



# Capacitación en pro de la Voz: Guía del facilitador

*Módulo 5: Voz y Ciudades y comunidades  
amigables con las personas mayores*

**HelpAge**

**International**



HelpAge International es una red global de organizaciones que promueven los derechos de todas las personas mayores para que tengan vidas dignas, sanas y seguras.

# Capacitación en pro de la Voz: Guía del facilitador

## *Módulo 5: Voz y Ciudades y comunidades amigables con las personas mayores*

Publicado por HelpAge International  
PO Box 70156, Londres WC1A 9GB, Reino Unido  
Tel +44 (0) 20 7278 7778  
info@helpage.org

[www.helpage.org](http://www.helpage.org)

Número de registro de organización benéfica: 288180

Escrito por Jemma Stovell, Sion Jones y Annie Wright  
HelpAge International  
Diseñado por Esteban Campo  
Foto de portada por Pedro Pinilla Seijas | HelpAge International

@HelpAge    HelpAge International

Copyright © HelpAge International 2023  
Este trabajo se publica bajo una licencia internacional Creative Commons Atribución-NoComercial 4.0, <https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0>

Cualquier parte de esta publicación puede ser reproducida sin autorización previa con fines educativos y sin fines de lucro. Por favor, dé crédito claramente a HelpAge International y envíenos una copia o enlace.

Nos gustaría agradecer a AARP, una organización sin fines de lucro con sede en los EE. UU. que empodera a las personas para que elijan cómo vivir a medida que envejecen, por sus contribuciones y apoyo en el desarrollo del Módulo 5 de la capacitación en pro de la Voz.

## Tabla de contenidos

Pag    Sesión

**4. Sesión 1:** Introducción a las Ciudades y Comunidades Amigables con las Personas Mayores

**9. Sesión 2:** Comprender la Voz

**14. Sesión 3:** Ciudades y comunidades amigables con las personas mayores desde una perspectiva intergeneracional

**18. Sesión 4:** Conceptos de planeación urbana: Comunidades acogedoras, verdes, seguras y transitables

**23. Sesión 5:** Conceptos de planificación urbana: movilidad y transporte para todos

**28. Sesión 6:** Por qué la Voz de las personas mayores es esencial para construir ciudades y comunidades amigables con las personas mayores

**31. Sesión 7:** La Voz en el centro de las iniciativas amigables con las personas mayores

**38. Sesión 8:** Ejercicio interactivo: vincular los ámbitos de la Voz a entornos amigables con las personas mayores

**40. Sesión 9:** Planificación de las campañas de incidencia

**41. Sesión 10:** Conclusión

### Acerca de esta guía

Esta guía hace parte de un kit de instrumentos que se ha desarrollado para capacitar al personal de HelpAge y a los miembros de la red, con el fin de que entiendan los elementos clave del marco de la Voz y los conceptos que lo respaldan, y para fortalecer su capacidad de implementar actividades relacionadas con la Voz. El kit también incluye cinco sets de diapositivas de PowerPoint y una serie de folletos. Éstos pueden descargarse de [www.helpage.org/voice](http://www.helpage.org/voice)

La idea es que el personal y los miembros de la red de HelpAge que hayan recibido capacitación puedan, a su vez, utilizar este kit de instrumentos para formar a los miembros de asociaciones y federaciones de personas mayores, plataformas nacionales, organizaciones comunitarias, y a los representantes del gobierno y de la ONU. Los instructores no tienen que usar necesariamente el kit de instrumentos en su formato actual o en su totalidad, sino que pueden seleccionar y adaptar el contenido y el enfoque con el fin de que sean más apropiados para las personas a quienes están entrenando.





### Propósito de este módulo

Este módulo le ayudará a discutir con los participantes el valor y la importancia de la Voz dentro de su comunidad. También se presentarán algunos de los conceptos clave de planificación y diseño que los participantes pueden querer explorar más a fondo. El objetivo es inspirar a los participantes a salir y tomar medidas para que la voz de las personas mayores sea escuchada en sus comunidades. Aunque las sesiones no incluyen detalles de posibles actividades de seguimiento, HelpAge y sus socios pueden proporcionar más recursos y orientación a solicitud.

La capacitación de este módulo tardará aproximadamente 7 horas, en su totalidad. Cuando planifique talleres, asegúrese de considerar el bienestar de los participantes: planeé muchos descansos y tiempos razonables para la capacitación, dividiendo las sesiones en dos o tres días si es necesario. La guía de facilitación contiene opciones de entrega para las modalidades en línea y presencial para la adaptación según sea necesario.

## Sesión 1

### Introducción a las Ciudades y Comunidades Amigables con las Personas Mayores

-  **Tiempo**      45 minutos
-  **Objetivo**      Presentar la estructura y los objetivos del taller. Aborde cualquier pregunta o inquietud que puedan tener los participantes sobre el taller.
-  **Materiales**      Diapositivas 1-10
-  **Preparación**      Asegúrese de conocer los objetivos y el horario del taller

#### Diapositiva 1 - Introducción al taller



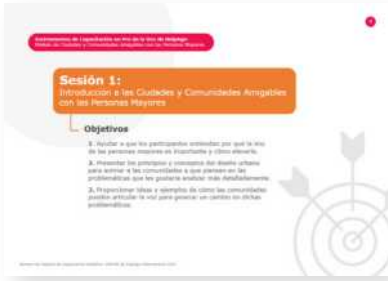
De la bienvenida al módulo de capacitación sobre la Voz y el desarrollo de ciudades y comunidades amigables con las personas mayores

#### Diapositiva 2 - Introducción al taller



Comente a los participantes que iniciará con la primera de 10 sesiones que componen este modulo y continúe con la siguiente diapositiva.

## Diapositiva 3 - Objetivos del taller



### Presente la Diapositiva 3 (Objetivos del taller).

Explique que el propósito del taller es presentar a los participantes los principios, conceptos e ideas de diseño que hay detrás de la Voz y de las ciudades y comunidades amigables con las personas mayores.

Explique que el taller también busca animar a los participantes a que piensen en qué acciones pueden tomar para hacer que las ciudades y comunidades sean más amigables con las personas mayores, y sistemas de gobernanza más inclusivos, con un enfoque en el entorno construido y el uso de espacios y transporte públicos.

## Diapositiva 4 - Horario del taller



Asegúrese de ajustar su horario para el taller, y adapte la diapositiva correspondiente, de acuerdo al método que utilice para presentar la información (en línea o en persona) y al número de días necesarios.

Presente la Diapositiva 4 (Horario del taller). Describa la programación para el día; explique cómo los diferentes módulos/días se complementarán entre sí.

Averigüe si alguien tiene alguna pregunta o inquietud sobre el taller o los tiempos. Explique las distintas maneras de presentar el taller, ya sea en línea o en persona (incluyendo los grupos pequeños, la pizarra en línea y otras actividades adaptadas).

Proponga un enfoque interactivo o "rompehielos" para que los participantes se presenten entre sí (para adaptarse en línea y fuera de línea).



### Nota para el facilitador

Acorde a su organización del módulo, considere incluir diapositivas que le ayuden a revisar el contenido explorado en días anteriores al inicio de cada día.

## Diapositiva 5 - Cómo impactan las comunidades en las que vivimos nuestra experiencia de la vejez

Explique a los participantes por qué las distintas características de las comunidades en que vivimos afectan nuestro día a día. Utilice las siguientes afirmaciones y preguntas para conducir la discusión:

- La comunidad en la que vivimos (incluyendo los edificios en los que vivimos o visitamos, las calles que caminamos, los espacios públicos en los que nos sentamos y el transporte público en que viajamos) afecta la manera como experimentamos la vejez.
- Si se analiza desde el punto de vista del curso de la vida, la comunidad en la que vivimos también afecta el proceso de envejecimiento como tal.
- La definición que da la Organización Mundial de la Salud (OMS) del envejecimiento saludable es “el proceso de fomentar y mantener la capacidad funcional que permite el bienestar en la vejez.”
- Un número de factores influyen en cómo estos elementos de la comunidad que nos rodea afectan nuestras vidas cotidianas.



Pida a los participantes pensar en estas preguntas, no solo desde su propia perspectiva, sino también desde la perspectiva de las personas mayores en sus comunidades:

- ¿Las calles y los espacios públicos que nos rodean son lugares en los que nos sentimos cómodos, seguros, acogidos, y tienen un sentido de pertenencia?
- ¿Podemos hacer con facilidad viajes cómodos y asequibles a los lugares que deseamos ir?
- Si no podemos, ¿cómo afecta esto nuestras vidas, nuestras decisiones sobre a dónde podemos ir, dónde pasamos nuestro tiempo y a quiénes podemos ver?
- ¿Cómo se toman las decisiones sobre planificación urbana y las personas mayores se sienten incluidas en estas decisiones?

## Diapositiva 6 - Cómo el diseño y las políticas afectan la equidad en nuestras comunidades



### Presente la Diapositiva 6 (Cómo impactan las comunidades en las que vivimos nuestra experiencia de la vejez).

Según lo discutido en la Diapositiva 5, las decisiones y las políticas involucradas en la planeación, diseño y construcción de nuestras comunidades afectan a distintas personas de diferentes formas.

Las decisiones afectan nuestras vidas de diversas maneras según una variedad de factores que incluyen edad, género, discapacidad, grupo socioeconómico, clase, casta, religión, pertenencia étnica, raza e identidad sexual.



Mientras que algunas calles, espacios públicos y edificios son accesibles y agradables para algunas personas, pueden no serlo para otras.

comprar o alquilar una propiedad en el lugar y qué tan seguro se siente para diferentes personas en diferentes momentos del día o de la noche.

Las decisiones sobre una calle o un edificio incluyen cómo está diseñado, qué tan accesible es físicamente, qué negocios y servicios están permitidos allí, qué tan caro es

## Diapositiva 7 - ¿Cuáles son los beneficios para las personas mayores, de las ciudades y comunidades amigables con las personas mayores?

### Presente la Diapositiva 7 (¿Cuáles son los beneficios para las personas mayores, de las ciudades y comunidades amigables con las personas mayores?)



Pregunte a los participantes cuáles creen que son los beneficios de las ciudades o comunidades amigables con las personas mayores.

Explique que hay muchos beneficios al tener comunidades que den un mejor apoyo al envejecimiento y a las personas mayores. Estos incluyen:

- Disminución del aislamiento social y aumento de la conectividad social
- Disminución de la soledad
- Aumento de la actividad física
- Mejora de la salud física y mental
- Acceso a los servicios y las oportunidades (incluidos los servicios médicos, la educación y las oportunidades económicas).

## Diapositiva 8 - Discusión en grupos

### Presente la Diapositiva 8 (Discusión en grupos)



Pida a los participantes que se presenten con la persona de al lado y que compartan cómo piensan que se ven las ciudades y comunidades amigables con las personas mayores.

- ¿Pueden compartir algo que sea amigable con las personas mayores en el lugar donde viven?
- ¿Pueden compartir algo que no sea amigable con las personas mayores?

