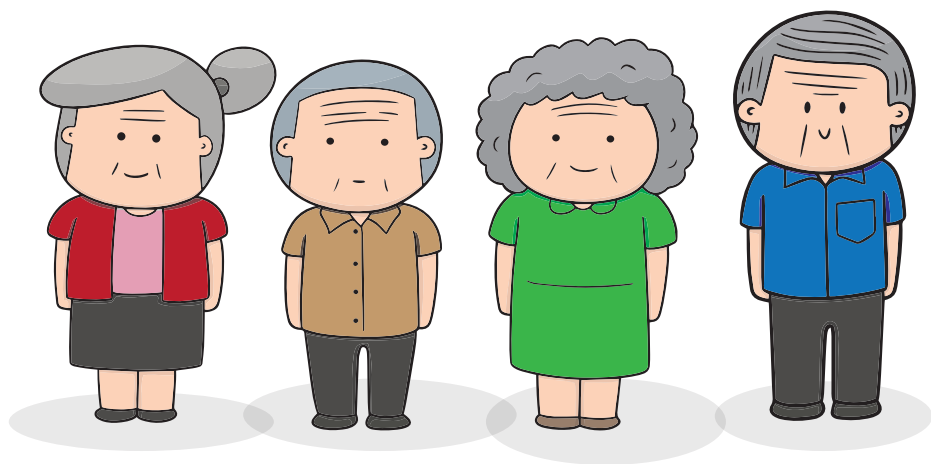


#VLMAYOR

Conectamos a las personas mayores con la promoción de su salud, la garantía de sus derechos, la realización de actividades y el conocimiento de recursos.

CUADERNILLO VI: SEXUALIDAD, GÉNERO Y DIVERSIDADES EN LA VEJEZ

ÁREA DE PERSONAS MAYORES
SECRETARÍA DE DESARROLLO SOCIAL



Producción de contenidos



#VLMAYOR

El municipio de Vicente López promueve la relación con las personas mayores desde una perspectiva de derechos.

Las decisiones gubernamentales, al igual que la información de este cuadernillo y el resto de la colección, se enmarcan en la “**Convención Interamericana sobre la protección de los Derechos Humanos de las Personas Mayores**”.

EL SEXO Y LAS PERSONAS MAYORES

- La sexualidad es parte de la vida de todas las personas de todas las edades, cuerpos, identidades de género, estén o no en pareja y vivan con o sin discapacidad.
- Los deseos, las preferencias y decisiones cambian a lo largo de la vida y las prácticas sexuales no definen la orientación sexual.
- Vivir plenamente la sexualidad es un derecho de todas las personas.
- La educación en sexualidad no tiene límite de edad. Es parte fundamental para el cuidado de la salud y para el ejercicio de los derechos.

LA SEXUALIDAD DE LAS PERSONAS MAYORES HA COBRADO MAYOR VISIBILIDAD EN LAS ÚLTIMAS DÉCADAS A CAUSA DE LAS VIDAS MÁS LARGAS, VITALES Y LA MAYOR LIBERTAD PARA HABLAR Y MANIFESTAR EL INTERÉS DE TENER PLENITUD EN LA VEJEZ.

La Convención Interamericana sobre los Derechos Humanos de las Personas Mayores enfatiza que:

- Se fomenten políticas públicas sobre salud sexual y reproductiva en personas mayores.
- Se garantice el acceso a servicios de salud que vean a la sexualidad como una dimensión constitutiva de los seres humanos, sin importar su edad.
- Se prohíba la discriminación por edad, por género, identidad y orientación sexual.



¿QUÉ ES EL GÉNERO?

Se refiere a los aspectos socialmente atribuidos a un individuo, diferenciando lo masculino de lo femenino, en base a sus características biológicas. Es lo que las sociedades esperan que piense, sienta y actúe alguien por ser varón o por ser mujer. Por ejemplo, se dice que “los hombres no lloran” o que “a las mujeres les gusta la ropa”. Así, el género condiciona los roles, las posibilidades, las acciones, el aspecto físico y la expresión de la sexualidad de las personas.

¿QUÉ ES LA IDENTIDAD DE GÉNERO?

Es el género que cada persona siente, independientemente de que haya nacido hombre o mujer. Una persona que nació hombre puede sentir que su identidad de género es femenina y viceversa.

¿QUÉ ES LA EXPRESIÓN DE GÉNERO?

Es cómo mostramos nuestro género al mundo: a través de nuestro nombre, cómo nos vestimos, nos comportamos, interactuamos.

