

# Propuesta didáctica para la educación sobre la vejez a través de literatura infantil

Máster Universitario en Intervención y Mediación Familiar

Curso 2020 - 2021  
Alumna: Arian Pibernat Segarra

## ÍNDICE

<b>RESUMEN</b>	<b>3</b>
<b>1. INTRODUCCIÓN</b>	<b>4</b>
<b>2. OBJETIVOS</b>	<b>7</b>
<b>3. MARCO TEÓRICO</b>	<b>8</b>
3.1. Edadismo	8
3.2. Estrategias para reducir el edadismo	10
3.3. Estereotipos	11
3.4. El adulto mayor en la familia	12
3.5. Envejecimiento saludable	13
3.6. Otros factores de riesgo	16
<b>4. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN EDUCATIVA</b>	<b>18</b>
Introducción	18
Comienza el aprendivaje...	19
Actividad	20
Alimentación	21
Autoestima	23
Economía	25
Amor	26
Colorín colorado	27
<b>5. DISCUSIÓN</b>	<b>29</b>
<b>6. CONCLUSIONES</b>	<b>38</b>
<b>7. BIBLIOGRAFÍA</b>	<b>39</b>

## RESUMEN

En este trabajo realizamos una propuesta práctica con la que trabajar la vejez a través de literatura infantil. Para ello se ha realizado una revisión bibliográfica sobre el edadismo, los estereotipos generacionales y sobre pautas de envejecimiento saludable. A partir de la bibliografía encontrada se ha creado un cuento infantil que trata de desmitificar los estereotipos sobre la vejez y ofrecer pautas de envejecimiento saludable. El objetivo es mejorar el papel de las personas mayores en la familia a través de la educación desde la infancia.

## 1. INTRODUCCIÓN

En este trabajo vamos a realizar un cuento infantil para luchar contra los estereotipos y prejuicios sobre la vejez desde la infancia.

**La esperanza de vida es cada vez mayor, sin embargo, esto no supone necesariamente el aumento de la calidad de vida.** Se calcula que en el año 2050 el porcentaje de personas mayores de 60 años se habrá duplicado con respecto al año 2015 (Organización Mundial de la Salud [OMS], 2021). La OMS (2021) remarca que el aumento de la esperanza de vida es una oportunidad, no solo para la persona mayor y para sus familias, sino también para la sociedad en su conjunto. Pero llegar a disfrutar de esas oportunidades y contribuciones va a depender en gran medida del estado de salud del que goce cada individuo.

**Adquirir hábitos saludables a lo largo del tiempo aumenta la calidad de vida, por ello es importante que la población conozca los beneficios de estos hábitos.** Los factores que influyen en el proceso de envejecimiento saludable comienzan a una edad muy temprana. El aprendizaje temprano de hábitos saludables y el mantenimiento de estos contribuye a reducir el riesgo de padecer enfermedades no transmisibles y a mejorar las facultades físicas y mentales (OMS, 2021).

**Los prejuicios sobre las personas mayores influyen directamente en su estado de salud y calidad de vida.** Una de las dificultades en respuesta al envejecimiento de la población son los estereotipos, pues según indica el *Informe mundial sobre edadismo* de la OMS (2021), una de cada dos personas es edadista<sup>1</sup>. Esto puede traer graves consecuencias, pues se han encontrado relaciones negativas entre la esperanza de vida, salud física y mental y el edadismo, influyendo negativamente en la calidad de vida de los adultos de edad más avanzada, aumentando los casos de aislamiento social y soledad, entre otras problemáticas (OMS, 2021).

---

<sup>1</sup> Edadismo es, según Butler (1980) “un profundo desorden psicológico caracterizado por el prejuicio institucional e individual contra las personas mayores, estereotipándolas, mitificándolas, desaprobándolas y/o evitándolas” (en De Lemus y Expósito, 2005).

**Combatir los estereotipos sobre la vejez es importante para mejorar la calidad de vida y el estado general de salud de las personas mayores.** La motivación de este trabajo es generar conciencia para lograr este cambio.

El *Informe mundial sobre edadismo* (OMS, 2021) ofrece alternativas cuya eficacia ha sido demostrada para combatir el edadismo, una de ellas, y en la que vamos a basar el presente trabajo es a través de intervenciones educativas. Según indica el informe, la intervención educativa para combatir el edadismo debe realizarse en diferentes planos, abarcando todas las etapas y contextos educativos, tanto formales como informales. Las actividades educativas fomentan la empatía, aportan información concreta que clarifica las percepciones erróneas sobre la vejez y reducen los prejuicios desmitificando los estereotipos generacionales (OMS, 2021). **La educación desde la infancia es clave para reducir los prejuicios sobre la vejez e informar a la población sobre hábitos saludables para envejecer de la mejor forma posible.**

En este trabajo se presenta una propuesta educativa a través de un cuento infantil. Para su elaboración se ha realizado una búsqueda bibliográfica sobre edadismo, estereotipos sobre la vejez y envejecimiento saludable extrayendo los aprendizajes que se han querido plasmar en la historia.

En el marco teórico encontramos tanto la base de la motivación por la realización de este trabajo (impacto de las conductas edadistas sobre la vejez) como el contenido que pretende tratar (estereotipos y envejecimiento saludable).

A continuación aparece el cuento. Cada episodio pretende cubrir un tema concreto que da nombre al capítulo. En forma de subtítulos aparece un aprendizaje pegadizo que pretende convertirse en un refrán. Este tipo de frases populares nos ayudan a entender la visión que nuestros predecesores tienen o tenían sobre el mundo. De modo que he creado el refranero del envejecimiento con el objetivo de ofrecer aprendizajes alternativos que contribuyan al envejecimiento activo.

Tras la propuesta educativa (el cuento) está la discusión, donde se detalla en qué partes de la historia aparecen representados los distintos temas. La organización de la discusión se ha hecho por capítulos, marcando las citas que forman parte de la historia con otro color de fondo y ofreciendo una tabla final que resume y agrupa el contenido.

Finalmente en las conclusiones se comentan las dificultades y las posibles mejoras sobre este trabajo final de máster.

## 2. OBJETIVOS

El objetivo de este trabajo es elaborar un cuento que ayude a mejorar el papel de las personas mayores en la familia a través de la educación desde la infancia. A través del cuento se pretende:

- Desmitificar estereotipos sobre los adultos mayores.
- Identificar factores de riesgo que impiden el envejecimiento saludable.
- Hablar de hábitos para el envejecimiento saludable.

## 3. MARCO TEÓRICO

### 3.1. Edadismo

El término *ageism* fué acuñado por Robert Butler en 1969. Es un término bastante nuevo que todavía no cuenta con una definición oficial dentro de la Real Academia Española (RAE). En diciembre de 2018 la RAE se pronunció a través de su perfil oficial de Twitter y, en respuesta a un usuario aclarando lo siguiente:

*#RAEconsultas. En español se puede emplear «edadismo», derivado de «edad», como equivalencia del inglés «ageism», término con el que se hace referencia a la “discriminación de las personas basada en la edad”.*

Publicado el 7 de diciembre de 2018 por la cuenta oficial de la Real Academia Española vía Twitter.