**Conceda 10 minutos para esto.**

Luego, pida a los participantes que den retroalimentación de lo que discutieron en pareja. Conceda 5 minutos para esto.

Describa de manera general el paso a paso del ciclo de mejora a favor de las personas mayores. Así, proporcionamos un punto de referencia para evaluar los resultados.

Pregunte a los participantes si conocen las 8 áreas de trabajo de la OMS para lograr un entorno amigable con las personas mayores. Describa brevemente cada una de las áreas. Tenga en cuenta que estas áreas pueden adaptarse a las realidades locales. Por ejemplo, puede ser que problemáticas como la migración y el cambio climático sean más importantes en ciertas ciudades y comunidades que en otras.

## Diapositiva 9 - Comunidades acogedoras, verdes, seguras y transitables & movilidad y transporte para todos



### Presente la Diapositiva 9 (Comunidades acogedoras, verdes, seguras y transitables, y movilidad y transporte para todos).

Mencione que si bien hay muchos ámbitos que afectan las experiencias de las personas mayores en sus comunidades, más adelante en este módulo veremos con más detalle cómo las comunidades pueden ser más acogedoras, ecológicas, seguras y transitables. También veremos cómo la movilidad y el transporte pueden funcionar para todos, y el impacto que esto tiene en las personas mayores.

## Diapositiva 10 - Las ciudades y comunidades amigables con las personas mayores son...



### Presente la Diapositiva 10 (Las ciudades y comunidades amigables con las personas mayores son...).

Pregunte a los participantes cómo definirían las ciudades y comunidades amigables con las personas mayores.



## Sesión 2

### Comprender la Voz



#### Tiempo

45 minutos



#### Objetivo

Presentar el enfoque de la Voz, el marco de la Voz y lo que significa la Voz como concepto para HelpAge



#### Materiales

- Papel de rotafolio
- Marcadores
- Diapositivas 11 - 19



#### Folleto 1

Definiciones para el Módulo 5 - Voz y Ciudades y comunidades amigables con las personas mayores



#### Preparación

Tenga folletos listos para entregar a los participantes y familiarícese con el marco de la Voz.

### Diapositiva 11 - Introducción al taller



#### Presente esta diapositiva mientras inicia la sesión.

En caso de ser un día diferente al de la sesión 1, siga los siguientes pasos:

- De la bienvenida a los participantes a la sesión No. 2.
- Realice alguna actividad “rompehielos” para iniciar.
- Un ejemplo sería preguntarles “¿Qué tres artículos llevarías contigo a una isla desierta?” y permita que cada uno responda la pregunta.
- Destine 5 minutos para esta actividad.
- Comente que el objetivo de esta sesión es explorar qué significa la Voz y presentar sus conceptos principales.

De ser el mismo día, comente que iniciará la segunda sesión, cuyo objetivo es explorar qué significa la Voz y presentar los conceptos principales.

### Diapositiva 12 - Discusión en plenaria



#### Presente la Diapositiva 12 (Discusión en plenaria).

Pida a las personas que compartan en plenaria lo que les viene a la mente cuando piensan en la Voz.

A medida que los participantes compartan sus ideas, escribálas en un papel de rotafolio (también puede hacerlo en una pizarra en línea, aplicaciones de notas, post-it).

Resuma la discusión y las ideas para cerrar la actividad.

**Conceda 10 minutos para esto.**

## Diapositiva 13 - Conceptos clave que subyacen al trabajo en pro de la Voz

HelpAge usa la palabra "Voz" como término general que abarca la participación, el empoderamiento, la capacidad de acción, la autonomía y rendición de cuentas.

**Presente la Diapositiva 13 (Conceptos clave que subyacen al trabajo en pro de la Voz). Lea en voz alta los conceptos clave.**

Explique que éstos son los conceptos clave que subyacen al trabajo en pro de la Voz y que se hará referencia a ellos a lo largo del taller. Los participantes también pensarán en cómo estos conceptos se relacionan con las ciudades y comunidades amigables con las personas mayores, y en especial con el ambiente construido.



Explique que el trabajo en Voz es intersectorial y es importante pensar en cómo lo relacionamos con las distintas áreas en las que trabajamos. Ya sea que se trate de salud, protección social o comunidades amigables con las personas mayores, pensar en su participación, empoderamiento y autonomía es crucial para diseñar nuestra programación o promoción desde un enfoque basado en derechos. Significa que estamos poniendo las necesidades y los derechos de las personas mayores en el centro de nuestro trabajo y que valoramos el escuchar y responder a la Voz de las personas mayores con las que trabajamos.

Para discutir sobre cómo la Voz se relaciona con otras áreas de trabajo, tales como la rendición de cuentas, puede referirse al Marco y al Kit de Instrumentos en Pro de la Voz de HelpAge, que está disponible aquí.

## Diapositiva 14 - Diagrama del marco de la Voz

**Presente la Diapositiva 14 (Diagrama del marco de la Voz).**

Explique que HelpAge desarrolló este marco para entender mejor cómo fortalecer la voz de las personas mayores. Comente que usted desglosará brevemente el marco de la Voz.



Distribuya el Folleto 1: Definiciones para el Módulo 5 - Voz y Ciudades y comunidades amigables con las personas mayores y mencione que, más adelante, en el taller se pensará en cómo los distintos elementos del marco se pueden relacionar con las comunidades amigables con las personas mayores.

Explique que el círculo externo del diagrama muestra que necesitamos considerar los factores del contexto que afectan lo que hacemos entorno a la Voz. Éstos incluyen los contextos sociales, políticos, legales, económicos, culturales, ambientales y físicos. Pueden incluir el ambiente construido existente, los espacios públicos y el transporte público, los cuales pueden ayudar u obstaculizar el que las personas mayores ejerzan su Voz. En algunos lugares puede ser más fácil para los hombres mayores ejercer su Voz sobre temas que afectan sus vidas (a nivel social y cultural), mientras que en otros países los entornos económicos y políticos pueden significar que los derechos sociales y políticos están amenazados. El entorno físico también puede tener un impacto en la capacidad de las personas mayores para participar en la vida comunitaria.



La parte inferior del círculo externo se refiere a la disposición y a la capacidad que tienen las personas mayores, la sociedad civil y el gobierno para comprometerse.

Señale que también se debe considerar la buena voluntad y la capacidad de los distintos involucrados (incluyendo la sociedad civil, los responsables de la toma de decisiones y de las mismas personas mayores) para que hagan parte de las actividades que promueven la Voz de las personas mayores, en particular aquellas que se relacionan con entorno construido:

- La sociedad civil debe ser capaz y estar dispuesta a apoyar la acción de las personas mayores.
- La buena voluntad y la capacidad del gobierno varían significativamente en cada país, dependiendo de la naturaleza de la solución política y del grado en que las personas son libres de ejercer su Voz e involucrarse en la participación ciudadana.
- El gobierno local es uno de los agentes clave distinto del gobierno nacional y puede tener una voluntad y una capacidad diferentes para trabajar a favor de comunidades amigables con las personas mayores.
- También son relevantes otros implicados, como los desarrolladores privados o los proveedores de transporte, pero pueden tener motivaciones diferentes como las ganancias.
- La buena voluntad y la capacidad de las personas mayores dependen de muchos factores diferentes.

Recuerde a los participantes que los factores sociales, políticos, económicos, culturales, ambientales y físicos, y los marcos legales de derechos (en la medida en que existan) afectan todas las relaciones de poder. El poder se manifiesta en distintas formas (visible, invisible y oculto), a distintos niveles (individual, del hogar, local, nacional y global) y en distintos espacios (invitados/formales o demandados/informales). Las relaciones de poder tienen un impacto significativo en las acciones que las personas pueden tomar para promover la Voz de las personas mayores.

El Kit de Instrumentos para la Capacitación en Pro de la Voz tiene más sesiones sobre la comprensión del poder, en caso de que los participantes quieran explorar esto más a fondo.

Volviendo al diagrama, explique que las Voces de las personas mayores están en el centro, rodeadas por “edad”, “género”, “discapacidad” y “otras características”. Esto indica que estas características inevitablemente afectan la capacidad de las personas mayores para usar su Voz, incluso cuando hablan sobre temas relacionados con las Ciudades y Comunidades Amigables con las Personas Mayores.

## Diapositiva 15 - Formas de poder

### Presente la diapositiva 15 (Formas de poder)

Explique a los participantes que es crucial pensar en el poder que tienen las diferentes personas mayores. Por ejemplo, las mujeres y los hombres mayores tienen roles diferentes y su estatus en la sociedad varía. Y el poder que tenemos también puede depender de diferentes características. Si somos mayores y vivimos con una discapacidad, es probable que enfrentemos desafíos para influir en las decisiones sobre nuestras comunidades o nuestras propias vidas.



Los factores sociales, políticos, económicos, culturales, ambientales y físicos, y los marcos de derechos legales (en la medida en que existen) afectan las relaciones de poder. El poder puede manifestarse de diferentes formas. (visible, invisible y oculto), en diferentes niveles (individual, doméstico, local, nacional y global) y en diferentes espacios (invitado/formal o reclamado/informal). Las relaciones de poder tienen un impacto significativo en las acciones que las personas pueden tomar para promover la Voz de las personas mayores.

#### En resumen

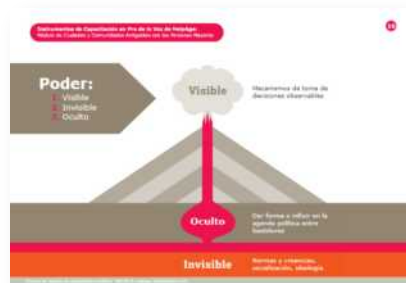
- Poder sobre – dominio
- Poder para: ser capaz de actuar, tomar decisiones o generar cambios
- Poder interno: sentido de confianza, dignidad y autoestima que proviene de tomar conciencia de la situación de uno.
- Poder con – acción colectiva y solidaridad

## Diapositiva 16 - Poder: visible, invisible y oculto



### Presente la diapositiva 16 (Poder: visible,

invisible y oculto) para la explicación y discusión sobre el poder



sobre las leyes, instituciones y procedimientos

- Cómo se juega actualmente el juego
- Instrumentos de poder formal: constituciones, leyes, políticas, presupuestos, etc. La voz de los que no tienen poder no siempre está representada.

#### Poder oculto

- Tiene lugar en espacios informales.
- No a lo que la gente se compromete públicamente.
- Muchas decisiones se toman en privado
- El poder real a menudo se oculta

#### Poder invisible

- Las ideologías, los valores y las normas sociales dominantes moldean las actitudes, las expectativas y el comportamiento
- Constituye 'el orden natural' de las cosas
- Percibido como aceptable (normas sociales)
- Miedo a las sanciones sociales de sus pares

Dentro de las comunidades, familias, individuos y puede ser transferido de una generación a otra

## Diapositiva 17 - Características individuales y grupales que se intersecan entre sí y que influyen en la capacidad de las personas para elevar su Voz

### Presente la Diapositiva 17 (Características individuales y grupales que se intersecan entre sí y que influyen en la capacidad de las personas para elevar su Voz).