¿QUÉ ES EL SEXO BIOLÓGICO?

Es el conjunto de características biológicas (pene, vagina, hormonas) que determinan lo que es un macho o una hembra en la especie humana. Al nacer, a las personas se les asigna un sexo de acuerdo a estas características.

¿QUÉ ES LA ORIENTACIÓN SEXUAL?

Es la atracción física, emocional, erótica, afectiva y espiritual que sentimos hacia otra persona. Esta atracción puede ser hacia personas del mismo género (lesbiana o gay), el género opuesto (heterosexual), ambos géneros (bisexual) o a las personas independientemente de su orientación sexual, identidad y/o expresión de género (pansexual). A lo largo de la vida, es posible cambiar de orientación sexual.

Muchas personas mayores lesbianas, gay, bisexuales y transgénero (LGBT+) han sido objeto de discriminación y prejuicios. El miedo y la estigmatización impactaron en sus vidas, relaciones y oportunidades, razón que puede conducir a una vejez con mayor aislamiento social,



Busca este signo en el cuadernillo para obtener ayuda e información.

¿POR QUÉ HABLAMOS DE DIVERSIDADES EN LA VEJEZ?

Las vidas de las personas mayores no son sólo largas, también son inmensamente ricas y parte de la historia común. Se habla de vejez porque las personas mayores se diferencian entre sí más que en cualquier otra etapa de la vida.

¿QUÉ IMPLICA LA IGUALDAD DE GÉNERO?

Que los hombres y las mujeres tienen los mismos derechos, beneficios, e igualdad de oportunidades. En términos comparados, las sociedades han avanzado mucho en la materia pero queda un gran camino por recorrer.



EJERCICIOS

En las siguientes páginas proponemos actividades de estimulación cognitiva y física para incentivar el alcance autónomo de objetivos.





DIVERSIDAD Y SEXUALIDAD



En función de lo compartido en las páginas previas, nos gustaría que apuntes reflexiones en torno a los temas que aborda este cuadernillo.

SITUACIONES QUE IMPLICAN DIVERSIDAD EN MI VIDA

PERSPECTIVAS SOBRE LA SEXUALIDAD EN MI VIDA



A CONTAR

Señalá en el cuadro las siguientes figuras:

Ω π Σ μ 😊.

Contá cada una de ellas de forma individual para conocer su total.

h	3	b	8	2	9	e	3	k	w	1	g	p	0	7
p	k	1	i	μ	Ω	a	7	p	c	f	h	j	i	8
Ω	6	9	0	c	g	5	μ	Σ	7	2	e	μ	π	6
e	4	b	1	k	i	8	k	8	😊	w	4	Σ	😞	3
7	d	p	2	π	3	Σ	v	6	v	0	7	1	Ω	😞
5	9	f	Σ	p	a	μ	😊	d	g	😊	9	k	2	Ω
k	c	5	j	w	8	g	v	k	8	4	😊	2	j	h
3	p	h	j	Σ	μ	2	0	b	9	😊	v	1	6	4
0	g	8	9	1	8	a	7	d	e	5	e	3	😊	d
9	a	2	7	4	p	g	v	😊	😊	8	h	p	5	f
b	d	6	1	3	3	i	f	μ	k	c	1	k	3	6
p	k	0	g	4	k	0	Ω	b	g	w	d	g	e	5

