo. Eres importante para nosotros y para el cielo.

A nciano hoy de la juventud de ayer.

N osotros estamos para comprenderte,

C aminar juntos el atardecer,

I maginando para ti la mejor suerte;

A mor es la cadena que nos une.

N ada de resentimientos y reconres

O dios y venganzas, sólo, sólo amores.

### DINAMICA #5

Formar grupos de cuatro personas. Cada uno debe contar algo bueno que ha hecho en su vida.

Lograr que los ancianos se propongan alcanzar uno o más de los siguientes objetivos: Confiar en

Dios, confiar en la familia, lograr cambios positivos.

10 Minutos

## UNIDAD No. 2

**REALIDADES DE LA VEJEZ**

## Objetivos

1. Aclarar que el desgaste físico y mental en la tercera edad es normal.
2. Preparar a hijos y nietos para que acepten los cambios de conducta propios del anciano.
3. Conocer actividades comunes del anciano tanto a nivel personal como en el núcleo familiar.
4. Conocer diferentes situaciones personales de un anciano.

## DESARROLLO DE LA UNIDAD

1. CAMBIOS FISICOS Y MENTALES EN LA VEJEZ

2. CAMBIOS DE PERSONALIDAD

3. ACTIVIDADES DE LA VIDA COTIDIANA

4. SITUACIONES VARIAS:

El anciano jubilado

El anciano viudo

El anciano soltero

El anciano indigente



NOS ENVEJECEMOS

AL DESERTAR DE NUESTROS IDEALES

## DISTRIBUCION DE TIEMPO (1:05 hora)

Conferencia	: Cambios físicos, mentales y de personalidad.....	20 min.
Análisis de	: Actividades de la vida cotidiana.....	10 "
Dinámica No.6:	Cada anciano debe trabajar en hoja de análisis de mis actividades con la ayuda de un adulto.....	15 "
Conferencia	: Situaciones varias del anciano.....	20 "

## 1. CAMBIOS FISICOS Y MENTALES

Hay dos tipos de envejecimiento:

El primero es biológico y se manifiesta en cambios tales como el encanecimiento del cabello,

la disminución visual, la pérdida de la audición, y la declinación de la resistencia física.

El segundo es la tendencia a contraer enfermedades, debilitamiento orgánico y falta de capacidad para recuperación total. Las personas de edad avanzada suelen tener más enfermedades.

La geriatría se ocupa del tratamiento de las enfermedades de los ancianos, mientras la gerontología estudia los fenómenos fisiológicos, psicológicos y sociales del envejecimiento.

Por esa razón Rodolfo Heredia, director de la Cooperación Regional de Población dice:

"Quien pertenece a la tercera edad, ingresa a un mundo de trastos viejos arrinconados por una sociedad". L. Echeverry (1994)

Algunos piensan que el reloj del envejecimiento posiblemente funciona en el hipotálamo, pues este órgano regula el crecimiento físico, el desarrollo sexual y la reproducción. También inhibe la producción de hormonas en la mujer, la cual da origen a la menopausia.

El peso del cerebro merma y en algunos casos las células cerebrales se deterioran causando la enfermedad de Alzheimer, en donde el enfermo olvida todo, no puede comer ni vestirse y llega a desconocer su propio cónyuge, disminuye la memoria inmediata y conserva la memoria anterior, llevándolo a vivir en el pasado.

En la senilidad se pierde el control psíquico e intelectual y se convierte la persona inerte e inútil, dependiendo de quienes le rodean. Se le llama también síndrome orgánico cerebral.

La piel pierde elasticidad, se reseca, se adelgaza y se arruga.

En el corazón disminuye el flujo de sangre que entra y sale.

Los pulmones tienen menor capacidad para captar oxígeno.

La capacidad del sistema inmunológico disminuye, quedando el organismo más expuesto a las enfermedades e infecciones.

En los intestinos disminuye el tono muscular, produciendo el llamado estitiquismo.

Los sentidos pierden eficiencia al ir envejeciendo, con los siguientes resultados:

- \* Las papilas gustativas se degeneran y no se encuentra sabor a los alimentos

- \* La deficiencia más grave es la capacidad de captar los sonidos

- \* Disminuye la agudeza visual. El deterioro visual y auditivo, dificulta la buena comunicación

- \* Decrece la capacidad olfativa y por tal razón, los ancianos no perciben los olores

- \* Al perder eficiencia el sentido del tacto, se encuentra que muchos ancianos se queman sin darse cuenta.

Se reduce la estatura por que el espacio entre los disco vertebrales es menor, hay encorvamiento de la postura, los músculos se encogen, se acortan y endurecen los tendones, disminuyendo la elasticidad.

Los huesos se tornan frágiles, débiles y porosos, produciéndose la enfermedad de la hostioporosis, por lo tanto, los ancianos están propensos a lesiones y caídas accidentales.

Los vasos sanguíneos pierden elasticidad y algunos se obturan.

Las piernas, ayer ágiles, hoy no caminan. La mente alerta, tenaz y despierta, pierde su lozanía.

Los siguientes son los procesos degenerativos más comunes: Artrosis, arteriosclerosis, anemia, obesidad, diabetes, pulmonía, flebitis y demencia senil.

El estrés en el anciano se origina en problemas de salud y se acentúa con la jubilación, la viudez, o cambio de residencia.

El insomnio es muy común en las personas de la tercera edad.

El envejecimiento es un proceso progresivo en toda entidad biológica. El hombre no se acuesta joven un día, para amanecer viejo al día siguiente.

Los estudios indican que los cambios físicos son universales e irreversibles.

¿ Y para todo esto qué ? Atención, ayuda médica y finalmente amor, comprensión y paciencia.

### A QUE CREE QUE SE DEBEN SUS ENFERMEDADES

- A la edad	40%
- Al clima	20%
- Al trabajo	25%
- Castigo de Dios, hechicerías	15%

Fuente: Entrevistas doctora Ligia Echeverry Angel

### ENFERMEDADES MAS FRECUENTES ENTRE LOS ANCIANOS

- Sistema circulatorio	46.7%
- Sistema respiratorio	10.3%
- Sistema nervioso	10.0%
- Sistema óseo	13.3%
- Sistema génito-urinario	3.3%
- Sistema digestivo	3.3%
- Desnutrición	3.3%
- Varias de las anteriores	6.7%

Fuente: Entrevistas con funcionarios de instituciones, Ligia Echeverry Angel

## BIENAVENTURANZAS PARA LOS AMIGOS DE LOS ANCIANOS

(Review. Dic.1977)

Bienaventurados aquellos que comprenden

mi paso vacilante y mano temblorosa.

Bienaventurados aquellos que saben que mis oídos

deben esforzarse para comprender lo que ellos dicen.

Bienaventurados los que parecen entender

que mi vista es débil y mi mente lenta.

Bienaventurados los que tornan su mirada cuando el agua se

derrama en la mesa.

Bienaventurados los que sonríen alegremente y se detienen a

platicar un rato.

Bienaventurados aquellos que nunca dicen: "Usted ya contó esa

historia dos veces hoy".

Bienaventurados los que saben como traer a la vida los

recuerdos.

Bienaventurados los que me hacen sentir que me aman, me

respetan y no me abandonan.

Bienaventurados los que observan cómo se debilitan

las fuerzas que necesito para llevar la cruz.

Bienaventurados los que facilitan los días de mi jornada final

con un toque amoroso.

## 2. CAMBIOS DE PERSONALIDAD

El envejecimiento, consta de una serie de transiciones de status, los cuales, imponen una pesada carga psicológica. El anciano a medida que pierde su autonomía, se vuelve más dependiente, lo cual causa los cambios de su personalidad.

Los hombres pasan de un estilo activo a un estilo pasivo, y las mujeres dan la impresión de volverse más agresivas, manipuladoras y dominantes.

"La impureza y la pureza de la juventud se refleja en la ancianidad" E. White (1991)

David decía: "Que la mayoría de los ancianos que lo rodeaban eran desgraciados, y que las características desfavorables de su carácter se intensificaban especialmente con la edad. Si por naturaleza las personas eran avarientas y codiciosas, lo eran hasta un punto muy desagradable en su vejez. Si eran celosas, inquietas, e impacientes, lo eran especialmente en la edad provecita... Los reyes y nobles se ponían celosos de sus mejores amigos y parientes cuando llegaban a viejos... al sobrevenirles la vejez, parecían perder el dominio propio" E. White (1991).

Debe recordarse que las personas de la tercera edad, necesitan más tiempo para realizar las cosas.

En la vejez "Satanás obra a menudo sobre su imaginación y las induce a sentir una ansiedad continua respecto a su dinero.

Esta llega a ser su ídolo y lo guardan con cuidado avariento. Hasta se privan de muchas comodidades de la vida y trabajan más de lo que les permiten sus fuerzas" E. White (1991).

## 3. ACTIVIDADES DE LA VIDA COTIDIANA

## OCUPACIONES DIARIAS

Actividades religiosas	21.3%
Oficios, trabajo	12.1%
Nada	27.0%
Ver T.V., oír radio	25.5%
Hacer o recibir visitas	13.2%
Descansar	10.9%
Hacer deportes ejercicio	0.0%

Fuente: Entrevistas doctora Ligia Echeverry Angel

## ACTIVIDADES RELIGIOSAS

ACTIVIDAD	HOMBRES	MUJERES
Ir a misa	5%	13%
Rezar el rosario en casa	6%	14%
Asistir a grupo de oración	1%	9%
Rezar novenas (en casa)	5%	40%
Agrupaciones católicas o evangélicas	1%	6%

Fuente: Entrevistas doctora Ligia Echeverry Angel

## PROGRAMAS EN COMPAÑIA DE LA FAMILIA

Actividades que realizan juntos	No.	Si
Navidad	117	77
Cumpleaños	80	53
Paseos	54	36
Visitas	16	11
Almuerzo semanal	12	8
Charlas	10	7
Televisión	8	5
Leer	6	4
Recreación	6	4
Enfermedad	6	4
Semana Santa	6	4
Amistad	2	1
Descanso	2	1
Camping	2	1
Diligencias	2	1
Estudio	2	1
Gimnasia	2	0

FUENTE: Entrevistas doctora Ligia Echeverry Angel

## ANALISIS DE MIS ACTIVIDADES

ACTIVIDAD	HORAS QUE - DESEO CAMBIAR	
	DEDICO	HORAS
Dormir	_____	_____
Caminar	_____	_____
Desayunar	_____	_____
Almorzar	_____	_____
Cenar	_____	_____
Leer periódico	_____	_____
Escuchar música	_____	_____
Escuchar noticias	_____	_____
Ver televisión	_____	_____
Permanecer sentado	_____	_____
Hacer ejercicio	_____	_____
Asistir a la iglesia	_____	_____
Visitar amigos	_____	_____
Otros _____	_____	_____

### DINAMICA #6

Cada anciano con la ayuda de un adulto, debe analizar el tiempo que dedica a las actividades presentes y ajustar los cambios que vea necesarios.