Pregunte a los participantes cuáles podrían ser algunas de estas características.



Señale que, para las personas mayores, la edad, el género, la capacidad, la discapacidad, el grupo socioeconómico, la clase o la casta, la religión, la pertenencia étnica y la identidad sexual son factores particularmente significativos que afectan su capacidad de usar su Voz.

Se puede encontrar más información sobre Voz y discriminación por edad en el Módulo 2 del Kit de Instrumentos de Capacitación en Pro de la Voz.

La experiencia de envejecimiento no es la misma para todas las personas. Por ejemplo, las mujeres, las personas con discapacidad, y las personas mayores de comunidades indígenas o con contextos socioeconómicos diferentes pueden tener experiencias diversas, tanto para ejercer su voz como en la manera en que experimentan la comunidad en la que viven. Veremos esto con más detalle a lo largo de la capacitación.

## Diapositiva 18 - Los ámbitos de la voz

### Presente la Diapositiva 18 (Los ámbitos de la Voz).

Explique que el marco de la Voz incluye cinco ámbitos y léalos en voz alta: involucrar, informar y empoderar, compartir y combinar, amplificar y escuchar.



El marco sugiere que las voces de las personas mayores son más fuertes cuando todos los ámbitos de la Voz se abordan juntos. Lea en voz alta cada una de los ámbitos y la descripción. Anime a los participantes a que piensen en cómo estos se relacionan con las ciudades y las comunidades amigables con las personas mayores mientras pasamos por las distintas sesiones.

Más adelante, exploraremos juntos cómo estos ámbitos se relacionan con las ciudades y comunidades amigables con las personas mayores y daremos algunos ejemplos.

Para más información sobre Voz y rendición de cuentas, refiera a los participantes al Módulo 3 del Kit de Instrumentos de Capacitación en Pro de la Voz.

## Diapositiva 19 - ¿Preguntas?



### Presente la Diapositiva 19 (¿Preguntas?).

Antes de que cierre la sesión, pregunte a los participantes si tienen alguna pregunta sobre el marco de la Voz.

## Sesión 3

### Ciudades y comunidades amigables con las personas mayores desde una perspectiva intergeneracional



#### Tiempo

60 minutos



#### Objetivo

Introducir el concepto de enfoques intergeneracionales y cómo estos interactúan con los principios de la planificación urbana en relación con las Ciudades y Comunidades Amigables con las Personas Mayores.



#### Materiales

- Mt&Ms o Skittles (caramelos/dulces)
- Pequeños tazones o cajas (2 por grupo)
- Diapositivas 20-24
- Papel de rotafolio o pizarra
- Fichas de personajes
- Marcadores



#### Folleto 2

El Juego de los Dulces



#### Preparación

En lo que respecta al juego, separe a los participantes en grupos de 5 a 7 personas, coloque alrededor de 20 M&Ms/Skittles en un tazón y la misma cantidad de fichas de personajes en un segundo tazón (los personajes deben ser masculinos y femeninos, y deben estar divididos por grupos de edad de 10 años).

### Diapositiva 20 - Ciudades y comunidades amigables con las personas mayores desde una perspectiva intergeneracional



#### De la bienvenida a los participantes a la sesión No. 3

### Diapositiva 21 - ¿Qué es un enfoque intergeneracional?



#### Presente la Diapositiva 21 (¿Qué es un enfoque intergeneracional?).

Pregunte a los participantes, "¿qué es un enfoque intergeneracional?" y luego "¿cuáles son algunos beneficios de un enfoque intergeneracional?"

Hable con los participantes de la definición y los beneficios básicos de los enfoques intergeneracionales.

Asegúrese de estar familiarizado con [la guía de enfoques intergeneracionales de HelpAge, Bringing generations together for change \(Uniendo generaciones por un cambio\).](#)



## Diapositiva 22 - Principios clave

### Presente la Diapositiva 22 (Principios clave).

Repase los siete principios de los proyectos intergeneracionales y discuta cómo estos podrían relacionarse con las ciudades y comunidades amigables con las personas mayores.

#### 1. Comprenda las dinámicas de poder y el contexto.

A. Realice un análisis detallado de las partes involucradas para entender las dinámicas existentes, incluyendo género, poder o dinámicas sociales y las problemáticas que las personas mayores enfrentan en su comunidad.

B. Asegúrese de que el enfoque sea específico para el contexto y promueva el sentido de pertenencia local. El conocimiento del contexto local, regional y nacional ayudará a asegurar que el proyecto no haga daño y tenga más probabilidades de éxito.

#### 2. No comience desde cero.

A. Qué grupos se han formado ya y cuáles son sus dinámicas de poder? ¿Existen ya grupos de personas mayores o de jóvenes en la comunidad?

#### 3. Incluya a distintos miembros de la comunidad desde el principio.

A. Las personas son diversas en sus identidades; un enfoque que analice cómo se intersecan estas identidades resaltaré la naturaleza de la dinámica y las razones por las que algunas personas son excluidas o discriminadas.

#### 4. Preste atención a quién lidera y quién puede liderar.

A. Trate de evitar reproducir o reforzar relaciones de poder desiguales.

B. Las personas jóvenes o mayores pueden tener estilos de liderazgo diferentes.

#### 5. Comience con la premisa de que cada uno tiene una habilidad y algún conocimiento para transmitir.

A. Sin importar su edad o antecedentes, cada persona tiene una habilidad que compartir con el mismo valor y esta debe ser apreciada.

#### 6. Vaya más allá de la participación a un compromiso significativo.

A. Asegúrese de que su proyecto apoye a quienes participan para que puedan interactuar entre sí de manera significativa y así encontrar metas en común.

#### 7. Piense en los cambios “estructurales”.

A. Para maximizar el impacto de su trabajo, piense en cómo puede respaldar un cambio duradero, no solo en torno a las políticas, sino también en términos de normas sociales.



## Diapositiva 23 - Ejercicio: El Juego de los Dulces

### Presente la Diapositiva 23 (Ejercicio: El Juego de los Dulces).

Este juego anima a los participantes a que expresen sus opiniones sobre su comunidad desde el punto de vista de los mayores y los jóvenes.

#### Objetivos

- Ayudar a las personas jóvenes y mayores a que conozcan más sobre las problemáticas que son importantes para personas de otras edades.
- Ayudar a los participantes a que aprendan que, aunque sean de distintas edades, como vecinos comparten algunas de las mismas preocupaciones.

#### Pasos

- Divida a los participantes en grupos de 5 a 7 personas.
- Dé a cada grupo una bolsa o tazón de M&Ms/Skittles de muchos colores y un bolsa o tazón con el mismo número de fichas de personajes. Distribuya el Folleto 2: El Juego de los Dulces.
- Pida a los participantes que se turnen para elegir dulces y fichas de personajes de la bolsa o tazón (sin mirar). Por cada dulce que elijan, deben decir algo sobre cómo se sienten acerca de su barrio en función del color\* que elijan y el punto de vista de su personaje.



Rojo	Mencione algo que no le guste de su barrio.
Morado	Mencione algo que le guste de su barrio.
Verde	Mencione algo sobre lo que le gusta hacer en su barrio.
Amarillo	Mencione algo que le gustaría cambiar de su barrio.
Naranja	Mencione algo que le asuste de su barrio.

- Permita que los grupos repitan este ejercicio por lo menos 4 veces.
- Reúna a los grupos para discutir en plenaria los puntos en común que tuvieron por cada color.
- Resalte los temas más comunes mencionados (que probablemente sean "seguridad" y "accesibilidad") y cómo se pueden vincular a las siguientes sesiones sobre planificación urbana.
- Permita que los grupos realicen este ejercicio al menos 4 veces.
- Luego vuelva a reunir a los grupos en la plenaria. Pida a los participantes que discutan temas comunes que surgieron de cada grupo. Resalte los temas más comunes mencionados (que probablemente sean "seguridad" y "accesibilidad") y cómo se pueden vincular a las siguientes sesiones sobre planificación urbana.
- Dirija la discusión plenaria leyendo las siguientes declaraciones sobre el poder y pida a los participantes que comenten cómo se sienten, en función de sus personajes y experiencias en el juego:
  - Cada vez que escribe una carta de queja a la autoridad local sobre una molestia en su vecindario, está recibiendo una respuesta y una invitación a una reunión.
  - Entiende cómo se toman las decisiones sobre las mejoras urbanas locales en su localidad y sabes cómo influir en ellas
  - Se siente cómodo usando las redes sociales para saber qué campaña de promoción se está llevando a cabo para mejorar el transporte y los niveles de contaminación.
  - Sus sugerencias son tomadas en cuenta por las autoridades locales y consultan con usted y sus grupos de pares en su localidad



#### Nota para el facilitador

Para esta sección, hay dos ejercicios para elegir. Si la capacitación se imparte en persona, los participantes participarán en El Juego de los Dulces. Si está en línea, Paseo del Poder es una opción alternativa.

## Diapositiva 24 - El Paseo del Poder

### Presente la diapositiva 24 (Paseo del Poder)

Este ejercicio permite a los participantes visualizar cómo las diferentes características sociales y económicas conducen a las desigualdades de poder y cómo eso afecta quién tiene voz y quién es escuchado.

#### Objetivos

- Poner rostro a la diversidad y cruce de identidades
- Comprender y discutir las formas de poder y las implicaciones de Cuyas voces cuentan

#### Pasos

Dependiendo del número total de participantes, el ejercicio se puede realizar en pequeños grupos o en plenaria.

- Seleccione de 8 a 10 participantes (o menos si se trata de grupos pequeños) y comparta con ellos en secreto (entregándoles una hoja de papel o escribiendo un mensaje secreto para ellos) el perfil de una persona que representarán.

#### Ejemplos de personajes (deberá agregar más según el número de participantes y el contexto):

- Usted es una mujer de 75 años, clase media y esposa del consejero local
- Usted es mujer discapacitada de 80 años, viuda y vives en un edificio alto en un barrio pobre
- Usted es un activista climático y ambiental de 18 años, en último año de secundaria, a punto de ingresar a la universidad.
- Usted es presidente de un 'Club de la Juventud' local de 24 años y está involucrado en la política local (postulándose para ser un Miembro de la Juventud del Parlamento)
- Diga a los demás participantes que inicialmente serán observadores de la actividad.
- Lea en voz alta algunas declaraciones preparadas, que se proporcionan a continuación.

Indique que para cada declaración, los participantes que representan a un personaje deberán dar un paso adelante (o levantar su mano en la reunión en línea) o permanecen en su lugar, dependiendo de si la declaración se aplica a ellos.

