

SEGURIDAD VIAL PARA LAS PERSONAS MAYORES
cede el paso a la vida



SEGURIDAD VIAL PARA LAS PERSONAS MAYORES
cede el paso a la vida

EUSKO JAURLARITZA



GOBIERNO VASCO

HERRIZAINGO SAILA
Herrizaingo Saiburuordetza
Tráfico Zuzendaritza

DEPARTAMENTO DE INTERIOR
Viceconsejería de Interior
Dirección de Tráfico

Eusko Jaurlaritzaren Argitalpen Zerbitzu Nagusia

Servicio Central de Publicaciones del Gobierno Vasco

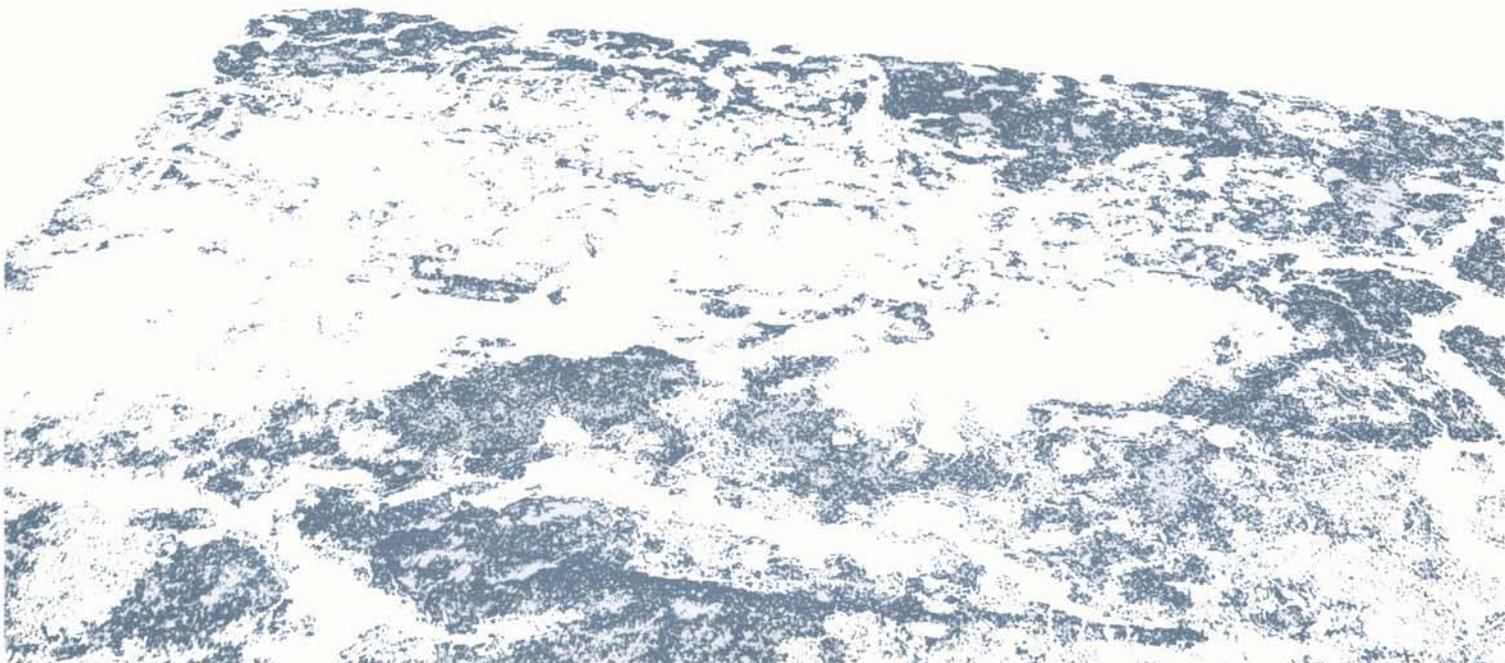
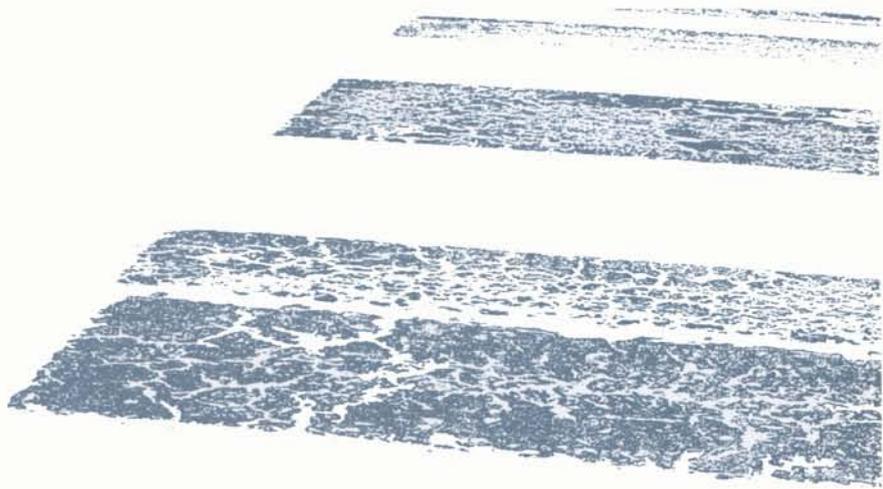
Vitoria - Gasteiz, 2004

índice

0	INTRODUCCIÓN	11
1	CARACTERÍSTICAS DE LAS PERSONAS MAYORES	17
2	FINALIDADES Y OBJETIVOS	21
3	PLANTEAMIENTOS METODOLÓGICOS GENERALES	25
4	PROPUESTAS METODOLÓGICAS	33
	4.1. Esquema general	33
	4.2. Contenidos	34
	4.3. Metodología de trabajo	39
	4.4. Actividades con otros grupos	43
	4.5. Fichas para el trabajo en grupo	44
	4.6. Notas para las personas formadoras	55
	› Modalidades de organización	55
	› Pautas de organización	56
	› Aspectos de logística	58
	› A tener en cuenta en las sesiones	60
5	ESTRUCTURA DEL MATERIAL	65
	5.1. Presentación general	65
	Videos	66
	› Video 1 _ En el autobús I	66
	› Video 2 _ En el autobús II	68
	› Video 3 _ Siempre tomar precauciones	69
	› Video 4 _ No cruzar antes de tiempo	71
	› Video 5 _ Pedir ayuda	73
	› Video 6 _ Cuando la hay por la acera. Si no, por la izquierda	74
	› Video 7 _ A veces los coches andan por la acera	77
	› Video 8 _ No distraerse de la conducción	77
	› Video 9 _ Cuidado al entrar y salir del coche	78
	› Video 10 _ No tomar medicamentos al conducir	79
	› Video 11 _ Sesión de repaso	80
	5.3. Contenidos clave de los videos	85
	5.4. Otras actividades complementarias	89
	5.5. Materiales complementarios	90
6	BIBLIOGRAFÍA	97



