

SESIÓN 11: ¡SE ACABA EL 2020!

Esta es nuestra última sesión del año, quiero deciros que como siempre ha sido un placer pensar, redactar y enviaros las actividades semanales. Las he realizado como muchas ganas, cariño e ilusión. Espero que os hayan resultado divertidas e interesantes.

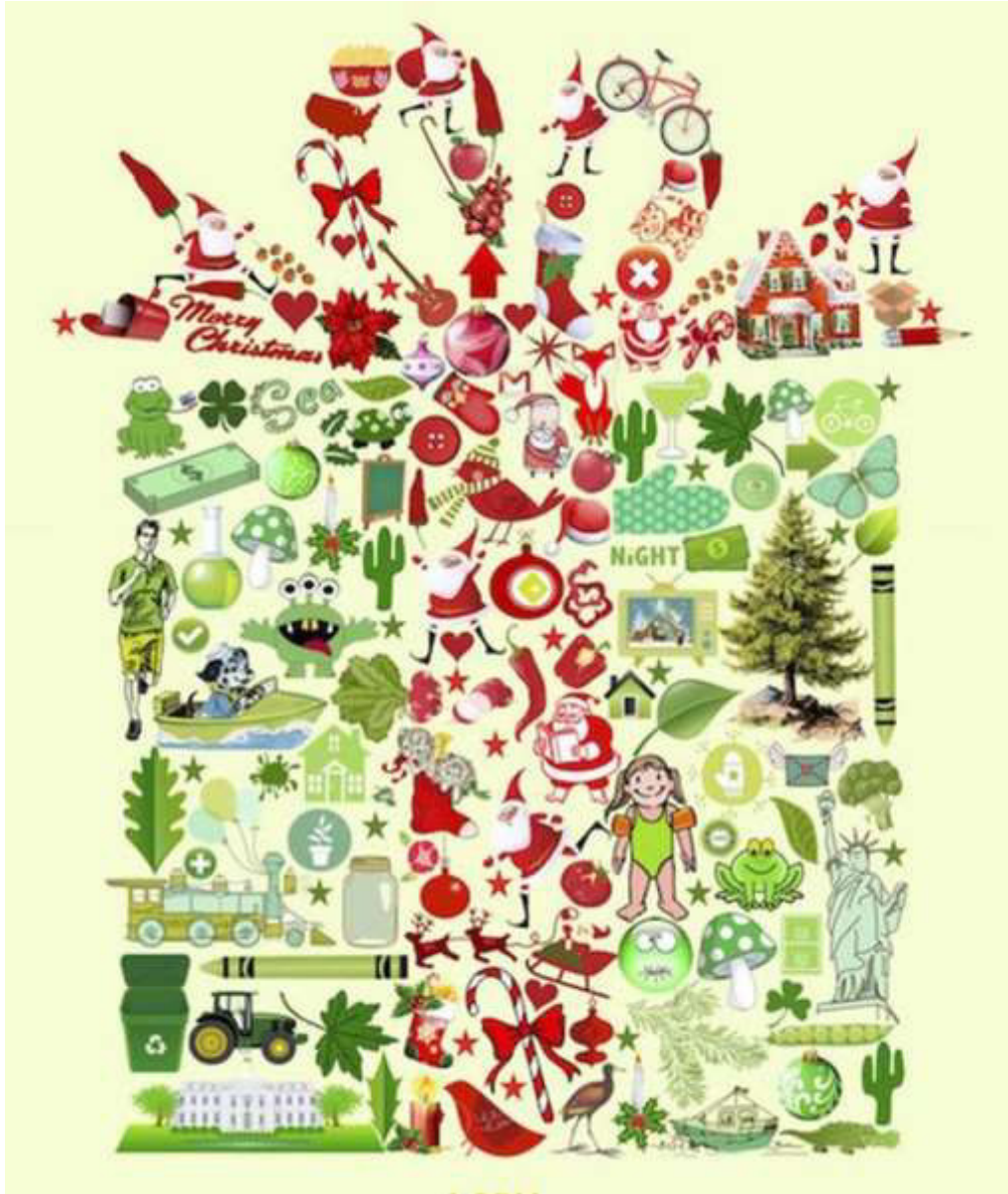
Quiero felicitar a todas las personas que las habéis realizado. Este año ha sido especialmente duro para vosotros (distancia personal, confinamiento, suspensión de actividades...) y a pesar de ello, nos habéis demostrado una vez más que sois un generación responsable y con gran capacidad de adaptación a los cambios. Un ejemplo han sido la realización de estas sesiones on line. Me habéis vuelto a dar una lección de vida. Os ánimo a seguir en esta línea, siempre conseguís lo que os proponéis.