#### Ejemplos de enunciados:

- Cada vez que escribe una carta de queja a la autoridad local sobre una molestia en su vecindario, está recibiendo una respuesta y una invitación a una reunión.
- Entiende cómo se toman las decisiones sobre las mejoras urbanas locales en su localidad y sabes cómo influir en ellas
- Se siente cómodo usando las redes sociales para saber qué campaña de promoción se está llevando a cabo para mejorar el transporte y los niveles de contaminación.
- Sus sugerencias son tomadas en cuenta por las autoridades locales y consultan con usted y sus grupos de pares en su localidad
- Una vez que se hayan leído todas las declaraciones, pídale a los participantes que compartan cómo se sienten acerca de dónde se encuentran/cuántas manos pudieron levantar y cómo se sienten acerca de su poder, según el punto de vista de sus personajes y también el suyo propio.
- Pida a algunos observadores que hagan comentarios sobre lo que vieron y la conexión que hacen entre el "estatus", el poder y la capacidad de crear cambios en sus ciudades.



## Sesión 4

### Conceptos de planeación urbana: Comunidades acogedoras, verdes, seguras y transitables



#### Tiempo

45 minutos



#### Objetivo

Introducir conceptos clave relacionados con el diseño y la planificación de calles, espacios públicos y parques, y el impacto que pueden tener en las personas mayores, para que puedan considerar si estos son temas que les gustaría investigar más a fondo en sus comunidades, así como influir y actuar para cambios tangibles.



#### Materiales

- Papel de rotafolio    - Post-its
- Marcadores            - Diapositivas 25-35



#### Preparación

Fije cuatro pedazos de papel de rotafolio en una pared para la discusión en grupo. Escriba una de las preguntas para grupos en cada hoja.

### Diapositiva 25 - Comunidades acogedoras, verdes, seguras y transitables



#### De la bienvenida a los participantes a la sesión No. 4

### Diapositiva 26 - Comunidades acogedoras, verdes, seguras y transitables



#### Presente la Diapositiva 26 (Exploremos... Comunidades acogedoras, seguras y transitables).

Explique a los participantes que, en esta sesión, como ejemplo de una problemática que, por lo general, es importante para el día a día de las personas mayores, discutiremos algunas de las problemáticas y decisiones clave de planificación sobre cómo crear comunidades acogedoras, seguras y transitables.

Es importante que las comunidades tengan una comprensión básica de los conceptos de planificación urbana para poder formarse opiniones informadas y desarrollar objetivos de promoción efectivos.

Si los participantes encuentran este tema interesante y relevante, hay sugerencias sobre cómo pueden ir más allá para comprender completamente las experiencias que las personas mayores tienen en sus comunidades, cómo puede ser el cambio, y cómo pueden ejercer ese cambio.

Esta sesión tiene como objetivo presentar el tema y tener algunas discusiones iniciales que podrían inspirar nuevas acciones.

## Diapositiva 27 - ¿Cuáles son algunos de los principios de planificación que crean una comunidad inclusiva y amigable con las personas mayores?

### Presente la Diapositiva 27 (¿Cuáles son algunos de los principios de planificación que crean una comunidad inclusiva y amigable con las personas mayores?).

Explique que esta sesión abordará distintos principios de planificación que puedan hacer a las comunidades más acogedoras, seguras y transitables para todos, incluidas las personas mayores. A lo largo de esta capacitación, exploraremos cómo algunas ciudades y comunidades están haciendo mejoras para ser más verdes, más seguras y más transitables. También discutiremos conceptos clave que pueden ser relevantes para los participantes de las comunidades.



Explique a los participantes que las distintas partes interesadas y los responsables de tomar decisiones están involucrados con las políticas y la planificación.

- Estas partes involucradas incluyen el gobierno local, desarrolladores privados, departamentos locales de obras urbanas, departamentos de transporte y otros.
- Estas decisiones implican muchas opciones, por ejemplo, si se debe dar más espacio a los vehículos o a los peatones, si construir hogares u oficinas, y si incluir o no espacio para las instalaciones de la comunidad.
- Hay principios de planificación que pueden ayudar a crear comunidades que sean más amigables e inclusivas con las personas mayores, pero estos no siempre se aplican cuando se toman decisiones.
- Esta sesión explorará cómo estos principios podrían funcionar en su comunidad

## Diapositiva 28 - Densidad y uso mixto

### Presente la Diapositiva 28 (Densidad y uso mixto).

Explique que algunas ciudades y comunidades están separadas por zonas, con oficinas y actividades comerciales en el centro, y viviendas y áreas residenciales completamente separadas. Esto significa que las personas no pueden caminar fácilmente al trabajo, a un centro de salud, a las tiendas o al mercado, por lo que tienen que conducir o usar (y pagar) transporte público.



- Muchas ciudades buscan tener comunidades de uso mixto con niveles más altos de densidad de población; esto significa tener más personas viviendo en la comunidad para que los servicios locales, como tiendas, transporte público y espacios verdes, sean más dinámicos y sostenibles.
- También significa mezclar usos para que los hogares de las personas tengan cerca tiendas y otros servicios, así como espacios verdes, idealmente a 10 minutos caminando.
- Este enfoque evita la expansión de los suburbios residenciales donde todo está muy lejos y es difícil llegar sin un automóvil.

Mencione que muchas comunidades establecidas o tradicionales ya son de uso mixto, pero lugares como mercados de alimentos o pequeñas tiendas independientes se ven cada vez más amenazados cuando se construyen grandes supermercados o desarrollos, a veces cerca de una

autopista, lo que les quita clientela. Los proyectos de desarrollo se construyen a menudo en lugares que son difíciles de caminar y que están diseñados para el uso de personas con vehículo.

## Diapositiva 29 - Espacios verdes y parques

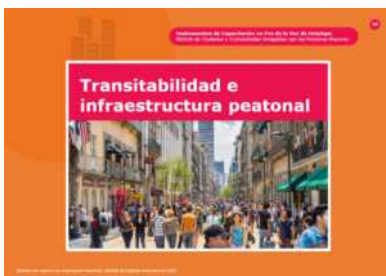


### Presente la Diapositiva 29 (Espacios verdes y parques).

Explique lo siguiente:

- Los parques, jardines y espacios compartidos ofrecen oportunidades para que las personas conecten con la naturaleza, reflexionen, socialicen y hagan ejercicio físico.
- Los "parques de bolsillo" son pedazos pequeños terrenos que son transformados en mini espacios verdes.
- Los espacios verdes no se limitan a parques públicos, también pueden incluir jardines y calles con separadores verdes (entre una vía y la calle).

## Diapositiva 30 - Transitabilidad e infraestructura peatonal



### Presente la Diapositiva 30 (Transitabilidad e infraestructura peatonal).

Hable del beneficio que tiene para la salud de las personas mayores el animarlas a caminar para llegar a los lugares a los que necesitan ir. Caminar no es solo un buen ejercicio físico, también da la oportunidad de ver a los vecinos y amigos en el recorrido.

- Otro beneficio es que cuando la gente camina a los lugares que necesitan ir, es más probable que paren en otros lugares, como pequeños negocios locales o la biblioteca del sector.
- Otro beneficio es que cuando la gente camina a los lugares que necesitan ir, es más probable que paren en otros lugares, como pequeños negocios locales o la biblioteca del sector.
- Mencione que la disponibilidad de baños suele ser una preocupación para las personas mayores y es algo que les impide caminar demasiado lejos de sus casas o a lugares donde saben que no tendrán acceso a un baño.



## Diapositiva 31 - Seguridad a través del diseño

### Presente la Diapositiva 31 (Seguridad a través del diseño).

Explique a los participantes que las decisiones de diseño pueden influir en que un espacio se sienta seguro y si promueve o desincentiva el crimen.



Estas decisiones incluyen asegurarse de que haya una iluminación adecuada, evitar construir esquinas y espacios ocultos donde los delincuentes puedan esconderse, y tener calles y espacios públicos que los residentes y las empresas pasen por alto (es menos probable que ocurra un delito cuando otras personas están mirando).

La mayoría de las personas se sentirían incómodas y con temor caminando por una calle silenciosa con poca iluminación, esquinas ocultas y nadie a la vista. Esto puede resultar en que dejen por completo de ir a caminar.

Al diseñar edificios, calles y espacios públicos, las personas más jóvenes y mayores pueden usar su Voz juntos y/o por separado para influir en las políticas y decisiones de diseño.

## Diapositiva 32 - Cambio a través del urbanismo táctico

### Presente la Diapositiva 32 (Cambio a través del urbanismo táctico).

Introduzca el concepto de urbanismo táctico, que es cuando las comunidades hacen cambios pequeños y simples para mejorar el día a día de las personas mayores. Esto puede incluir crear nuevos cruces de vías, ampliar las aceras o crear arte comunitario. En ocasiones, se hace sin el permiso de las autoridades locales.



Este tipo de iniciativas pueden ser el primer paso para impulsar un mayor cambio en una comunidad, en todos los grupos de edad.

## Diapositiva 33 - Discusión en grupos

### Presente la Diapositiva 33 (Discusión en grupo).

Pida a los participantes que formen pequeños grupos de 4 a 5 personas y discutan 1 a 2 preguntas por grupo:



1. ¿Cuáles son los activos y los servicios de la comunidad que a usted le gustaría tener en una caminata de 15 minutos? ¿Qué le falta?
2. ¿En qué espacios públicos y verdes de su comunidad usted disfruta pasar el tiempo, y por qué?
3. ¿Cómo se podría traer más naturaleza a su comunidad?

Dé a los grupos 15 minutos para discutir y pídeles que escriban sus respuestas en post-its.

Cuando hayan terminado su discusión, deben colocar los post-its en el papel de rotafolio correspondiente fijado en la pared.

## Diapositiva 34 - ¿Cuáles son algunos ejemplos de iniciativas que crean...?

### Presente la Diapositiva 34

Guíe a los participantes a través de los siguientes ejemplos de iniciativas que se han implementado en otros lugares para crear mejores comunidades.



- Una organización no gubernamental (ONG) en los Estados Unidos brinda orientación sobre la cartografía de los activos comunitarios locales, la planificación de rutas y la creación de señalización para fomentar los desplazamientos a pie en la comunidad local. Esta organización señaló las rutas y los mapas accesibles para animar a las personas mayores a caminar y conocer los espacios y servicios locales que pueden disfrutar.
- Residentes en Beirut transformaron un estacionamiento que no estaba en uso en un espacio para la comunidad con asientos, un jardín y arte de la comunidad. El espacio proporciona oportunidades para que los residentes locales socialicen, descansen y se relajen. Las paredes alrededor del espacio tienen murales pintados por artistas locales. También hay unas estanterías donde los residentes pueden dejar libros usados y tomar algo nuevo para leer.
- En París, las autoridades de la ciudad están cambiando políticas para promover viviendas y negocios de uso mixto, de tal manera que a los residentes les resulte cercano acceder a todo. El gobierno local se ha comprometido a asegurar que cada comunidad tenga acceso a los servicios básicos (salud, alimento y transporte) caminando 15 minutos.
- Los residentes en una comunidad en Bogotá, Colombia, crearon un jardín comunitario con talleres para plantar nuevos arbolitos y para proporcionar un espacio compartido para que las personas mayores se reúnan y socialicen.
- Los residentes de una comunidad en Nueva Delhi, India, explicaron al gobierno local lo importante que era para ellos su parque local y presionaron para que se repararan y mejoraran los caminos, las cercas y los asientos.