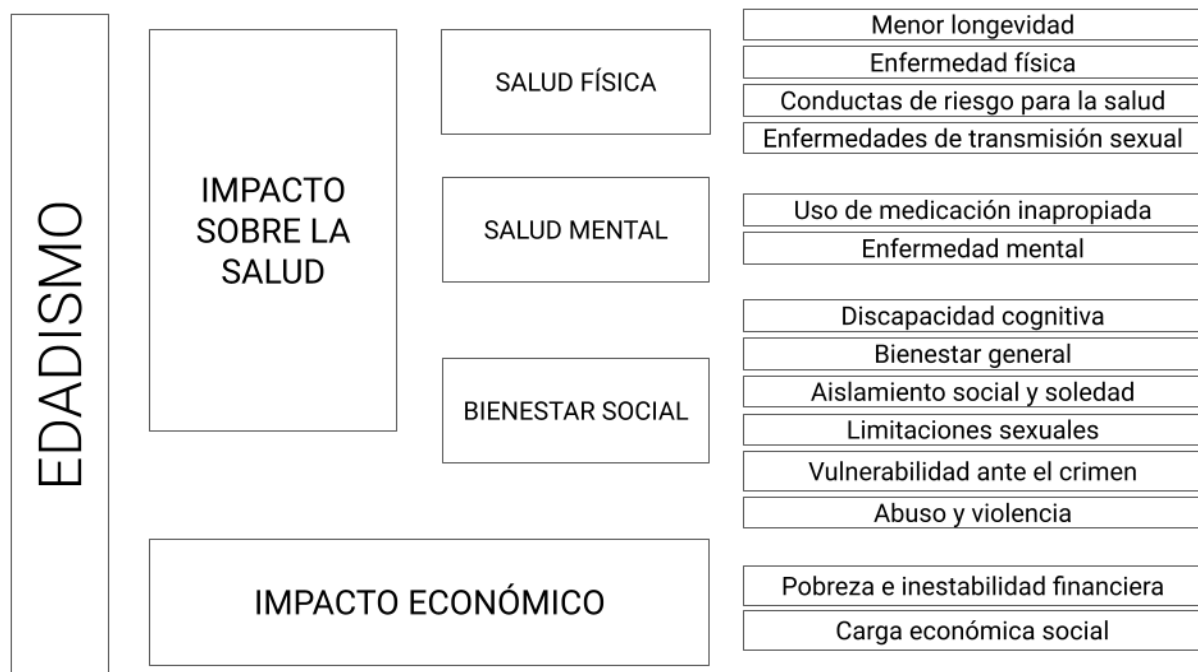
**El edadismo es un problema de discriminación hacia las personas mayores que se apoya en estereotipos y prejuicios.** La OMS (2021) remarca que *se refiere a cómo pensamos (estereotipos), sentimos (prejuicios) y actuamos (discriminación) hacia otras personas o nosotros mismos en cuestiones de edad.*

Es un concepto muy nuevo que a día de hoy está tomando fuerza. Este año se ha publicado por primera vez el *Informe Mundial sobre Edadismo* (OMS, 2021) de Naciones Unidas que persigue el objetivo de reducir el edadismo a nivel mundial.

La necesidad de crear un documento que recoja los efectos del edadismo surge del gran impacto que éste tiene sobre la salud física y mental de los individuos. **Las actitudes edadistas tienen efectos sobre diferentes aspectos de la salud de una persona.** El Informe Mundial sobre Edadismo (OMS, 2021), basándose en más 500 estudios realizados en más de 50 países, resume el impacto del edadismo contra las personas mayores en la siguiente figura:



Figura 1. El impacto del edadismo contra las personas mayores



Extraída de *Global report on ageism* (p.49; OMS, 2021) traducción propia.

Los estudios demuestran que los estereotipos, los prejuicios y la discriminación basados en la edad tienen un gran costo para la salud y el bienestar no solo a nivel individual y en referencia a las personas mayores, sino también a nivel social. Y que no son las personas mayores las que suponen “una carga para la sociedad” sino esos pensamientos generalizados y dañinos sobre ellas.

Combatir el edadismo es una responsabilidad social a la que todos podemos contribuir tanto a nivel institucional como a nivel individual. Trabajar en cada uno de los contextos y de las etapas vitales es fundamental. La OMS (2021) recomienda *invertir en estrategias basadas en pruebas científicas para prevenir y combatir el edadismo; mejorar los datos y las investigaciones para comprender mejor el edadismo y la manera de reducirlo; y crear un movimiento para cambiar el discurso sobre la edad y el envejecimiento.*

### **3.2. Estrategias para reducir el edadismo**

La OMS propone a través del Informe mundial sobre edadismo (2021) tres estrategias para combatir los pensamientos y las acciones edadistas:

#### **Establecer políticas y leyes que ayuden a reducirlo.**

Los efectos de las políticas que luchan contra la discriminación han sido estudiados en diferentes países sobre otros campos, por ejemplo contra el machismo, racismo o la homofobia. Los resultados debidos a esos cambios legislativos han resultado ser positivos, logrando una mayor participación de los grupos de riesgo en diferentes ámbitos de la sociedad.

En 2002 tuvo lugar la segunda Asamblea mundial sobre el envejecimiento, donde se aprobó la Declaración Política y el Plan de Acción Internacional de Madrid sobre el Envejecimiento. En dicho documento encontramos un ejemplo sobre políticas centradas en la reducción de la discriminación. Concretamente en el Artículo 5 de la declaración establece un compromiso de eliminar todas las formas de discriminación, incluida la discriminación por edad. Llevar a cabo estas políticas, junto con otras estrategias para reducir el edadismo es imprescindible para conseguirlo.

#### **Crear intervenciones educativas a distintos niveles.**

Una de las estrategias más potentes para combatir el edadismo se encuentra en la educación. Las intervenciones educativas tienen el objetivo de ofrecer información precisa, transmitir conocimientos, practicar habilidades que ayuden a disipar ideas erróneas y fomentar la empatía (ONU, 2021).

Cuando se habla de intervenciones “a todos los niveles” se hace referencia a distintos ámbitos y etapas de la educación, desde etapa infantil hasta edades más avanzadas, abarcando ámbitos formales e informales. Una de las ventajas de esta estrategia es que es efectiva, sencilla, asequible, y que puede llevarse a cabo tanto a nivel social como individual.

## **Invertir en intervenciones de contacto intergeneracional.**

Esta estrategia implica la interacción entre personas de diferentes grupos de edad. Las investigaciones demuestran que es una estrategia útil que combinada con las intervenciones educativas gana todavía más fuerza. La base en la que se sustenta esta estrategia es en la creencia de que las interacciones entre grupos fomentan la toma de perspectiva propia y la empatía.

### **3.3. Estereotipos**

**Un estereotipo es un concepto grupal que nos permite organizar y clasificar la información del mundo que nos rodea, realizando simplificaciones y generalizaciones que infieren en nuestras percepciones.** Son representaciones repetidas con frecuencia que convierten algo complejo en algo simple. A menudo son tan reduccionistas que terminan distorsionando lo que representan haciendo especial énfasis en ciertos atributos en detrimento de otros (Gamarnik, 2009).

**Los estereotipos tienen un impacto considerable sobre la identidad social.** Crean unas expectativas sobre cómo debemos ser o actuar que pueden convertirse en profecías autorrealizadas, determinando modos de ser y de hacer (Rosenberg, 2019; Gamarnik, 2009). Podrían conducir al pensamiento de que envejecer es un problema, creencia que complica el panorama de los adultos mayores debilitando su seguridad personal y dirigiéndose más rápidamente hacia la dependencia (ATYME, 2019).

La Fundación ATYME (2019), señala algunos de los **estereotipos negativos sobre el envejecimiento:**

- El **envejecimiento cronológico**. Pensamiento generalizado por el cual se juzga la vejez de una persona en función del número de años vividos.
- La **improductividad**. Se cree que alcanzados ciertos años de vida la persona deja de ser útil para la sociedad.