No por ser el último día, vamos a dejar de trabajar nuestra memoria. Para no perder la costumbre de estos últimos años podéis realizar la ficha de hoy con un café/ infusión y pastita (como hacía en el centro de mayores) y pensad la de cosas que hemos aprendido con las últimas sesiones. Podéis hacerme llegar vuestras propuestas como otras veces hacemos, ya sabéis que siempre las intento llevar a cabo.

Ambientaré la sesión de hoy en las fiestas navideñas. Pensaremos regalos para los nuestros, haremos un recorrido en positivo del año 2020 (también ha habido cosas buenas, seguro). Y nos motivaremos pensando buenos propósitos para el 2021.

ACTIVIDAD 1: Se acercan las Navidades, muchos de vosotros estaréis buscando regalos para los vuestros. Hoy trabajaremos nuestra atención buscando los objetos que os proponemos en este gran regalo. Mira el dibujo durante un minuto y dedica tres

minutos más en completar el cuadro con el mayor número de objetos. ¡Ánimo!



| REGALOS PARA LOS NUESTROS | ADRONOS NAVIDEÑOS | TIPOS PLANTAS | DE OBJETOS FORMA CIRCULAR |
|------------------------------|----------------------|------------------|---------------------------------|
| | | | |

ACTIVIDAD 2: Se termina el año, y aunque en general ha sido atípico y cargado de malos recuerdos, también han ocurrido cosas buenas. Os proponemos trabajar la memoria a largo plazo y la estimulación del lenguaje con esta actividad.

Pensad un poquito y contestad las diferentes preguntas del recuadro. Las puedes explicar tú sólo en voz alta, o bien compartirlas con alguien bien sea amigos, familiares...Se puede hacer en persona o también telefónicamente por videollamada... Vosotros elegís.

| | | |
|--|---|---|
|  ¿QUÉ TE HIZO SENTIR ORGULLOSO? |  LO MÁS DELICIOSO QUE PROBASTE | 2 PERSONAS QUE INFLUYERON EN TÍ PARA UN CAMBIO POSITIVO |
|  SORPRESAS & ALEGRÍAS QUE TUVISTE |  LA MAYOR LECCIÓN APRENDIDA |  ¿QUE LAMENTAS NO HABER HECHO? |
|  ¿EN DÓNDE INVERTISTE MÁS TIEMPO? |  MIEDO QUE SUPERASTE |  NOMBRE DE UN NUEVO AMIGO |
| MENCIONA ALGUNA HABILIDAD NUEVA |  ¿DÓNDE O CON QUIÉN ENCONTRASTE CALMA & PAZ? |  EL CAMBIO MÁS SIGNIFICATIVO QUE EXPERIMENTASTE  |

ACTIVIDAD 3:

Cada año nuevo, somos muchos los que nos ponemos objetivos a cumplir que nos permiten aumentar nuestra motivación y mantenernos activos. Hoy os facilitamos un recuadro con varios verbos y vosotros debéis completarlo con vuestros nuevos propósitos.

PROPÓSITOS DE AÑO NUEVO

Este año voy a ...

- # 1. Empezar a _____
- # 2. Dejar de _____
- # 3. Aceptar _____
- # 4. Hacer _____
- # 5. Ver _____
- # 6. Aprender _____
- # 7. Dar _____
- # 8. Comer _____
- # 9. Tener _____
- # 10. Ser _____
- # 11. Visitar _____
- # 12. Crecer _____
- # 13. Invertir _____
- # 14. Leer _____
- # 15. Encontrar _____
- # 16. Visitar _____
- # 17. Centrar _____
- # 18. Crear _____
- # 19. Vivir _____
- # 20. Escoger _____

Por último os dejamos algunas ideas para empezar con buen pie el año que os ayudarán como a mí a ser / sentirnos un poco más felices....

•• COSAS PARA RECORDAR TODOS LOS DÍAS ••



¡¡¡¡¡FELICES FIESTAS!!!

WEBGRAFÍA:

<https://www.pinterest.es/pin/353180795752171589/>

<https://pin.it/2ZozCMi>

<https://www.pinterest.es/pin/370491506852686697/>

<https://www.pinterest.es/pin/323414816994256313/>

SESIÓN 10: DÍA 3 DE DICIEMBRE DÍA INTERNACIONAL DE LAS PERSONAS CON DISCAPACIDAD

El pasado día 3 de diciembre se celebró el día internacional de las personas con discapacidad. Los Días Internacionales nos dan la oportunidad de sensibilizar al público en general sobre temas de gran interés, tales como los derechos humanos, el desarrollo sostenible o la salud. Al mismo tiempo, pretenden llamar la atención de los medios de comunicación y los Gobiernos para dar a conocer problemas sin resolver que precisan la puesta en marcha de medidas políticas concretas.

