

EJERCICIOS INTERGENERACIONALES

Creatividad aplicada a la soledad (Actividad 04/12)

DESCRIPCIÓN

Las actividades o ejercicios intergeneracionales son formas de crear espacios de encuentro, concienciación, promoción de apoyo social e intercambio recíproco entre diferentes generaciones.

Estas actividades intergeneracionales reúnen a personas de diferentes edades para llevar a cabo una serie de actividades preplanificadas. Favorecen y enriquecen la calidad de vida tanto de jóvenes como de personas mayores. También son un excelente recurso para lograr diversos objetivos relacionados con el acercamiento intergeneracional. Estas actividades son recreativas y educativas, en ellas hay un intercambio de conocimientos entre las diferentes generaciones.

Durante la duración de la actividad se crean vínculos personales intensos entre los jóvenes y las personas mayores. Por lo tanto, es esencial que estas actividades se realicen con cierta frecuencia (al menos una vez cada dos meses). Además, es muy importante combinar actividades en las que los niños o jóvenes enseñen algo a los mayores y otras en las que sea al revés.

Para llevar a cabo estas actividades, es necesario seguir los siguientes pasos:

1. Dar la bienvenida a los participantes. En esta primera parte, se debe crear un ambiente relajado en el que los participantes se sientan cómodos. Se puede utilizar una dinámica introductoria para que todos puedan conocerse.
2. Se presentarán los contenidos a trabajar. En las sesiones siguientes, también se presentarán las conclusiones de la sesión anterior.
3. Se explicará la actividad a realizar, buscando la participación e implicación de todos los participantes.
4. Al finalizar cada actividad, se realizará una pequeña conclusión.
5. Además, se realizará una pequeña evaluación de cada actividad llevada a cabo.

OBJETIVOS

1. Fomentar las relaciones sociales entre los niños y las personas mayores.
2. Reforzar la autoestima.
3. Combatir la soledad entre las personas mayores.
4. Promover los valores de participación, colaboración y convivencia.
5. Cooperar e intercambiar conocimientos.
6. Superar posibles prejuicios y promover la comprensión entre las diferentes generaciones.
7. Mantener un envejecimiento activo. Esto implica una disminución de la pérdida de memoria, una mejora en la movilidad y un aumento de la confianza en uno mismo.
8. Fomentar acciones específicas para facilitar la comunicación intergeneracional dentro y fuera de la escuela.

RECURSOS Y MATERIALES

1. 12 Pinzas (o cualquier objeto pequeño)
2. 2 Mapas del mismo lugar
3. 2 rotuladores

IMPLEMENTACIÓN - INSTRUCCIÓN

Para realizar esta actividad intergeneracional es necesario ir a un parque local. En ella deben participar niños o adolescentes y personas mayores. En primer lugar, se puede realizar una visita por el parque o la localidad para ver los lugares más destacados del lugar. En segundo lugar, los

participantes se agruparán en dos equipos, en los que debe haber el mismo número de participantes y una mezcla de jóvenes y mayores. Los pasos a seguir son:

- 1.** A cada equipo se le darán 6 pinzas. Tendrán que esconderlas en diferentes puntos del parque y marcar la ubicación de cada una en el mapa del parque.
- 2.** Los dos equipos se reúnen y entregan los mapas a los organizadores. Éstos tienen que validar el mapa. A continuación, los equipos intercambian el mapa.
- 3.** El equipo A tiene que encontrar las pinzas del equipo B y viceversa.
- 4.** Gana el equipo que encuentre primero todas las pinzas.
- 5.** Al final de la actividad habrá que volver a reunirse con los organizadores. Termina la actividad discutiendo sobre qué es lo que más y lo que menos les ha gustado y qué han aprendido.

POSIBLES MODIFICACIONES

1. Los organizadores deben tener en cuenta que el mapa proporcionado puede no ser adecuado. Por ello, los profesionales del centro tendrán preparados mapas auxiliares por si fuera necesario.
2. Si previamente se realiza un paseo cultural por la localidad, los animadores pueden ceder el protagonismo a los adultos que conozcan la historia del lugar para que la cuenten al resto de los participantes.
3. Hay muchos tipos de actividades intergeneracionales, éste es sólo un ejemplo de actividad. Se pueden realizar otras como:
4. Actividad física en grupo.
5. Enseñanza de nuevas tecnologías, con niños/jóvenes enseñando a los mayores a utilizar el teléfono móvil.
6. Jornadas de lectura compartida (los niños leen cuentos a los mayores y viceversa). También pueden leer todos el mismo libro y comentarlo.

7. Salidas comunitarias, en las que todos juntos van de excursión a algún lugar con fines educativos y recreativos y luego comentan lo que han hecho.
8. Teatro (hacer un teatro entre niños y adultos); danza, etc.

RESULTADOS PREVISTOS

La intergeneracionalidad es un medio para desarrollar y aprovechar el potencial de todas las personas. También es una oportunidad para que aprendan unos de otros, al tiempo que se fomentan valores como la participación y la solidaridad.

Se espera que estas actividades intergeneracionales aumenten la concienciación sobre la responsabilidad cívica y el espíritu cívico. Esto ayudará a implicar a más personas en la acción comunitaria y a crear sociedades más participativas y responsables.

También se prevé que estas actividades ayuden a los niños y a las personas mayores a reforzar sus vínculos y a revalorizar las relaciones intergeneracionales en entornos de ocio. Como resultado, se espera que tanto jóvenes como mayores se relacionen entre sí y fomenten la transferencia de conocimientos y experiencias entre las distintas generaciones. El contacto entre diferentes grupos de edad fomenta el respeto, combate la soledad y construye valores como la solidaridad, el apoyo, la autoestima y el optimismo, entre otros.