

editorial



Nuestros pasos

Nuestro deber como cristianos es seguir a Jesús. Así lo hemos repetido muchas veces. Y siempre hemos dicho que este camino lo hemos de hacer cada día.

Jesús durante toda su vida "pasó haciendo el bien" (Hch. 10, 18). Así es como hemos de caminar nosotros durante toda nuestra vida.

No podemos dejar de hacer el bien. No importa la edad. Los mayores no podemos caer en la tentación de pensar que, como ya tenemos bastante edad, ahora ya no tenemos nada que hacer. Dios nos pedirá cuenta si pudiendo hacer el bien, no lo hacemos. Y sabemos que nosotros, precisamente por ser mayores, podemos hacer muchas cosas buenas. Y así lo hemos de hacer dentro de la familia y dentro del ambiente en el que nos movemos.

Jesús nos dice a todos que tenemos que ser "sal de la tierra" (Mat. 5, 13). Para esto tenemos que hacer el bien tratando de hacer que todo sea mejor. Muchos hablan de "incidencia" para señalar que tenemos que entregar nuestro aporte a la convivencia para que cada día sea mejor. Con toda razón dicen que "un mundo mejor es posible". Y que eso lo tenemos que conseguir entre todos.

A nosotros, los adultos mayores, nos corresponde entregar lo que hemos conseguido a través de nuestra vida. Las cosas buenas que hemos aprendido y la experiencia de la vida que hemos alcanzado nos capacitan para hacer mucho bien.

Pero también tenemos que seguir aprendiendo muchas cosas. No lo sabemos todo. Hoy día hay muchas cosas nuevas que antes no existían y el modo de actuar es distinto. Tenemos que estar atentos para tratar de comprender todo ese mundo nuevo para nosotros. Es muy importante que aprendamos a dialogar con los jóvenes que están en ese mundo nuevo. Podemos hacer ver que aunque esté apareciendo un mundo nuevo, no obstante quien lo vive es la persona humana que, como antes, puede cerrarse en su egoísmo, mirando sus propios intereses solamente o puede abrirse hacia los demás con un corazón generoso y solidario.

Es urgente que asumamos con decisión esta misión, para ser sal que va dando buen sabor al mundo. Ayudaremos a que la dignidad de la persona sea respetada y caminaremos hacia una convivencia de hermanos donde podamos anunciar con claridad que somos hermanos porque somos hijos de Dios que siempre nos está llamando para vivir en alianza con él y con los hermanos.

† Juan Luis Ysern de Arce
Obispo Emérito de Ancud
Presidente de Caritas Chile



FINALIZA II CONGRESO NACIONAL DE ADULTOS MAYORES

ANÁLISIS DE LAS POLÍTICAS PÚBLICAS DESDE LOS ADULTOS MAYORES



Adultos
Mayores
frente a la
sociedad:

HACIA UNA
NUEVA
CONCIENCIA



FINALIZA II CONGRESO NACIONAL DE ADULTOS MAYORES

En la clausura, los adultos mayores anunciaron la realización de la segunda Caminata por la Dignidad de los Adultos Mayores, acordada para el viernes 10 de noviembre en todo Chile.

Con un notable ánimo y muchas expectativas finalizó el Segundo Congreso Nacional de dirigentes y dirigentas de clubes de adultos mayores convocados por la Pastoral del Adulto Mayor de Caritas Chile.

La reunión, que se extendió desde el lunes 2 al miércoles 4 de octubre, se realizó en la casa de retiros San Francisco Javier ubicada en la comuna de Ñuñoa en Santiago, y congregó a 120 adultos mayores de Arica a Punta Arenas.

El objetivo del Congreso era aunar criterios

de acción para incidir en la sociedad a partir de sus propias necesidades. Además se generaron espacios de discusión sobre las temáticas que los afecta.

La inauguración contó con la presencia de Mons. Juan Luis Ysern, Presidente de Caritas Chile, Paula Forttes, Directora del Servicio Nacional del Adulto Mayor del Gobierno de Chile y Dorothea Schrek, Coordinadora del Programa Regional del Adulto Mayor de Caritas Alemania.