- La **desvinculación**. Pensamiento que apoya la idea de que con el paso de los años las personas pierden el interés por diferentes aspectos que antes formaban una parte muy importante de su vida cotidiana.
- La **inflexibilidad**. Creencia de que el envejecimiento provoca rigidez en el pensamiento, imposibilitando o dificultando distintos cambios comportamentales que permiten a las personas adaptarse a nuevos contextos.
- La **senilidad**. La vejez suele vincularse con la enfermedad, utilizándose incluso como sinónimos.
- La **decadencia intelectual**. Se cree que la inteligencia se deteriora notablemente con la edad.
- El mito de la sexualidad. Existe un prejuicio bastante extendido sobre la apetencia sexual de los más mayores. De forma malentendida se cree que a determinada edad aparece el **desinterés por la sexualidad**.
- El **conservadurismo**. Es común pensar que las personas mayores defienden posiciones ideológicas de carácter conservador, sólo por el hecho de ser mayores.

### 3.4. El adulto mayor en la familia

La percepción de los adultos mayores sobre qué papel ocupan en su familia no solo depende de factores individuales como el propio sistema familiar, sino que también depende de factores socioculturales (Moreno, Castillo y Cuenca, 2020). El impacto de la discriminación por edad se ve reflejado en los sistemas y las relaciones familiares.

Placeres, de León y Delgado (2014) concluyen que la familia es el espacio más importante para el anciano y, como parte ella, tiene mucho por contribuir y aportar. En referencia a este tema y a la visión de los mayores Moreno, et. al (2020) apuntan que los ancianos alertan dos necesidades: un buen sistema de comunicación familiar y mayor participación en los ámbitos familiar y social. Esto nos hace pensar

que no están del todo satisfechos con el papel que desempeñan en la familia y por tanto que existe un espacio en el que mejorar.

También hay que considerar que las posibilidades de participación de una persona mayor en su familia dependerá de sus características personales. Por tanto en este trabajo no solo pretendemos reducir los estereotipos generacionales sino también ofrecer pautas de envejecimiento saludable.

### **3.5. Envejecimiento saludable**

#### **Actividad física**

La actividad física ayuda a mejorar el estado físico en general y a mantener un peso corporal saludable, reduciendo el riesgo de padecer enfermedades no transmisibles e incluso el riesgo de muerte (OMS, 2020).

Según Aveleyra y García (2015) la práctica de ejercicio favorece la función cognitiva, particularmente en la velocidad de procesamiento y la memoria de trabajo. Contribuye a disminuir o retrasar los procesos que alteran el funcionamiento del sistema vascular que, de forma progresiva, promueven el deterioro cognitivo durante el envejecimiento.

Por tanto, la actividad física no solo previene el envejecimiento físico, sino que también previene el envejecimiento cognitivo.

El sedentarismo es un factor de riesgo para el envejecimiento saludable. En *Sedentarismo y salud: efectos beneficiosos de la actividad física* (Márquez, Rodríguez y De Abajo, 2006) se afirma que diversos estudios aseguran que el sedentarismo es motivo de enfermedad y que existe una relación entre el ejercicio físico y la esperanza de vida. Estos datos se ven respaldados por la OMS (2020) que afirma que el sedentarismo eleva entre 20% y 30% la probabilidad de muerte con respecto a las personas que realizan actividades físicas.

## **Alimentación**

“La alimentación y la nutrición contribuyen a aumentar la calidad de vida de los mayores, y a prevenir y tratar numerosas enfermedades” (Dapcich, 2004 p.96). Con el paso de los años el cuerpo sufre determinados cambios estructurales y funcionales en los diversos tejidos del organismo y tanto la etapa vital en la que se encuentra cada persona, así como sus características personales requerirán una alimentación específica que mantenga sus necesidades nutricionales a raya.

No modificar la alimentación según las necesidades de cada persona (teniendo en cuenta el ciclo vital en el que se encuentra) puede acarrear problemas de malnutrición y/o desnutrición (Dapcich, 2004). La alimentación es por tanto un factor de riesgo para el logro del envejecimiento saludable.

## **Economía**

Es interesante saber que diversas fuentes indican que la economía es un factor a tener en cuenta para el logro de un envejecimiento saludable. Un mayor nivel socioeconómico se vincula con una mejor calidad de vida, y por tanto con un mejor envejecimiento. Sin embargo, aunque la autonomía que te permite un mayor poder adquisitivo no depende de la edad, el envejecimiento puede resultar perjudicado y afectar también la accesibilidad a diferentes recursos que optimizan el envejecimiento saludable que tenga cada individuo.

## **Autorregulación emocional-motivacional**

Experimentar emociones positivas tiene beneficios a nivel físico. Pressman y Cohen (2005; en Fernández-Ballesteros, 2011) lo relacionan con una mejor respuesta física cardiovascular, inmune y endocrina

Según ATYME (2019) la autoestima y la seguridad personal son un factor muy importante para vivir mejor y reducir la probabilidad de ser dependientes, manteniendo la capacidad de decisión de situaciones que afectan a la propia vida. Las ideas positivas sobre uno mismo influyen en la salud y en la supervivencia

llegando incluso a aumentar los años de vida (Fernandez-Ballesteros, 2011). En este sentido, según Carrascal y Solera (2014) trabajar la creatividad es muy importante para favorecer la autoestima ya que te permite tomar conciencia de tus emociones, pensamientos y habilidades.

## **Sexualidad**

La sexualidad es un componente de la salud que influye en la calidad de vida (Berdejo Bravo; en IMSERSO, 2009).

Aunque la edad en ocasiones puede afectar a la forma de mantener relaciones sexuales, no hay motivo para dejar de tenerlas, pues pueden ser igualmente placenteras (Benito y Nuin, 2017). Según Quevedo (2013) los adultos mayores pueden tener ciertas condiciones psico-sociales en pro de una relación sexual más satisfactoria, como por ejemplo la no utilización de métodos anticonceptivos. En este sentido hay autores que alertan que la no utilización de precauciones en el sexo puede dar lugar a consecuencias negativas sobre la salud (enfermedades de transmisión sexual).

## **Conocer el proceso de envejecimiento**

Según Muñoz e Ibáñez (2015) el envejecimiento satisfactorio dependerá de la personalidad de cada sujeto y de las circunstancias personales y/o sociales que le rodeen. En este sentido, un factor importante a tener en cuenta es el nivel sociocultural. La formación e información que posea el individuo sobre el envejecimiento le permitirá dar respuestas adaptativas a diferentes necesidades y dificultades que surjan a lo largo del ciclo vital, desarrollando sus posibilidades y capacidades a lo largo de la vida.

### **3.6. Otros factores de riesgo**

Según el Libro Blanco del Envejecimiento Activo del Instituto de Mayores y Servicios Sociales (IMSERSO, 2011) los factores de riesgo no son siempre los mismos ni afectan a todos por igual. Además del edadismo hay otros factores de riesgo que influyen en el envejecimiento saludable.

#### **Diversidad**

Según Fernández-Ballesteros (2009) cada individuo muestra una trayectoria diferente de envejecimiento en función de sus circunstancias individuales. Cada persona tiene una forma de envejecer<sup>2</sup> y de afrontar los retos que conlleva. Esta forma de envejecer no es necesariamente negativa, sin embargo aquellas que forman parte de los factores de riesgo para el envejecimiento saludable sí que lo son. Una circunstancia que no está relacionada con la edad pero sí provoca consecuencias negativas en el envejecimiento es la enfermedad, por ello los diversos factores genéticos, que conforman la capacidad intrínseca de una persona, así como los factores ambientales suponen un factor de riesgo.