Durante la sesión de hoy trabajaremos nuestra memoria, recordando y aprendido aspectos relacionados con las personas con discapacidad.

ACTIVIDAD 1: EL LENGUAJE SÍ IMPORTA.

A continuación os facilitamos una noticia, en ella se habla sobre todo de la importancia que tiene el lenguaje a la hora de perpetuar estereotipos y prejuicios. Como ya hemos dicho en otras ocasiones la sociedad cambia, y el lenguaje debe hacerlo también. Está en nuestras manos empezar a promover el cambio utilizando un lenguaje inclusivo con el que todas las personas nos sintamos identificados, reflejados y protegidos.

Lee el texto con detenimiento, tacha con rojo aquellas palabras que no debemos utilizar para referirnos al colectivo de personas con discapacidad y rodea en verde o un color llamativo aquellas palabras más inclusivas...

15/10/2018

Personas con discapacidad, expresión recomendada

Foto: ©Archivo Efe/Alejandro García

Escuchar

La expresión **personas con discapacidad** es la preferible para referirse a aquellas personas que tienen algún tipo de limitación física, intelectual o sensorial.

Según la Convención Internacional sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad de la Organización de las Naciones Unidas, *personas con discapacidad* es la expresión adecuada para referirse a quienes «tengan deficiencias físicas, mentales, intelectuales o sensoriales a largo plazo que, al interactuar con diversas barreras, puedan impedir su participación plena y efectiva en la sociedad, en igualdad de condiciones con las demás».

Como se ve en esa convención y en los documentos de las organizaciones que representan a estas personas, **se prefiere en general la fórmula persona con discapacidad al uso del sustantivo discapacidad**, que, si bien no es reprochable desde el punto de vista lingüístico, supone aludir a la persona por una sola de sus características, en este caso la discapacidad.

Tampoco se recomienda la voz minusválido, utilizada durante mucho tiempo y aún presente en documentos y trámites diversos. Aunque se trata de una palabra correctamente formada, se desaconseja su uso en los medios de comunicación, ya que en la actualidad se interpreta, en especial por los colectivos citados, como peyorativa.

Asimismo **se desaconsejan palabras o expresiones con matiz claramente despectivo** (como *anormal, subnormal, deficiente, incapaz, inválido, impedido, disminuido*), así como las que denotan sufrimiento (como *sufre, padece o arrastra una discapacidad*).



Esta recomendación es adaptación de la publicada originalmente por Fundéu Argentina para los medios y profesionales de ese país: [personas con discapacidad](#), *expresión adecuada*.

Después de lo que has leído, ¿podrías explicar el significado de esta frase para una persona con discapacidad visual?

“No estoy debajo de lo normal, ni valgo menos ni soy menos capaz. Solo funciono de manera diferente”

Anota tus reflexiones: tengo otras maneras de percibir sensaciones, leo en Braille...

ACTIVIDAD 2: ACCESIBILIDAD UNIVERSAL

Accesibilidad universal es la característica que deben cumplir los entornos, bienes, productos y servicios, que permite a todas las personas su acceso, comprensión, utilización y disfrute de manera normalizada, cómoda, segura y eficiente. Resulta un concepto absolutamente contrapuesto al de barreras.

Para esta actividad os proponemos un reto de atención y concentración. Debéis hacer un recorrido bien real o imaginario e ir buscando las distintas barreras arquitectónicas que encontrarías si fuereis una persona con movilidad reducida. Después de anotarlas, observa la viñeta, ¿qué nos viene a decir?

Observaciones: escaleras, bordillos de aceras sin bajar, puertas estrechas, aceras llenas de baches, escaparates altos, mostradores altos, el cajero automático....

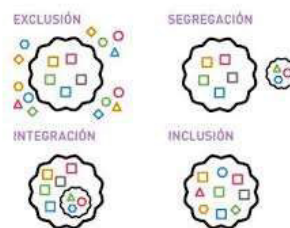


Significado de la viñeta:

ACTIVIDAD 3: INCLUSIÓN.

La integración se basa en la normalización de la vida de las personas con necesidades especiales. La inclusión plantea el reconocimiento y valoración de la diversidad como un derecho humano, lo cual sitúa sus objetivos como prioritarios a todo nivel.