En la clausura del encuentro se sostuvo un

diálogo oficial con el Gobierno a través del Servicio Nacional del Adulto Mayor, donde se comunicaron los avances, dificultades, aportes y sugerencias en relación con las políticas públicas que los adultos mayores detectan.

En este mismo diálogo anunciaron la realización de la segunda caminata por la Dignidad de las Personas Adultas Mayores, el viernes 10 de noviembre próximo en todo el país.

Presidenta Bachelet

El año 2005, los adultos mayores que participaron del primer Congreso Nacional tuvieron un encuentro con los entonces candidatos presidenciales. Del diálogo que sostuvieron con Michelle Bachelet, surgieron muchos desafíos los cuales prometió abordar en un eventual Gobierno.

En la carta de saludo enviada a los participantes de este segundo congreso, la Presidenta destaca la gran labor realizada por los clubes del adulto mayor y asegura que este grupo etario es una prioridad en su Gobierno. Además agrega que también "son un gran ejemplo de organización y espíritu de colaboración, que ojalá se replicara a otros sectores de la sociedad".



Anuncio de los participantes del Congreso Nacional:

ADULTOS MAYORES DE TODO CHILE REALIZAREMOS LA 2º CAMINATA POR LA DIGNIDAD DE LAS PERSONAS ADULTAS MAYORES

El viernes 10 de noviembre nos reuniremos las personas adultas mayores de la Pastoral del Adulto Mayor en lugares céntricos de las ciudades de nuestro país, para dirigirnos a las municipalidades, gobernaciones o intendencias de todas las diócesis, para realizar la segunda Caminata Nacional por la Dignidad de las Personas Adultas Mayores.

Esta actividad se inició el año 2005 y surgió como resultado del proceso desarrollado por los clubes de adultos mayores, promoviendo la toma de conciencia de la importancia de su participación social como personas que tienen mucho que aportar a la sociedad. En el primer Congreso Nacional de Dirigentes y Dirigentas tuvimos oportunidad de dialogar con la entonces candidata a la Presidencia de la República, señora Michelle Bachelet, para expresarle cuáles eran las necesidades más sentidas de las personas mayores de nuestro país. Esto ha ido tomando mucha fuerza y se están organizando en las regiones para que esta Caminata sea una fiesta de los adultos mayores en solidaridad con sus pares.

La actividad contempla la entrega de una carta a las autoridades que enumera las principales inquietudes planteadas en el II Congreso Nacional de Dirigentes y Dirigentas de Clubes de Adultos Mayores 2006, en el que han participado 120 dirigentes de todo el país.

Cada diócesis organizará esta actividad con el fin de **anuar las fuerzas necesarias para colaborar en la construcción de una sociedad más justa, solidaria y fraterna con las personas de todas las edades.** Uno de los objetivos de los propios adultos mayores con esta iniciativa es **hacer notar a la sociedad que somos un grupo vigente con mucha fuerza y la capacidad de seguir aportando el país y así dejar de ser marginado como lo son hasta ahora.**

Los problemas que enfrentan los mayores hoy:

Las dirigentas y dirigentes que han participado en los procesos impulsados por la Pastoral del Adulto Mayor, subrayan las condiciones de pobreza que vive la gran mayoría de adultos mayores en el país y priorizan dentro de una larga lista de necesidades las siguientes:

1. Las bajas pensiones y jubilaciones que limitan no solo la alimentación adecuada, sino que el acceso a vivienda digna, calefacción, transporte, entre otros.
2. La deficiente calidad de la atención de salud especialmente en consultorios, postas y hospitales, donde aún se producen largas esperas, falta de oportunidad en la atención y trato poco digno de acuerdo a su condición de personas mayores.
3. El maltrato, en sus diferentes expresiones, problema que en este grupo etario, tiende a permanecer oculto en las distintas realidades producto del dolor que provoca reconocer y enfrentar este tipo de situaciones.



LAS PERSONAS ADULTAS MAYORES REUNIDAS EN ESTE SEGUNDO CONGRESO NACIONAL INVITAMOS A TODAS LAS PERSONAS MAYORES DE NUESTRO PAÍS, A SUMARSE A NUESTRA CAMINATA POR LA DIGNIDAD, COMO UNA FORMA DE EXPRESAR A LA SOCIEDAD QUE ESTAMOS PRESENTES Y VIGENTES Y QUE TENEMOS MUCHO QUE APORTAR DESDE NUESTROS PROPIOS CARISMAS Y CAPACIDADES PARA CONTRIBUIR A TRASFORMAR NUESTRO MUNDO EN UN LUGAR FRATERNAL Y SOLIDARIO PARA TODO SER HUMANO.