## Diapositiva 35 - ¿Cómo podemos explorar este tema más a fondo?

### Presente la Diapositiva 35 (¿Cómo podemos explorar este tema más a fondo?)

Si los participantes están particularmente interesados en este tema, estos ejercicios adicionales podrían ayudarles a pensar en más detalle en cómo crear comunidades acogedoras, seguras y transitables.



- Mapeo comunitario: creen en conjunto un mapa de su comunidad para identificar qué activos y servicios están disponibles para ir caminando y qué falta.
- Revise los planes: evalúe los cambios recientes o planificados para su comunidad (por ejemplo, un nuevo supermercado o una nueva calle) para determinar si han ayudado a que su comunidad sea una comunidad transitable en 15 minutos.
- Caminatas guiadas: organice una caminata grupal por su comunidad para identificar los activos y las características que apoyan o desafían la idea de una comunidad transitable que tiene servicios clave al alcance de la mano.
- Desarrolle una estrategia de creación de lugares que identifique los cambios simples que podrían reforzar un sentido de lugar, de pertenencia y de valor en su vecindario.

## Sesión 5

### Conceptos de planificación urbana: movilidad y transporte para todos



#### Tiempo

45 minutos



#### Objetivo

Introducir conceptos clave relacionados con el control de tráfico y el transporte público, y el impacto que estos pueden tener en las personas mayores, para que los participantes puedan considerar si estos son temas que les gustaría investigar más a fondo en sus comunidades.



#### Materiales

- Papel de rotafolio    - Diapositivas 36–47  
- Marcadores



#### Preparación

Asegúrese de que tenga suficiente material para el número de participantes. Para la discusión en grupo, escriba cada una de las preguntas en la parte de arriba de una hoja de papel de rotafolio y pegue las hojas a una pared.

### Diapositiva 36 - Movilidad y transporte para todos



#### De la bienvenida a los participantes a la sesión No. 5

### Diapositiva 37 - Exploremos... Movilidad y transporte



#### Presente la Diapositiva 37 (Exploremos... Movilidad y transporte).

Explique a los participantes que, en esta sesión, como ejemplo de una problemática que, por lo general, es importante para el día a día de las personas mayores, presentaremos y discutiremos algunos asuntos y decisiones clave acerca de la movilidad y el transporte en la comunidad.

Es importante que las comunidades tengan una comprensión básica de los conceptos de planificación urbana para poder formarse opiniones informadas y desarrollar objetivos de promoción efectivos.

Si los participantes encuentran este tema interesante y relevante, hay sugerencias sobre cómo pueden ir más allá para comprender completamente las experiencias de movilidad y transporte que tienen las personas mayores y cómo puede ser el cambio.

Esta sesión tiene como objetivo presentar el tema a través de algunas discusiones iniciales que podrían inspirar nuevas acciones.

## Diapositiva 38 - ¿Qué impacto tienen el tráfico y la contaminación del aire en las personas mayores?



### Presente la Diapositiva 38 (¿Qué impacto tienen el tráfico y la contaminación del aire en las personas mayores?).

Pregunte a los participantes qué impacto creen que el tráfico y la contaminación del aire tienen en las personas mayores. Continúe explicando que muchas ciudades tienen altos niveles de tráfico ya que fueron construidas para dar prioridad a los automóviles sobre los peatones y el transporte público. La congestión del tráfico vial crea comunidades insalubres, con altos niveles de contaminación del aire, accidentes de tráfico, ruido y retrasos en el transporte público. Recuerde a los participantes que estos problemas son el resultado de políticas y elecciones políticas, basadas en quién tiene más poder e influencia.

## Diapositiva 39 - Impactos del tráfico y de la contaminación del aire

### Presente la Diapositiva 39 (Impactos del tráfico y de la contaminación del aire).

En muchas ciudades, la mala calidad del aire es la causa de miles de muertes prematuras cada año, relacionadas con afecciones cardíacas y pulmonares tanto en jóvenes como en personas mayores.



- El Índice de calidad del aire (ICA) está disponible en línea para muchas ciudades y comunidades, y puede informar a las personas sobre los niveles de contaminación atmosférica que experimentan, así como actualizaciones diarias cuando la contaminación del aire es particularmente mala.
- Las vías con mucho tráfico son difíciles y desagradables para los peatones y pueden conducir a lesiones y, a veces, a la muerte. Además, las calles y los espacios públicos pueden ser ruidosos y poco acogedores si están rodeados de mucho tráfico.
- La congestión también significa que los viajes en transporte público (como autobuses y tranvías) pueden tomar más tiempo.
- La mala calidad del aire, los espacios públicos desagradables y los viajes más largos en transporte público afectan en particular a las personas mayores, ya que pueden experimentar más impactos negativos en la salud y son ellos quienes por lo general dependen más del transporte público.

## Diapositiva 40 - ¿La solución para la congestión del tráfico es aumentar el número de vías y su tamaño?

### Presente la Diapositiva 40 (¿La solución para la congestión del tráfico es aumentar el número de vías y su tamaño?).

Haga a los participantes la pregunta de la diapositiva. Deles tiempo para discutir brevemente sus respuestas.



Conduzca una discusión, destacando los siguientes puntos:

- Las personas a menudo creen que construir nuevas vías o agregar más carriles a las vías existentes reducirá la congestión de tráfico y la contaminación del aire.
- Sin embargo, esto ha sido refutado por la investigación y los datos, que muestran que las vías nuevas y más grandes, aunque inicialmente reducen el tráfico, en realidad fomentan más viajes por carretera a largo plazo, lo que aumenta la congestión del tráfico.
- La única manera de reducir el tráfico y la contaminación del aire es promover los viajes activos (caminar y montar bicicleta) e invertir en transporte público asequible y accesible.

## Diapositiva 41 - ¿Qué se puede hacer para aliviar la congestión del tráfico?

### Presente la Diapositiva 41 (¿Qué se puede hacer para aliviar la congestión del tráfico?).

Pregunte a los participantes qué creen que se puede hacer para reducir la congestión del tráfico y la contaminación del aire, y para mitigar los impactos negativos en las personas de su comunidad.

Durante la discusión, destaque los siguientes puntos:

- Las políticas y decisiones de diseño pueden desincentivar a las personas a conducir y así reducir el tráfico de vehículos privados. Esto puede incluir el cierre de vías locales al tráfico que viaja a otra parte de la ciudad y la
- reducción de la disponibilidad de estacionamiento en el área.

El tráfico puede ralentizarse y "calmarse" reduciendo el tamaño de las vías (eliminando carriles, por ejemplo), añadiendo árboles o badenes de carretera para que los vehículos anden más despacio, o implementando límites de velocidad más bajos.

- La seguridad de los peatones se puede mejorar teniendo mejores puntos de cruce y agregando o plantando árboles para proporcionar una barrera entre los vehículos y los peatones, y adoptando medidas para calmar el tráfico.
- Se puede dar prioridad al transporte público y a quienes lo utilizan teniendo carriles solo para buses, paradas de autobús mejoradas con asientos e información actualizada, e invirtiendo más en estos servicios en vez de en mantenimiento o expansión de vías.





## Diapositiva 42 - ¿La solución para la congestión del tráfico es aumentar el número de vías y su tamaño?



### Presente la Diapositiva 42 (¿Qué es importante para las personas mayores al usar los servicios de transporte público?).

Pregunte a los participantes porqué el transporte público es especialmente importante para las personas mayores.

Explique que la mayoría de las comunidades tienen algún tipo de transporte público (ya sea autobuses, metro, tren o sistemas ferroviarios). El transporte público también puede incluir medios informales y colectivos de transporte tales como rickshaws o microbuses.

Las personas mayores a menudo dependen del transporte público ya que tienen menos posibilidades de tener un vehículo privado. El transporte público proporciona los medios para que ellos visiten a sus amigos y familia, vayan a las tiendas o a un centro de salud.

## Diapositiva 43 - Asequibilidad



### Presente la Diapositiva 43 (¿Qué es importante para las personas mayores al usar los servicios de transporte público?).

Pregunte a los participantes porqué el transporte público es especialmente importante para las personas mayores.

Explique que la mayoría de las comunidades tienen algún tipo de transporte público (ya sea autobuses, metro, tren o sistemas ferroviarios). El transporte público también puede incluir medios informales y colectivos de transporte tales como rickshaws o microbuses.

Las personas mayores a menudo dependen del transporte público ya que tienen menos posibilidades de tener un vehículo privado. El transporte público proporciona los medios para que ellos visiten a sus amigos y familia, vayan a las tiendas o a un centro de salud.

## Diapositiva 44 - Rutas y destinos



### Presente la Diapositiva 44 (Rutas y destinos).

- Los sistemas de transporte público suelen planificarse pensando en los trabajadores que se desplazan al centro de la ciudad.
- Pero el transporte público debe servir a todas las personas en una comunidad, cubriendo la variedad de desplazamientos y destinos a los que quieren ir.



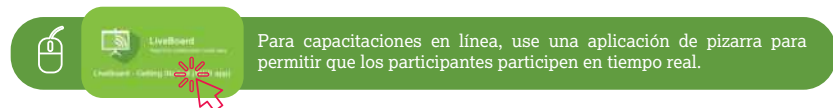
## Diapositiva 45 - Trabajo en grupo



### Pida a los participantes que formen grupos pequeños de 4-5 personas y que discutan estas preguntas:

- ¿El transporte público es adecuado en su comunidad?
- ¿Hay rutas de autobús y otros servicios de transporte público que pueden llevarle a los lugares que usted necesita ir a cada día?
- ¿Qué mejoras se podrían hacer al transporte en su comunidad?

Dé a los grupos 10 minutos para discutir y pídeles que escriban sus respuestas en post-its. Una vez terminen, los grupos deben poner post-its en el papel de rotafolio correspondiente sobre la pared.



Para capacitaciones en línea, use una aplicación de pizarra para permitir que los participantes participen en tiempo real.

## Diapositiva 46 - ¿Cuáles son algunos ejemplos de iniciativas para mejorar el transporte público?



### Presente la Diapositiva 46 (¿Cuáles son algunos ejemplos de iniciativas para mejorar el transporte público?).

Repase los siguientes ejemplos de iniciativas que se han llevado a cabo para mejorar el transporte público

- Se eliminó todo el tráfico en la Calle Madero en Ciudad de México, transformándola en una calle peatonal; así se creó un ambiente más seguro, más sano y más agradable para las personas que iban de compras y a caminar.
- La ciudad de Londres introdujo zonas de baja emisión, donde solo se permite la entrada a vehículos nuevos de bajas emisiones o a quienes pagan un cargo adicional.
- Los conductores de autobuses y las empresas de transporte en Costa Rica pasaron tiempo en los hogares de ancianos para comprender sus necesidades y ver cómo podrían mejorar sus servicios para las personas mayores.
- Muchas ciudades ofrecen transporte gratuito a personas mayores de cierta edad, pues reconocen que las personas mayores a menudo tienen menos ingresos y dependen más del transporte público.

