

Los buenos recuerdos:

Presentaciones a grupos - Tres planes de lección

A continuación se encuentran tres ejemplos de planes de lección de Los buenos recuerdos. Cada plan presenta una actividad diseñada para ayudar a su público a recordar mensajes específicos sobre prevención contra incendios y caídas. Escoja la lección que más le convenga según el tamaño del grupo y el tiempo que tenga para la presentación. Usted puede combinar aspectos de los tres planes y/o añadir material técnico, pero deberá mantener el enfoque de la presentación en los 16 mensajes clave de Los buenos recuerdos.

Plan de lección 1: "A medida que pasa el tiempo" – 45 minutos

Objetivos para el presentador

- Repasar los 16 mensajes de Los buenos recuerdos.
- Demostrar cómo se prueba una alarma de humo y cómo cambiarle las pilas.

Seguridad para el Hogar)

- alarma de humo y pilas
- premios, papelitos para recoger los nombres y una canasta o caja pequeña para echarlos.

Materiales

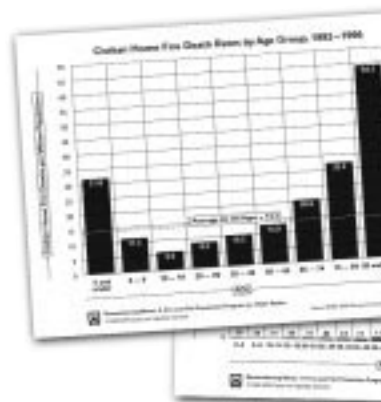
- caballete, gráficos, marcadores, proyector de transparencias
- Tarjetas de Datos Estadísticos sobre Incendios y Caídas de Los buenos recuerdos, Tarjetas Nostálgicas y Tarjetas de Mensajes. Sugerimos hacer transparencias (acetatos) de estos materiales para la presentación.
- hojas para distribuir (Tarjetas con Puntos para Recordar y Listas de Verificación de

Distribución del tiempo

Introducción	5 minutos
Actividad	10 minutos
Mensajes clave	20 minutos
Discusión	5 minutos
Cierre	5 minutos
Total	45 minutos

Introducción

Déle la bienvenida al público y hable un poco sobre usted y su organización. Señale las salidas de emergencia y explique cuál es el sonido del sistema de alarma de





2

emergencia. Para rifar los premios, distribuya los papelitos y recójalos con los nombres de los participantes. Brevemente, describa el objetivo y alcance del programa. Use las **Tarjetas de Datos Estadísticos sobre Incendios y Caídas** para demostrar el impacto que tienen los incendios y las caídas en los adultos mayores.

Actividad

Esta actividad nos lleva a los viejos tiempos. Los participantes pueden hablar sobre cómo eran sus casas y la ropa que usaban cuando eran niños, y sobre cómo han cambiado las cosas. Hemos proporcionado cinco grupos de preguntas para estimular la discusión sobre la prevención de incendios y caídas. Escoja dos o tres grupos de preguntas para esta actividad. Introduzca las preguntas escribiendo el título ("Si hubiera sabido que venías,

"Yo le tengo mucho cariño a mi abuela. La ayudé a instalar barras de seguridad en el baño e hicimos otros cambios para que no se caiga en la casa."

habría hecho un pastel," etc.) en el caballete.

"Si hubiera sabido que venías, habría hecho un pastel"

- ¿Qué tipos de comida le preparaban su madre, su padre o sus abuelos a usted? ¿Cuál era su comida favorita?
- ¿Cómo la preparaban?
- ¿Alguna vez alguno de ellos se quemó?
- ¿Qué hicieron para tratar la quemadura?

Pregunta de discusión: ¿Qué puede hacer usted para evitar quemaduras e incendios en la cocina?

Mensaje: *Nunca desatienda lo que esté cocinando. Utilice guantes aislantes de cocina para mover las ollas calientes. Cuando cocine, use mangas angostas, recogidas o cortas. No cocine si se siente soñoliento debido al alcohol o*



medicamentos. Si se quema, sumerja la quemadura en agua fría durante 10 a 15 minutos. Si la quemadura es grave, obtenga atención médica inmediatamente. Nunca ponga mantequilla ni ningún otro tipo de grasa sobre una quemadura.

"Me caigo en pedazos"

- Cuando usted era niño(a), ¿qué cubría el piso de su casa?
- ¿Qué tipo de alfombras o tapetes tenía?





- ¿Alguna vez se tropezó en ellos?
- ¿Sufrió usted o alguien de su familia alguna lesión grave por haberse tropezado en alguna ocasión?

Pregunta de discusión: ¿Qué puede hacer usted para evitar tropezarse en las alfombras o tapetes?