HOY ES EL TIEMPO .. ¡ES NUESTRO TIEMPO!

En Santiago, Dirigentes y Dirigentas de Clubes reunidos en el II Congreso Nacional, octubre de 2006.

ANÁLISIS DE LAS POLÍTICAS PÚBLICAS DESDE LOS ADULTOS MAYORES

Compartimos los principales puntos del trabajo surgido en los grupos formados en el Congreso Nacional 2006, cuya reflexión fue el diálogo con el Servicio Nacional del Adulto Mayor el último día del encuentro.

Si bien en todos los temas se reconocen avances y dificultades, mostramos aquí solo las principales sugerencias. Versión completa se encuentra disponible en www.caritaschile.org

PENSIONES

APORTES - SUGERENCIAS:

- Se sugiere eliminar el 7% salud, como una forma de mantener recursos disponibles para las personas mayores a partir de su ingreso mensual. Revisar criterios para la implementación de políticas de seguridad social y asignación de personas, que consideren por ejemplo, la situación de montepiadas, frente al desmedro económico que se enfrenta tras la muerte del cónyuge, la situación de personas mayores que viven en zonas extremas del país, las condiciones de seguridad social de las mujeres, entre otros aspectos.
- Aumentar impuestos a los juegos de azar, tabaco, royalty y alcohol, que permitan generar recursos que hagan sustentables las medidas de seguridad económica implementadas por el Estado.
- Considerar las situaciones que enfrentan personas mayores de zonas extremas del país (mayor costo de la vida), para una mejor distribución del erario nacional

SALUD

APORTES - SUGERENCIAS:

- Se hace fundamental desarrollar conciencia de Derechos en las personas mayores, para denunciar los incumplimientos, negligencias y demás debilidades, donde corresponda.
- Sugerimos promover rebajas en medicamentos específicos de alto costo, para potenciar su acceso y conservar la salud de las personas mayores.
- Necesidad de ampliar cobertura a atención adultos mayores enfermos postrados. (capacitación a cuidadores, etc.)
- En relación con los programas de alimentación que se han implementado, estudiar rebajar la edad de acceso al beneficio, pensando en personas menores de 70 años, cuyas condiciones de salud lo ameritan.
- Exigir buena y oportuna información sobre los beneficios en salud.

- Sugerimos que salud vuelva al Ministerio de Salud. O bien, que los Municipios reciban más recursos y mayor supervisión en relación con la calidad de servicio que prestan a las personas adultas mayores y a toda la comunidad.
- Sugerimos promover la iniciativa de que en los centros de salud haya facilitadores, es decir, personas que indiquen a los pacientes lo que deben hacer. Este aporte puede ser realizado por nosotros y nosotras, las propias personas mayores, capacitadas adecuadamente para ello.

VIVIENDA

APORTES – SUGERENCIAS:

- Que se considere los lugares de residencia de los mayores para la asignación de viviendas.
- Que se apliquen criterios de acuerdo a las características y condiciones físicas y de salud de las personas mayores a la hora de designar viviendas tipo departamentos, por ejemplo. A la vez, que se revisen los procedimientos a fin de hacer menos burocráticos los procesos.
- Que las construcciones diseñadas para personas mayores solas, consideren más de un dormitorio, que permita estadía de acompañantes cuidadores (adultos mayores con distinto grado de dependencia).
- Que sean evaluados los criterios de exigencia de ahorro para la postulación de viviendas de personas adultas mayores, a fin de que estos no sean impedimentos para el acceso.
- Que se incorpore a las propias personas adultas mayores, en el diseño de los espacios destinados a su vida y actividades diversas.

TRANSPORTES

APORTES – SUGERENCIAS:

- Que se promuevan acuerdos orientados a contar con movilización rebajada para todos los adultos mayores, con o sin pensión.