## Diapositiva 47 - ¿Cómo podemos explorar...?



### Presente la Diapositiva 47 (¿Cómo podemos explorar este tema más a fondo?).

Si los participantes están particularmente interesados en este tema, estos ejercicios adicionales podrían ayudarles a pensar en más detalle acerca del transporte público en su comunidad.

- Análisis de datos: Muchas ciudades recopilan datos sobre los niveles de contaminación de aire y accidentes de tránsito. ¿En su ciudad, dónde y a qué horas hay mayor congestión de tráfico y contaminación del aire? ¿Quiénes se ven más afectados por los accidentes de tránsito, y en qué zonas de la ciudad?
- Auditoría de transporte: Haga una auditoría de las opciones de transporte disponibles en su comunidad, que incluya evaluar qué tan convenientes son para las personas mayores, si las rutas van a los lugares donde necesitan ir las personas mayores, etc
- Campaña: Planear una campaña para mejorar el transporte público incluiría discutir qué problemáticas le gustaría abordar con las partes involucradas y los proveedores de servicios.

## Sesión 6

### Por qué la Voz de las personas mayores es esencial para construir ciudades y comunidades amigables con las personas mayores



#### Tiempo

45 minutos



#### Objetivo

Destacar la conexión entre la Voz de las personas mayores y su capacidad de acción al construir ciudades y comunidades amigables con las personas mayores



#### Materiales

- Papel de rotafolio
- Marcadores
- Diapositivas 48–55



#### Preparación

Asegúrese de conocer los objetivos y el horario del taller

### Diapositiva 48 - Por qué la Voz de las personas mayores es esencial para construir ciudades y comunidades amigables con las personas mayores



#### De la bienvenida a los participantes a la sesión No. 6

### Diapositiva 49 - Discusión en grupo



#### Presente la Diapositiva 49 (Discusión en grupo).

Pida a los participantes que compartan por qué creen que las voces de las personas mayores son importantes para crear ciudades y comunidades amigables con las personas mayores. Pida a los participantes formar grupos pequeños para discutir esta pregunta. Conceda 15 minutos para esto. (Si el entrenamiento es en línea, puede utilizar la herramienta de salas para grupos pequeños o pedirles que respondan a las preguntas en plenaria.)

A medida que los participantes compartan sus ideas, escribalas en un papel de rotafolio. Resuma la discusión y las ideas para cerrar la actividad. Conceda 5 minutos para esto.

## Diapositiva 50 - Valor de la voz



### Presentar Diapositiva 50 (Valor de la Voz).

Explique que la Voz tiene valor intrínseco. Es una parte esencial de quiénes somos: nuestras opiniones, decisiones y acciones. Con base en esto, tener opción y capacidad de acción es esencial para nuestra dignidad, bienestar y sentido de valor propio, y para que haya un enfoque de envejecimiento basado en derechos.

La voz también tiene valor instrumental, puesto que sirve como un medio para conseguir una meta. Por ejemplo, las personas mayores pueden decidir unirse para usar su Voz con el fin de exigir mejoras por parte de los gobiernos o las autoridades locales; y así garantizar que las calles donde viven sean accesibles y seguras, o que el transporte público sirva a todos en su comunidad, incluidas las personas mayores.

## Diapositiva 51 - Beneficios para las personas mayores de ser incluidas en las iniciativas de la comunidad



Explique que ahora exploraremos los beneficios de incluir a las personas mayores en las iniciativas de la comunidad.

Antes de presentar la Diapositiva 51, pida a los participantes compartir cuáles creen que son los beneficios para las personas mayores de incluirlas en las iniciativas de la comunidad. Conceda 5 minutos para esto.

Presente la Diapositiva 51 (Beneficios para las personas mayores de ser incluidas en iniciativas de la comunidad) y lea en voz alta estos puntos:

- Sentirse valorados por sus ideas, aportes y experiencias de vida.
- Tener más confianza en sí mismos, su disfrute de la vida y mejorar su salud y bienestar.
- Tener oportunidades de expresar sus necesidades e ideas.
- Aumentar su confianza en el gobierno, sentir que alguien realmente los está escuchando.
- Ayudar a desarrollar comunidades amigables con las personas mayores e intergeneracionales que reflejen las experiencias vividas, las necesidades y las aspiraciones de las personas mayores.

## Diapositiva 52 - Beneficios para la comunidad de incluir a las personas mayores en sus iniciativas



### Presente la Diapositiva 52 (Beneficios para la comunidad de incluir a las personas mayores sus iniciativas) y lea en voz alta estos puntos:

- Aprenda de las personas mayores diversos conocimientos, experiencias y puntos de vista sobre accesibilidad y la vida en la comunidad, lo que pueda resultar en una comunidad más inclusiva para todos.
- Las personas mayores pueden contribuir a la comunidad sin importar su edad; por ejemplo, en tiempos de desastre o como simples voluntarios.
- Las comunidades que son acogedoras y amigables con las personas de todas las edades son buenas para todas las generaciones. Por ejemplo, un conductor de autobús que espera y tiene paciencia no solo es mejor para las personas mayores que usan el transporte público, sino también para personas que llevan bolsas pesadas, personas con un bebé o un niño o personas con alguna discapacidad.
- La participación intergeneracional apoya la cohesión comunitaria, el capital social y la apropiación de las decisiones.
- También mejora la calidad de las decisiones y los resultados para las comunidades.

## Diapositiva 53 - Beneficios para los órganos gubernamentales de incluir...

### Presente la Diapositiva 53 (Beneficios para los organismos gubernamentales de incluir a las personas mayores en las iniciativas de la comunidad).

Pregunte a participantes qué beneficios creen que hay para los organismos gubernamentales de incluir a las personas mayores en las iniciativas de la comunidad. Permita una breve discusión y asegúrese de destacar los siguientes puntos:



- Aprender diversos conocimientos, experiencias y puntos de vista de las personas mayores.
- Aprender de agentes de cambio experimentados. El activismo de derechos civiles, el ambiental y el de igualdad de género fueron todos liderados por la generación de personas mayores actual.
- Aumentar la confianza de las personas mayores en la receptividad del gobierno frente a las ideas de la comunidad.
- Estar al frente de todo un nuevo enfoque de envejecimiento.
- Lograr un mayor éxito e impacto derivado de las iniciativas resultantes de involucrar a la comunidad.
- Comprender las oportunidades de un mercado de consumo en crecimiento.

## Diapositiva 54 - Recapitulación



### Presente la Diapositiva 54 (Recapitulación: Por qué la Voz de las personas mayores es esencial para construir ciudades y comunidades amigables con las personas mayores).

Utilice esta sección para recapitular los temas abordados hasta el momento.

## Diapositiva 55 - Recomendaciones...

### Presente la Diapositiva 55 (Recomendaciones de cómo considerar la Voz con relación a las ciudades y comunidades amigables con las personas mayores).

Pida a los participantes que piensen en cómo se incluye a las personas mayores en los procesos de planificación y consulta de la comunidad. ¿Los están incluyendo de manera significativa? ¿Se puede hacer algo más para llegar a las personas mayores que no suelen participar en estos procesos?

#### Por ejemplo

- Utilice la guía “¡Vamos a lograrlo!”, sobre cómo construir lugares estupendos para que la gente envejezca, y siga algunos de los consejos que se incluyen en esta guía.
- Involucrar a las personas mayores en las estructuras de toma de decisiones y liderazgo, reconociendo que a menudo se requiere un enfoque y apoyo específicos y sostenidos para garantizar que las mujeres mayores en particular puedan acceder a estas estructuras.
- Ayudar a crear organizaciones de personas mayores. Desarrollar su capacidad para apoyarse mutuamente y abogar por las personas mayores que representan.



## Sesión 7

### La Voz en el centro de las iniciativas amigables con las personas mayores



#### Tiempo

45 minutos



#### Objetivo

Dar ideas de cómo poner la Voz en el centro de iniciativas amigables con las personas mayores



#### Materiales

- Diapositivas 56 - 73



#### Preparación

Asegúrese de estar familiarizado con el Marco de la Voz de HelpAge

### Diapositiva 56 - La Voz en el centro de las iniciativas amigables con las personas mayores



#### De la bienvenida a los participantes a la sesión No. 7

### Diapositiva 57 - El valor de usar el Marco de la Voz para pensar en iniciativas amigables con las personas mayores



#### Presente la Diapositiva 57 (El valor de usar el Marco de la Voz para pensar en iniciativas amigables con las personas mayores).

Recapítule con los participantes que el trabajo en pro de la Voz tiene un valor intrínseco (las personas mayores se sienten más empoderadas y tienen más confianza) y un valor instrumental (las personas mayores tienen las habilidades para abogar por mejores servicios).

En esta sesión compartiremos ejemplos de las iniciativas amigables con las personas mayores que encajan dentro de los distintos ámbitos de la Voz (Vea la sesión 2, Diapositiva 15). Si usted tiene algunas sugerencias; por favor comparta cualquiera que se le venga a la mente con los participantes durante la sesión.

El marco de la Voz sugiere que las voces de las personas mayores son más fuertes cuando se abordan todos los ámbitos de la Voz, desde asegurarse de que las personas mayores participen en actividades relacionadas con la Voz, hasta cerciorarse de que quienes están en el poder escuchen sus voces y que puedan generar un cambio. Al desarrollar actividades amigables con las personas mayores, debemos pensar en los distintos tipos de actividades en los que ellas pueden participar.



## Diapositiva 58 - Involucrar



### Presente la Diapositiva 58 (Involucrar).

Explique a los participantes que el objetivo del ámbito de “involucrar” es que las personas mayores puedan decir “puedo participar y me siento motivado a participar, en las actividades que fortalezcan mi voz y mis derechos sin importar mi identidad, características individuales o grupales, o el contexto en el que vivo.”

Este ámbito también se ocupa de involucrar a las personas mayores de diversos orígenes, así como a aquellas a quienes por lo general se les excluye de poder participar.

Al igual que muchos procesos de toma de decisiones, las personas mayores a menudo no participan en las decisiones sobre el diseño de servicios o espacios comunitarios. Para que las personas mayores tengan Voz y puedan participar en decisiones como crear comunidades amigables con las personas mayores, primero deben estar involucradas

## Diapositiva 59 - Ejemplos de actividades...

### Presente la Diapositiva 59 (Ejemplos de actividades para crear ciudades y comunidades amigables con las personas mayores que se encuentran dentro del ámbito de "involucrar").