15 Minutos

#### 4. SITUACIONES VARIAS

Son muchas las situaciones tristes y difíciles las cuales un anciano puede afrontar. Veamos las más sobresalientes:

1. ANCIANO VIUDO: El anciano viudo queda desprotegido emocionalmente, con miles de recuerdos de su esposa(o), por tal motivo son los hijos y nietos quienes deben proporcionarle abrigo emocional, atenciones y diferentes actividades para superar en parte esta crisis soledad.

2. ANCIANO SOLTERO: El anciano soltero no tiene otro camino que buscar a sus hermanos menores, sobrinos, familiares y amigos, donde encontrará el calor humano necesario.

3. ANCIANO JUBILADO: La jubilación puede traer problemas cuando se asocia con pobreza, mala salud, soledad, pérdida de prestigio y el ocio. Los que se jubilan han de encontrar otros amigos para llenar el vacío emocional. Es importante planear de antemano la jubilación, para poder experimentar placer y alegría en las nuevas actividades.

4. ANCIANO INDIGENTE: El anciano indigente y sin familia, prácticamente llega a ser el desecho de la sociedad, quien vive de la caridad pública y se aloja en las calles o debajo de los puentes. Su única preocupación consiste en conseguir la comida del día; él sabe que ya sus fuerzas se agotaron y no las recuperará. En este estado se pierde la autoestima, considerándose sin ningún valor ante la sociedad.

## UNIDAD No. 3

**RED DE SOLIDARIDAD PARA EL ANCIANO**

## Objetivos

1. Concretar con los jóvenes y adultos responsabilidades y cuidados para con las personas de la tercera edad, a pesar de sus impedimentos físicos y mentales.
2. Descubrir los programas que el gobierno ofrece en beneficio de los ancianos y facilitar información a quienes la ameritan.
3. Detectar posibles programas dentro de la iglesia en favor de la ancianidad.

## DESARROLLO DE LA UNIDAD

- |   |
|---|
| <ol style="list-style-type: none"><li>1. FAMILIA</li><li>2. GOBIERNO</li><li>3. IGLESIA</li></ol> |
|---|



EL VERDADERO TRIUNFO DEL ANCIANO CONSISTE EN  
SUPERAR SUS PROPIOS LIMITES CON LA AYUDA  
DIVINA Y HUMANA

## DISTRIBUCION DE TIEMPO (3 horas)

Conferencia	: Responsabilidades de hijos con padres ancianos.....	25 min.
Dinámica #7	: Cómo levantarlo del suelo.....	10 "
Dinámica #8	: Cómo levantarse del suelo.....	10 "
Dinámica #9	: Cómo ayudarlo en la cama.....	10 "
Dinámica #10:	Cómo bajarse de la cama.....	10 "
Dinámica #11	: Cómo bajar y subir escaleras.....	5 "
Dinámica #12	: Cómo sentarse.....	5 "
Dinámica #13	: Reunirse por familias y planear con el miembro de la tercera edad qué pueden hacer para mejorar.....	20 "
Analizar	: Artículo Constitución Colombiana.....	5 "
Referir	: Seguro Social.....	10 "
Referir	: Subsidio alimenticio.....	10 "
Referir	: Ancianatos.....	10 "
Conferencia	: Cristo, la iglesia y el anciano.....	25 "
Dinámica #14:	Disponer de un salón para los ancianos y ofrecerles jugo y torta...	25 "

## 1. FAMILIA

### Responsabilidad de Hijos con Padres Ancianos

La actitud de los parientes puede reflejarse en el exceso o falta de cuidados. Se debe buscar el equilibrio, permitiendo que el anciano haga para sí mismo y aún para los demás todo lo que pueda hacer.

Es loable conocer que el único mandamiento con una promesa para preservar la dignidad de los mayores y sus relaciones en los vínculos familiares, "Honra a tu padre y a tu madre para que vivas una larga vida en la tierra" (Exodo 20:12), tiene una connotación definida.

"Honrarás el rostro del anciano" (Levítico 19:32).

"Cuando tu madre envejeciere, no la menosprecies" (Proverbios 23:22).

"No reprendas al anciano, sino exhortale" (1 Timoteo 5:1).

"Contra el anciano no recibas acusación" (1 Timoteo 5:19).

Es un deber de nosotros como hijos atender las siguientes

amonestaciones inspiradas:

"Dios ha mandado especialmente que se manifieste tierno respeto hacia los ancianos" E.

White (1994).

"Si los padres son ancianos y débiles, los hijos deben dedicarles su afecto y atención proporcionalmente a su necesidad... Hijos atendedlos vosotros mismos; porque ninguna otra mano puede hacer tan aceptablemente los pequeños actos de bondad que la vuestra pueda hacer para ellos" E. White (1959).

"¿Qué pueda causar mayor pena a su corazón que una negligencia manifestada de parte de sus hijos?... ¿Qué pecado pueden cometer los hijos que sea peor que el ocasionar pena a un padre o a una madre de edad y sin amparo?" (Review and Herald 15 noviembre de 1892).

"Negar a los ancianos indefensos el bondadoso ministerio de los hijos e hijas, llenaría de remordimiento el alma de estos, y sus días de pesar" (Review and Herald 15 de noviembre de 1892).

"Los ancianos necesitan también sentir la benéfica influencia de la familia. Si se les anima a tomar parte en los intereses y ocupaciones de la casa, se les ayudará a sentir que aún conservan su utilidad. Hacedles sentir que se aprecia su ayuda" E. White (1965).

"Hijos permitid que vuestros padres achacosos e incapaces de cuidarse a sí mismos, vean sus últimos días colmados de contentamiento, paz y amor" (Hogar Adventista, pág. 330).

"Sean tiernos con ellos, que alivien sus cuidados, que escuden su reputación y que les ayuden y consuelen en su vejez" E. White (1959).

"Los que siguen a Cristo sentirán que es parte de su religión respetar a sus padres y cuidar de ellos" E. White (1971).

"Los niños deben ser educados de tal manera, que simpaticen con los ancianos y afligidos y procuren aliviar los padecimientos de los pobres y angustiados" E. White (1959).

#### ¿QUIEN CREE USTED QUE DEBE CUIDAR A LOS ANCIANOS?

La familia	52.9%
El Estado	18.0%
Familia con ayuda Estado	30.1%

Fuente: Entrevistas doctora Ligia Echeverry Angel

## NECESIDADES EN LA TERCERA EDAD

Aprender un oficio para hacer en casa	33.9%
Aprender a enfrentar los problemas (soledad, enfermedad, afecto)	10.3%
Aprender las nuevas tecnologías	16.1%
Seguir estudiando o empezar a hacerlo	11.5%
Mejorar relaciones con la familia	6.9%
Escasez de dinero	10.3%
Falta de afecto	10.9%

Fuente: Entrevistas doctora Ligia Echeverry Angel.

## ¿LES GUSTARIA VIVIR EN UN ANCIANATO?

Sí 28.7%

No 71.3%<sup>3</sup>

Fuente: Entrevistas doctora Ligia Echeverry Angel

RAZONES POR QUE NO LES GUSTARIA

VIVIR EN UN ANCIANATO

No necesita	8.0%
Son inhumanos	4.0%
Son deprimentes	8.0%
tiene familia	37.4%
Condiciones económicas	3.4%
Prefiero morir	39.1%

Fuente: Entrevistas doctora Ligia Echeverry Angel

RAZONES POR QUE SI LES GUSTARIA

VIVIR EN UN ANCIANATO

La familia no me ayuda	62.0%
La familia no me quiere	20.0%
No quiero estorbar	18.9%

Fuente: Entrevistas doctora Ligia Echeverry Angel

## TRISTEZA DE UN ANCIANO

Hace algún tiempo conocí la historia de Sergio. Su padre, derramaba la sopa cada vez que se sentaba a la mesa. No podía doblar la cintura para alcanzar sus pies, por lo que tenían que calzarlo y descalzarlo todos los días. Pequeños detalles que incomodaban increíblemente a Sergio, y a su esposa. Los niños, que adoraban a su abuelo, no comprendieron por qué debía mudarse a esa "hermosa residencia" donde estaría acompañado por otros abuelos; sí, estaban ellos para hacerle compañía. ¡El abuelo molesta!, ¡El abuelo dá trabajo!, ¡vamos a estar todos más tranquilos! ¡Es por el bien de él!.

No conozco a Sergio y su familia. Tan sólo me enteré de que había internado a su padre en un residencia para ancianos. No me resulta difícil imaginar que el abuelo llegó a su nueva habitación, miró las paredes, acomodó sus pertenencias, observó más allá de la ventana, y lloró. Lloró con hombría, con derecho, con dolor. Recordó todas la veces que Sergio había derramado la sopa, cuando era niño. Recordó la infinidad de veces que había calzado sus zapatitos, porque el pequeñín no sabía ponérselos. Y las heridas. Cuántas veces había corrido a lavar una rodilla que sangraba; y cuántas veces...

## *CUIDADOS*

### PARA LEVANTAR A UN ANCIANO CAIDO EN EL SUELO

Si no hay un mueble pesado en las proximidades, se puede evitar que los pies del paciente resbalen hacia adelante con los pies de los auxiliares.



Si el anciano es muy pesado y flácido, hay que colocar un cinturón en torno a su cintura, que pueda ser sujetado por la espalda para soportar parte del peso del cuerpo.

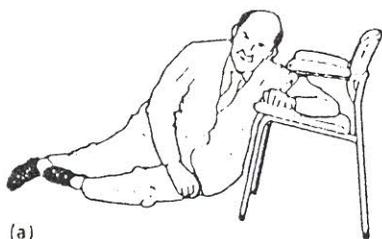
Una persona de edad avanzada sólo debe ser levantada del suelo, tras una caída, después de haber comprobado que no ha sufrido lesión alguna. Si está inconsciente o siente dolores en alguna parte del cuerpo, debe ser acostado lo más rectamente posible y en posición cómoda hasta que llegue el médico.