- Promover acciones de lobby y negociación entre el Estado y los privados, para modificar criterios de implementación y acceso a este tipo de servicios, por parte de los mayores.
- Promover con mayor fuerza el derecho a contar con asientos preferenciales en los medios de transporte público, que además de los mayores, acojan las necesidades de otros grupos de personas.
- **Generar acciones que promuevan una cultura del buen trato hacia todas las personas, independientemente de su condición de edad, potenciando los aportes de las personas mayores para la educación en valores éticos y actitudes más humanizantes.**
- Que se revisen los criterios que afectan a los trabajadores del transporte público, producto de las rebajas de pasajes a personas mayores (Sueldos por ejemplo).

MARGINACIÓN SOCIO CULTURAL Y DISCRIMINACIÓN

APORTES – SUGERENCIAS:

- Promover imagen social positiva de las personas adultas mayores y del envejecimiento como proceso vital natural.
- Promover cultura de valores transversales a todos los grupos etéreos, como un aporte que los propios mayores estamos llamados a hacer, en vistas a la transformación de la sociedad.

PARTICIPACIÓN

APORTES – SUGERENCIAS:

- Exigimos el derecho a la participación de la toma de decisiones en el diseño e implementación de políticas públicas.



INCIDIR: ABRIÉNDONOS CAMINO

Hay personas, grupos y realidades, que a nuestra sociedad no le gusta mirar; procura hacer *“como si no existieran”*... y algo de eso nos pasa a las personas mayores. Por eso, uno de los primeros empeños de nuestros clubes consiste en HACERNOS VISIBLES. Hemos hablado, gritado y cantado: *“aquí estamos, con nuestra dignidad, con nuestro derecho a ser tomados y tomadas en cuenta, con nuestras ganas y nuestros sueños de una Iglesia y un mundo que hagan posible la vida en abundancia (Jn. 10, 10)”*.

Ahora que nos ven, queremos que nos respeten, nos escuchen, respondan a nuestros reclamos y demandas... y que acepten nuestras exigencias y nuestra colaboración para transformar las realidades que vivimos (sociales, económicas, políticas, culturales) por caminos de justicia y con el aliento de la paz.

¿Quiénes son éstos y éstas que deben vernos y escucharnos? Por supuesto que “todo el mundo”, la familia, los vecinos... pero muy especialmente, queremos INCIDIR (influir, afectar, repercutir, incitar, instar, participar, cooperar...)

- *En nuestra Iglesia*, que es nuestra casa y escuela de comunión para que a las personas mayores no nos consideren sólo “objeto” de atención y asistencia, sino que protagonistas de nuestra fe.
- *En las instituciones del estado y del gobierno* que tienen la responsabilidad de promover políticas para el bien común.
- *En los medios de comunicación* que deben transmitir y ampliar a toda la sociedad nuestra realidad y nuestras expectativas.

Sabemos que cada dedo puede, por sí solo, relativamente poco; pero la mano en que se unen los dedos tienen muchas más capacidades. La mano puede abrirse a otras manos, puede estrechar, puede apretarse como puño, puede levantar más peso, puede acariciar, puede aplaudir o rechazar... **También cada persona mayor, por sí sola, puede relativamente poco, pero unida a otras en nuestros clubes y organizaciones, juntándose y articulándose con otras personas y organizaciones, dialogando con otros grupos... Gana en posibilidades de “hacerse visible”, de dejarse escuchar, de reclamar sus derechos, de cooperar al bien común...**

De esto es de lo que hablamos cuando hablamos de INCIDIR: de **articularnos y organizarnos con otros y otras, para influir en nuestra Iglesia, en nuestra sociedad, en los organismos públicos, en los medios de comunicación... con nuestras propuestas, con nuestros reclamos y sueños: un mundo donde las personas mayores seamos protagonistas, junto a jóvenes, adultos y niños de la comunidad fraterna que Dios quiere para todos y todas.**

Adultos Mayores frente a la sociedad:

HACIA UNA NUEVA CONCIENCIA

Desde Caritas Alemania, Christel Wasiek, Asesora Gerontológica del Programa del Adulto Mayor