#### **Aislamiento social**

Fernández-Ballesteros (2009) menciona a varios autores que defienden que el contacto social está estrechamente relacionado con la salud tanto física como cognitiva, y por tanto con la satisfacción vital y la longevidad. En el sentido contrario, el Centro de Control y Prevención de Enfermedades de EEUU (2021) advierte que el aislamiento social se ha asociado con mayor riesgo de padecer muerte prematura, demencia, enfermedad cardíaca, accidente cerebrovascular, depresión,

---

<sup>2</sup> Según la OMS (2021) el envejecimiento, entendido biológicamente, es el resultado de la agrupación de daños moleculares y celulares a lo largo del tiempo, lo que conlleva al declive de las capacidades físicas y mentales agravando el riesgo de padecer enfermedades.



ansiedad y suicidio. La interacción social es una necesidad básica del ser humano y la falta de una red de apoyo puede traer graves consecuencias para la salud.

Según Dapcich (2004) el aislamiento social, o vivir solo/a puede conducir a una persona a descuidar su alimentación, lo cual ya hemos visto que era otro factor de riesgo.

## 4. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN EDUCATIVA

### *Lo que aprendí con mi abuelo*

#### **Introducción**

¡Hola! Soy Lucas, tengo 9 años y os voy a contar la historia de mi abuelo Pedro. En el pueblo todos le llamaban el viejo gruñón, pues parecía que siempre estaba enfadado. Cuando algún niño se atrevía a jugar al balón cerca de su casa, el abuelo Pedro agarraba su bastón y salía a ahuyentarlos tan rápido como podía.

— ¡Fuera de aquí! ¡Aquí no podéis estar! — gritaba a pleno pulmón.

Entonces, los niños salían corriendo entre gritos y risas, mientras el abuelo volvía a entrar en casa refunfuñando: “estos críos me llevan por el camino de la amargura”.

Mi familia solía decir que el abuelo ya era demasiado mayor. En una ocasión les pregunté a mi madre y al tío Juan por qué el abuelo parecía tan enfadado.

— El abuelo ya tiene 76 años, la vejez le ha hecho arisco e infeliz. Lo mismo le pasó a tu bisabuelo cuando llegó a la setentena — respondió mi madre.

— Años y desengaños hacen al hombre huraño — bromeó el tío Juan.

Más tarde aprendí que todo esto no era cierto y que mi abuelo podía ser tan feliz como una perdiz.

## Comienza el *aprendiviaje*...

Aquí empieza la historia. Erase una vez cuando tenía 7 años...

El verano antes de empezar primero de primaria lo pasé en casa de mi abuelo. Mi madre trabaja investigando ballenas y tenía que viajar durante el verano.

Nunca antes me había quedado a dormir en casa del abuelo y, la verdad, no me hacía mucha ilusión. Días antes de ir a casa del abuelo, escuché como el tío le decía a mi madre que llevarme a casa del abuelo era un disparate.

— Con la edad que tiene, apenas puede cuidar de sí mismo. ¿Cómo quieres que se haga cargo de Lucas durante todo un verano? — dijo mi tío —. Incluso hemos contratado a alguien para que vaya a comprar por él.

El abuelo no era muy divertido y yo no conocía a otros niños en el pueblo. Y si le sumo aquello que escuche, todo parecía indicar que sería un verano muy muy aburrido.

El 1 de julio de aquel verano nos levantamos temprano para ir en coche hasta el pueblo del abuelo. Fueron tres

horas y media de viaje, así que tuvimos mucho tiempo para charlar. Durante el trayecto cantamos, contamos chistes y nos reímos mucho. Mi madre me habló de Margarita:

— Margarita es la vecina del abuelo. Si necesitáis cualquier cosa podéis contar con ella. Es una mujer muy divertida y agradable. Estoy segura de que os llevaréis muy bien.

Cuando llegamos al pueblo el abuelo estaba esperando.

## Actividad

*El abuelo activo está luchando contra el deterioro cognitivo*

Durante la primera semana no salimos de casa. Me entretuve jugando con Nana, el perro de mi abuelo. Es un perro pastor de color negro con una patita blanca. Creo que Nana se alegró de que yo estuviera allí, pues parece que mi abuelo no suele jugar con él.

— Abuelo, ¿por qué no vamos a pasear a Nana?

— Nana no necesita pasear, está acostumbrada a quedarse en casa — dijo mi abuelo —. Además, yo hace tiempo que no salgo.

Finalmente ese día no salimos, pero dos días más tarde mi abuelo me propuso ir al río a pasear a Nana. Creo que mi abuelo se dio cuenta de mi aburrimiento.

En el río lo pasamos muy bien. Merendamos pan con chocolate y jugamos con Nana. Le tiramos palos y piñas al agua para que fuese nadando a buscarlos. Fué muy divertido.

De camino a casa pasamos por delante de un parque lleno de flores, ¡era precioso! El parque tenía un tobogán gigante de madera con forma de elefante. En cuanto lo vi corrí hacia el tobogán para subir y tirarme, pero alguien me alertó:

— ¡Cuidado Lucas! ¡El tobogán está roto! ¡Te podrías hacer daño!

Esa señora me dió un susto de muerte. Y, ¿quién era ella? ¿por qué sabía mi nombre? Al ver mi cara de confusión se presentó como Margarita, la vecina de mi abuelo. Entonces recordé que mamá me había hablado de ella.

Llegamos a casa a la hora de cenar. Y tomamos una lata de fabada mientras hablábamos sobre lo bien que lo habíamos pasado.

— Me hizo mucha gracia ver a Nana nadando, ¡nunca había visto a un perro nadar! — le comenté al abuelo.

Durante la cena, también reímos del susto que me dí cuando me saludó Margarita y comentamos que era una

lástima que ese gran tobogán, en forma de elefante, estuviera roto.

El día había sido espléndido y el abuelo parecía contento. Antes de ir a dormir, me dió un beso de buenas noches y me dijo:

— Lo he pasado muy bien, podríamos volver al río otro día.

## **Alimentación**

*Alimentarse bien, para llegar mejor a los cien*

Al día siguiente Margarita nos invitó a merendar. Pensaba que iríamos el abuelo y yo juntos. Pero me acompañó a la puerta y me dijo que me recogería más tarde.

— Pasa, Lucas. Vamos a preparar la merienda — dijo Margarita mientras me invitaba a entrar con un gesto.

Cuando entramos a la cocina, sacó una hogaza de pan enorme y cortó dos rebanadas tan grandes como el mismo plato en el que las sirvió. Acto seguido se dirigió a la alacena, trajo un tarro de vidrio y untó las rebanadas con su contenido: mermelada de moras.

— Mmmm, ¡qué bueno! Nunca antes había probado la mermelada de moras — exclamé.

Margarita sonrió y me contó que hacía la mermelada con las moras que recogía del huerto comunitario.

— Precisamente ayer me viste en el parque porque fui a buscar moras. El huerto está justo al lado — dijo Margarita.

Aquello me hizo pensar en el tobogán roto, y le pregunté si iban a arreglarlo durante el verano. Me hacía mucha ilusión trepar por las patas de aquel tobogán en forma de elefante y deslizarme por su trompa.

— No creo que nadie vaya a arreglarlo por el momento — comentó Margarita. — Tu abuelo era el que solía reparar todos los desperfectos en el pueblo, pero desde que cerró la carpintería nadie ha abierto otra y no tenemos a nadie que ayude en el mantenimiento de las cosas del pueblo.