#### DINAMICA #7

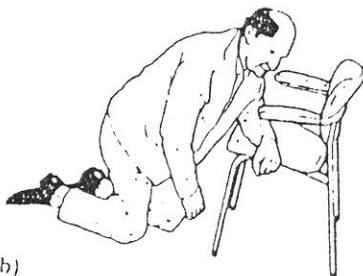
Practicar la forma de levantar a alguien caído del suelo

10 Minutos

## PARA LEVANTARSE DEL SUELO



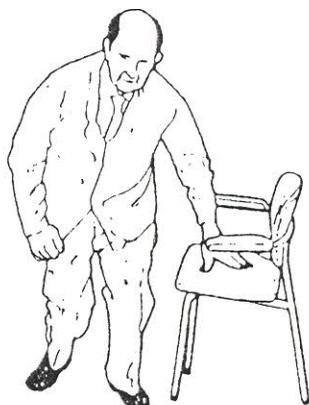
(a)



(b)



(c)



(d)

Cuando la caída no haya causado daños mayores, crea un estado de shock considerable en las personas de avanzada edad. Se sienten muy

asustados y temblorosos. Antes de intentar levantarse deben quedarse echados en el suelo, estirados lo más posible, durante algunos minutos para recuperarse del susto. (a) La mayor parte de las personas podrán arrastrarse por el suelo hasta llegar al lugar donde haya una silla y con su ayuda llegar a sentarse en el suelo al lado de ella y con un brazo apoyado en el asiento. (b) A partir de esa postura, ayudándose con los brazos sobre la silla, lograrán arrodillarse, (c) quedarse apoyados en una sola rodilla, la que tengan más fuerte (d) y acabar por sentarse en la silla.

## DINAMICA #8

Practicar levantarse del suelo, según los pasos indicados

10 Minutos

## PARA LEVANTAR A UN ANCIANO EN LA CAMA



## DINAMICA #9

Practicar levantar a un anciano de la cama

10 Minutos

## PARA SALIR DE LA CAMA



Mientras se está todavía acostado el paciente se echará sobre un costado para quedar de espaldas a la pared, dejará caer las piernas sobre el borde de la cama y levantará el cuerpo empujando con la mano sana a la altura del pecho sobre la cama.

"Quienes hayan de cuidar ancianos deben recordar que estos más que nadie necesitan cuartos abrigados y cómodos. Con los años el vigor declina y mengua la fuerza vital con la cual resistir las influencias malsanas. De ahí que sea tan necesario proporcionar a las personas de edad mucha luz y mucho aire puro" (Ministerio de Curación, pág. 209).

## DINAMICA #10

Practicar la forma adecuada para levantarse de la cama

10 Minutos

## SUBIR Y BAJAR ESCALERAS



## LEVANTARSE DE UNA SILLA

La cabeza a nivel vertical con las rodillas.



DINAMICAS #11,12

Practicar los tres ejercicios anteriores

10 Minutos

## ANCIANATOS Vs. FAMILIAS

"No es lo mejor establecer instituciones para el cuidado de los ancianos, a fin de que puedan estar juntos en compañía. Tampoco se los debe despedir de la casa para que sean atendidos en otra parte.

Que los miembros de cada familia atiendan a sus propios parientes. Cuando esto no es posible, la obra incumbe a la iglesia y debe ser aceptada como un deber y privilegio" E. White (1953) T. 2.

## DINAMICA #13

Reunirse por familias y concretar con el anciano todo lo

que puedan mejorar en el núcleo familiar

20 Minutos

## 2. GOBIERNO

"El Estado, la sociedad y la familia concurrirán para la protección y la asistencia de las personas de la tercera edad y promoverán su integración a la vida activa y comunitaria. El Estado le garantizara los servicios de la seguridad social integral y el subsidio alimentario en caso de indigencia". (Art. 46 Constitución Colombiana)

Ya el gobierno destinó una partida presupuestal manejada a nivel municipal, para otorgar el equivalente a un salario mínimo mensual a los ancianos mayores de 65 años que no tengan propiedades y no estén cobijados por el Seguro Social. Está establecido en 680 municipios y en este momento atiende a 68.000 ancianos con un presupuesto de \$381'000.000.

Esta política responde a los diagnósticos que se han hecho en los últimos años sobre el abandono de los ancianos.

**SEGURO SOCIAL:** Cada empresa está obligada a afiliarse a sus empleados al Seguro Social. La entidad cubre la incapacidad, vejez o muerte de cualquier empleado. Para recibir mesada del Seguro Social por vejez, este debe haber completado 500 semanas de trabajo sin ninguna interrupción o 1.000 semanas en diferentes períodos. Por el momento la mujer debe cumplir 55 años de edad y el hombre 60 años.

**ANCIANATOS:** El gobierno colombiano ha establecido ancianatos municipales donde son atendidos los ancianos indigentes.

Dinamarca, Noruega y Suecia, sobresalen por tener programas de pensiones que otorgan a todos los ancianos.

En Finlandia existen un régimen múltiple de pensión a los ancianos con programas de asistencia social.

Francia, Bélgica, Gran Bretaña y Estados Unidos, tienen un régimen de Seguro Social que beneficia al anciano, con programas complementarios de asistencia.

En Costa Rica existe una escuela de la tercera edad, para formar especialización y un centro de capacitación sobre la tercera edad de carácter internacional.

Perú cuenta con el Consejo Nacional del Anciano.

### 3. IGLESIA

La Iglesia Adventista del Séptimo Día, presta sus servicios a ancianos a través del departamento de Dorcas, Diáconos y Diaconisas, con ropa y alimentos. Aunque no es un programa formal.

En algunas iglesias se destina del presupuesto general un porcentaje para ayudarles con dinero o para compra de medicina.

El programa del pastor y de los ancianos de iglesia, incluye visitarlos en sus hogares y especialmente estar listos para ungiolos cuando están muy enfermos.

El departamento de Vida Familiar de cada iglesia es responsable por desarrollar programas en beneficio de los miembros que experimentan esta etapa.

ACTIVIDADES ESPIRITUALES : Visitación, Cena del Señor y Ungimiento.

ACTIVIDADES SOCIALES : Paseos, caminatas, camping.

DIA DEL ANCIANO : Meditación Espiritual y refrigerio.

#### DINAMICA #14

Disponer de un salón y reunir a todos los ancianos para ofrecerles un pasabocas mientras se escucha música

25 Minutos

## UNIDAD No. 4

**APRENDIENDO A SER ANCIANO**

## Objetivos

1. Despertar en los ancianos las necesidad de confiar en Dios y en la familia.
2. Ayudar a descubrir en los ancianos su valía personal.
3. Fortalecer la ejecución de consejos y pautas para llegar a la vejez en las mejores condiciones.

## DESARROLLO DE LA UNIDAD

- |   |
|---|
| <ol style="list-style-type: none"><li>1.OBEDECIENDO A DIOS</li><li>2.RAZONANDO POSITIVAMENTE</li><li>3.PRACTICANDO CONSEJOS</li></ol> |
|---|



UN HOGAR BIEN CONSTITUIDO ES LA FELICIDAD

MAS GRANDE QUE UN ANCIANO PUEDE DAR

EN HERENCIA A SUS HIJOS

## DISTRIBUCION DE TIEMPO (1:50)

Conferencia : Confianza en Dios y en la Familia.....	20 min.
Dinámica #15: Descubrir en la Plegaria del Anciano los cambios que cada anciano se propone hacer.....	10 "
Conferencia : Cómo Evitar el Envejecimiento Mental.....	15 "
Dinámica #16: Formar Grupos donde haya máximo 3 Ancianos para discutir los 10 consejos para llegar a la vejez.....	15 "
Conferencia : Precauciones Importantes.....	15 "
Dinámica #17: Buscando Amigos: Cada Anciano debe conseguir uno o dos nuevos amigos y hacer planes para charlar y pasar juntos .....	10 "
Dinámica #18: Disponer de asientos suficientes en el estrado para que los ancianos se ubiquen y realizar las siguientes actividades:	
1. Cada anciano debe recibir un regalo de su familia; Quienes no tengan familia, lo hará la iglesia.	
2. Entregar a cada anciano el afiche "Señor Enséñame a Envejecer"	
3. Orar por cada uno de los ancianos y encomendarlos al cuidado de su familia, solicitando que uno de sus familiares lo lleve al núcleo familiar presente en el auditorio.....	25 "

## 1. OBEDECIENDO A DIOS

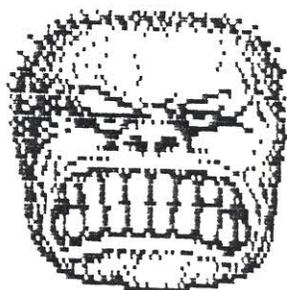
Venid a Mí  
Ecudriñad las Escrituras  
Orad sin cesar  
Amad a Dios y al prójimo  
No peques más  
Traed los diezmos al alfolí  
Predicad el evangelio  
Cantad salmos a su nombre  
Venid a sus atrios con alegría

Asumir la vejez con dignidad y alegría es un verdadero arte. Aprenderlo depende de una actitud positiva frente al paso del tiempo. Una actitud tanto personal como de los otros.

"El que aborrece la avaricia prolongará sus días" (Proverbios 28:16).

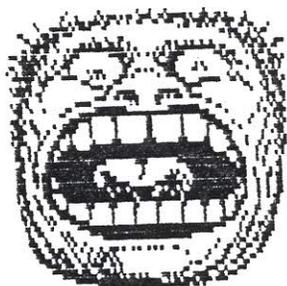
"Deben deponer la ansiedad y las cargas, ocupar su tiempo tan felizmente como puedan, y prepararse así para el cielo" E. White (1991).

"No me deseches en el tiempo de la vejez" (Salmo 71:9).



*EVITE CONFLICTOS*

*CON SUS PARIENTES*



## 2. RAZONANDO POSITIVAMENTE

### PLEGARIA DEL ANCIANO

Por Zeneida Bacardi de Argamasilla

Señor:

Ya va siendo largo el camino... Y mientras más se acerca el final, más habré de necesitarte...

Que mis errores pasados, no se conviertan en remordimientos... Que si no puedo ser útil en calidad de servicio... pueda serlo al menos en acierto... consejo... y tolerancia... Que cuando deba decir a mis nietos y a mis hijos una verdad, no sea nunca en forma irritante y amarga.

Que no los juzgue con severidad... sabiendo que también en mí, hay un fondo de responsabilidad.

Que el bullicio, el desorden, la inconsciencia de sus años... no me alteren demasiado.