Los adultos mayores en algunos países de América Latina han logrado hacerse presentes en la vida pública. Centenares de las así llamadas *cabezas blancas*, mujeres y hombres, salieron a las calles y plazas, reclamando sus derechos y una nueva sensibilidad frente a la situación que viven como grupo importante de la población. Los adultos mayores de Chile, a lo largo del país, en septiembre del año 2005 vivieron en las "Caminatas por la Dignidad" un avance en la toma de conciencia ciudadana. Salir a las calles fue un paso importante, pues en la comunidad se empezó a romper esquemas sobre la vejez y las personas mayores. Las Cabezas Blancas chilenas comparten esta experiencia con adultos mayores en Ecuador, Perú y Guatemala, donde se puede observar también que los propios adultos mayores se vuelven protagonistas en el reclamo y la de-

fensa de sus intereses. En el reciente Coloquio de Crescendo en el marco del 5° Encuentro Mundial de la Familia, en julio de 2006 en Valencia, la Sra. Inés Pérez de la Diócesis de Temuco, dio un testimonio auténtico sobre la realización de las caminatas. No todos los adultos mayores de los clubes participaron en las caminatas, algunos por falta de costumbre de salir al público y muchos otros por no estar en condiciones físicas adecuadas. Es decir que los mayores vistos en las calles representan a los adultos mayores más activos y más sanos. Después de este gran evento de la "Caminata por la Dignidad de las cabezas blancas" corresponde llamar la atención sobre los adultos mayores no visibles a nivel público por su situación frágil de salud. En la sociedad existe todavía el mito de que la familia latinoamericana es diferente de la

de los países industrializados porque se preocupa por sus miembros mayores frágiles y que les presta apoyo y cuidado cuando los necesitan. Todos sabemos que la realidad ha ido cambiando. Las familias ya no pueden cumplir como antes con la atención a sus adultos mayores por diferentes causas; la vida se ha prolongado mucho pero lamentablemente con deterioro de salud que requiere de cuidados especializados que no siempre las familias pueden proporcionar. Las condiciones modernas del mercado laboral obligan a las familias estar

gran parte del día fuera del hogar. Las mujeres, cuidadoras tradicionales, han aumentado y diversificado sus actividades. Esto dificulta compatibilizar el trabajo fuera del hogar con las tareas familiares.

La mayoría de los adultos mayores convive con familiares que en general tratan de cumplir con la atención requerida. Pero el apoyo proporcionado por los familiares, amigos, vecinos o voluntarios de la parroquia llega a sus limitaciones cuando el adulto mayor necesita un cuidado especializado. También es muy frecuente que mujeres mayores que tienen problemas serios de salud, deban continuar como puedan cuidando al esposo u otro familiar que se encuentre postrado, sin encontrar el alivio de una mano generosa que vaya en su ayuda.

Los mayores expresan el deseo de mantenerse en su propia casa y recibir allí todos



RECOMENDACIONES PARA UNA BUENA PREVENCIÓN Y AUTOCUIDADO EN ADULTOS MAYORES

los servicios necesarios. Este cuidado en general sobrepasa las capacidades de la red familiar y requiere la colaboración de un profesional. Aunque existen primeras experiencias en la organización de servicios a domicilio como las ofrecidas por el Hogar de Cristo, éstas son insuficientes y reclaman de un esquema público formal de carácter permanente que evite la internación.

Falta la reflexión, planificación y puesta en marcha de servicios a domicilio que respondan al deseo del adulto mayor de mantenerse en su propio ambiente hogareño y que evite la internación. La promoción del cuidado a domicilio sería un servicio de calidad profesional que además de ser mucho más económico en comparación con la internación, contribuye de manera más eficaz a resguardar la dignidad y derechos de los adultos mayores y la buena convivencia familiar. Para mejorar la situación hay que promover en la sociedad civil y en las instancias públicas en especial, una nueva conciencia sobre las condiciones de vida y las necesidades de los adultos mayores más delicados, que facilite el desarrollo de una política social adecuada. "Las Cabezas Blancas" capaces de salir al público pueden jugar un papel importante en esta concientización demostrando solidaridad con los mayores más frágiles.