Observa el siguiente dibujo, e intenta realizar un acróstico (Que contiene letras -al inicio, en medio o al final de sus versos- con las que se puede formar una palabra o una frase) ,explicando lo que significa la palabra inclusión. Con ello estás trabanando la estimulación del lenguaje.



Inclusión, acción de incluir

No dejar a nadie por fuera

Cuidar unos de otros

Lograr la amistad

Unión entre todos

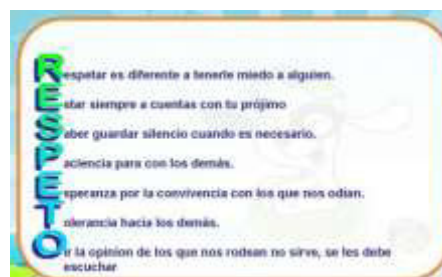
Sin importar de dónde venimos

Inclusión es lograr la paz

Óbservar la verdad

Nunca señalar a los demás.

Ejemplo acróstico de la palabra respeto:



PARA TERMINAR.... SUGERENCIAS PARA UN TRATO ADECUADO

A todas las personas nos gusta que nos traten de manera adecuada, en algunos casos ante las personas con discapacidad no sabemos cómo comportarnos. A continuación hemos seleccionado un fragmento de un texto donde damos algunas ideas básicas para que las personas se sientan bien. ¡Ánimo! Seguro que se te da bien la puesta en práctica de las que hasta ahora no hacías.

Háblale directamente: Dirígete siempre directamente a la persona con discapacidad, no a su acompañante, simplemente háblale como lo harías con cualquier otra persona. Respeta su privacidad.

Preguntar antes de ayudar: Ofrece tu ayuda sólo si la persona parece necesitarla. No des por sentado que necesita ayuda. No subestimes ni prejuzgues a las personas con discapacidad. Déjalas que hagan por sí mismas todo lo que ellas puedan hacer. Que ellas marquen el ritmo. No decidas por ellas su participación en cualquier actividad.

Actúa con naturalidad: Si aceptan la ayuda, pregunta cómo puedes ayudar antes de hacerlo. Ayudar tampoco significa exagerar, hazlo con naturalidad. Desean que se les trate como a iguales. Evita sobreproteccionismo o paternalismo innecesario.

La persona siempre en primer lugar: Di persona/niño/niña con una discapacidad en lugar de discapacitado. Si no estás seguro acerca de qué palabras utilizar, pregunta. Evita utilizar términos anticuados y peyorativos como minusválidos, o lisiados, o referirse a las personas, a los niños y niñas sin discapacidad como personas, niños y niñas normales, ya que eso implica que el resto no lo es. Con cualquier discapacidad, evita también las expresiones negativas que connotan a las personas como víctima o persona que padece. Puedes utilizar expresiones idiomáticas cuando hablas con una persona con discapacidad. Por ejemplo, decir, “me encantó verte” o “nos vemos” a una persona ciega es absolutamente aceptable, ellos también utilizan estas expresiones todo el tiempo.

Esperamos que os haya gustado y hayáis aprendido algo nuevo con esta sesión.

¡¡¡HASTA LA SEMANA QUE VIENE!!!!



Webgrafía:

<https://www.un.org/es/observances/day-of-persons-with-disabilities>

<https://frasesparafotos.top/frases-discapacidad/>

https://www.google.com/search?q=accesibilidad+universal&source=lmns&bih=937&biw=1920&hl=es&sa=X&ved=2ahUKEwiNicvHz7vtAhUH0-AKHdB2CMYQ_AUoAHoECAEQAA

https://www.google.com/search?q=diferencias+entre+inclusi%C3%B3n+e+integraci%C3%B3n&source=lmns&bih=937&biw=1920&hl=es&sa=X&ved=2ahUKEwij5vO0LvtAhVBwuAKHZGEC4Q_AUoAHoECAEQAA

https://www.google.com/search?q=acrostico+respeto+a+la+diversidad&bih=937&biw=1920&hl=es&sxsrf=ALeKk00L5hBtJg1845giE9SF4F3QbCL4oA:1607336147288&tbm=isch&source=iu&ictx=1&fir=tXoJSTi9DraLOM%252COHSopcFV-S2pqM%252C_&vet=1&usg=AI4_-kQUIThdY-j9mwt_Tib7ysVlelqcRA&sa=X&ved=2ahUKEwjjyd_g0bvtAhVz7eAKHXDvCn0Q9QF6BAglEAE#imgrc=tXoJSTi9DraLOM&imgdii=cQLoO6mhllOnyM

<http://www.tudela.es/docs/servicios-sociales/guia-trato-discapacidad.pdf>