Explique a los participantes que las actividades para crear ciudades y comunidades amigables con las personas mayores que podrían estar en el ámbito de "involucrar", incluyen:

- Generar una mayor conciencia entre las personas mayores acerca de cómo pueden participar en actividades adaptadas a ellas en sus comunidades, o cómo pueden abogar por mejores servicios.
- Motivar e incluir a las personas mayores con distintos antecedentes en cualquiera de las iniciativas en las que usted esté trabajando relacionadas con las ciudades y comunidades amigables con las personas mayores.
- Probar actividades físicas al aire libre en espacios públicos (como sesiones de prueba en triciclos) podrían darles la oportunidad a las personas mayores de entender el impacto que estos espacios adaptados a ellas pueden tener en su vida.
- Brindar oportunidades para que las personas mayores involucren a los jóvenes a través de juegos intergeneracionales al aire libre y jardinería comunitaria les permite conocer a otras personas (incluidos los jóvenes) y compartir sus experiencias.
- Realizar investigación participativa con personas mayores mediante caminatas por la comunidad para identificar desafíos, barreras y oportunidades puede motivar a las personas mayores a participar en la toma de decisiones de la comunidad.





## Diapositiva 60 - Estudio de caso del ámbito de “Involucrar”



### Presente la Diapositiva 60 (Estudio de caso del ámbito de "involucrar").

En un proyecto en Ciudad Bolívar, una comunidad de bajos recursos en las afueras de Bogotá, Colombia, las personas mayores formaron un colectivo popular para apoyar a otras personas mayores que son vulnerables al aislamiento y la soledad.

## Diapositiva 61 - Informar y empoderar



### Presente la Diapositiva 61 (Informar y empoderar).

Explique a los participantes que el objetivo del ámbito "informar y empoderar" es que las personas mayores puedan decir "tengo acceso a información y conocimientos relacionados con mis derechos y cuento con los recursos, las habilidades y la confianza para exigir esos derechos y alzar mi Voz".

La información es poder. Tener acceso a la información es fundamental para que las personas mayores puedan tener una Voz en las decisiones sobre los problemas que afectan sus vidas. Para que estas personas ejerzan su Voz en relación con la construcción de ciudades y comunidades amigables con las personas mayores, deben tener la información necesaria para comprender los conceptos básicos de diseño y los principios relacionados con el entorno construido.

Cuando se piensa en información, no solo es importante asegurarse de que las personas mayores tengan acceso a esta, sino también que, como sociedad civil, nos comprometamos con los consejos y otros organismos para abordar las necesidades y los derechos de las personas mayores.

## Diapositiva 62 - Ejemplos de actividades



### Presente la Diapositiva 62 (Ejemplos de actividades para crear ciudades y comunidades amigables con las personas mayores que se encuentran dentro del ámbito de "informar y empoderar").

Las actividades dentro de este ámbito podrían incluir:

- Proporcionar información y capacitación accesibles a las personas mayores sobre los conceptos y principios de diseño relacionados con las ciudades y comunidades amigables con las personas mayores. Esto podría ayudarles a pensar en lo que podría mejorarse en sus comunidades, ofreciéndoles información para que puedan hablar de las problemáticas con conocimiento de causa.
- Fomentar roles de liderazgo como una manera de empoderar a las personas mayores. Podría pensar la manera cómo las personas mayores asumen roles de liderazgo cuando deben relacionarse con quienes toman las decisiones.
- Asegurarse de que las personas mayores estén al tanto de los cambios, desarrollos y proyectos propuestos en su comunidad y brindarles la oportunidad de dar su opinión y participar de manera significativa.
- Sensibilizar a los conductores de buses u otros trabajadores y proveedores de transporte para ayudarlos a comprender las necesidades de las personas mayores.

## Diapositiva 63 - Habilidades de liderazgo



### Presente la Diapositiva 63 (Habilidades de liderazgo).

Lea en voz alta la cita de la Diapositiva 62. Explique a los participantes por qué es vital que desarrollen las habilidades de liderazgo de las personas mayores con las que trabajan.

## Diapositiva 64 - Compartir y combinar



### Presente la Diapositiva 64 (Compartir y combinar).

Explique a los participantes que el objetivo del ámbito de “compartir y combinar” es que las personas mayores puedan decir “tengo la oportunidad de reunirme con otros, compartir mis experiencias y debatir con ellos. Todos podemos expresar nuestras necesidades, identificar soluciones y formar una Voz colectiva, legítima y representativa”

- "Compartir" se refiere a dar a las personas mayores oportunidades y la capacidad de reunirse en un espacio seguro para compartir sus experiencias y aumentar su nivel de conciencia sobre los asuntos que las afectan.
- "Combinar" significa apoyar a las personas mayores con diferentes puntos de vista para crear una "Voz colectiva".
- El proceso de compartir y combinar voces puede, en sí mismo, generar empoderamiento. Aumenta la conciencia de las personas sobre su situación y las motiva a enfrentar juntas la discriminación y la desigualdad para hacer realidad sus derechos.

## Diapositiva 65 - Ejemplos de actividades



### Presente la Diapositiva 65 (Ejemplos de actividades para crear ciudades y comunidades amigables con las personas mayores que se encuentran dentro del ámbito de "compartir y combinar").

Las actividades dentro de este ámbito podrían incluir:

- Apoyar a las personas mayores en la creación de peticiones y una Voz colectiva, y motivarlas a unirse en un espacio seguro para discutir las distintas barreras que enfrentan en sus comunidades.
- Formar grupos de personas mayores con el fin de crear un espacio en el que conjuntamente compartan y combinen sus voces.
- Formar grupos intergeneracionales, lo cual es una manera eficaz de combinar las voces de las personas jóvenes y mayores. Estos grupos ofrecen un gran potencial para abordar problemas juntos e influir en las discusiones y decisiones que afectan la vida de las personas jóvenes y mayores. Cuando las personas jóvenes trabajan con personas mayores en temas que afectan a ambas generaciones, se amplifica la Voz de las personas mayores. Las personas más jóvenes pueden participar recordando que los cambios que impulsan hoy afectarán sus propias vidas a medida que envejezcan.

Recuerde que, si está involucrado en la creación de espacios para que las personas mayores se reúnan, considere la diversidad de los miembros del grupo y la dinámica de poder dentro del grupo. Cerciórese de que todos tengan la misma oportunidad de hablar y ser escuchados.

## Diapositiva 66 - El protocolo de Vancouver



### Presente la Diapositiva 66 (El Protocolo de Vancouver).

El Protocolo de Vancouver puede ser útil para que las personas mayores puedan compartir y combinar su Voz. Incluye un conjunto de preguntas que anima a las personas a discutir las problemáticas principales que enfrentan las personas mayores en sus comunidades. También se puede utilizar como el primer paso para descubrir cuáles son las prioridades de las personas mayores en función de sus experiencias cotidianas.

## Diapositiva 67 - Amplificar



### Presente la Diapositiva 67 (Amplificar).

Explique a los participantes que el objetivo del ámbito de "amplificar" es que las personas mayores puedan decir "tengo la oportunidad de elevar mi Voz a través de una variedad de canales y unirme a otros para hacer campaña, influir en las agendas y crear movimientos para el cambio."

El ámbito de "amplificar" implica apoyar a las personas mayores para que ejerzan su voz individual o colectiva a través de diversos canales en los distintos niveles. Esto podría traducirse en que una persona mayor se comunique por su cuenta con alguien con poder, ya sea en privado o en público. O podría significar que un grupo de personas mayores o una sola de ellas ejerza su Voz colectiva.

## Diapositiva 68 - Ejemplos de actividades



### Presente la Diapositiva 68 (Ejemplos de actividades para crear ciudades y comunidades amigables con las personas mayores que se encuentran dentro del ámbito de "amplificar").

Las actividades dentro de este ámbito podrían incluir:

- Brindar capacitación a las personas mayores sobre promoción, incluyendo quién toma las decisiones a nivel de la comunidad en torno a la planificación comunitaria y el diseño de la infraestructura, y cómo interactuar con las personas encargadas.
- Participar en la cocreación de un mural comunitario o crear una exposición fotográfica pública como un medio para amplificar la Voz de las personas mayores y como una forma de expresión creativa y llamativa enfocada en los puntos de vista y opiniones de mujeres y hombres mayores.
- Asociarse con periodistas para generar cobertura mediática para amplificar la Voz de las personas mayores.
- Organizar campañas públicas o protestas para amplificar las peticiones de las personas mayores y llamar la atención de quienes toman las decisiones, para que se escuche la Voz de las personas mayores en relación con la creación de ciudades y comunidades adaptadas a ellas.

## Diapositiva 69 - Estudio de caso sobre el ámbito “amplificar”

### Presente la Diapositiva 69 (Estudio de caso del ámbito de "amplificar").

En Bogotá, Colombia, HelpAge y el Consejo de Sabios lanzaron una campaña conducida por las personas mayores para destacar los problemas que enfrentan en sus comunidades.



Escuchar a las propias personas mayores fue fundamental para asegurar que la campaña respondiera a sus puntos de vista y que los cambios propuestos tuvieran un impacto real. La campaña realizó dos talleres: el primero sobre los problemas que enfrentan las personas mayores en áreas urbanas y el segundo sobre cómo llevar a cabo una campaña eficaz para influir en las autoridades locales, utilizando la metodología Age Demands Action (ADA o "La Edad Requiere Acciones" en español) de HelpAge.

Las personas mayores que participaron en los talleres explicaron que los espacios verdes de la zona eran escarpados y no eran accesibles. Compartieron fotos para mostrar las aceras en mal estado y las escaleras sin pasamanos. También describieron las cosas que les gustaban de su comunidad, como las clases fitness personalizadas, las aceras anchas y los parques pequeños donde podían relajarse.

## Diapositiva 70 - Escuchar

### Presente la Diapositiva 70 (Escuchar).



Explique a los participantes que el objetivo del ámbito de “escuchar” es que las personas mayores puedan decir “mi Voz se escucha a través de mi participación activa e influyente en los procesos de toma de decisiones. Los gobiernos y otros agentes con poder son receptivos a mis necesidades y mis derechos.”

Este ámbito se trata de asegurar que no solo se amplifiquen las voces de las personas mayores, sino que estas también sean escuchadas y se les dé respuesta.

## Diapositiva 71 - Ejemplos de actividades

### Presente la Diapositiva 71 (Ejemplos de actividades para crear ciudades y comunidades amigables con las personas mayores que se encuentran dentro del ámbito de "escuchar").

Las actividades dentro de este ámbito podrían incluir:

- Hablar con las personas mayores para verificar si los gobiernos están respondiendo a sus iniciativas de promoción y tomando medidas para abordar las necesidades de las personas mayores y de sus comunidades.
- Trabajar con las personas mayores para considerar quiénes toman decisiones sobre el gasto del gobierno en proyectos de infraestructura o de la comunidad.
- Puede que usted quiera realizar un análisis de las partes implicadas o un análisis de economía política. Esto puede ayudarlo a identificar a quién debe dirigirse en su defensa y qué intereses están en juego y que subyacen a un problema en particular. Es vital que las personas mayores tengan acceso a los espacios correctos y a los responsables de la toma de decisiones, de modo que puedan transmitir mensajes eficaces y obtener una respuesta.