Introducción



Estamos viviendo un mundo cuyos niveles de complejidad aumentan en progresión geométrica. Ello conduce a muchas a personas a vivir más deprisa. Las comunicaciones los mass-media, la vida diaria, el trabajo. generan tensiones, necesidades de dinamicidad, agresividad. En este ambiente no se da demasiadas opciones a determinados colectivos para conducirse en él con unos niveles básicos de "competencia" Esta opinión adquiere tintes de gravedad cuando nos situamos en el mundo del tráfico. Dos de esos colectivos "menos favorecidos" tienen que ver con los extremos de la línea de la edad: las niñas y niños y las personas mayores.

Por el carácter de este material y sus objetivos nos vamos a centrar en las personas de la llamada tercera edad. Son frecuentes las noticias de accidentes en las que alguno de sus protagonistas son personas de este colectivo, tanto en su vertiente peatonal, conductora o usuaria de otros medios de transporte. Es tal el nivel de accidentalidad que se ha convertido, desde hace mucho tiempo, en uno de los motivos serios de preocupación desde las instituciones encargadas de velar por la calidad del tráfico en nuestras calles y carreteras. Es por ello que la Dirección de Tráfico del Departamento de Interior del Gobierno Vasco ha dispuesto la edición de este material, del que más adelante se explicitan los objetivos en coherencia con lo expuesto.

Este material, tal y como se ha señalado anteriormente, encierra una serie de propuestas de trabajo formativo con personas de la tercera edad, también se plantea desde una perspectiva metodológica determinada que impregna toda su estructura, tanto la escrita como la audiovisual.

Las propuestas de trabajo no quieren ser más que una guía de inicio, no un manual cerrado. En este sentido, la Dirección de Tráfico espera que, en la práctica, estas propuestas se enriquezcan, crezcan, cambien dinámicamente con las acciones de las personas que se van a implicar en utilizarlo con nuestras personas mayores.

El material se plantea en dos bloques: uno audiovisual y otro escrito. En este último se plantean las claves del trabajo. El bloque audiovisual quiere cumplir labores de apoyo y de elemento dinámico de las sesiones de formación.



En este material se han incluido los siguientes apartados:

Características de las personas de edad

Incluye unos pequeños apuntes sobre ciertas características de las personas de la tercera edad. Sobre todo de aquellas que tienen que ver con sus "desventajas" en los contextos del tráfico. Otras de ellas se refieren a algunos de sus "comportamientos" en contextos formativos y comunicativos.



Finalidades y objetivos.

Este apartado explicita cuál es la finalidad de la Dirección de Tráfico al proponer las acciones contenidas en este material. Por otro lado, se concretan los objetivos formativos de las actividades que se incluyen más adelante.

Quiere servir como marco de referencia de toda la actividad, de forma que a las personas que se dediquen a la formación con este material se les facilite la contextualización de sus actividades.



Planteamientos metodológicos generales.

En este punto se integran una serie de reflexiones teóricas sobre las bases metodológicas para trabajar con personas adultas. Es más un material de consulta que imprescindible –al contrario del punto siguiente– para poner en marcha la actividad.



Propuestas metodológicas.

Se concretan algunas técnicas de trabajo, así como un posible esquema general de trabajo.



Estructura del material. Contenidos.

Se han incluido en este punto la estructura general del material, las razones de dicha estructura, los guiones literarios de los videos y alguna propuesta para ampliarlo.

La idea, tal y como se ha señalado más arriba, es que este material sirva de apoyo a las actividades formativas en Seguridad Vial. Actividades que pueden tener contextos organizativos diversos:

- _ Residencias de la tercera edad.
- _ Clubes de jubilados.
- _ Centros de promoción de la mujer.
- _ Centros cívicos.
- _ Asociaciones de personas jubiladas.
- _ Actividades en vacaciones organizadas.
- _ Asociaciones de barrio.
- _ Cursos de preparación a la jubilación.
- _ Actividades complementadas en autoescuelas.
- _ Centros de formación sociocultural.
- _ Escuelas de educación permanente de personas adultas.
- _ Formación del profesorado en educación vial.
- _

Un último aspecto a señalar, respecto a las posibilidades de utilización del material, tiene que ver con su posible utilización, bien es cierto que con la correspondiente contextualización y adaptación, en la enseñanza reglada.

Seguro que existen más contextos de aprovechamiento de este material no previstos en este manual. Todos aquellos nuevos marcos de actuación no contemplados que surjan, serán bienvenidos. El material, en coherencia con los objetivos de la Dirección de Tráfico se ha realizado para ponerlo a disposición de todas aquellas personas e instituciones implicadas y comprometidas con la calidad de vida y la Seguridad Vial de las personas de edad avanzada, con las que toda sociedad está en deuda.