Ω ___ π ___ Σ ___ μ ___ 😊 ___

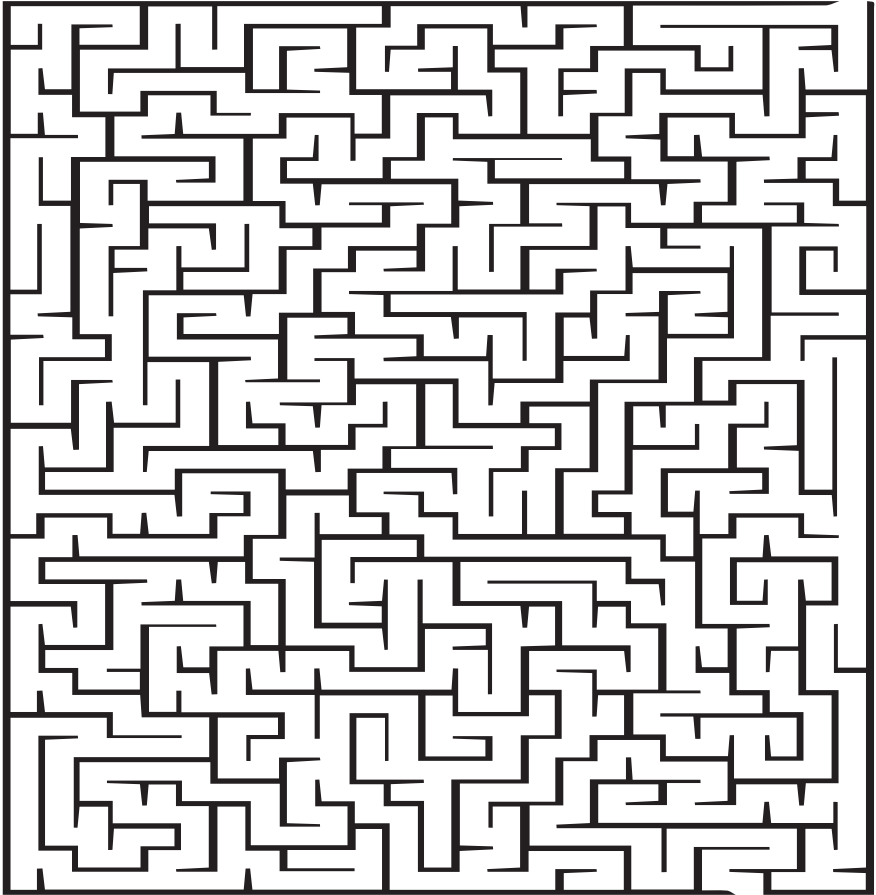
¿Lo lograste? _____ ¿En qué tiempo? _____



Buscá este elemento en el cuadernillo para hallar las soluciones.

LABERINTO

¿Podés entrar y salir en menos de 3 minutos?



¿Lo lograste?

¿En qué tiempo?



Buscá este elemento en el cuadernillo para hallar las soluciones.



DECODIFICANDO

Cada símbolo representa un valor. Te pedimos que pongas debajo de cada uno el número que le corresponde, lo sumes y contestes con SÍ o NO a la pregunta que te hacemos.

⊙	€	Ⓔ	Ж	£
8	2	5	3	7

⊙	Ж	€	£	Ⓔ	⊙	Ж	Ⓔ	Ⓔ	€	SUMA	¿La suma es el doble de 24?

£	Ж	€	⊙	Ⓔ	⊙	€	Ⓔ	Ж	£	SUMA	¿La suma es 17 más 33?

Ⓔ	€	⊙	Ж	£	Ⓔ	⊙	€	Ⓔ	Ж	SUMA	¿La suma es 54 menos 7?

⊙	£	€	⊙	Ⓔ	Ж	Ⓔ	€	⊙	€	SUMA	¿La suma es la mitad de 94?

£	€	£	Ⓔ	£	Ж	£	⊙	Ⓔ	⊙	SUMA	¿La suma es 40 más 19?

Ⓔ	Ж	€	£	⊙	Ⓔ	Ж	€	€	Ⓔ	SUMA	¿La suma es impar?

¿Lo lograste? _____

¿En qué tiempo? _____



Buscá este elemento en el cuadernillo para hallar las soluciones.



CÁLCULO

Escribí la solución de cada una de las sumas que aparecen a continuación:

1) $12.150 + 32.639 + 97.564 =$ _____

2) $12.496 + 25.320 + 14.529 =$ _____

3) $12.998 + 63.290 + 65.389 =$ _____

4) $87.622 + 98.996 + 65.210 =$ _____

5) $32.330 + 97.458 + 74.521 =$ _____

¿Cuánto tiempo te llevó? _____



Buscá este elemento en el cuadernillo para hallar las soluciones.



MUNDO

En la siguiente sopa de letras hay 13 países

¿Podés localizarlos en menos de 15 minutos?

I	T	A	L	I	A	B	X	A	U	S	T	R	I	A
Ñ	X	V	B	N	L	M	L	Ñ	P	A	S	Z	Z	C
M	M	J	C	C	E	N	L	A	G	U	T	R	O	P
M	T	E	E	B	M	A	S	D	T	Y	Y	P	O	R
A	P	Ñ	R	A	A	C	E	P	O	R	T	M	N	Y
L	L	O	P	M	N	L	N	B	V	Y	O	G	G	H
T	C	Z	I	A	I	C	A	C	S	U	I	Z	A	E
A	T	E	H	H	A	R	U	E	L	M	A	D	R	N
M	O	S	C	O	R	D	O	N	M	E	R	C	V	V
Q	Q	E	D	U	A	R	V	T	A	I	C	E	R	G
E	S	Q	E	U	I	E	R	D	V	B	U	M	N	J
Z	M	E	X	I	C	O	X	C	V	N	B	Q	F	T
I	N	G	L	A	T	Y	U	I	V	B	A	Q	X	B
E	S	P	A	Ñ	A	R	O	M	Q	E	R	T	V	X
G	G	R	E	C	M	M	K	L	Ñ	O	Ñ	P	I	O
L	A	N	Z	A	L	U	X	E	M	B	U	R	G	O

¿Lo lograste?..... ¿Cuánto tiempo te llevó?