Que sepa declinar mi autoridad... porque cada día tendré menos derechos... Y sepa cada vez vivir más solo... porque cada día me necesitarán menos... que sean ellos los que conozcan mis achaques y mis quejas... Ayúdame a seguirlos, sin que el egoísmo les cierre el paso... Que no me encuentren moldeado en el pasado, sino que mis ojos cansados miren con experiencia al porvenir de un mundo tan contradictorio y confuso, como les ha tocado...

Quítame el empeño de hacer prevalecer mi criterio... dejando un amplio campo de razón para sus nuevos conceptos, y su nueva forma de vida... Abuelo... el que presiente y adivina la magnitud de lo que pasa... porque los años lo han hecho sabio.

Abuelo... ¡el que lleva tantas cicatrices sin descubrir! Abuelo... el que va detrás de todos,

como el vuelo de una mariposa que no sabe dónde posarse... porque todos... ¡andan tan de prisa!

Señor: será la hora en que el corazón tendrá que ser recto y fuerte... el llanto triste y silencioso...

Hay que sostenerse como una raíz que va perdiendo fuerza.

Hay que encender el corazón, con una mecha muy gastada...

Hay que esperar el regalo de una caricia y un recuerdo... aunque por un tiempo nos parezca que somos un cántaro vacío...

Señor: ¡No me niegues en estos años difíciles de la vida, la virtud de la discreción y la dulzura... Y un poco de temple para resistir!

Entonces Señor... ¡entonces confío en que tus ojos amorosos estén puestos en mí.

#### DINAMICA #15

Cada anciano debe subrayar en la Plegaria del anciano los  
cambios que necesite hacer

10 Minutos

### 3. PRACTICANDO CONSEJOS

#### Cómo evitar el envejecimiento mental

No caiga en la trampa de envejecer solo y aislado. Los ancianos que se mantienen activos, se sienten emocionalmente mejor que aquellos que reducen sus actividades.

"Trabajando de una u otra manera. Siempre hay algo que hacer para todos: Pintar, escribir, cultivar el jardín, ayudar a cuidar los niños; en pequeños quehaceres a parientes y amigos y ojalá a las clases más necesitadas; estudiar, leer, e interesarse por los acontecimientos del mundo" (Valores Familiares).

Ver lo positivo de la tercera edad, controlando los defectos, alegrándose con los jóvenes y sabiendo que son muy valiosos, porque las generaciones nuevas necesitan apoyarse en ellos que les han dado la vida y les han preparado el porvenir.

En estas circunstancias es necesario el debido descanso; evitar el tabaco o el alcohol, y vigilar el peso excesivo. El sueño es también muy importante. Desgasta mucho el sistema nervioso el no cuidar las horas dedicadas a dormir.

No abrigar temor por la muerte: nada debe temer quién está listo a bien morir.

DIEZ CONSEJOS PARA LLEGAR A LA VEJEZ  
EN LAS MEJORES CONDICIONES

1

Respetar una cierta higiene de vida y de alimentación:  
nutrirse de forma conveniente evitando los excesos.

2

Mantener a toda costa una actividad física moderada;  
esta actividad, que va desde un paseo a cualquier deporte, debe hacerse sin espíritu de competición.

3

No aislarse de la sociedad: hay que seguir en contacto  
con la familia, con los amigos.

4

No tirar la toalla antes de tiempo: conservar una  
afición, entretenerse descubrir nuevos hobbies, huir del sentimiento de inutilidad.

5

Escucharse lo menos posible y escuchar a los demás: los otros-jóvenes o menos jóvenes-tienen  
necesidad de los mayores, y hay que darles lo que esperan.

6

No cortar las propias raíces. Al hacerse mayor, es más difícil conservar o crear nuevos amigos, por  
ello hay que procurar vivir donde se ha pasado la vida.

7

No quedarse encerrado en la casa; hay que salir y distraerse solo o en compañía; cada cual tiene que mantener su personalidad y sus gustos.

8

Dar un lugar preferente a las actividades culturales; la jubilación permite dedicarse a las distracciones enriquecedoras como la lectura, la música, la fotografía, la poesía, la naturaleza.

9

No descuidar el arreglo personal; perder ilusión por estar presentable es el principio de la pérdida de otras muchas ilusiones.

10

Reservarse un tiempo suficiente para la meditación:  
la vida social o en grupo sin un tiempo de reflexión lleva a un declive de la personalidad.

(Congreso de Gerontología, Nueva York.

Revista Momentos del Café. Valores Familiares.)

### DINAMICA #16

Formar grupos de tres ancianos para discutir estos diez consejos

10 Minutos

CÓMO DEBE VESTIRSE UN ANCIANO

- Camisa, chaleco, chaqueta: Meter primero el brazo débil
- \*Calzoncillos y pantalón: Sujetar los calzoncillos dentro de los pantalones.  
Colocar las prendas en el suelo.  
Meter los pies y tirar de las  
prendas hacia arriba.  
Colocar los tirantes en los  
hombros.
- \*Calcetines: Cruzar un pie sobre la rodilla opuesta.
- Zapatos: Cordones elásticos.
- Corbata: Meter por la cabeza con el nudo ya hecho.

\* Si resulta más fácil, colocar los calcetines, calzoncillos y pantalones antes de sacar las piernas de la cama.

065099

## CÓMO DEBE VESTIRSE UNA ANCIANA

- Sostén: Abierto por delante, poner como una chaqueta.
- Blusa: Broches de presión, poner como una chaqueta.
- Falda: Descoser una costura lateral y ponerle broches.  
Rodear el cuerpo con ella.
- Zapatos: Usar mocasines o zapatos con cordones elásticos.



## PRECAUCIONES

1. Sentarse para planchar, pelar papas o verduras.
2. Usar pan cortado en rebanadas.
3. No usar pequeñas alfombras, pues son un peligro para tropezones y resbalones.
4. No colocar el reloj u otros artículos sobre la repisa al frente de la cama.
5. Preferir la máquina de afeitar eléctrica.
6. Tener una linterna con baterías junto a la cama.
7. Poner etiquetas a todos los frascos y tirar los vacíos.
8. Iluminar los rincones oscuros y escaleras.
9. Colocar pasamanos en la pared de las escaleras y en el baño.
10. Procurar que la cama del anciano esté en el primer piso.
11. Preferir estufa eléctrica y no de gas. El 50% de los ancianos tienen problemas con el sentido del olfato.
12. El anciano debe caminar y participar de algunos trabajos.
13. Que el interruptor eléctrico sea bastante visible.
14. Usar zapatos y no chancletas o calcetines.
15. Procurar que el piso esté totalmente plano.

## DINÁMICA #17

Cada anciano debe conseguir uno o dos nuevos amigos

10 Minutos

## REFRANES POPULARES DE LOS ANCIANOS

- "A buen hambre no hay mal pan"
- "A caballo regalado no se le mira el diente"
- "A dónde irá el buey que no are y la mula que no cargue"
- "A la mano de Dios y a la pata del Diablo"
- "A la mujer casta su marido le basta"
- "A la vejez...viruelas"
- "Al cura oírle la misa y sacarle el cuerpo"
- "Al que al cielo escupe en la cara le cae"
- "Al que feo ama, bonito le parece"
- "Al mal que no tiene cura, hacerle la cara dura"
- "Amor de madre, que todo lo demás es aire"
- "Antes que te cases, mira lo que haces"
- "Año bisiesto, pascua marcial, año fatal"
- "Cada alcalde jode en su año"
- "Carne sola no es bastimento"
- "Casar y compradrar cada cual con su igual"
- "Contigo pan y cebolla"
- "Con los tuyos; con razón o sin ella"
- "Cuando la pata se hincha, la sepultura relincha"
- "Cuando pelean las comadres, se conocen las verdades"

"Del enemigo, el consejo"

"El caballo y la mujer, buen ojo han de tener"

"El ladrón juzga por su condición"

"El perezoso trabaja doble"

"El pecado acobarda"

"El que algo quiere, algo le debe costar"

"El que con lo ajeno se viste en la calle los desvisten"

"El que da lo que tiene a pedir se enseña"

"El que dice la verdad no peca, ni es embustero"

"El que no vive como piensa acaba de pensar como vive"

"El que quiere dar, no ofrece"

"Excusa no pedida, acusación manifiesta"

"Gato con guantes no caza ratones"

"La ambición rompe el saco"

"La calle del después lleva a la plaza del nunca"

"Las penas conversadas suelen ser aliviadas"

"Más vale saber que hacer"

"No ojo en carta, ni mano en plata"

"No ensucie el agua que ha de beber"

"No hay miel sin hiel"

"No hay nada que dé más valor que el miedo"

"No hay peor sordo que el que no quiere oír"

"No hay plazo que no se cumpla, ni cuenta que no se pague"

"Nunca segundas partes fueron buenas"

"Por el desayuno se sabe lo que va ser el almuerzo"

"Puerta abierta el santo tienta"

"Quien ama el peligro en el perece"

"Quien entre la miel anda algo se le ha de pegar"

"Quien hace lo que quiere, no hace lo que debe"

"Quien más tiene más quiere"

"Tras la tempestad, viene la calma"

"Un clavo saca otro clavo o lo acaba de hundir"

"Ver la paja en el ojo ajeno y no la viga en el propio."

### DINAMICA #18

Disponer de asientos suficientes en el estrado para que los ancianos se ubiquen y realizar las siguientes actividades:

1. Cada anciano debe recibir un regalo de su familia; quienes no tengan familia, lo hará la iglesia.
2. Entregar a cada anciano el afiche "Señor Enséñame a envejecer"
3. Orar por cada uno de los ancianos y encomendarlos al cuidado de su familia, solicitando que uno de sus familiares lo lleve al núcleo familiar presente en el auditorio.

25 Minutos



## EVALUACION

## SEMINARIO: EL ANCIANO FRENTE AL FUTURO

1. ¿Cree usted que este seminario le ayudará a valorar la vejez?

Sí \_\_\_\_\_ No \_\_\_\_\_

2. ¿Qué fue lo que menos le gustó? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

3. ¿Qué fue lo que más le gustó? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

4. ¿Hubo algún conocimiento nuevo? \_\_\_\_\_

¿Cuál? \_\_\_\_\_

5. ¿Qué otras aéreas deberían haberse presentado?