Características de las personas mayores



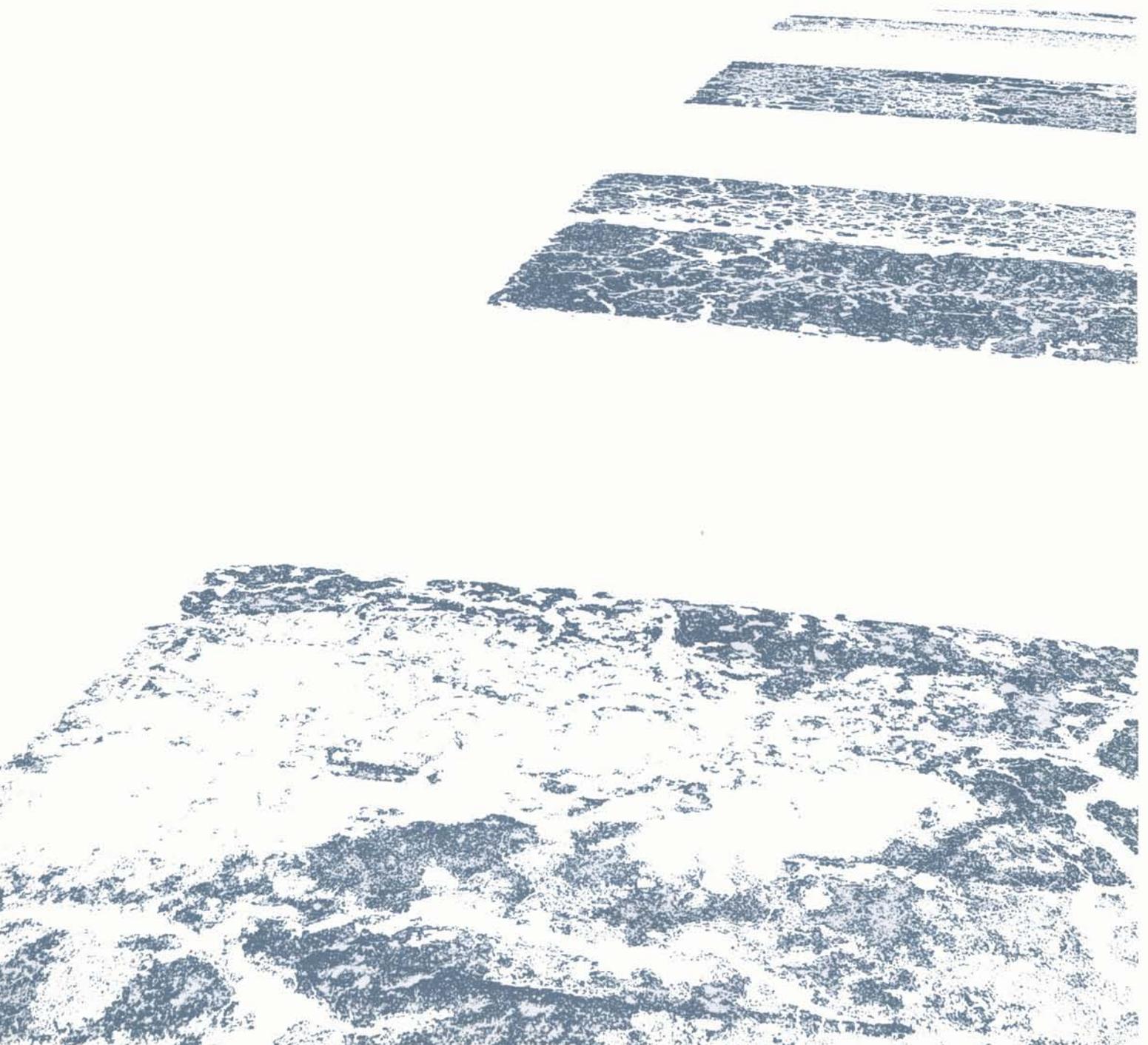
Es –junto con los aspectos metodológicos– una de las bases de toda esta propuesta. Algunas de las características de las personas de edad son:

- _ Han terminado su vida laboral, aunque en muchos casos, mantienen una dinámica vital que les hace pensar, con razón, que todavía son válidos para la sociedad.
- _ Poseen una experiencia acumulada a lo largo de su vida que les sirve de referencia para cualquier nuevo contenido que se les acerque por cualquier vía.
- _ En muchos casos, sus capacidades físicas están limitadas, aunque no sean conscientes de dicha limitación. Ello les crea problemas a la hora de conducirse en su papel peatonal o como conductores o conductoras de vehículos.
- _ Desean, en general, que se aprovechen socialmente sus contenidos acumulados en base a su experiencia. Ello les lleva a ser personas participativas en las acciones de Formación.
- _ Esta experiencia –positiva por principio– y este deseo de participación pueden cumplir dos papeles contrapuestos:
 - Ser un obstáculo ante contenidos frente a los que se puedan sentir directamente implicados o implicadas ("lo saben todo").
 - Ser un elemento a aprovechar para posibilitarles "reconstruir" sus conocimientos y experiencias previas.El que en un determinado grupo se asuma un papel u otro depende en gran parte de la persona que asuma la función de formadora.
- _ Por otro lado, en muchos casos, sus capacidades de memoria están disminuidas, por lo que puede estar fuera de lugar cualquier acción de formación que se base en proporcionarles excesivas informaciones sobre cómo deben comportarse en los contextos de tráfico.

Estas características enmarcan todo un conjunto de elementos metodológicos que no tienen más objetivo que adaptarse a las características de los "clientes" de la formación.



Finalidades y objetivos



La finalidad general de las actividades de formación que en este material se proponen ya ha sido sugerida en la Introducción. Si se definiera un poco más podría quedar estructurada como sigue:

Proporcionar elementos formativos a las personas de edad para que desarrollen un papel activo en la prevención de accidentes en los que pudieran verse implicadas, sean provocados o sufridos por aquéllas. En definitiva, se trata de intentar elevar los niveles de consciencia en el colectivo citado respecto a sus limitaciones y condicionamientos a la hora de conducirse en los contextos viales.

El origen de esta finalidad tiene carácter estratégico: aportar un elemento más para avanzar en la disminución de las tasas de accidentes que se producen con personas de la tercera edad.

En la definición de la finalidad se habla de "elevar los niveles de consciencia" por ello los objetivos se plantean en clave formativa y no tanto informativa. En el punto siguiente se tocan los elementos que diferencian la formación de la Información y sus consecuencias metodológicas.

Los objetivos a plantearse con las acciones formativas que aquí se proponen pueden definirse en torno a las siguientes claves:

- _ Dar la oportunidad a las personas mayores de reflexionar sobre las claves fundamentales de sus problemas en el tráfico.
- _ Crecer en la consciencia de sus limitaciones físicas o de su progresivo deterioro para afrontar su papel vial, en base a la generación de situaciones que exigen un análisis y una toma de postura.
- _ Revisar algunas de sus claves de actuación vial desde la perspectiva adecuada "construida" por el grupo que se forma.
- _ Asumir posturas activas en el análisis de los contextos viales y en la evitación de la posibilidad de accidente, considerando que el origen puede estar tanto en su imprudencia como en la de los demás.
- _ Ser consciente que una actuación propia conforme a las normas de circulación no es eximente segura contra el accidente. Existen más elementos en el ambiente que deben ser tenidos en cuenta para evitado.
- _ Acercar a las personas que componen el grupo formativo a las claves de actuaciones correctas respecto a:

- Bajar y subir a los autobuses.
- Cruzar la calle por la parte delantera de los autobuses.
- Cuidar la cercanía de las puertas de los autobuses.
- Cruzar por los pasos de peatones.
- Cruzar los semáforos.
- Andar por la carretera.
- Salir a la calzada entre vehículos aparcados.
- Cruzar por delante de la salida de los garajes.
- Salir y entrar del coche.
- Ponerse los cinturones de seguridad.
- Consumir medicamentos a la hora de ponerse al volante.
- Pedir ayuda a la hora de cruzar la calle si existe algún tipo de imposibilidad personal.