Buscá este elemento en el cuadernillo para hallar las soluciones.

ESTIMULACIÓN MEDIANTE ACTIVIDAD FÍSICA

DESPERTAR

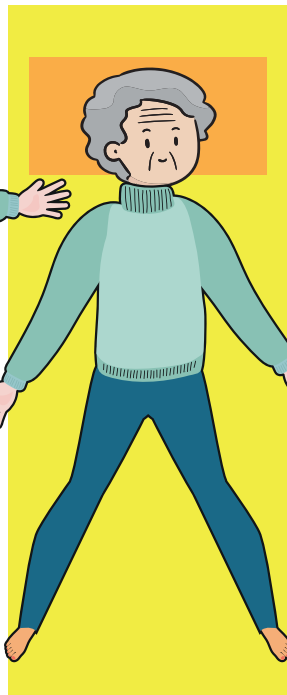
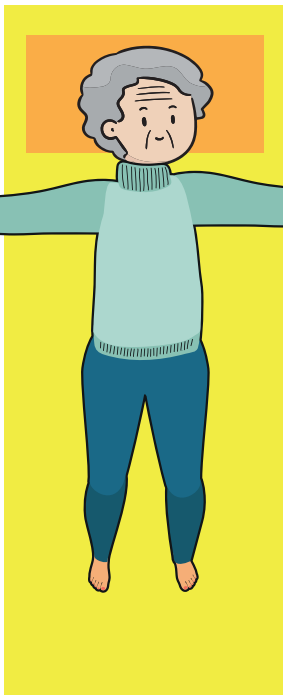
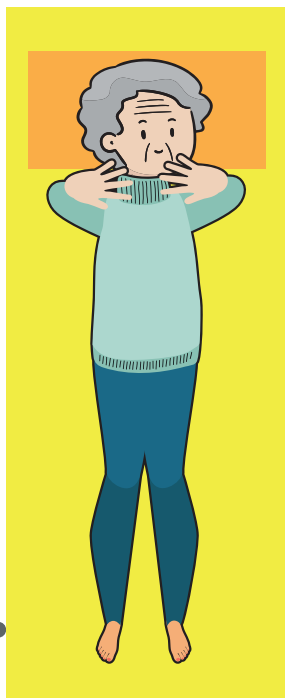
Materiales: Cama.

Posición inicial: Acostado/a dentro de la cama

Sin levantar la cabeza de la almohada, acariciá la sábana de abajo,

intentando llegar lo más lejos posible en todas las direcciones.

Primero hazlo con las manos, luego con los pies.



A continuación, reincorpórate y sentate con los pies colgando de la cama.

En esta posición, bostezá libremente y observá los elementos de la habitación: los que están delante, detrás y a cada lado.

A continuación, ponete de pie



ESTIMULACIÓN MEDIANTE ACTIVIDAD FÍSICA

PELOTA

Material: Una pelota de goma espuma.

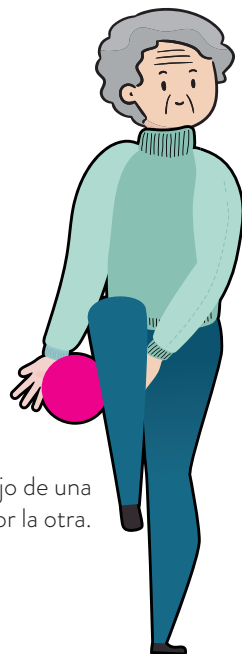
Posición inicial: De pie



- Para calentar, primero frota tus manos y girá las muñecas hacia un lado y otro.
- Hacé rodar la pelota por la espalda, empujando una pared.
- Lanzá la pelota hacia arriba con ambas manos. Y también recibila de esa forma.
- Lanzá la pelota hacia arriba con una mano y recibila con las dos. Cambiá luego de mano para lanzar.