Mientras Margarita hablaba, yo observaba con detenimiento todo lo que había a mi alrededor. Su casa me causaba mucha curiosidad. La cocina estaba llena de frascos bien marcados con etiquetas de papel y de utensilios de cocina que no había visto nunca antes.

La nevera estaba llena de imanes de lo que parecían *souvenirs* de un montón de viajes. Y mientras la miraba

algo llamó mi atención. En el centro de la nevera había un papel muy colorido y lleno de dibujos.

— ¿Qué es eso? — le pregunté señalando al papel.

— Es una pirámide de alimentos, en ella puedo ver qué alimentos comer para seguir una dieta saludable y equilibrada — dijo Margarita.

— ¡Ah! Entiendo... — dije sin comprender del todo. Seguí mirando un rato más la imagen de aquella pirámide y me dí cuenta de que en ningún lugar aparecían dibujadas las latas que el abuelo y yo comíamos. Así que le pregunte a Margarita:

— ¿Por qué no hay latas en la pirámide? Mi abuelo y yo solo comemos latas.

— La verdad es que alimentarse a base de latas no es la mejor opción — dijo Margarita mientras suspiraba con una sonrisa en su rostro —. Tu abuelo debería cuidar más su alimentación.

Aquella conversación debió dejar a Margarita preocupada, porque durante los siguientes días nos trajo *tuppers* con la comida y la cena preparadas por ella misma.

¡Todo estaba muy rico! La verdad, ya estaba un poco harto de comer siempre latas de conserva. Y al parecer al abuelo también le sentaron bien los deliciosos y saludables platos de Margarita. Se le veía más animado y enérgico. Tanto es así que a los pocos días me dijo:

— Tú y yo podríamos cocinar algo juntos.

## Autoestima

*Mantener la autoestima alta es conveniente para envejecer saludablemente*

Desde que fuimos a pasear a Nana por primera vez no dejamos de salir pasear con ella ni un solo día. Los paseos ponían al abuelo contento. Un día, al pasar por el parque me atreví a decir:

— Abuelo, ¿por qué no arreglas el tobogán? Margarita me dijo que tú solías hacerlo.

— Ay, es cierto que solía hacerlo... Arreglaba el tobogán y otras tantas cosas... pero los viejos cada vez servimos menos — dijo el abuelo mientras la tristeza se reflejaba en su rostro.

— No digas eso, abuelo. ¡Tú haces muchas cosas! Y, ¿has visto todo lo que hace Margarita? ¡Y tiene dos años más que tú! — exclamé con cierta angustia al ver a mi abuelo apenado. — Yo creo que eres más capaz de lo que crees.

Entonces se me ocurrió una gran idea:

— ¿Por qué no arreglamos el tobogán juntos? ¡Me encantaría aprender! — le dije emocionado.

— Está bien. Lo arreglaremos — dijo el abuelo.

Su respuesta me llenó de emoción y le contesté con una gran sonrisa.

Durante la siguiente semana trabajamos de sol a noche. Aprendí muchas cosas de carpintería y de quién fue mi abuelo cuando era más joven.

— ¡No me imaginaba que supieras tantas cosas sobre bricolaje, materiales y reparaciones! — le dije un día.

Y tampoco me había dado cuenta de lo poco que sabía sobre quién era mi abuelo hasta aquel momento. Arreglar el tobogán nos dio tiempo para disfrutar de una de las pasiones del abuelo y para charlar de nuestras cosas.

Cuando el tobogán estuvo arreglado Margarita organizó una merienda en el parque para celebrarlo. Preparó un montón de comida e invitó a todas las familias del pueblo. La celebración fué fantástica. La gente se acercaba al

abuelo y le daba las gracias por arreglar el tobogán. El abuelo estaba muy satisfecho. Me sentí muy orgulloso de él aquel día.

Las semanas iban pasando y al abuelo se le veía cada vez más feliz.



## Economía

*Con una buena economía, cualquier persona tiene autonomía*

Pasábamos mucho tiempo con Margarita. Todas las tardes paseábamos con ella, nos enseñó a cocinar un montón de platos y cenábamos juntos con frecuencia.

Algunas mañanas iba con Margarita a la biblioteca. Ella fue la maestra del pueblo y, por las tardes, solía leer historias para los más pequeños. Se notaba que Margarita le guardaba mucho cariño a aquel lugar.

Un día me enteré de que pronto sería su cumpleaños. Y pensé que el abuelo y yo podíamos hacerle un regalo:

— Abuelo, ¿por qué no le compramos a Margarita un libro electrónico para su cumpleaños? El otro día me dijo que cada vez le cuesta más ver la letra pequeña de los libros. A ella le encanta leer y con un libro electrónico podría hacerlo más cómodamente.

— Me encantaría hacerle un regalo a Margarita — contestó el abuelo —. Se ha portado muy bien con

nosotros. Pero no sé qué es un libro electrónico y tu tío es quien administra el dinero. No puedo comprarlo.

— ¿Cómo? ¿Tú no puedes comprar lo que quieres? — le respondí muy asombrado.

A continuación, me explicó que una vez fue víctima de un timo telefónico. Desde entonces el tío Juan le gestiona el dinero para que no vuelvan a engañarle.

— Entonces, ¿tienes que pedirle al tío permiso cuando quieres comprar algo?

— Así es — dijo mi abuelo.

Esa misma tarde hablé con mi madre por teléfono y le conté la conversación que había tenido con el abuelo. Al día siguiente, mi tío y mi madre hablaron y coincidieron en que el abuelo merecía poder decidir en qué gastar su dinero.

Después de esto, el abuelo y yo pudimos ir a comprar el libro electrónico para Margarita. Celebramos su

cumpleaños en casa y le dimos el regalo. Le gustó mucho el regalo y, de nuevo, el abuelo parecía más feliz.

## **Amor**

*Una persona mayor también puede hacer el amor*

El verano estaba terminando. Margarita, el abuelo y yo lo pasábamos en grande.

Una noche, durante la cena, Margarita dijo:

— Cuando vuelvas al colegio voy a echar mucho de menos estos momentos con vosotros.

— ¡Yo también! — contestó el abuelo.

Acto seguido, se miraron con complicidad y sonrieron. Fue realmente extraño. Últimamente el abuelo y Margarita sonreían mucho cuando estaban juntos, incluso llegué a pensar que se estaban enamorando.

Un día, paseando por el parque, se dieron de la mano y les dije:

— A veces parecéis novios, ¿no sois muy mayores para eso?

— ¡No digas tonterías Lucas! No hay edad para el amor —  
exclamó mi abuelo mientras sonreía.

Acto seguido, el abuelo cogió y besó la mano de Margarita. Ella respondió con una sonrisa y desde entonces creo que son novios de verdad. Al principio se me hacía un poco raro. Pero me acostumbré pronto, pues me encantaba verlos tan felices.

## Colorín colorado

*El adulto mayor informado puede envejecer en mejor estado*

Con el tiempo todo se acaba, y el verano llegó a su fin. Me dio mucha pena despedirme del abuelo cuando mamá vino a buscarme. Pero sabía que volveríamos a vernos pronto y que nunca olvidaríamos todo lo que aprendimos aquel verano.

Primero de todo, aprendimos la importancia de mantenerse activo. Correr, jugar, saltar, resolver acertijos... todas esas cosas que hacemos los niños nos ayudan a estar contentos y saludables. Al parecer, muchas personas dejan de hacer estas cosas conforme van creciendo y cada vez se sienten más tristes y cansados. Así le pasó al abuelo Pedro, pero ahora que sabemos lo bien que sientan pequeñas cosas como un paseo o leer un libro, hace todo lo que puede por mantenerse activo.