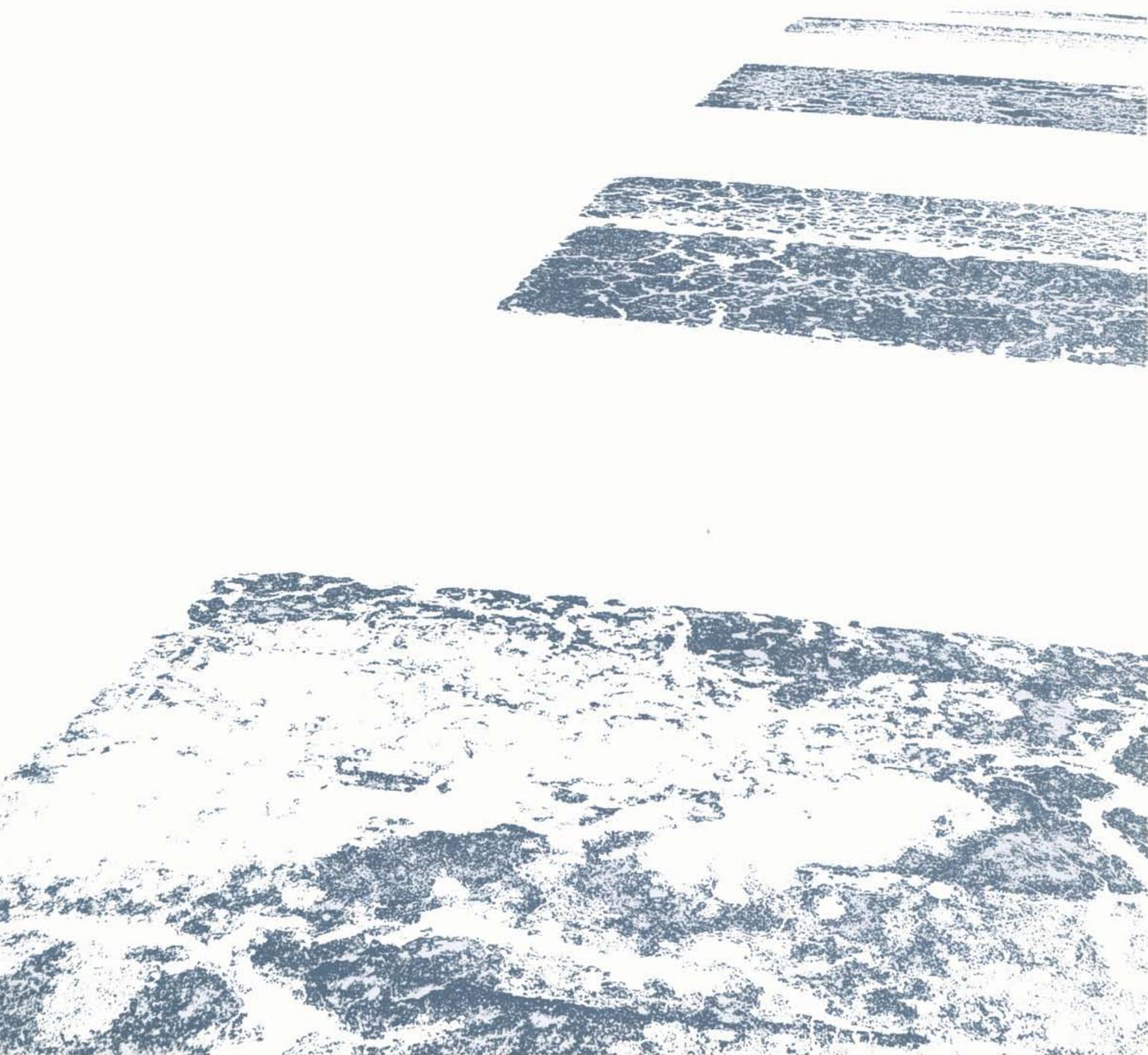
Como se podrá ver en el contenido de algunos materiales también aparecen implícitos algunos contenidos y objetivos que se refieren a otros aspectos relacionados con la calidad de vida:

- _ Actitudes positivas hacia una alimentación equilibrada con abundante presencia de fruta y verdura.
- _ Uso del transporte público como manifestación de actitudes positivas de respeto hacia el medio ambiente.
- _ La no automedicación.
- _ La importancia de mantener aficiones como la lectura.
- _ La necesidad de hacer ejercicio físico, de andar

La presencia de estos contenidos y actitudes sirve de base a las situaciones viales, por un lado, y se convierte en un elemento de discriminación, por el otro. La presencia de estos contenidos y actitudes debe ser aprovechada por las personas encargadas de la formación. Ello va a dar coherencia a los objetivos sobre la Seguridad Vial que se han planteado más arriba.



Planteamientos Metodológicos Generales



En este apartado, tal y como se ha señalado anteriormente, se han incluido una serie de reflexiones sobre las claves metodológicas en que se basan las propuestas de trabajo que más adelante se hacen.

LA INFORMACIÓN ANTE LA FORMACIÓN BASADA EN LA PERSONA

Vistos los contenidos que sustentan este módulo de formación se abren dos posibles estrategias generales de desarrollo:

La información como estrategia metodológica

Suele ser la más habitual. Existen unos contenidos a transmitir y se verbalizan, normalmente apoyados por algunos recursos audiovisuales cuyo uso no suele ser un modelo de comunicación precisamente.

Las personas a formar se sitúan en clave de escucha en un contexto que se caracteriza por la unidireccionalidad de la comunicación: una persona habla, el grupo escucha.

Una primera conclusión que se puede sacar puede definirse así: el protagonismo lo ostenta la persona que informa, no el grupo.

Otro aspecto a analizar en las situaciones "informativas" tiene que ver con la actitud de las personas que escuchan. Normalmente, dejando aparte excepciones, quien escucha toma a quien habla como persona experta, por lo que en muy pocos casos se pone en cuestión los contenidos. Sobre todo en temas como los que estamos tratando. Esta situación entra en contradicción con algunos de los criterios que más adelante se explicitan como la necesidad de provocar la "construcción" la actividad, la comunicación o partir de la experiencia previa de las personas a las que se ha invitado a formarse. Se están poniendo sobre el tapete algunas de las bases del aprendizaje.