**REPETÍ
ESTA RUTINA
5 VECES.**

Pasá la pelota por debajo de una pierna y luego por la otra.



MI PROPIO GLOSARIO

Todas las personas tienen su manera de ver el mundo y, en ese sentido, siempre surge la posibilidad de contarle a otro/a la perspectiva individual; ¿Cómo describirías los siguientes términos?

**LA
SEXUALIDAD
ES**

**LA
DIVERSIDAD
ES**

**SIENTO
PLACER
CUANDO**

**RESPETAR
A OTRA PERSONA
IMPLICA**

RESPUETAS



A CONTAR . Página 8

Ω = 6

π = 3

Σ = 6

μ = 7

☺ = 7

CÁLCULO. Página 11

1) 142.353

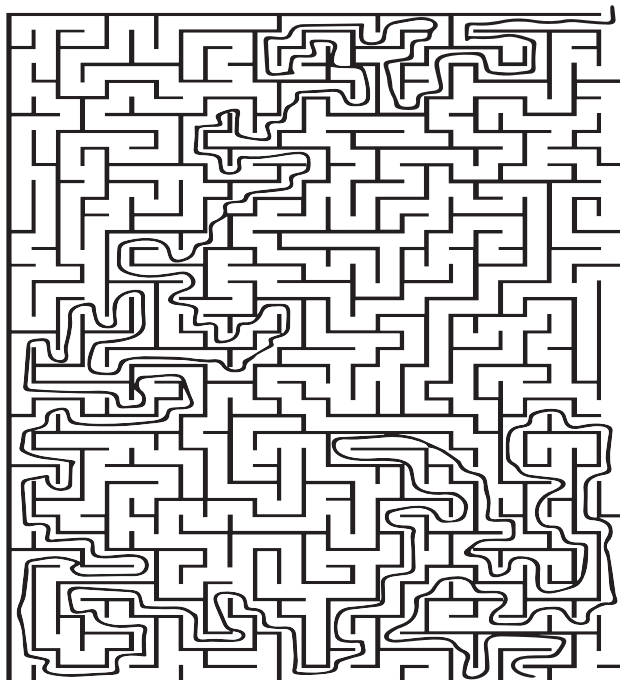
2) 52.345

3) 141.677

4) 251.828

5) 204.309

LABERINTO. Página 9



RESPUESTAS



DECODIFICANDO. Página 10

8	3	2	7	5	8	3	5	5	2	48	SI
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----

7	3	2	8	5	8	2	5	3	7	50	SÍ
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----

5	2	8	3	7	5	8	2	5	3	48	NO
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----

8	7	2	8	5	3	5	2	8	2	50	NO
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----

7	2	7	5	7	3	7	8	5	8	59	SI
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----

5	3	2	7	8	5	3	2	2	5	42	NO
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----

MUNDO. Página 12

I	T	A	L	I	A	B	X	A	U	S	T	R	I	A
Ñ	X	V	B	N	L	M	L	Ñ	P	A	S	Z	Z	C
M	M	J	C	C	E	N	L	A	G	U	T	R	O	P
M	T	E	E	B	M	A	S	D	T	Y	Y	P	O	R
A	P	Ñ	R	A	A	C	E	P	O	R	T	M	N	Y
L	L	O	P	M	N	L	N	B	V	Y	O	G	G	H
T	C	Z	I	A	I	C	A	C	S	U	I	Z	A	E
A	T	E	H	H	A	R	U	E	L	M	A	D	R	N
M	O	S	C	O	R	D	O	N	M	E	R	C	V	V
Q	Q	E	D	U	A	R	V	T	A	I	C	E	R	G
E	S	Q	E	U	I	E	R	D	V	B	U	M	N	J
Z	M	E	X	I	C	O	X	C	V	N	B	Q	F	T
I	N	G	L	A	T	Y	U	I	V	B	A	Q	X	B
E	S	P	A	Ñ	A	R	O	M	Q	E	R	T	V	X
G	G	R	E	C	M	M	K	L	Ñ	O	Ñ	P	I	O
L	A	N	Z	A	L	U	X	E	M	B	U	R	G	O

GUÍA DE RECURSOS VICENTE LÓPEZ

ATENCIÓN DIRECTA DE PERSONAS MAYORES

Teléfono celular: 15 6686 0794

Teléfono oficina: 4711 2800. Internos 4406 / 4402

Línea municipal: 147

Mail: voluntariosmayores@vicentelopez.gov.ar

Horario de atención: lunes a viernes de 8 a 16 horas.