- Llegar a un acuerdo sobre la declaración de la ciudad acerca de los problemas que enfrentan las personas mayores significa que es más probable que aquellos en posiciones de poder escuchen y respondan a su Voz y experiencias.
- Usar las interfaces socioestatales que permitan a la sociedad civil y a los ciudadanos tener espacios donde se escuchen sus voces. En relación con las ciudades y comunidades amigables con las personas mayores, es importante que los proveedores de servicios escuchen las preocupaciones y necesidades de las personas mayores con el fin de que puedan tomar medidas para abordarlas.
- Desarrollar habilidades en las personas mayores para hacer seguimiento de servicios locales o los planes del gobierno que buscan crear ciudades y comunidades amigables con las personas mayores. De esta manera, ellas pueden dar retroalimentación sobre lo que está y no está funcionando, utilizando los datos que hayan recogido.

## Diapositiva 72 - Grupos de monitoreo



### Presente la Diapositiva 72 (Grupos de monitoreo conformados por personas mayores en México).

En Jalisco, México, los grupos de personas mayores ayudan a monitorear y evaluar cómo se lleva a cabo el plan estratégico del gobierno local y brindan retroalimentación (directamente de las personas mayores locales) sobre lo que funciona y lo que no. Los grupos también están representados en los consejos ciudadanos municipales y el consejo metropolitano.

## Diapositiva 73 - Estudio de caso del ámbito “escuchar”



### Presente la Diapositiva 73 (Estudio de caso del ámbito de "escuchar").

Las personas mayores de la ciudad de Cartago, Costa Rica, expresaron con frecuencia su decepción por el trato que recibían en los buses, por lo que las autoridades de la ciudad decidieron actuar para mejorar las cosas.

A través de un compromiso directo y continuo con las personas mayores para comprender mejor y responder a sus experiencias vividas, el gobierno municipal reclutó a 15 empresas de transporte para mejorar la calidad de los servicios.

Los conductores de buses fueron invitados a los hogares de ancianos donde hablaron con las personas mayores sobre los desafíos que experimentan al subir y bajar de los buses.

Mientras estaban allí, incluso ayudaron a proporcionar cierto cuidado y ayuda durante las comidas. Esto permitió a los conductores de buses entender mejor las necesidades de las personas mayores y, como resultado, brindar un servicio de transporte más considerado.

Se les entregó un certificado a los conductores de buses como reconocimiento a su participación en estas actividades de mejora. El municipio también realizó una campaña en redes sociales y a través de carteles en los autobuses y estaciones de autobuses a lo largo de las rutas, para concientizar a todos sobre la importancia de mostrar cuidado y respeto hacia las personas mayores.



## Sesión 8

### Ejercicio interactivo: vincular los ámbitos de la Voz a entornos amigables con las personas mayores



#### Tiempo

30 minutos



#### Objetivo

Permitir que los participantes trabajen con situaciones y que encuentren soluciones usando los ámbitos de la Voz



#### Materiales

- Papel de rotafolio    - Diapositivas 74 - 79  
- Marcadores        - Folleto 3: Planteamiento de problemas para la discusión en grupo



#### Preparación

Asegúrese de tener suficientes folletos para el número de participantes.

### Diapositiva 74 - Ejercicio interactivo: vincular los ámbitos de la Voz a entornos amigables con las personas mayores



#### De la bienvenida a los participantes a la sesión No. 8

### Diapositiva 75 - Planteamiento de problemáticas: ejercicio interactivo



#### Presente la Diapositiva 75 (Planteamiento de problemáticas: ejercicio interactivo).

Divida a los participantes en tres grupos y dé a cada grupo el Folleto 3: Planteamiento de problemas para la discusión en grupo.

Pida a cada grupo que analice el enunciado del problema y considere las afirmaciones, teniendo en cuenta cómo se relaciona el enunciado con cualquiera de los cinco ámbitos de la Voz. Conceda 10 minutos para esto.

Reúna a los grupos para discutir en plenaria cómo cada problema planteado se relaciona con un ámbito en particular o varios ámbitos de la Voz.

### Diapositiva 76 - Enunciado No. 1



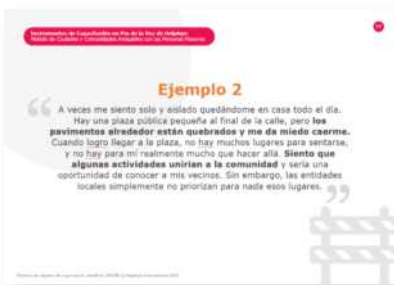
#### Presente la Diapositiva 76 (Afirmaciones).

Pida a los participantes que piensen qué se podría hacer para abordar los problemas que enfrentan las personas mayores: rutas a destinos relevantes para ellas, cómo se podrían mejorar los servicios, cómo hacer que sus viajes sean más agradables.

¿Cómo podrían las personas mayores resaltar estos problemas y hacer que los proveedores de servicios les presten atención? ¿Quiénes son las partes implicadas relevantes para dicho problema? ¿Es la autoridad local? ¿Compañías de autobús? ¿Otros?



## Diapositiva 77 - Enunciado No. 2



### Presente la diapositiva 77.

Pida a los participantes que piensen en qué actividades podrían demostrar a la comunidad el valor y la importancia de los espacios públicos inclusivos.

¿Cómo puede la comunidad dar propuestas realistas para mejorar los espacios públicos donde viven?

## Diapositiva 78 - Enunciado No. 3



### Presente la Diapositiva 78

Pida a los participantes que piensen en qué actividades pueden unir a la comunidad para compartir sus pensamientos en distintas problemáticas sobre las cuales la autoridad local toma decisiones.

¿Qué tipos de mecanismos se podrían utilizar para animar o persuadir a quienes toman las decisiones para escuchar (y responder a) la Voz de las personas mayores?

## Diapositiva 79 - Discusión en plenaria



### Presente la Diapositiva 79

Pida a los participantes que piensen en qué actividades pueden unir a la comunidad para compartir sus pensamientos en distintas problemáticas sobre las cuales la autoridad local toma decisiones.

¿Qué tipos de mecanismos se podrían utilizar para animar o persuadir a quienes toman las decisiones para escuchar (y responder a) la Voz de las personas mayores?

## Sesión 9

### Planificación de las campañas de incidencia



#### Tiempo

15 minutos



#### Objetivo

Introducir la planificación de las campañas de promoción para las iniciativas a favor de las ciudades y comunidades amigables con las personas mayores.



#### Materiales

- Folleto 4: Plan de acción de incidencia  
- Diapositivas 80-81



#### Preparación

Tenga los folletos listos para distribuir a los participantes y asegúrese de estar familiarizado con el contenido y propósito del Plan de Incidencia.

### Diapositiva 80 - Comunidades acogedoras, verdes, seguras y transitables



#### De la bienvenida a los participantes a la sesión No. 9

Entregue a los participantes el Folleto 4: Plan de acción de incidencia. Pregúnteles si tienen experiencia con ejercicios similares y después pregunte, ¿cuáles son los aspectos más importantes para considerar?

Explique cómo el plan de incidencia puede ayudar a los participantes a fortalecer la Voz de las personas mayores y que estas acciones se refuerzan aún más mediante el uso de un enfoque intergeneracional.

### Diapositiva 81 - Enunciado No. 3



#### Presente la Diapositiva 81 (Desarrollar un plan de incidencia).

Hable sobre la plantilla con el grupo, asegurándose de resaltar cualquier área que no esté clara. Responda cualquier pregunta que los participantes puedan tener.

Repase cada sección del plan de acción y analice brevemente:

- Las diferentes secciones del plan de incidencia, incluidas las preguntas guía para ayudar a complementarlo.
- Resaltar la importancia de la participación comunitaria: ¿Cómo se involucrarán con los miembros de la comunidad, especialmente con las personas mayores, para identificar los mensajes, metas y objetivos de incidencia?

## Sesión 10

### Conclusión



#### Tiempo

20 minutos



#### Objetivo

Recapitulación del contenido del taller



#### Materiales

- Folleto 5: Formulario de retroalimentación
- Diapositivas 82 - 85



#### Preparación

Tenga los formularios de retroalimentación listos para entregar a los participantes

### Diapositiva 82 - Conclusión



De la bienvenida a los participantes a la sesión No. 10

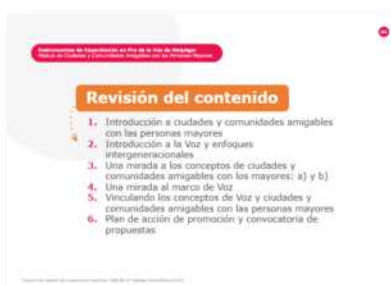
### Diapositiva 83 - Enunciado No. 3



Presente la Diapositiva 83 (¿Objetivos de la primera sesión)

Mencione los objetivos que se establecieron originalmente en la primera sesión (Diapositiva 2). Revise uno por uno pensando en cómo esperamos que la capacitación los haya logrado

### Diapositiva 84 - Revisión del contenido



Presente la Diapositiva 84 (Revisión del contenido)

Realice una breve revisión sobre el contenido visto.

Pregunte a los participantes si tienen alguna conclusión o preguntas sobre cualquier cosa que se haya discutido

## Diapositiva 85 - Revisión del contenido



### Presente la Diapositiva 85 (Gracias).

Agradezca a los participantes por su participación. Distribuya el formulario de retroalimentación (ya sea en papel o a través de un enlace) y pídale que lo completen.

A medida que completen su formulario, remítalos a los folletos y materiales de capacitación que podrán utilizar como recursos en sus futuros proyectos entorno a la Voz y a ciudades y comunidades amigables con las personas mayores. Remita a los participantes a recursos clave, incluido el Marco de la Voz de HelpAge, la guía ¡Vamos a lograrlo! y Bringing Generations Together for Change (Uniendo generaciones por un cambio).



 @HelpAge     HelpAge International

Copyright © HelpAge International 2023  
Este trabajo se publica bajo una licencia internacional Creative Commons Atribución-NoComercial 4.0, <https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0>

Cualquier parte de esta publicación puede ser reproducida sin autorización previa con fines educativos y sin fines de lucro. Por favor, dé crédito claramente a HelpAge International y envíenos una copia o enlace.



# Capacitación en pro de la Voz: Guía del facilitador

## Módulo 5: Voz y Ciudades y comunidades amigables con las personas mayores



 @HelpAge  HelpAge International

Copyright © HelpAge International 2023  
Este trabajo se publica bajo una licencia internacional Creative Commons Atribución-NoComercial 4.0, <https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0>

Cualquier parte de esta publicación puede ser reproducida sin autorización previa con fines educativos y sin fines de lucro. Por favor, dé crédito claramente a HelpAge International y envíenos una copia o enlace.