Las situaciones de información confían en que las personas que la reciben van a realizar inmediatamente, debido a su adultez, una transferencia a su campo de actitudes. Y eso puede ocurrir en algunos casos (la imagen de la persona que imparte la información, su capacidad para comunicar, su afinidad con el público, las motivaciones previas hacia el tema...). Pero también puede afirmarse que, en la gran parte de los casos, esa transferencia no se da y cada día menos, sobre todo en una sociedad en que la información se superficializa progresivamente, es imposible de asimilar, etc.

Sólo los modelos formativos ofrecen unas ciertas garantías de que esa transferencia se produzca. Ofrecen esas garantías debido, entre otras, cosas al propio contexto metodológico que generan.

Por otro lado, en los modelos informativos es el contenido el que se convierte en el protagonista de la evaluación, sobre todo su manifestación verbal.

La formación basada en la persona como estrategia metodológica

La Formación basada en la persona intenta partir de las experiencias previas de ésta para que construya sobre ellas los nuevos contenidos. Esto es especialmente importante en el caso de las actitudes. En el caso que nos ocupa, se facilita la aparición o el asentamiento de actitudes positivas hacia la Seguridad Vial si se parte de las experiencias previas y de las referencias de las personas mayores que se intenta formar.

Ello conduce directamente a una consecuencia metodológica: el facilitar la expresión y la participación de las personas del grupo a formar.

Por otro lado, esa misma participación va a ser la vía para la "construcción" y el "análisis" de nuevas actitudes y nuevos puntos de vista. Construcción generada por la contraposición entre las propias actitudes y las del grupo. De ahí la importancia de diseñar las acciones de formación desde una perspectiva potenciadora de la actividad.

En el cuadro siguiente podemos observar las diferencias que se pueden establecer entre un sistema clásico de formación (Pedagogía) y un sistema basado en la persona (nuestra propuesta).

	PEDAGOGÍA	ANDRAGOGÍA
Persona a formar	<ul style="list-style-type: none">▶ Dependiente. La persona formadora dirige el qué, cuándo y cómo un tema se aprende y prueba si se ha asimilado.	<ul style="list-style-type: none">▶ Se dirige hacia la independencia.▶ Autodirectivo.▶ El formador estimula y alimenta este movimiento.
La experiencia de la persona a formar	<ul style="list-style-type: none">▶ De poco valor.▶ Los métodos de enseñanza son didácticos.	<ul style="list-style-type: none">▶ Es un rico recurso para formarse. Los métodos de enseñanza incluyen la discusión de problemas, etc.
Disposición para aprender	<ul style="list-style-type: none">▶ La gente aprende lo que la sociedad espera que aprenda, de manera que el contenido es igual para todos.	<ul style="list-style-type: none">▶ La gente aprende lo que necesita saber, de manera que los programas de aprendizaje están organizados según su aplicación en la vida.
Orientación al aprendizaje	<ul style="list-style-type: none">▶ Adquisición de información y materias.▶ Currículo organizado por temas, por bloques de información.	<ul style="list-style-type: none">▶ La experiencia del aprendizaje debe estar basada en los problemas, ya que al aprender la gente se centra en el rendimiento.

Por tanto, en función de las diferencias establecidas, nuestros supuestos básicos en la formación que proponemos son los siguientes:

- _ Entendemos la formación como la modificación que se produce en la percepción que una persona tiene de su ambiente, de sus relaciones con él, y de la variación en la capacidad para descubrir sus propiedades, mantenerlas o modificadas. En el caso del proyecto que nos ocupa, las relaciones persona mayor-contexto vial.
- _ Entendemos por ambiente de un individuo el conjunto de patrones de actividad, expresados verbal o no verbalmente y contenidos en las acciones de los sujetos, en los roles sociales que cumplen y en las relaciones que mantienen. Pensemos en los específicos de la tercera edad.
- _ Entendemos el diseño de formación como una opción particular pedagógica por la que se pretende poner a disposición de las personas mayores paquetes o conjuntos de informaciones, conjuntos o sistemas de objetos reales o culturales, descripciones o reiteraciones de sistemas nuevos de relación interpersonal, o nuevas configuraciones de roles sociales.
- _ Entendemos que no existe un único criterio de formación que suponga la orientación lineal del mismo, con niveles progresivos y ordenados dentro de la escala.
- _ Sobre la imposición de proyectos, contenidos y procedimientos de actividad cultural, con la única justificación de que así está programado, así lo propone el formador, así lo marcan las normas debe sobreponerse la expresión y el cultivo de la individualidad y de la idiosincrasia.
- _ Sobre el aprendizaje memorístico de contenidos de textos debe sobreponerse el aprendizaje mediante la experiencia, o sea, desarrollar un aprendizaje significativo.
- _ Sobre la imposición de destrezas y competencias que se dicen por sí mismas formativas, debe sobreponerse el aprendizaje de aquéllas que se consideren eficaces en la consecución de metas que realmente interesen vitalmente a las personas de la tercera edad.

En base a los criterios planteados, algunas de las **ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS** a las que el proyecto que se presenta quiere responder son:

La resolución de problemas

La capacidad para resolver problemas aparece como uno de los objetivos de todo tipo de formación. Forma parte del "aprender a aprender" Pero en este caso, "la resolución de problemas" va a ser considerada como una de las vías más importantes para el aprendizaje; es decir, como metodología. Y es así porque la persona mayor, que en las situaciones de aprendizaje, a veces, se encuentra con dificultades tiene en la resolución de problemas la forma de contextualizar su aprendizaje, participar.

J. W. Apps plantea la resolución de problemas frente a las acciones de información de la forma siguiente:

" .estas aptitudes son evidentemente necesarias para el cambio social, para el desenvolvimiento en la vida cotidiana, para la resolución de conflictos interpersonales, para el aprovechamiento del tiempo libre y para la preservación del mundo natural"

El mejor modo de aprender a resolver problemas es ubicarse en el contexto en el cual existen los problemas.

Mencionamos las aptitudes para la resolución de problemas por separado, no porque creamos que es necesario elaborar proyectos específicamente destinados a enseñar cómo resolver problemas, sino para poner de relieve que la resolución de problemas forma parte de muchas situaciones educacionales.

Y desgraciadamente, es frecuente que quienes forman insistan tanto en transmitir hechos e información, que no se toman tiempo para ayudar a las personas a utilizar los hechos y la información en el manejo de problemas reales. Cuando la gente aprende cómo solucionar sus problemas, se logra un aprendizaje más perdurable. Una vez que una persona descubre un proceso que la capacita para actuar frente a los problemas, podrá ser mucho más autónoma al enfrentar futuros problemas.