También aprendimos que “una manzana al día mantiene al médico en la lejanía”. Cuando escuché este refrán por primera vez, ¡pensé que tendría que comer manzanas a diario el resto de mi vida! y he de confesar que no me

gustan mucho. Pero el abuelo y Margarita me explicaron que simplemente debemos cuidar de nuestra alimentación para darle al cuerpo lo que necesita. Por ejemplo, los niños necesitamos comida que nos ayude a crecer fuertes, en cambio las personas más mayores tienen otras necesidades.

Además, aprendimos la importancia de amarnos a nosotros mismos. El abuelo me enseñó que a eso se le llama autoestima. Para tenerla bien alta es necesario recordarse a uno mismo lo importantes que somos y las cosas que sabemos hacer bien, porque cuando se nos olvida se nos hace más difícil estar contentos.

Por otro lado, cuando quisimos comprar un regalo para Margarita, nos dimos cuenta que aunque el dinero no es lo más importante, disponer de él puede hacer que nos sintamos más tranquilos. Por eso voy a estudiar mucho para ser carpintero, como mi abuelo, cuando sea mayor.

Por último, la relación del abuelo con Margarita me enseñó que nunca es tarde para el amor, aunque eso ellos ya lo sabían.

Todos estas cosas que aprendimos juntos cambiaron al abuelo. Aquel verano dejó de ser el viejo gruñón y se convirtió en una persona feliz. De aquí, también aprendimos la importancia de estar informado. Si hubiésemos sabido todas estas cosas antes, el abuelo hubiese envejecido contento desde el principio. Pero eso ya no importa, él ya está feliz y ahora sé que yo también lo estaré cuando envejezca. Y colorín colorado, este cuento se ha acabado.

*FIN*

*Colorín colorado, siguiendo estos consejos envejecerá en mejor estado.*

## 5. DISCUSIÓN

En este apartado detallamos en qué puntos del cuento aparecen representados los distintos estereotipos, factores de riesgo y hábitos de envejecimiento saludable.

En la **introducción** del cuento se presenta a dos de los personajes principales: Lucas, el niño y narrador de la historia y a su abuelo Pedro. El primer estereotipo aparece en este primer capítulo del cuento, se trata de un **estereotipo sobre el envejecimiento cronológico**.

*Mi familia solía decir que el abuelo ya era demasiado mayor. El abuelo ya tiene 76 años, la vejez le ha hecho arisco e infeliz. Lo mismo le pasó a tu bisabuelo cuando llegó a la setentena.*

En el texto se asume que el abuelo ha realizado un cambio de actitud al alcanzar los 70 años, basándose en la idea de que el envejecimiento es cronológico y alcanzada cierta edad se realizan cambios muy concretos. Más adelante, en el texto se anticipa que esta afirmación no es real.

*Más tarde aprendí que todo esto no era cierto y que mi abuelo podía ser tan feliz como una perdiz.*

De estos fragmentos, se desprende también el primer **aprendizaje** de la historia: los estereotipos a los que estamos acostumbrados no son ciertos. Alcanzar determinada edad no hace que automáticamente uno cambie ciertos aspectos de la personalidad o conducta.

El **capítulo Comienza el aprendivaje** es una continuación de la introducción, en la que se continúan haciendo explícitos los **prejuicios** aprendidos por el niño hacia su abuelo. En el capítulo anterior aparece un estereotipo por parte del tío y la madre de Lucas, y en este capítulo vemos como ese estereotipo que tienen los familiares sobre la vejez y en consecuencia, sobre el abuelo, se convierte en un prejuicio para Lucas quien termina prejuzgando y catalogando su verano como aburrido, cuando

todavía no ha tenido lugar.

*Nunca antes me había quedado a dormir en casa del abuelo y, la verdad, no me hacía mucha ilusión.*

*El abuelo no era muy divertido y... si le sumo aquello que escuche, todo parecía indicar que sería un verano muy muy aburrido.*

Por otra parte, aparece otro **estereotipo sobre la vejez que refiere a la senilidad y la improductividad**. Al tío de Lucas le parece un disparate dejar al niño con el anciano. Ya que, basándose en su edad, le considera una persona con dudosas capacidades para cuidar de sí mismo y de otros.

*Días antes de ir a casa del abuelo escuché como el tío le decía a mi madre que llevarme a casa del abuelo era un disparate.*

*— Con la edad que tiene, apenas puede cuidar de sí mismo. ¿Cómo quieres que se haga cargo de Lucas durante todo un verano? — dijo mi tío — Incluso hemos contratado a alguien para que vaya a comprar por él.*

El **capítulo Actividad** está dedicado exclusivamente al aprendizaje de la importancia de la actividad física para la salud. El subtítulo de este capítulo, y de los que vienen a continuación, ofrece un **aprendizaje** que podemos clasificar dentro del refranero **sobre el envejecimiento activo**.

*El abuelo activo está luchando contra el deterioro cognitivo.*

Al principio del capítulo vemos cómo el abuelo no quiere salir de casa, lo que se considera una **conducta sedentaria y de riesgo para la salud**.

*Durante la primera semana no salimos de casa.*

*— Nana no necesita pasear, está acostumbrada a quedarse en casa — dijo mi*

*abuelo —. Además, yo hace tiempo que no salgo.*

Finalmente el abuelo decide salir de casa y el niño puede percibir cómo el abuelo, jubiloso, le propone a su nieto salir más a menudo.

*Finalmente ese día no salimos, pero dos días más tarde mi abuelo me propuso ir al río a pasear a Nana.*

*Antes de ir a dormir, me dió un beso de buenas noches y me dijo:  
— Lo he pasado muy bien, podríamos volver al río otro día.*

Aunque el ejercicio físico requiere constancia para notar los efectos positivos, en el cuento se plasman de forma inmediata para dar a entender el **aprendizaje sobre la importancia de la actividad física**. Por esta razón el abuelo vuelve del paseo contento y con ganas de volver a salir a pasear.

El **capítulo Alimentación** comienza, nuevamente, con un refrán sobre el envejecimiento activo que remarca la importancia de la alimentación para el logro de un envejecimiento saludable.

*Alimentarse bien para llegar mejor a los cien.*

Se da a conocer, aunque no de forma detallada, la pirámide alimenticia.

*— Es una pirámide de alimentos, en ella puedo ver qué alimentos comer para seguir una dieta saludable y equilibrada — dijo Margarita.*

La pirámide alimenticia es un gran apoyo para establecer, recordar o seguir una dieta sana y equilibrada, ya que en ella aparecen los alimentos necesarios para nutrirnos correctamente, así como indicaciones sobre la cantidad y frecuencia en la que se deben consumir dichos alimentos.

En este capítulo también aparece un factor de riesgo sobre la alimentación: la dejadez, con una pauta muy clara para combatirlo “cuidar más la alimentación”.

*Seguí mirando un rato más la imagen de aquella pirámide y me dí cuenta de que en ningún lugar aparecían dibujadas las latas que el abuelo y yo comíamos. Así que le pregunte a Margarita:*

*— ¿Por qué no hay latas en la pirámide? Mi abuelo y yo solo comemos latas.*

*— La verdad es que alimentarse a base de latas no es la mejor opción — dijo Margarita mientras suspiraba con una sonrisa en su rostro —. Tu abuelo debería cuidar más su alimentación.*

En este sentido tal vez podría haberse incluido de forma explícita que la soledad es un factor de riesgo para descuidar la alimentación, algo que tal vez no queda del todo explicado.