\_\_\_\_\_

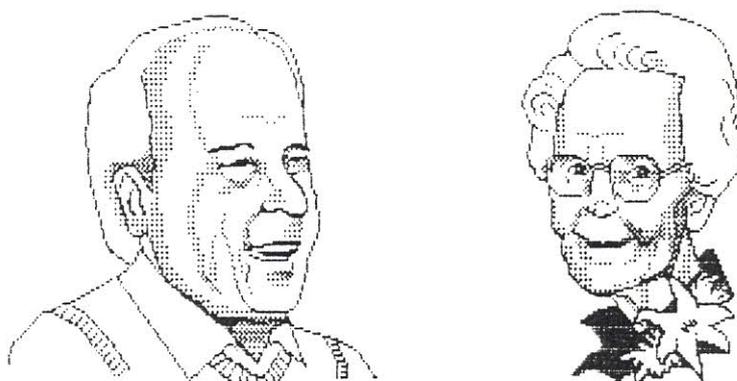
\_\_\_\_\_

6. Califique el seminario

Malo ( ) Regular ( ) Bueno ( ) Muy bueno ( ) Excelente ( )

# EL ANCIANO

## FRENTE AL FUTURO



MANUAL DEL PARTICIPANTE

POR

HENRY ANAYA

## CAPITULO III

### MANUAL DEL PARTICIPANTE

Este capítulo presenta el manual del participante del seminario "El Anciano Frente al Futuro", el cual contiene datos y dinámicas a desarrollar en un tiempo aproximado de 8 horas.

Los objetivos del Manual del Participante son:

1. Entregar a cada participante una copia.
2. Repasar los elementos más importantes del seminario.
3. Compartir con los participantes datos y mensajes.
4. Participar en dinámicas.
5. Ser una fuente accesible de consulta a quienes participaron en el seminario.

Está organizado en las siguientes cuatro unidades:

1. Etapa de la Vejez
2. Realidades de la Vejez
3. Red de Solidaridad para el Anciano
4. Aprendiendo a Ser Anciano.

## UNIDAD No.1

### VEJEZ: ETAPA DE LA VIDA

#### OBJETIVOS:

1

Crear conciencia que la etapa de la vejez es muy importante y que tarde o temprano se experimentará.

2

Ayudar a sentir seguridad, protección, amor y misericordia de Dios a través de las promesas de la Biblia.

3

Valorar la existencia de la vejez.

4

Alcanzar nuevos objetivos.



LOS AÑOS PUEDEN ARRUGAR LA PIEL,  
PERO LA FALTA DE ENTUSIASMO ARRUGA EL ALMA

## VEJEZ:

## ETAPA DE LA VIDA

Primera edad -----	Niñez	0 - 20
Segunda edad -----	Madurez	20 - 60
Tercera edad -----	Vejez	60 y más

## QUIENES SON LOS ANCIANOS

Los ancianos siempre están junto a los adultos, los jóvenes y los niños.

Los ancianos son nuestros padres y abuelos.

Los ancianos acumulan canas en los años de trabajo, sacrificio y entrega.

Los ancianos finalmente legan a sus hijos sus pertenencias.

Los ancianos son hombres y mujeres de experiencia.

Los ancianos son la historia viva del pasado.

Los ancianos valoran lo que la juventud menosprecia: Salud, trabajo y descanso.

## ¿QUE HORA ES EN TU VIDA?

- 9:00 A.M. 15 años: Edad vibrante
- 10:00 A.M. 20 años: Edad de los problemas
- 12:00 P.M. 40 años: Medio día de la existencia: Humillación en ilusiones y esperanza.
- 1:00 P.M. 45 años: "Demonio del medio día.
- 2:00 P.M. 50 años: Edad de los mayores desengaños: Humillación en sus alturas: conducta dícula: Deslustrar las canas, escandalizar a los hijos, recibir recriminaciones.
- 3:00 P.M. 55 años: Declinación del sol de la esperanza.
- 4:00 P.M. 60 años: Edad más bella de la vida: Se acaban las ambiciones y los desasociados. La vida se hace tolerable, fácil y llevadera. (Llena de amor tu vida, ama a Dios y a tu prójimo. Recupera el tiempo, vuélvete a tu Señor).
- 5:00 P.M. 65 años: El sol comienza a declinar.
- 5:30 P.M. 70 años: Ocaso de la vida: Crepúsculo de ensoñadora placidez.
- 6:00 P.M. 80 años: Llegó la noche, aurora de la eternidad. No permitas que los trastornos de tu humor, de tu mentalidad, de tu soledad te lleven a amargar a los que te rodean, amargándote a ti mismo. (Dr. Bronx).

## LA BIBLIA Y LA ANCIANIDAD

El ser que salió de las manos del Creador, fué un ser formado a su imagen y semejanza, con la gran posibilidad de vivir por la eternidad sin envejecer. El pecado trajo las nefastas consecuencias, físicas y morales.

Los hombres ahora envejecen y mueren. La piel tersa se cubre de arrugas. Las piernas ayer ágiles hoy no caminan. La mente alerta, tenaz y despierta poco a poco va perdiendo su lozanía.

### PRECIOS DE RESCATE

EDAD	VARON	MUJER
1-5	5 siclos	3 siclos
5-20	20	10
20-60	50	30
60 y más	15	10

Los capítulos 5 y 11 de Génesis muestran una larga lista de personas que nos asombran con su longevidad. No deja de ser curioso que los parámetros de la longevidad disminuyeran a medida que la maldad aumentaba hasta que el diluvio arrasó con todo. A partir de este momento se observa que existen en el marco bíblico y su contorno social una verdadera preocupación y valoración por el anciano.

"La hermosura de los ancianos es su vejez" (Proverbios 20:29).

"En los ancianos está la ciencia, y en la larga edad la inteligencia" (Job 12:12).

"Corona de honra es la vejez" (Proverbios 16:31).

"Corona de los viejos son los nietos" (Proverbios 17:6).

"Llegarás a la vejez en pleno vigor como un manojito de espigas maduras" (Job 5:26).

"Aún en la vejez fructificarás" (Salmo 92:14).

"Largura de días está en su mano derecha; en su izquierda, riquezas y honra"  
(Proverbios 3:16).

"Porque por mí se aumentarán tus días y años de vida se te añadirán" (Proverbios  
9:11).

"Porque largura de días y años de vida y paz te aumentarán" (Proverbios 3:1,2).

"Oye hijo mío mis razones y se te multiplicarán años de vida" (Proverbios 4:16).

"Escucha el consejo, y recibe la corrección, para que seas sabio en tu vejez"  
(Proverbios 19:20).

"El te sustentará en la vejez" (Ruth 4:15).

"La viuda sea puesta en clase especial, no menos que de sesenta años, que haya sido  
esposa de un solo marido" (1 Timoteo 5:9)

*SALMO DEL ANCIANO*

En ti, oh Jehová, he esperado; No sea yo confuso para siempre.

Porque tú, oh Señor Jehová, eres mi esperanza,  
seguridad mía desde mi juventud.

Por ti he sido sustentado desde antes de nacer.

De las entrañas de mi madre tú fuiste el que me sacaste.

No me deseches en el tiempo de la vejez;  
cuando mi fuerza se acabare, no me desampares.

Oh Dios, no te alejes de mí;

Dios mío, acude presto a mi socorro.

Oh Dios, enseñáste me desde mi mocedad,  
y hasta ahora he manifestado tus maravillas.

Y aun hasta la vejez, y las canas,  
oh Dios, no me desampares.

Aumentarás mi grandeza, y volverás a consolarme.

Yo te alabaré con instrumento de salterio,

Oh Dios mío; tu verdad cantaré a ti en el arpa,  
mis labios cantarán salmos, mi lengua hablará  
de tu justicia todo el día.

## AÑO INTERNACIONAL

## MUJER 1979

Escribir el nombre de:

Esposa: \_\_\_\_\_

Dos hijas \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_

## NIÑO 1980

Escribir el nombre de tres nietos

\_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_ y \_\_\_\_\_

## ANCIANIDAD 1982

Escribir el nombre de tres ancianos

\_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_ y \_\_\_\_\_

## FAMILIA 1994

Escriba el nombre de la familia con la cual vive

\_\_\_\_\_

## HECHOS NOTABLES DE LA VEJEZ

Hay muchos hombres que han producido su mejor obra en temprana edad, pero más grande es la lista de aquellos que han ofrecido a los demás el mejor fruto de su trabajo, después de los cincuenta, sesenta y ochenta y más años.

Está comprobado que cuando se evita el desgaste excesivo la edad confiere una inteligencia más activa y un juicio más seguro.

La edad es una ventaja, porque a mayor edad, mayor experiencia; y a mayor experiencia, mayor diversidad de ideas relacionables.

\* FEDERICO HENDEL en su lecho de muerte, recobra la vida y compone el inmortal Mesías, cuando contaba más de 70 años.

\* KANT escribió su Antropología Metafísica de Ética y Lucha de las Facultades a los 74 años.

\* TINTORERO pintó a los 74 años su Paraíso, cuadro que mide 22 x 24 metros.

\* VERDY produjo su obra maestra Otello a los 74 años.

\* CATON comenzó a estudiar griego a los 80 años.

\* PLATON escribió hasta los 81 años.

\* ISOCRATES comenzó su Panegírico de Atenas a los 94 años.

QUERIDO ANCIANO:

Nos alegra tu existencia. Has recorrido un largo camino, las huellas de tu andar han sido guías para jóvenes y niños.

¿Cómo poder agradecerte por tu experiencia, por tu vida, por tu trabajo, por tu ejemplo? Eres importante, aunque la ingratitud que corroe nuestras entrañas muchas veces nos impida reconocerlo. Eres importante para nosotros y para el cielo.

Ancianos hoy de la juventud de ayer.

Nosotros estamos para comprenderte,

Camino juntos el atardecer;

Imaginando para ti la mejor suerte.

Amor es la cadena que nos une,

Nada de resentimientos, rencores,

O dios y venganzas. Sólo, sólo amores.

### MI COMPROMISO

Con la ayuda de Dios, me propongo

alcanzar los siguientes objetivos:

Confiar en Dios    Confiar en mis familiares    Lograr cambios positivos

Firma: \_\_\_\_\_

## UNIDAD No.2

### REALIDADES DE LA VEJEZ

#### OBJETIVOS

1

Aceptar que el desgaste físico y mental en la tercera edad es normal.

2

Aceptar de parte de hijos y nietos los cambios de conducta del anciano.

3

Conocer actividades comunes del anciano.

4

Conocer diferentes situaciones personales de un anciano.