El interés

Es la base del aprendizaje humano. Puede estar motivado por diferentes causas, pero si no se da a la hora de formarse, el proceso va a presentar serias deficiencias.

"La educación, y dentro de ella la formación, no puede sustraerse a la gran ley de la actividad humana: el interés"

Podemos definir diferentes tipos de interés y sus repercusiones en la estrategia y metodología de la formación.

El aprendizaje significativo

"Toda formación que a la vez quiere responder a las exigencias de la psicología y conseguir los objetivos de eficacia, debe organizar el aprendizaje de tal forma que sea "significativo" es decir, debe darle un sentido, un valor, una justificación a los ojos de quien aprende"

"La psicología experimental ha probado que el grado de aprendizaje no tiene prácticamente ninguna relación con el número de repeticiones y que lo esencial está en el descubrimiento del "puente" entre una situación-problema y su solución"

Nos hemos servido de estas dos citas de A. Clausse para presentar el concepto de significatividad y su papel en cualquier aprendizaje. Como veremos es un concepto que está ligado a la resolución de problemas, al interés, a la participación activa (tanto externa como interna).

Pero. ¿qué es "aprender significativamente? Para responder de forma descriptiva y, creemos, bastante clara, reproducimos un cuadro a dos columnas: en la primera de ella aparece la descripción del aprendizaje significativo y en la otra la base científico-pedagógica en que se basa.

EL APRENDIZAJE SIGNIFICATIVO

Definición descriptiva	Fundam. epistemológica
_ Es el aprendizaje en el que la persona	_ Sobre la base de la actividad interna.
_ desde lo que sabe.	_ Preconceptos.
_ y gracias a la manera como quien forma le presenta la nueva información.	_ Función mediadora.
_ reorganiza.	_ Conflicto cognitivo.
_ su conocimiento del mundo.	_ Esquemas cognitivos.
_ pues encuentra nuevas dimensiones.	_ Integración supraordinaria o subordinada.
_ transfiere ese conocimiento a otras situaciones o realidades.	_ Funcionalidad cognitiva.
_ descubre el principio y los procesos que lo explican.	_ Significatividad lógica.
_ lo que te proporciona una mejora en su capacidad de organización comprensiva.	_ Aprender a aprender.
_ para otras experiencias, sucesos, ideas, valores y procesos de pensamiento que va a adquirir formativa o extraformativamente.	_ Significatividad psicológica.

La participación activa

Es otra de las características de la personalidad adulta: la necesidad de tomar parte, de aportar sus propios puntos de vista fruto de su experiencia vital.

En el diseño de actividades de formación es absolutamente imprescindible establecer formas que faciliten la participación de las personas asistentes.

El trabajo en grupo parece ser la estructura más adecuada para posibilitar esa participación.

Una observación: lo importante no es la estructura de grupo, es el proceso que se diseñe para "dar vida" formativa a ese trabajo por grupos.

Por otro lado, la dinámica de grupos nos ofrece técnicas y estructuras de trabajo y de animación de los grupos.

Unida a la necesidad de la participación y del trabajo en grupo como una de las vías más fiables para posibilitarla, está la necesidad de la persona mayor de comunicar los resultados de su aprendizaje.

La comunicación de lo aprendido

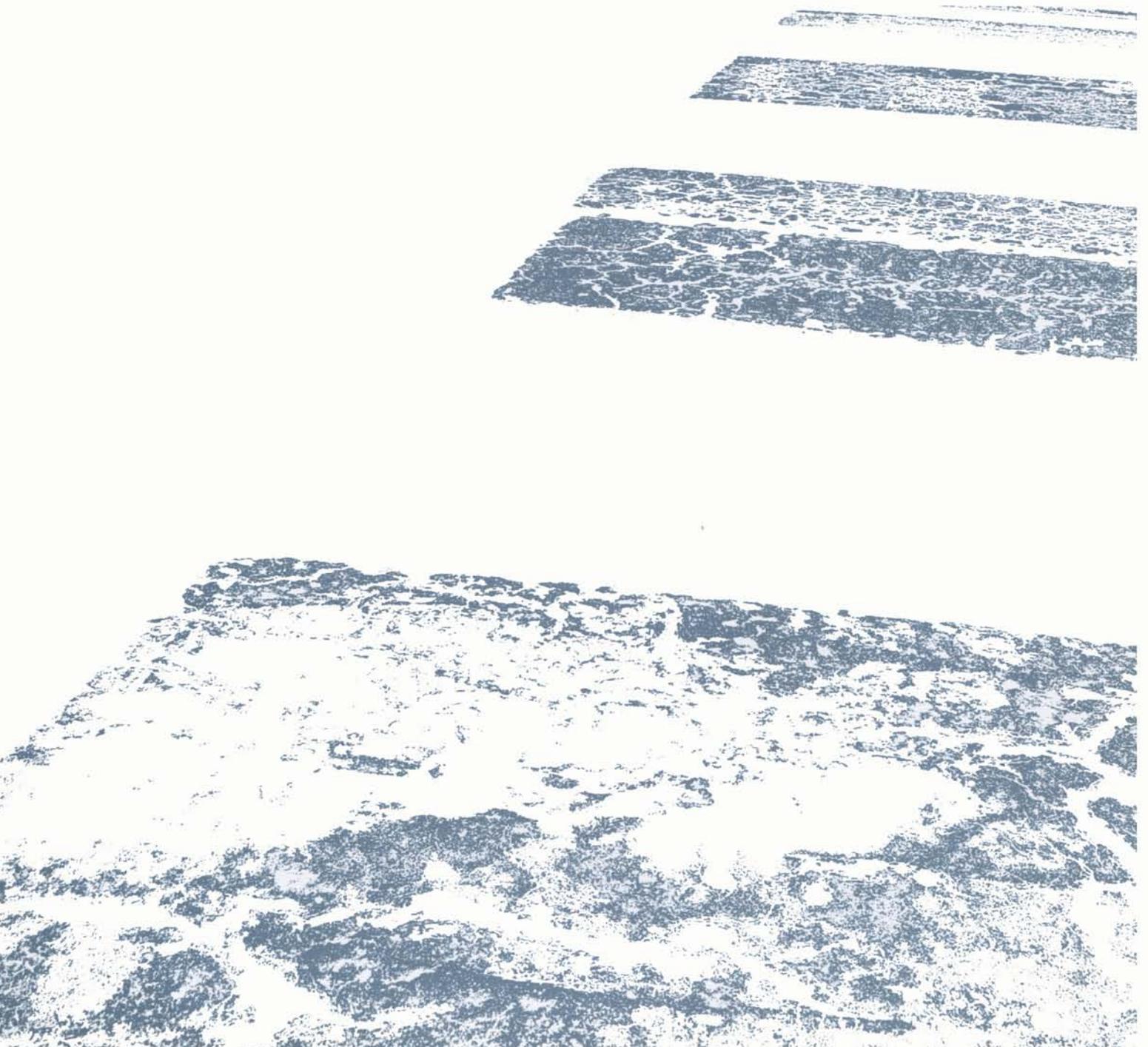
Es otra forma de participación, de responder a la necesidad de la psicología de la tercera edad de tomar parte en su formación.