Finalmente, como es habitual al finalizar cada capítulo, al abuelo le sienta muy bien el cambio de alimentación, pasando de comer siempre lo mismo a comer variado y saludable.

*Aquella conversación debió dejar a Margarita preocupada, porque durante los siguientes días nos trajo tupperes con la comida y la cena preparadas por ella misma.*

*¡Todo estaba muy rico! La verdad, ya estaba un poco harto de comer siempre latas de conserva. Y al parecer al abuelo también le sentaron bien los deliciosos y saludables platos de Margarita. Se le veía más animado y enérgico. Tanto es así que a los pocos días me dijo:*

*— Tú y yo podríamos cocinar algo juntos.*

En los episodios anteriores al **capítulo Autoestima** hemos visto cómo el abuelo descuida su alimentación y practica el sedentarismo, es decir se descuida en estos niveles. Una persona con la autoestima baja tiende a descuidar su estado de salud, y por eso decidí ubicar este capítulo tras tratar los otros apartados. Además, en el



capítulo también se pretende reforzar el aprendizaje sobre el bienestar que deriva de la actividad física que ayuda también a mantener una buena autoestima.

*Desde que salimos a pasear a Nana por primera vez no dejamos de pasear con ella ni un solo día. Salir a pasear ponía al abuelo contento.*

El refrán del envejecimiento saludable propuesto para recalcar la importancia de la **autoestima** es el siguiente:

*Mantener la autoestima alta es conveniente para envejecer saludablemente*

En este capítulo vemos cómo el abuelo se identifica con los **estereotipos de la improductividad** por parte de las personas mayores, lo que podría ser debido a una profecía autoincumplida.

*Ay, es cierto que solía hacerlo... Arreglaba el tobogán y otras tantas cosas... pero los viejos cada vez servimos menos — dijo el abuelo mientras la tristeza se reflejaba en su rostro.*

Este estereotipo afecta directamente sobre la autoestima del abuelo, quien no se cree capaz de realizar un trabajo de carpintería (algo que ha hecho toda su vida). Para **desmitificar** este **estereotipo de improductividad sobre la vejez** Lucas se basa en Margarita, una mujer activa y mayor que Pedro (el abuelo), animando a su abuelo a arreglar el tobogán (acción que no quería realizar por el sentimiento de inutilidad).

*— No digas eso, abuelo. ¡Tú haces muchas cosas! Y, ¿has visto todo lo que hace Margarita? ¡Y tiene dos años más que tú! — exclamé con cierta angustia al ver a mi abuelo apenado. — Yo creo que eres más capaz de lo que crees.*

Finalmente el abuelo arregla el tobogán y se aprecia en él sensación de satisfacción.

*El abuelo estaba muy satisfecho.*

En el último capítulo, retomaremos estos aprendizajes aclarando de forma explícita que nos referimos a la autoestima ofreciendo una definición sobre ella. Mientras tanto reforzamos la idea de que las nuevas acciones como salir a pasear al perro o arreglar el tobogán influyen positivamente en el estado de ánimo del abuelo.

*Las semanas iban pasando y al abuelo se le veía cada vez más feliz.*

El tema central en **el capítulo Economía** es el que da nombre al título, sin embargo en él también se trabajan otros aspectos.

*Con una buena economía cualquier persona tiene autonomía*

Abuelo, nieto y vecina pasan mucho tiempo juntos y esto parece poner “más feliz” al abuelo. En el cuento se emplea mucho el término felicidad para indicar aspectos positivos de una manera simple y comprensible para los niños más pequeños. La presencia de Margarita pretende remarcar la **importancia de las relaciones sociales**.

*Pasábamos mucho tiempo con Margarita. Todas las tardes paseábamos con ella, nos enseñó a cocinar un montón de platos y cenábamos juntos con frecuencia.*

Por otra parte, también se muestra el **estereotipo de la decadencia intelectual** a través de aspectos económicos.

*A continuación, me explicó que una vez fue víctima de un timo telefónico. Desde entonces el tío Juan le gestiona el dinero para que no vuelvan a engañarle.*

— *Entonces, ¿tienes que pedirle al tío permiso cuando quieres comprar algo?*

— *Así es — dijo mi abuelo.*

Finalmente, los hijos del abuelo se dan cuenta de que éste no necesita que nadie gestione su dinero, derribando ese **prejuicio** sobre él y la necesidad de cuidar de una persona que puede cuidar de sí misma (**sobreprotección**).

*Al día siguiente, mi tío y mi madre hablaron y coincidieron en que el abuelo merecía poder decidir en qué gastar su dinero.*

El penúltimo capítulo está dedicado al amor (**capítulo Amor**), en él se pretende eliminar los estereotipos relacionados con el desinterés en mantener relaciones sentimentales a determinada edad.

*Una persona mayor también puede hacer el amor*

A lo largo del cuento el abuelo se ha ido sintiendo cada vez mejor y en gran medida esto es gracias a Margarita, pues el niño, fijándose en ella (como referente de *persona mayor*) ha animado a su abuelo a realizar pequeños cambios y a seguir hábitos más saludables. El abuelo, habiendo incrementado las interacciones sociales y su autoestima se atreve a cortejar a Margarita, siendo esta vez el propio abuelo el que enseña a su nieto que **el amor no tiene edad**.

*— A veces parecéis novios, ¿no sois muy mayores para eso?*

*— ¡No digas tonterías Lucas! No hay edad para el amor — exclamó mi abuelo mientras sonreía.*

Al niño le cuesta derribar el estereotipo de la vejez y el desinterés por el amor, pero termina dándose cuenta que lejos de ser negativo la relación de su abuelo es positiva.

*Al principio se me hacía un poco raro. Pero me acostumbré pronto, pues me encantaba verlos tan felices.*

**Colorín colorado** es el nombre del último episodio del cuento, donde se recogen todos los aprendizajes realizados en cada uno de los capítulos. El dicho del *refranero del envejecimiento activo* nos enseña esta vez que tener conocimientos sobre la vejez es importante para envejecer de forma saludable.

*El adulto mayor informado, puede envejecer en mejor estado*

El niño explica todo lo que ha aprendido tras haber pasado un verano con su abuelo de una forma sencilla y adaptada para la comprensión del público infantil. Pretende recoger todas las enseñanzas sobre el envejecimiento saludable, evitando hablar de estereotipos.

Entendemos que los estereotipos sobre la vejez han aparecido a lo largo del cuento representados en Pedro, el abuelo, y que poco a poco se han ido desmitificando, ofreciendo en este último capítulo una nueva visión sobre el abuelo: una persona activa e independiente que ha realizado pequeños cambios en su vida destinados al cuidado de su salud mental y física, y que estos cambios se han visto reflejados positivamente.

En este capítulo no se hace mención a los estereotipos porque el objetivo no es tanto eliminarlos a través de la crítica sobre los mismos, sino mostrar naturalidad sobre el envejecimiento.