NOS ENVEJECEMOS

AL DESERTAR DE NUESTROS IDEALES

## CAMBIOS FISICOS Y MENTALES

Hay dos tipos de envejecimiento:

El primero es biológico y se manifiesta en cambios tales como el encanecimiento del cabello, la disminución visual, la pérdida de la audición, y la declinación de la resistencia física.

El segundo es la tendencia a contraer enfermedades, debilitamiento orgánico y falta de capacidad para recuperación total. Las personas de edad avanzada suelen tener más enfermedades.

La geriatría se ocupa del tratamiento de las enfermedades de los ancianos, mientras la gerontología estudia los fenómenos fisiológicos, psicológicos y sociales del envejecimiento.

Por esa razón Rodolfo Heredia, director de la Cooperación Regional de Población dice: "Quien pertenece a la tercera edad, ingresa a un mundo de trastos viejos arrinconados por una sociedad". L. Echeverry (1994)

Algunos piensan que el reloj del envejecimiento posiblemente funciona en el hipotálamo, pues este órgano regula el crecimiento físico, el desarrollo sexual y la reproducción. También inhibe la producción de hormonas en la mujer, la cual da origen a la menopausia.

El peso del cerebro merma y en algunos casos las células cerebrales se

deterioran causando la enfermedad de Alzheimer, en donde el enfermo olvida todo, no puede comer ni vestirse y llega a desconocer su propio cónyuge, disminuye la memoria inmediata y conserva la memoria anterior, llevándolo a vivir en el pasado.

En la senilidad se pierde el control psíquico e intelectual y se convierte la persona inerte e inútil, dependiendo de quienes le rodean. Se le llama también síndrome orgánico cerebral.

La piel pierde elasticidad, se reseca, se adelgaza y se arruga.

En el corazón disminuye el flujo de sangre que entra y sale.

Los pulmones tienen menor capacidad para captar oxígeno.

La capacidad del sistema inmunológico disminuye, quedando el organismo más expuesto a las enfermedades e infecciones.

En los intestinos disminuye el tono muscular, produciendo el llamado estitiquismo.

Los sentidos pierden eficiencia al ir envejeciendo, con los siguientes resultados:

- \* Las papilas gustativas se degeneran y no se encuentra sabor a los alimentos
- \* La deficiencia más grave es la capacidad de captar los sonidos
- \* Disminuye la agudeza visual. El deterioro visual y auditivo, dificulta la buena comunicación

\* Decrece la capacidad olfativa y por tal razón, los ancianos no perciben los olores

\* Al perder eficiencia el sentido del tacto, se encuentra que muchos ancianos se queman sin darse cuenta.

Se reduce la estatura por que el espacio entre los disco vertebrales es menor, hay encorvamiento de la postura, los músculos se encogen, se acortan y endurecen los tendones, disminuyendo la elasticidad.

Los huesos se tornan frágiles, débiles y porosos, produciéndose la enfermedad de la hostioporosis, por lo tanto, los ancianos están propensos a lesiones y caídas accidentales.

Los vasos sanguíneos pierden elasticidad y algunos se obturan.

Las piernas, ayer ágiles, hoy no caminan. La mente alerta, tenaz y despierta, pierde su lozanía.

Los siguientes son los procesos degenerativos más comunes: Artrosis, arteriosclerosis, anemia, obesidad, diabetes, pulmonía, flebitis y demencia senil.

El estrés en el anciano se origina en problemas de salud y se acentúa con la jubilación, la viudez, o cambio de residencia.

## BIENAVENTURANZAS PARA LOS AMIGOS DE LOS ANCIANOS

(Review. Dic.1977)

Bienaventurados aquellos que comprenden mi paso vacilante y mano temblorosa.

Bienaventurados aquellos que saben que mis oídos deben esforzarse para  
comprender lo que ellos dicen.

Bienaventurados los que parecen entender que mi vista es débil y mi mente lenta.

Bienaventurados los que toman su mirada cuando el agua se derrama en la mesa.

Bienaventurados los que sonríen alegremente y se detienen a platicar un rato.

Bienaventurados aquellos que nunca dicen: "Usted ya contó esa historia dos veces  
hoy".

Bienaventurados los que saben como traer a la vida los recuerdos.

Bienaventurados los que me hacen sentir que me aman, me respetan y no me  
abandonan.

Bienaventurados los que observan cómo se debilitan las fuerzas que necesito  
para llevar la cruz.

Bienaventurados los que facilitan los días de mi jornada final con un toque  
amoroso.

## ANALISIS DE MIS ACTIVIDADES

ACTIVIDAD	HORAS QUE - DESEO CAMBIAR	
	DEDICO	HORAS
Dormir	_____	_____
Caminar	_____	_____
Desayunar	_____	_____
Almorzar	_____	_____
Cenar	_____	_____
Leer periódico	_____	_____
Escuchar música	_____	_____
Escuchar noticias	_____	_____
Ver televisión	_____	_____
Permanecer sentado	_____	_____
Hacer ejercicio	_____	_____
Asistir a la iglesia	_____	_____
Visitar amigos	_____	_____
Otros: _____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

## UNIDAD No.3

## RED DE SOLIDARIDAD PARA EL ANCIANO

## OBJETIVOS

1

Concretar con los miembros de la familia responsabilidades y cuidados con las personas de la tercera edad.

2

Descubrir programas del gobierno en beneficio del anciano.

3

Detectar posibles programas dentro de la iglesia Adventista en favor de la ancianidad.



EL VERDAERO TRIUNFO DEL ANCIANO CONSISTE EN

SUPERAR SUS PROPIOS LIMITES CON AYUDA

DIVINA Y HUMANA

## RESPONSABILIDAD DE HIJOS CON PADRES ANCIANOS

La actitud de los parientes puede reflejarse en el exceso o falta de cuidados. Se debe buscar el equilibrio, permitiendo que el anciano haga para sí mismo y aún para los demás todo lo que pueda hacer.

Es loable conocer que el único mandamiento con una promesa para preservar la dignidad de los mayores y sus relaciones en los vínculos familiares, "Honra a tu padre y a tu madre para que vivas una larga vida en la tierra" (Exodo 20:12), tiene una connotación definida.

"Honrarás el rostro del anciano" (Levítico 19:32).

"Cuando tu madre envejeciere, no la menosprecies" (Proverbios 23:22).

"No reprendas al anciano, sino exhortale" (1 Timoteo 5:1).

"Contra el anciano no recibas acusación" (1 Timoteo 5:19).

Es un deber de nosotros como hijos atender las siguientes amonestaciones inspiradas:

"Dios ha mandado especialmente que se manifieste tierno respeto hacia los ancianos" (Conducción del Niño, pág. 131).

"Si los padres son ancianos y débiles, los hijos deben dedicarles su afecto y atención proporcionalmente a su necesidad... Hijos atendedlos vosotros mismos; porque ninguna otra mano puede hacer tan aceptablemente los pequeños actos de bondad que la vuestra pueda hacer para ellos" (Hogar Adventista, pág. 328).

"¿Qué pueda causar mayor pena a su corazón que una negligencia manifestada de parte de sus hijos?" ¿Qué pecado pueden cometer los hijos que sea peor que el ocasionar pena a un padre o a una madre de edad y sin amparo?...Negar a los ancianos indefensos el bondadoso ministerio de los hijos e hijas, llenaría de remordimiento el alma de estos, y sus días de pesar" (Review and Herald 15 de noviembre de 1892).

"Los ancianos necesitan también sentir la benéfica influencia de la familia. Si se les anima a tomar parte en los intereses y ocupaciones de la casa, se les ayudará a sentir que aún conservan su utilidad. Hacedles sentir que se aprecia su ayuda" (Ministerio de Curación, pág. 115).

"Hijos permitid que vuestros padres achacosos e incapaces se cuidarse a sí mismos, vean sus últimos días colmados de contentamiento, paz y amor" (Hogar Adventista, pág. 330).

"Sean tiernos con ellos, que alivien sus cuidados, que escuden su reputación y que les ayuden y consuelen en su vejez" (Hogar Adventista, pág. 265).

"Los que siguen a Cristo sentirán que es parte de su religión respetar a sus padres y cuidar de ellos" (Deseado de Todas las Gentes, pág. 700).

"Los niños deben ser educados de tal manera, que simpaticen con los ancianos y afligidos y procuren aliviar los padecimientos de los pobres y angustiados" (Hogar Adventista, pág. 443).

## TRISTEZA DE UN ANCIANO

Hace algún tiempo conocí la historia de Sergio. Su padre, derramaba la sopa cada vez que se sentaba a la mesa. No podía doblar la cintura para alcanzar sus pies, por lo que tenían que calzarlo y descalzarlo todos los días. Pequeños detalles que incomodaban increíblemente a Sergio, y a su esposa. Los niños, que adoraban a su abuelo, no comprendieron por qué debía mudarse a esa "hermosa residencia" donde estaría acompañado por otros abuelos; sí, estaban ellos para hacerle compañía. ¡El abuelo molesta!, ¡El abuelo dá trabajo!, ¡vamos a estar todos más tranquilos! ¡Es por el bien de él!.

No conozco a Sergio y su familia. Tan sólo me enteré de que había internado a su padre en un residencia para ancianos. No me resulta difícil imaginar que el abuelo llegó a su nueva habitación, miró las paredes, acomodó sus pertenencias, observó más allá de la ventana, y lloró. Lloró con hombría, con derecho, con dolor. Recordó todas la veces que Sergio había derramado la sopa, cuando era niño. Recordó la infinidad de veces que había calzado sus zapatitos, porque el pequeñín no sabía ponérselos. Y las heridas. Cuántas veces había corrido a lavar una rodilla que sangraba; y cuántas veces...

## CUIDADOS

### PARA LEVANTAR A UN ANCIANO CAIDO EN EL SUELO

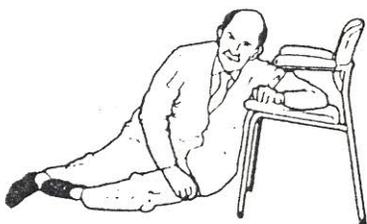
Si no hay un mueble pesado en las proximidades, se puede evitar que los pies del paciente resbalen hacia adelante con los pies de los auxiliares.



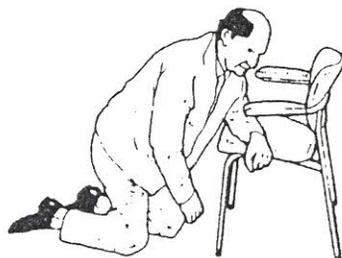
Si el anciano es muy pesado y flácido, hay que colocar un cinturón en torno a su cintura, que pueda ser sujetado por la espalda para soportar parte del peso del cuerpo.