El grupo de formación pone en común y expresa las realizaciones y conclusiones de sus miembros y de los diversos subgrupos en los que ha estado organizado durante una de las fases de la formación.

Comunicar lo realizado es el paso final de un auténtico aprendizaje significativo, ya que en la comunicación social de lo que se ha hecho se ajusta la funcionalidad de lo aprendido y es una de las vías para transferir a lenguaje los nuevos conocimientos.



Propuestas Metodológicas



4.1

Esquema general

La propuesta de trabajo –flexible y abierta– se hace en torno a 11 sesiones de trabajo:

- _ 10 sesiones dedicadas al análisis y resolución de problemas.
- _ 1 sesión final de repaso y asentamiento del trabajo realizado por el grupo.

Las 10 sesiones se han pensado como sesiones cortas, apoyadas por pequeños documentos audiovisuales. Cortas, porque en general la edad y las condiciones de las personas a las que va dirigida la formación, así lo aconsejan.

Los documentos audiovisuales quieren cumplir una función de provocación del trabajo del grupo. En todos ellos se plantean una serie de situaciones o problemas relacionados con el tráfico. Se espera que el grupo resuelva o dé alternativas a esas situaciones o problemas.

La sesión final, quiere servir de repaso, de asentamiento de lo visto a lo largo de las 10 primeras sesiones.

4.2

Contenidos

Los contenidos a tratar en cada una de las sesiones tienen su origen en las principales causas de accidentalidad en la tercera edad. Son los siguientes, ya ordenados por jornadas:

SESIÓN 1

- _ Analizar el peligro que supone bajarse de la acera e ir al encuentro del autobús, antes de que éste esté del todo parado.
 - Las partes sobresalientes del autobús, por un lado, y un menor control del lado derecho del mismo por parte de la persona que lo conduce, por el otro, suponen la base de ese peligro.
 - Cruzar la calle por delante del autobús parado.
- _ No sólo impide la visibilidad de quienes van a cruzar, también impide el control de la carretera por parte de algún vehículo que viene por detrás o que sale a esa calle desde algún cruce anterior.

SESIÓN 2

- _ No subir ni bajar del autobús antes de que éste haya parado del todo.
 - Algunos autobuses disponen de pequeños peldaños y quienes los conducen, a veces, abren las puertas antes de tiempo. Si la "acrobacia" es de por sí arriesgada, intentarlo —movidos por la prisa, el nerviosismo— a ciertas edades y con limitaciones físicas, es tentar seriamente a la desgracia.
- _ No viajar en los autobuses pegados a las puertas.
 - Pueden abrirse imprevistamente. Por otro lado, los elementos móviles de las puertas pueden provocar más de un susto.

SESIÓN 3

- _ Antes de cruzar un paso de peatones mirar a izquierda y derecha para controlar si viene algún vehículo.

- No basta con ser consciente de que las personas de a pie tenemos preferencia en este tipo de pasos. Hay que contar con las otras personas que intervienen en el tráfico: pueden ser poco conscientes de esa preferencia o estar poco educadas o andar preocupadas por cuestiones que les despisten en ese preciso momento.
- Es importante tener estos aspectos en cuenta, sobre todo por parte de personas que pueden adolecer de falta de reflejos. Pero más importante puede ser la conciencia que se da, a veces, entre las personas mayores de que no se las respeta, que no se tienen con ellas ningún tipo de detalle. Ello les lleva a hacer valer sus derechos –cuando son conscientes de que los tienen– de forma arriesgada.

SESIÓN 4

_ Cruzar los pasos regulados por semáforo sólo cuando en éstos aparezca la señal verde que lo permite.

- No cruzar, en ningún caso, cuando están en rojo para personas de a pie, aunque otras personas lo hagan (puede dar la impresión de que, al ser varias las que cruzan inadecuadamente, hay una mayor protección, de que los vehículos van a parar).
- No cruzar, ni siquiera cuando tengamos referencias de que la señal para los vehículos ya se ha puesto en rojo. Mucho menos, en el caso en que tengamos referencia de que está en ámbar. Un semáforo puede ponerse en rojo para los vehículos que vienen por una dirección, pero no para otros que lo hacen por otra (cruces, salidas de aparcamientos.).
- Cuando la señal verde de paso para personas de a pie comienza a parpadear, avisando que va a pasar a rojo, no cruzar. Esto es especialmente importante para personas afectadas de falta de movilidad. No se debe suponer una educación a quienes conducen, que pueden no tener. Además, si hay varios carriles y, por lo tanto, varios vehículos en paralelo esperando la señal de paso libre, puede ser que se impidan la visibilidad a derecha o izquierda

SESIÓN 5

_ Cuando se vaya a tener que cruzar la calle en una zona en la que no existan pasos señalados y se sienta cualquier tipo de imposibilidad, pedir ayuda.

- La imposibilidad puede estar provocada por las propias condiciones físicas (falta de agilidad, vista, carga, condiciones meteorológicas.) o por las condiciones del Tráfico (densidad, rapidez.). En este sentido hay que remarcar (en la cinta de vídeo se sugiere) que hay muchas más personas amables que las que, a veces, pensamos.

- Por otro lado es importante señalar la posibilidad de recurrir a agentes de la Policía Municipal o de la Ertzaintza. Están, entre otros cometidos, también para esto y forma parte, además, del sentido de su trabajo como servicio público.
- También es importante el que las personas mayores se autoestablezcan itinerarios seguros (pasos señalados o regulados por semáforos...) para realizar sus salidas habituales.

SESIÓN 6

_ En todo momento, andar por las aceras, cuando las haya.