Los aprendizajes se ven plasmados en el cuento de la siguiente manera:

*Primero de todo, aprendimos la importancia de mantenerse activo. Correr, jugar, saltar, resolver acertijos... todas esas cosas que hacemos los niños nos ayudan a estar contentos y saludables. Al parecer, muchas personas dejan de hacer estas cosas conforme van creciendo y cada vez se sienten más tristes y cansados. Así le pasó al abuelo Pedro, pero ahora que sabemos lo bien que sientan pequeñas cosas como un paseo o leer un libro, hace todo lo que puede por mantenerse activo.*

*También aprendimos que “una manzana al día mantiene al médico en la lejanía”. Cuando escuché este refrán por primera vez, ¡pensé que tendría que comer*

*manzanas a diario el resto de mi vida! y he de confesar que no me gustan mucho. Pero el abuelo y Margarita me explicaron que simplemente debemos cuidar de nuestra alimentación para darle al cuerpo lo que necesita. Por ejemplo, los niños necesitamos comida que nos ayude a crecer fuertes, en cambio las personas más mayores tienen otras necesidades.*

*Además, aprendimos la importancia de amarnos a nosotros mismos. El abuelo me enseñó que a eso se le llama autoestima. Para tenerla bien alta es necesario recordarse a uno mismo lo importantes que somos y las cosas que sabemos hacer bien, porque cuando se nos olvida se nos hace más difícil estar contentos.*

*Por otro lado, cuando quisimos comprar un regalo para Margarita, nos dimos cuenta que aunque el dinero no es lo más importante, disponer de él puede hacer que nos sintamos más tranquilos. Por eso voy a estudiar mucho para ser carpintero, como mi abuelo, cuando sea mayor.*

*Por último, la relación del abuelo con Margarita me enseñó que nunca es tarde para el amor, aunque eso ellos ya lo sabían.*

*Todos estas cosas que aprendimos juntos cambiaron al abuelo. Aquel verano dejó de ser el viejo gruñón y se convirtió en una persona feliz. De aquí, también aprendimos la importancia de estar informado. Si hubiésemos sabido todas estas cosas antes, el abuelo hubiese envejecido contento desde el principio. Pero eso ya no importa, él ya está feliz y ahora sé que yo también lo estaré cuando envejezca.*

## 6. CONCLUSIONES

El objetivo de este trabajo era elaborar un cuento que ayude a mejorar el papel de las personas mayores en la familia a través de la educación desde la infancia. No se ha llevado a cabo ningún estudio a través del cual se pueda probar que este objetivo está cubierto con este cuento. La ONU (2021) señala que cualquier pequeña acción destinada a reducir las desigualdades por cuestiones de edad es de ayuda. Para comprobar hasta qué punto el cuento puede ser útil se podría recoger opiniones de personas no expertas en la materia, valorando así las posibles interpretaciones de la historia, la claridad del contenido en cada una de sus partes y su posible impacto.

Escribir un cuento que trate de seguir una historia al mismo tiempo que ofrezca aprendizajes claros es un trabajo complicado que requiere mucha organización del contenido y creatividad. Es un cuento que pretende educar en un ámbito informal y por tanto trata de tener una historia con gancho para el público infantil. En este sentido, no sé si ha quedado del todo clara la desmitificación de los estereotipos que se pretende conseguir, pues me ha resultado complicado tratar de meter los estereotipos dejando claro lo que son, representaciones generalizadas, exageradas y negativas sobre la vejez. Tal vez el punto fuerte del cuento se centra en los aprendizajes sobre el envejecimiento activo y en la empatía que se pueda generar por parte de los niños hacia los ancianos y a través de la historia de los personajes.

Otra estrategia de intervención para combatir el edadismo y mejorar la calidad de vida de los adultos mayores propuesta por la ONU (2021) es a través de intervenciones intergeneracionales, ya que según indica fomentan el entendimiento mutuo y la cooperación. En este sentido, la figura del anciano podría cobrar mucha fuerza en la lectura conjunta del cuento, incrementado -tal y como explica la ONU en el informe de edadismo- el efecto que pueda causar la intervención educativa al añadir una figura real que ofrezca al menor una perspectiva mayor sobre el ciclo de la vida y genere mayor empatía.

## 7. BIBLIOGRAFÍA

- Aveyra, E. y García, S. (2015) Factores de riesgo y funcionamiento cognitivo en el envejecimiento saludable. *Inventio, la génesis de la cultura universitaria en Morelos, vol. 11, núm. 23, pág. 33-41.*
- Benito, A. y Nuin, B. (2017). *Envejecimiento activo y saludable*. Donostia-San Sebastián: Eusko Jaurlaritzaren Argitalpen Zerbitzu Nagusia
- Bernal Samper, T (2019). Adultos mayores y mediación. Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social. *España: Fundación ATYME.*
- Carrascal, S. y Solera, E. (2014) Creatividad y desarrollo cognitivo en personas mayores. *Arte, individuo y sociedad, vol. 26, núm. 1, pág. 9-19.*
- Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (2021) Soledad y aislamiento social vinculados a afecciones graves. Recuperado de: <https://www.cdc.gov/aging/publications/features/lonely-older-adults.html>
- De Lemus, S. y Expósito, F. (2005). Nuevos retos para la Psicología Social: edadismo y perspectiva de género. *Pensamiento psicológico, 1, 33-51.*
- Fernández-Ballesteros, R. (2009) *Envejecimiento activo. Contribuciones de la psicología*. Ediciones Pirámide: Madrid.
- Gamarnik, C. E. (2009). Estereotipos sociales y medios de comunicación: un círculo vicioso. *Question, vol. 1, núm. 4.*
- Instituto de Mayores y Servicios Sociales (2011) *Envejecimiento activo. Libro blanco*. Ministerio de Sanidad, Política Social e Igualdad. Madrid.
- Instituto de Mayores y Servicios Sociales (2009) *Nuevas miradas sobre el envejecimiento*. Ministerio de Sanidad, Política Social e Igualdad. Madrid.
- Márquez, S., Rodríguez, J. y De Abajo, S. (2006). Sedentarismo y salud: efectos beneficiosos de la actividad física. *Apunts, 83, 12-24.*

- Moreno, D., Castillo, D. y Cuenca N. D. (2020) El anciano y la familia. Un reto a la reflexión. *Revista Caribeña de Ciencias Sociales*. Recuperado de: <https://www.eumed.net/rev/caribe/2020/02/anciano-familia-reflexion.zip>
- Muñoz, L. V. A. y Ibáñez, M. E. (2015). Calidad de vida y formación en hábitos saludables en la alimentación de personas mayores. *Revista de humanidades, Vol. 25, núm. 7, pág. 145-168*.
- Organización Mundial de la Salud (2015) *Informe mundial sobre el envejecimiento y la salud*. Recuperado de: [https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/186466/9789240694873\\_spa.pdf](https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/186466/9789240694873_spa.pdf)
- Organización Mundial de la Salud (2020) *Actividad física*. Recuperado de: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
- Organización Mundial de la Salud (2021) *Envejecimiento y salud*. Recuperado de: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/envejecimiento-y-salud>
- Organización Mundial de la Salud (2021) *Global report on ageism*. Recuperado de: <https://www.who.int/publications/i/item/9789240016866>
- Organización Mundial de la Salud (2021) *Informe mundial sobre el edadismo: resumen*. Recuperado de: <https://apps.who.int/iris/rest/bitstreams/1336320/retrieve>
- Placeres, J., de León, L. y Delgado, I. (2014). La familia y el adulto mayor. *Revista Médica Electrónica, vol 33, núm 4, pp. 472-483*. Recuperado de: <http://www.revmedicaelectronica.sld.cu/index.php/rme/article/view/855>
- Quevedo León, L. (2013). Importancia de la sexualidad en el adulto mayor: una mirada desde el cuidado de enfermería. *Revista Cultura del Cuidado, vol 10, núm 2, pp.10-79* .Recuperado de: <https://hdl.handle.net/10901/17527>
- Rosenberg, M. B. (2019). *Comunicación no violenta: un lenguaje de vida*. Puddledancer Press.