Una persona de edad avanzada sólo debe ser levantada del suelo, tras una caída, después de haber comprobado que no ha sufrido lesión alguna. Si está inconsciente o siente dolores en alguna parte del cuerpo, debe ser acostado lo más rectamente posible y en posición cómoda hasta que llegue el médico.

## PARA LEVANTARSE DEL SUELO



(a)



(b)



(c)



(d)

Cuando la caída no haya causado daños mayores crea un estado de shock considerable en las personas de avanzada

edad. Se sienten muy asustados y temblorosos. Antes de intentar levantarse deben quedarse echados en el suelo, estirados lo más posible, durante algunos minutos para recuperarse del susto.

(a) La mayor parte de las personas podrán arrastrarse por el suelo hasta llegar al lugar donde haya una silla y con su ayuda llegar a sentarse en el suelo al lado de ella y con un brazo apoyado en el asiento. (b) A partir de esa postura, ayudándose con los brazos sobre la silla, lograrán arrodillarse, (c) quedarse apoyados en una sola rodilla, la que tengan más fuerte (d) y acabar por sentarse en la silla.

# PARA LEVANTAR A UN ANCIANO EN LA CAMA



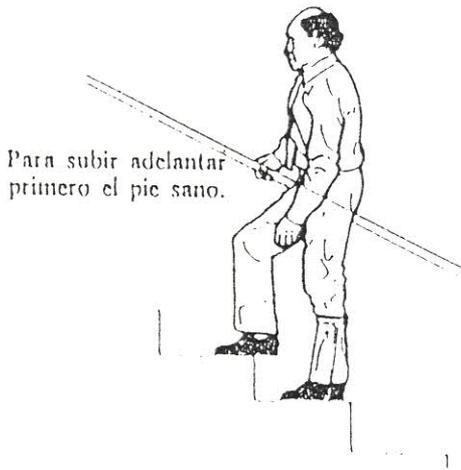
## PARA SALIR DE LA CAMA



Mientras se está todavía acostado el paciente se echará sobre un costado para quedar de espaldas a la pared, dejará caer las piernas sobre el borde de la cama y levantará el cuerpo empujando, con la mano sana a la altura del pecho, sobre la cama.

"Quienes hayan de cuidar ancianos deben recordar que estos más que nadie necesitan cuartos abrigados y cómodos. Con los años el vigor declina y mengua la fuerza vital con la cual resistir las influencias malsanas. De ahí que sea tan necesario proporcionar a las personas de edad mucha luz y mucho aire puro" (Ministerio de Curación, pág. 209).

## SUBIR Y BAJAR ESCALERAS



## LEVANTARSE DE UNA SILLA



## UNIDAD No.4

## APRENDIENDO A SER ANCIANO

## OBJETIVOS

1

Aprender a confiar en Dios y en la familia.

2

Descubrir la valía personal.

3

Practicar consejos y pautas para una mejor vejez.



· UN HOGAR BIEN CONSTITUIDO ES LA FELIICIDAD

MAS GRANDE QUE UN ANCIANO PUEDE DAR

EN HERENCIA A SUS HIJOS

## OBEDECIENDO A DIOS



Venid a Mí  
 Escudriñad las Escrituras  
 Orad sin cesar  
 Amad a Dios y al prójimo  
 No peques más  
 Traed los diezmos al alfolí  
 Predicad el evangelio  
 Cantad salmos a su nombre  
 Venid a sus atrios con alegría

Asumir la vejez con dignidad y alegría es un verdadero

arte. Aprenderlo depende de una actitud positiva frente al paso del tiempo. Una actitud tanto personal como de los otros.

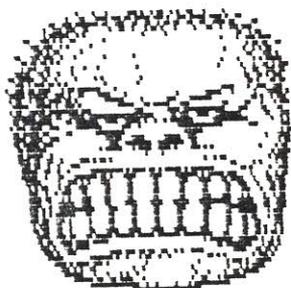
"El que aborrece la avaricia prolongará sus días"

(Proverbios 28:16).

"Deben deponer la ansiedad y las cargas, ocupar su tiempo

tan felizmente como puedan, y prepararse así para el cielo" E. White (1991)

"No me deseches en el tiempo de la vejez" (Salmo 71:9).



***EVITE CONFLICTOS***

***CON SUS PARIENTES***



## PLEGARIA DEL ANCIANO

Señor:

Ya va siendo largo el camino... Y mientras más se acerca el final, más habré de necesitarte...

Que mis errores pasados, no se conviertan en remordimientos... Que si no puedo ser útil en calidad de servicio... pueda serlo al menos en acierto... consejo... y tolerancia... Que cuando deba decir a mis nietos y a mis hijos una verdad, no sea nunca en forma irritante y amarga.

Que no los juzgue con severidad... sabiendo que también en mí, hay un fondo de responsabilidad.

Que el bullicio, el desorden, la inconsciencia de sus años... no me alteren demasiado.

Que sepa declinar mi autoridad... porque cada día tendré menos derechos... Y sepa cada vez vivir más solo... porque cada día me necesitarán menos... que sean ellos los que conozcan mis achaques y mis quejas... Ayúdame a seguirlos, sin que el egoísmo les cierre el paso...

Que no me encuentren moldeado en el pasado, sino que mis ojos cansados miren con experiencia al porvenir de un mundo tan contradictorio y confuso, como les ha tocado...

Quítame el empeño de hacer prevalecer mi criterio... dejando un amplio campo de razón para sus nuevos conceptos, y su nueva forma de vida... Abuelo... el que presiente y adivina la magnitud de lo que pasa... porque los años lo han hecho sabio.

Abuelo... ¡el que lleva tantas cicatrices sin descubrir!

Abuelo... el que va detrás de todos, como el vuelo de una mariposa que no sabe dónde posarse... porque todos... ¡andan tan de prisa!

Señor: será la hora en que el corazón tendrá que ser recto y fuerte... el llanto triste y silencioso...

Hay que sostenerse como una raíz que va perdiendo fuerza.

Hay que encender el corazón, con una mecha muy gastada...

Hay que esperar el regalo de una caricia y un recuerdo... aunque por un tiempo nos parezca que somos un cántaro vacío...

Señor: ¡No me niegues en estos años difíciles de la vida, la virtud de la discreción y la dulzura... Y un poco de temple para resistir!

Entonces Señor... ¡entonces confío en que tus ojos amorosos estén puestos en mí. (Zeneida Bacardi de Argamasilla).

## COMO EVITAR EL ENVEJECIMIENTO MENTAL

No caiga en la trampa de envejecer solo y aislado. Los ancianos que se mantienen activos, se sienten emocionalmente mejor que aquellos que reducen sus actividades.

"Trabajando de una u otra manera. Siempre hay algo que hacer para todos: Pintar, escribir, cultivar el jardín, ayudar a cuidar los niños; en pequeños quehaceres a parientes y amigos y ojalá a las clases más necesitadas; estudiar, leer, e interesarse por los acontecimientos del mundo" (Valores Familiares).

Ver lo positivo de la tercera edad, controlando los defectos, alegrándose con los jóvenes y sabiendo que son muy valiosos, porque las generaciones nuevas necesitan apoyarse en ellos que les han dado la vida y les han preparado el porvenir.

En estas circunstancias es necesario el debido descanso; evitar el tabaco o el alcohol, y vigilar el peso excesivo. El sueño es también muy importante. Desgasta mucho el sistema nervioso el no cuidar las horas dedicadas a dormir.

No abrigar temor por la muerte: nada debe temer quién está listo a bien morir.

DIEZ CONSEJOS PARA LLEGAR A LA VEJEZ  
EN LAS MEJORES CONDICIONES

1

Respetar una cierta higiene de vida y de alimentación: nutrirse de forma conveniente evitando los excesos.

2

Mantener a toda costa una actividad física moderada; esta actividad, que va desde un paseo a cualquier deporte, debe hacerse sin espíritu de competición.

3

No aislarse de la sociedad: hay que seguir en contacto con la familia, con los amigos.

4

No tirar la toalla antes de tiempo: conservar una afición, entretenerse descubrir nuevos hobbies, huir del sentimiento de inutilidad.

5

Escucharse lo menos posible y escuchar a los demás: los otros-jóvenes o menos jóvenes-tienen necesidad de los mayores, y hay que darles lo que esperan.

6

No cortar las propias raíces. Al hacerse mayor, es más difícil conservar o crear nuevos amigos, por ello hay que procurar vivir donde se ha pasado la vida.

7

No quedarse encerrado en la casa; hay que salir y distraerse solo o en compañía; cada cual tiene que mantener su personalidad y sus gustos.

8

Dar un lugar preferente a las actividades culturales; la jubilación permite dedicarse a las distracciones enriquecedoras como la lectura, la música, la fotografía, la poesía, la naturaleza.

9

No descuidar el arreglo personal; perder ilusión por estar presentable es el principio de la pérdida de otras muchas ilusiones.

10

Reservarse un tiempo suficiente para la meditación: la vida social o en grupo sin un tiempo de reflexión lleva a un declive de la personalidad.

(Congreso de Gerontología, Nueva York.

Revista Momentos del Café. Valores Familiares.)

## COMO DEBE VESTIRSE UN ANCIANO

- Camisa, chaleco, chaqueta: Meter primero el brazo débil
- \*Calzoncillos y pantalón: Sujetar los calzoncillos dentro de los pantalones.  
Colocar las prendas en el suelo.  
Meter los pies y tirar de las prendas hacia arriba.  
Colocar los tirantes en los hombros.
- \*Calcetines: Cruzar un pie sobre la rodilla opuesta.
- Zapatos: Cordones elásticos.
- Corbata: Meter por la cabeza con el nudo ya hecho.



\* Si resulta más fácil, colocar los calcetines, calzoncillos y pantalones antes de sacar las piernas de la cama.

## COMO DEBE VESTIRSE UNA ANCIANA

Sostén: Abierto por delante, poner como una chaqueta.

Blusa: Broches de presión, poner como una chaqueta.

Falda: Descoser una costura lateral y ponerle broches.

Rodear el cuerpo con ella.

Zapatos: Usar mocasines o zapatos con cordones elásticos.