AGENCIAS INTERVINIENTES

PAMI (Instituto Nacional De Servicios Sociales Para Jubilados Y Pensionados)

Teléfono **PAMI Escucha**: 130

Página WEB: www.pami.org.ar

Sede	Dirección	Horario	Teléfono
OLIVOS	Av. Maipú 2124	7.00 a 14.00 hs.	4519-5452/53/54
MUNRO	B. Rivadavia 2534	7.30 a 14.30 hs.	4721-9618 4512-5930/31
UGL SAN MARTIN	Ricardo Balbin 1956		4724-4700

ANSES (Administración Nacional de la Seguridad Social)

Página WEB: anses.gob.ar/jubilados-y-pensionados

Sede	Dirección	Horario	Teléfono
MUNRO	G. Mendez 3175	8.30 a 14.30 hs.	130

IPS (Instituto de Previsión Social Provincia de Buenos Aires)

Página WEB: www.ips.gba.gov.ar // Mail: capvlopez@ips.gba.gov.ar

Sede	Dirección	Horario	Teléfono
OLIVOS	Maipú 2609	8.30 a 14.30 hs.	47112800 int. 4451



OTROS RECURSOS MUNICIPALES

DISCAPACIDAD

DIRECCIÓN DE DISCAPACIDAD Y POLÍTICAS INCLUSIVAS

Lunes a Viernes de 8 a 16 horas.
H. Yrigoyen 4848. Florida Oeste

discapacidadvlopez@gmail.com
Teléfono: 4711-2800 int 4403.
Whatsapp: 11-5240-2161

ANDIS: AGENCIA NACIONAL DE DISCAPACIDAD

H. Yrigoyen 1447. CABA

casosurgenciacovid19@andis.gob.ar
argentina.gob.ar/andis
Teléfono: 4789-5200
WhatsApp: 11-2478-4746
Operadores. 0800-555-3472

COMUNIDIS: CONSEJO MUNICIPAL POR LA INCLUSIÓN DE PERSONAS CON DISCAPACIDAD

comunidis@gmail.com / Teléfono: 4513-9832/9833

GÉNERO Y DIVERSIDAD SEXUAL

DISPOSITIVO DE ATENCIÓN INMEDIATA

Lunes a viernes de 8 a 18 horas.

politicasgeneromvl@gmail.com
4794-6604/05
0800-444-68537

ÁREA DE NIÑEZ Y ADOLESCENCIA

SERVICIO LOCAL DE VICENTE LÓPEZ

Asistencia: Lunes a viernes de 8 a 14 hs.
Admisiones: Lunes y Viernes: 8 hs. / Miércoles: 12hs.
Concurrir con fotocopia de DNI de los niños y sus padres,
partida de nacimiento u otro documento que acredite
el vínculo.

Pte. Hipólito Yrigoyen 4848. Piso 1.
Florida Oeste.
4711.2800 INT: 4414/4416
Guardia 24 hs.
Para instituciones 11-2225-8109



PROCOLOS Y TRÁMITES

¿DÓNDE REALIZAR UNA DENUNCIA POR MALTRATO

PAMI

LÍNEA 138/139

PATRULLA MUNICIPAL

LÍNEA 109

**COMISARÍA DE LA MUJER
Y DE LA FAMILIA**

4711-7887



TELÉFONOS ÚTILES

**SUBSECRETARÍA DE PROMOCIÓN
Y PROTECCIÓN DE DERECHOS**

4711-2800 int. 4406
Celular: 11 6686-0794

PATRULLA MUNICIPAL

Línea 109

**ASISTENCIA EN CASO DE RIESGO
DE SALUD. ACCIDENTES/HERIDAS**

Línea 107

**JUZGADO DE PAZ DE
VICENTE LÓPEZ**

4790-7030

**DEFENSORÍA DE LA FAMILIA,
VICENTE LÓPEZ**

4799-5119

**DEFENSORÍA DE LA FAMILIA,
SAN ISIDRO**

3333-7469



El equipo de especialistas de Fundación SIDOM colaboró en el desarrollo de los ejes y contenidos de esta publicación. Desde hace una década, Fundación SIDOM desarrolla acciones que promueven la mejor comprensión del proceso de envejecimiento y contribuyen al bienestar y a la calidad de vida de las personas mayores.

Más información en

fundacionsidom.org

VIVAMOS
VICENTE LÓPEZ



ÁREA DE PERSONAS MAYORES
SECRETARÍA DE DESARROLLO SOCIAL