APORTE SUFICIENTE DE ALIMENTOS Y LÍQUIDOS

Uno de los cambios más importantes que se producen con el proceso de envejecimiento, es una mayor lentitud del metabolismo, por lo cual los adultos mayores necesitan menos calorías que antes. Sin embargo, esto no significa que deban comer menos o ingerir menor variedad de alimentos. **Los Adultos Mayores requieren de tantos o más nutrientes que en las etapas anteriores de la vida.**

RECOMENDACIONES PARA EL BUEN COMER

- Moderar el consumo de sal y de azúcar.
- Aumentar el consumo de fibras: pan integral, cereales.
- Aumentar el consumo de frutas, verduras y legumbres.
- Disminuir el consumo de grasa, quitándole la grasa visible a la carne, evitando las frituras y aumentando el consumo de leche descremada.
- Disminuir las comidas ricas en colesterol, por ejemplo: interiores, mariscos y grasa animal.
- Preferir las carnes blancas (pollo, pavo o pescado), sin piel.
- Consumir diferentes tipos de alimentos a lo largo del día.
- No omitir comidas. Comer siempre a las mismas horas.
- Masticar bien los alimentos. No comer apurado.
- Mantener la espalda derecha al comer, lo que favorece la digestión.
- Hacer de las horas de comida un momento agradable.
- Compartir con familiares y amigos. Una atmósfera emocional cariñosa ayuda a una buena digestión.
- Evitar leer o ver televisión mientras se come, ya que esto puede alterar la digestión.

¡¡CONCÉNTRASE EN DISFRUTAR LA COMIDA!!

SUGERENCIAS PARA TRABAJAR EN EL CLUB

LEAN EL TEXTO ANTERIOR Y COMENTEN ENTRE TODOS cuáles son las recomendaciones que más importancia tienen para ustedes, anótenlas en una lista y coloquen un número de mayor a menor según su orden de prioridad o importancia.

Comenten a su vez, por qué les parecen más importantes y reflexionen acerca de si éstas prácticas de autocuidado se dan o no en la vida cotidiana de los socios y socias del club.

Si la respuesta anterior no es del todo afirmativa, recomienden cómo se puede mejorar esta situación. Una sugerencia puede ser preparar creativamente algunos afiches para compartir estas prácticas con otros.

A Mi Padre

Naciste con el tiempo la uva y el vino
tus juguetes el arado, el caballo, el trigo;
caminaste sin cansarte porque ya estabas cansado
te reíste y embriagaste en tus días y noches.

Vida sencilla: viento del campo,
amaste a los tuyos como ama el campesino
fuiste extranjero en la ciudad,
tu alma parte del campo.

Nos enseñaste lo tuyo y que no tengo:
El amor al hombre, animales, plantas.
Tu sangre campesina por mis venas corre,
te veo por los campos galopando poncho cubierto
con el viento,
en el trigos, en las chacras,
paseando tus sueños que no se cumplieron.
Siempre explotado y pobre
viviendo la vida a cada momento.
Viejo padre mío, como te recuerdo.

Cuánto me enseñaste, cuánto te debo.
Luchaste por los hombres,
al mundo en parte cambiaste.
Tus hijos, tus nietos te llevan de ejemplo
tus fallas, las de todo hombre
son tus glorias las que cuentan.

Ahora feliz, paseando por los campos
A caballo y poncho y mi madre al anca riendo,
por los campos que no tuviste y los que yo no tengo.
Viejo querido Gilberto
sol - campo - tu cuerpo
gozas del campo eterno
ese sin cercas ni patrones
ni atropellos.

Mi viejo amado padre:
Risa - Vino tinto y sueño

6ª ANTOLOGÍA LITERARIA
JOSÉ ARAVENA CORTÉS
DIÓCESIS DE LOS ÁNGELES

En el desierto he nacido

IRMA NARANJO GARRIDO
DIÓCESIS DE COPIAPÓ

En el desierto he nacido
tierra seca y polvorienta
donde el sol ardiente brilla
y quema la piel del minero

En el Norte yo he nacido
entre niebla y camanchaca
donde Juan Godoy el arriero
descubrió minas de plata

Quiero contarle al mundo
los misterios del desierto
con unas lluvias muy pocas
cobra vida y es muy cierto

Variadas flores tapizan
el desierto de Atacama
siendo las más nombradas
la añañuca y la fiel dama.

Taller:
Folcklore Las Añañucas
Taller de Teatro
Taller Literario Los Héroes del museo Regional Copiapó

Fue defendido como canción en el Festival del Adulto Mayor,
obteniendo el 3er. lugar.