## PRECAUCIONES

1. Sentarse para planchar, pelar papas o verduras.
2. Usar pan cortado en rebanadas.
3. No usar pequeñas alfombras, pues son un peligro para tropezones y resbalones.
4. No colocar el reloj u otros artículos sobre la repisa al frente de la cama.
5. Preferir la máquina de afeitar eléctrica.
6. Tener una linterna con baterías junto a la cama.
7. Poner etiquetas a todos los frascos y tirar los vacíos.
8. Iluminar los rincones oscuros y escaleras.
9. Colocar pasamanos en la pared de las escaleras y en el baño.
10. Procurar que la cama del anciano esté en el primer piso.
11. Preferir estufa eléctrica y no de gas. El 50% de los ancianos tienen problemas con el sentido del olfato.
12. Haga que el anciano camine y participe de algunos trabajos caseros.
13. Que el interruptor eléctrico sea bastante visible.
14. Usar zapatos y no chancletas o calcetines.
15. Procurar que el piso esté totalmente plano.

## REFRANES POPULARES DE LOS ANCIANOS

"A buen hambre no hay mal pan"

"A caballo regalado no se le mira el diente"

"A dónde irá el buey que no are y la mula que no cargue"

"A la vejez...viruelas"

"Al que al cielo escupe en la cara le cae"

"Al que feo ama, bonito le parece"

"Al mal que no tiene cura, hacerle la cara dura"

"Amor de madre, que todo lo demás es aire"

"Antes que te cases, mira lo que haces"

"Cada alcalde manda en su año"

"Casar y comprar cada cual con su igual"

"Con los tuyos, con razón o sin ella"

"Cuando la pata se hincha, la sepultura relincha"

"Cuando pelean las comadres, se conocen las verdades"

"Del enemigo, el consejo"

"El ladrón juzga por su condición"

"El perezoso trabaja doble"

"El pecado acobarda"

"El que algo quiere, algo le debe costar"

"El que con lo ajeno se viste en la calle lo desvisten"

"El que da lo que tiene a pedir se enseña"

"El que dice la verdad no peca, ni es embustero"

"El que no vive como piensa acaba de pensar como vive"

"El que quiere dar, no ofrece"

"Excusa no pedida, acusación manifiesta"

"Gato con guantes no caza ratones"

"La ambición rompe el saco"

"La calle del después lleva a la plaza del nunca"

"Las penas conversadas suelen ser aliviada"

"Más hace el que quiere que el que puede"

"Más vale saber que hacer"

"Nada es querido, si antes no es conocido"

"Ni ojo en carta, ni mano en plata"

"No ensucie el agua que ha de beber"

"No hay miel sin hiel"

"No hay nada que dé más valor que el miedo"

"El que puede hacer algo lo hace; pero el que no puede, critica"

"No hay peor sordo que el que no quiere oír"

"No hay plazo que no se cumpla, ni cuenta que no se pague"

"Nunca segundas partes fueron buenas"

"Por el desayuno se sabe lo que va ser el almuerzo"

"Puerta abierta el santo tienta"

"Quien ama el peligro en el perece"

"Quien entre la miel anda algo se le ha de pegar"

"Quien hace lo que quiere, no hace lo que debe"

"Quien más tiene más quiere"

"Tras la tempestad, viene la calma"

"Un clavo saca otro clavo o lo acaba de hundir"

"Ver la paja en el ojo ajeno y no la viga en el propio".

## CAPITULO IV

### RESUMEN, CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

El presente proyecto "El Anciano Frente al Futuro", enfoca la existencia de la etapa de la tercera edad, las realidades de esta experiencia, la red de apoyo y ayuda que debe existir a través de la familia y en un pequeño grado la ayuda del Estado y la iglesia. Es muy importante el aporte del mismo anciano para lograr vivir una vejez con menos traumas.

#### Resumen Capítulo I *Etapa de la Vida, la Biblia y la*

El propósito de este proyecto es elaborar un manual que será usado en seminarios conducidos por líderes espirituales y educadores de la familia, para ayudar a los ancianos y a sus familias a enfrentar exitosamente esta experiencia.

Se ha observado situaciones dolorosas de abandono e ingratitud a padres y abuelos que viven la etapa de la tercera edad.

Existe un número elevado de personas indigentes de la tercera edad que viven en las calles y debajo de los puentes.

A través de este proyecto se busca poner en las manos de educadores de la familia y líderes espirituales una herramienta de trabajo para (1) ayudar a los ancianos

y a sus familias a enfrentar exitosamente esta etapa de la vida; (2) mejorar las relaciones familiares y (3) reducir los efectos negativos de la ancianidad.

## Resumen Capítulo II

El capítulo 2 es el manual del instructor, el cual contiene el desarrollo del seminarios "El Anciano Frente al Futuro", en un tiempo aproximado de 8 horas incluyendo presentaciones y dinámicas. Está dividido en las siguientes cuatro unidades:

Etapa de la Vejez, Realidades de la Vejez, Red de Solidaridad para el Anciano y Aprendiendo a Ser Ancianos.

La unidad Etapa de la Vejez, presenta la Etapa de la Vida, la Biblia y la Ancianidad, algunas estadísticas, el Año Internacional de la Vejez y Hechos notables.

La unidad Realidades de la Vejez, presenta los Cambios Físicos y Mentales, Cambios de Conducta, Actividades de la Vida Cotidiana y Situaciones Varias del anciano jubilado, viudo, soltero e indigente.

La unidad Red de Solidaridad para el Anciano, presenta de manera muy particular el soporte y apoyo de la familia, como también, el desempeño del gobierno y la iglesia en favor de los ancianos.

La unidad Aprendiendo a Ser Anciano, presenta la necesidad de obedecer a Dios, confiar en la familia, escuchar y practicar consejos para vivir una vida feliz.

### Resumen Capítulo III

El capítulo 3 es el Manual del Participante del Seminario "El Anciano Frente al Futuro, el cual contiene datos y dinámicas a desarrollar en un tiempo aproximado de 8 horas. Está dividido en las siguientes cuatro unidades:

Etapa de la Vejez, Realidades de la Vejez, Red de Solidaridad para el Anciano y Aprendiendo a Ser Ancianos.

La Unidad Etapa de la Vejez, presenta dinámicas, artículos y materiales muy útiles para los participantes al analizar la Etapa de la Vida, Ancianidad en la Biblia, Estadísticas, Año Internacional de la Vejez y Hechos Notables.

La Unidad Realidades de la Vejez, presenta dinámicas, artículos y material en que los participantes interactúan al desarrollar los subtítulos siguientes: Cambios Físicos y Mentales. Cambios de Conducta, Actividades de la Vida Cotidiana y las diferentes situaciones del anciano jubilado, viudo, soltero e indigente.

La Unidad Red de Solidaridad para el Anciano, presenta dinámicas, ayudas y materiales específicos de parte de la familia, como también la ayuda del gobierno y la iglesia en escala muy reducida.

La Unidad Aprendiendo a Ser Anciano, contiene materiales y dinámicas que el anciano debe proponerse realizar a través de la confianza en Dios y en la familia, razonar positivamente, escuchar y practicar consejos para vivir una vida feliz.

## Conclusiones

Al completar la elaboración del presente proyecto se ha arribado a las siguientes conclusiones:

1. Necesidad de prestar mayor atención de parte de la familia a las personas que viven la tercera edad.
2. La necesidad de dictar seminarios en favor de la ancianidad.
3. Necesidad de quienes atraviesan por la etapa de la tercera edad aprendan a colaborar a su misma familia para que reciban mejor tratamiento y mayores atenciones.

## Recomendaciones

De este proyecto surge las siguientes recomendaciones:

1. Se recomienda el establecimiento de un Club de Ancianos a nivel de distrito para lograr intercambio de ideas y conseguir nuevos amigos que compartan sus experiencias vividas.
2. Se recomienda que el departamento de Ministerio de Vida Familiar en cada iglesia establezca una reunión trimestral para orientar y agasajar y celebrar el cumpleaños a los miembros y visitas, que viven la experiencia de la tercera edad.
3. Se recomienda que cada iglesia establezca a través del Ministerio de Vida Familiar la cena navideña del Anciano con su programa espiritual.

4. Se recomienda que departamento Ministerio de Vida Familiar, organice a los jóvenes, dorcas, etc., para ofrecer ayuda una vez al mes al ancianato más cercano.

5. Se recomienda explorar la posibilidad del establecimiento del ancianato de la Asociación del Alto Magdalena, pidiendo asesoramiento a la Asociación General, ya que en el mundo existen varios ancianatos auspiciados por la iglesia.

### Reflexión

Ellos están llenos de historias, cuentos y anécdotas salpicadas de sabiduría que piden ser escuchados a cambio de un poco de ternura, paciencia y sobre todo respeto.

Recuerda que algún día serás como ellos.

## BIBLIOGRAFIA

Echeverry Angel, Ligia. Familia y Vejez. Bogotá: Tercer Mundo, 1994.

García Pinto, Claudio. La Familia del Anciano También Necesita Sentido. Buenos Aires: Ediciones Paulinas, 1993.

Hooker, Susan. La Tercera Edad. México: Gedisa, 1983.

Monreal, José Luis. Enciclopedia Programa de Formación de Padres. España: Editorial Océano.

Muñoz, Cecilia. Los Viejos Testimonios. Bogotá: Carlos Valencia Editores, 1984.

Rodríguez, Josep A. Envejecimiento y Familia. Madrid: Centro de Investigaciones Sociológicas, 1994.

Santamaría, Vila. Diccionario Bíblico Ilustrado. Barcelona: Talleres Gráficos, 1981.

Tiche, Mauricio. Guía de Educación Familiar. Madrid: Editorial Safeliz, 1976.

Rand, W.W. Diccionario de la Santa Biblia. San José, Costa Rica: Editorial Caribe.

La Santa Biblia. Versión Reina Valera, 1960

Velez, Hernán. Barrero, Jaime. Restrepo, Jorge. Rojas, Wiliam. Fundamentos de Medicina. Medellín: Corporación para Investigaciones Biológicas, 1990.

White, Elena. Conducción del Niño. Buenos Aires: Casa Editora Sudamericana, 1964.

----- . Deseado de Todas las Gentes. Mountain View, California: Pacific Press, 1971.

----- . El Hogar Adventista. Mountain View, California: Pacific Press, 1959.

----- . Joyas Testimonios T.1. Mountain View, California: Pacific Press, 1953.

----- . Joyas Testimonios T.2. Mountain View, California: Pacific Press, 1953.

----- . Mente, Carácter y Personalidad. Buenos Aires: Casa Editora Sudamericana, 1991.

----- . Ministerio de Curación. Mountain View, California: Pacific Press, 1965.