Mensaje: *Alise las arrugas de los tapetes y alfombras. Asegúrese de que todas las alfombras sueltas tengan un forro que no resbale.*

"Amorcito, hace frío afuera"

- ¿Cuándo usted era niño(a), qué tipo de calefacción usaban en su casa?
- ¿Recuerda haber usado calentadores portátiles?



- ¿Alguna vez se quemó con un calentador portátil?

Pregunta de discusión: ¿Cuál es la manera más segura de usar un calentador portátil en su casa?

Mensaje: *Mantenga cualquier cosa que pueda quemarse (incluyéndose a sí mismo), a por lo menos tres pies (un metro) de distancia de los calentadores portátiles y de las estufas de leña. Usted debe apagar y desenchufar los calentadores cuando vaya a acostarse o a salir de su casa.*

"Esta lucecita mía"

- Cuando usted era pequeño, ¿tenían electricidad?



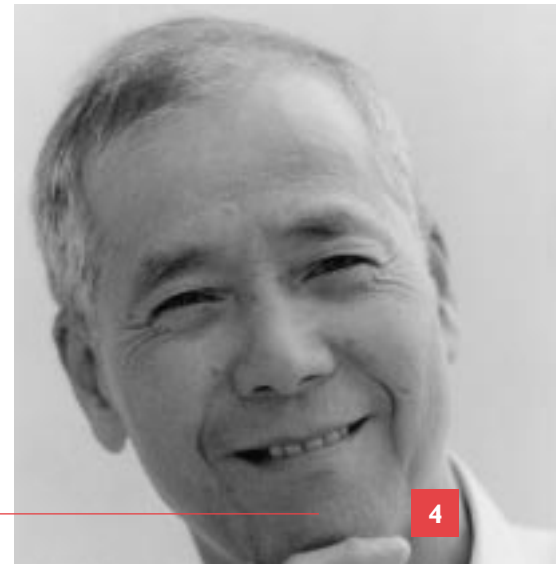
- ¿Qué tipos de iluminación ha utilizado, aparte de la eléctrica?
- ¿Se ha quedado sin electricidad alguna vez? ¿Qué tipo de iluminación usó en la oscuridad?

Pregunta de discusión: ¿Qué puede hacer usted para caminar más seguramente en su casa por la noche?

Mensaje: *Instale luces nocturnas entre su dormitorio y el baño. Debe tener interruptores de la luz a los*



"Me encanta hacer ejercicio todos los días para mejorar mi equilibrio y coordinación. Caminar y el T'ai Chi son mis actividades favoritas."



dos extremos de la escalera. Nunca suba ni baje las escaleras en la oscuridad. Asegúrese de que todas las habitaciones tengan un interruptor de la luz que se pueda alcanzar desde la puerta.

"Estas botas se hicieron para caminar"

- En su adolescencia, ¿qué tipo de zapatos usaba cuando se vestía elegantemente para salir?
- ¿Era difícil caminar con esos zapatos?
- ¿Qué tipo de zapatos lleva hoy?

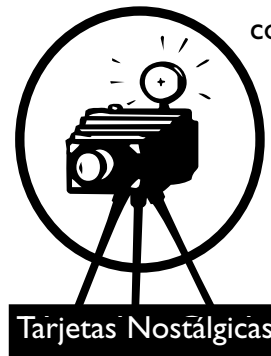
Pregunta de discusión:

¿Cuáles son los tipos de zapatos más seguros?

Mensaje: *Use zapatos fuertes que le queden bien, de tacones bajos y suelas que no resbalen. Éstos son más seguros que caminar con medias solamente, o caminar con zapatos de tacones altos, zapatos atléticos con suelas gruesas o pantuflas.*

Mensajes clave

Use una **Tarjeta Nostálgica** humorística (Harold Lloyd, el Gordo y el Flaco, etc.) para iniciar la presentación. Luego use las **Tarjetas de Mensajes** para poner de relieve los 16 mensajes clave sobre prevención contra incendios y caídas. Como libreto, use las frases del otro lado de las tarjetas. Demuestre cómo probar la alarma de humo y cómo cambiarle las pilas, y repase qué se debe hacer cuando suena la alarma. Utilice otra **Tarjeta Nostálgica** para concluir la presentación.



Cierre

Dígalos a los participantes: "Antes de irnos hoy, quisiera que todos pensarán en sus casas durante un minuto. (Haga una pausa). Basándose en lo que aprendieron durante esta presentación, ¿qué van a cambiar o hacer de manera diferente en su casa para evitar incendios y caídas?" Pídeles a unas cuantas personas que compartan sus ideas con el grupo. Repase brevemente las hojas para distribuir y rife los premios.