- Es cierto que, a veces, es dificultoso andar por las aceras (mucha gente, frecuentemente, con prisa; en algunos momentos, además, aparecen por la acera personas con bicis o monopatines.). Ello nos puede llevar a optar por andar por la carretera, no por la acera, sobre todo a las personas con poca paciencia. Si a ello unimos otros condicionamientos personales, podemos terminar dibujando una escena clásica de accidente.
- Hay calles, caminos, carreteras en las que no existen las aceras. En estos casos, es muy importante, que las personas de a pie utilicemos la parte izquierda de la calzada para andar. Y cuando lo hagamos que sea con todas las precauciones, sobre todo si está anocheciendo o la climatología no es la mejor. No es necesario señalar la importancia de todo esto con colectivos de personas mayores con mucho tiempo libre y aficionadas a caminar.

SESIÓN 7

_ A la hora de andar por la acera tener cuidado con las salidas de garajes o de talleres por las que pueden surgir de improviso vehículos que tienen escasa visibilidad.

- Muchos de los vehículos acceden a la acera desde rampas de garajes subterráneos, por lo tanto, a veces, llegan a la acera bastante acelerados y sin ninguna visibilidad. En el caso de los talleres mecánicos el acceso lo hacen marcha atrás. El resultado es el mismo: escasa visibilidad y control de la acera y de las personas que viene por ella.

_ No cruzar la calzada saliendo de la acera entre coches aparcados o en doble fila.

- Las consecuencias por la falta de visibilidad son previsibles. Hay que tener en cuenta también que puede haber algún vehículo de los aparcados que se ponga en marcha, controlando sólo los vehículos que vienen o van. La presencia no prevista de personas en la calzada puede constituir una sorpresa de consecuencias inevitables.

SESIÓN 8

- _ En el coche, siempre, ponerse adecuadamente el cinturón de seguridad.
 - No sólo cuando se conduce, también cuando se es pasajero. Además, se debe poner en las debidas condiciones: sin dobles en las cintas, bien encajados los enganches. Si en la parte de atrás del coche hay cinturones, también hay que ponérselos.
- _ A la hora de conducir, no distraerse de lo que es el control del coche y de la carretera.
 - Criterio importante para todas las personas que conducen. Aún lo es más para aquellas no sobradas de reflejos. Las distracciones pueden tener origen en objetos mal asentados dentro del coche y que en un momento determinado se mueven o caen. También la propia "vida" del interior del coche puede constituir un origen de distracciones: las conversaciones, los movimientos de las personas.

SESIÓN 9

- _ Entrar y salir del coche, siempre que sea posible, por las puertas que dan a las aceras.
 - La única excepción es el caso de la persona que conduce. Lo debe hacer controlando por los espejos retrovisores la no llegada de ningún vehículo por detrás.
 - En el caso de quienes no conducen el coche deben entrar y salir por las puertas que dan a la acera, controlando, también, que no vengan ni personas ni vehículos ligeros. Esto es sobre todo importante a la hora de salir de los taxis, que suelen aparcar, a veces, bastante en precario.
 - Son muchos los accidentes graves que se producen por salir de los automóviles por las puertas de la izquierda. Al salir por la derecha hay que tener sumo cuidado también y controlar la posible llegada de vehículos y personas (motocicletas, bicis. . .).
- _ En todo momento ser absolutamente estricto en el respeto de cualquiera de las señales que regulan el tráfico.
 - Aunque dichas señales parezcan superfluas o sin demasiado sentido.

SESIÓN 10

- _ No tomar medicamentos cuando se vaya a coger el volante.
 - Un número importante de medicamentos producen somnolencia o disminución de los niveles de actividad. El conducir habiendo tomado medicamentos es exponerse al accidente.

- Es importante resaltar –sobre todo ante personas de edad– lo inadecuado y peligroso de la automedicación.
- _ Tener sumo cuidado y mesura cuando se accede a otras vías.
- El criterio es no entorpecer la marcha de los vehículos que ya ocupan la vía a la que se accede.

SESIÓN 11

- _ Es la sesión de repaso, de asentamiento, tal y como antes se ha señalado.
- _ Caben, pues, en ella todos los contenidos vistos hasta ahora y alguno que haya podido surgir a lo largo de las 10 sesiones anteriores, en las discusiones de los grupos.

El vídeo que se propone para esta sesión es más largo que los anteriores y su tono es distinto. Así como los anteriores se acercan al docudrama, este es un documental.

No es a desechar la posibilidad de ir parando el DVD siempre que se considere oportuno y comentar o ampliar alguna de las cuestiones que hayan aparecido. Incluso es conveniente animar a las personas del grupo para que interrumpan el visionado cada vez que consideren que tienen algo que aportar o comentar.

4.3

Metodología de trabajo

Para cada una de las 10 sesiones se propone la siguiente estructura de trabajo:

Presentación

- _ Es el momento para tomar o retomar contacto con el grupo, repasar el esquema de trabajo, dar un vistazo a algunas cuestiones surgidas en sesiones anteriores. . . , en definitiva, centrar al grupo.
- _ Puede ser suficiente con cinco minutos.
- _ En la primera sesión se puede dedicar un tiempo a organizar los grupos y plantearles una pregunta a responder: ¿cuáles creen ustedes que son sus principales problemas con el tráfico? Ello va a generar un primer contacto entre las personas del grupo, va a "calentar" el ambiente, si es que las personas asistentes no se conocen entre ellas. También va a permitir establecer las normas de trabajo en grupo que más adelante se comentan. Se denomina este momento como "Técnica Previa"

Vídeo

- _ Los videos son de corta duración. En ellos aparecen cuestiones que no tienen que ver directamente con la Seguridad Vial, pero que se relacionan con la salud, la calidad de vida, el tener amistades, el estar informado e interesado por las noticias. Son temas sobre los que se puede invitar a hacer algunos comentarios a las personas asistentes a la hora del trabajo en grupo.
- _ Cada uno de los videos presenta un caso, unos problemas, que las personas asistentes deben identificar y solucionar. En alguno de los videos aparecen sólo conductas o situaciones no recomendables, en otros, los comportamientos aparecen mezclados: unos de ellos son los adecuados, otros, en cambio, no. Se trata, en definitiva, que las personas asistentes los discriminen.
- _ Los videos pueden ser vistos por una segunda vez, si así lo sugerimos y lo acepta el grupo.

Trabajo por grupos

- _ Imprescindible en cada una de las sesiones. Para el trabajo es importante proporcionar a cada grupo una pequeña guía. Si las condiciones lo permiten se les puede proporcionar fotocopiada. Si no, puede ser suficiente con una anotación en una pizarra.
- _ En cualquier caso, no se trata sólo de que las personas del grupo "adivinen" cuál es la conducta o situación incorrecta, sino que aporten razones, otras soluciones, las posibles consecuencias, otras situaciones similares en cuanto al peligro que suponen, algún caso parecido que conozcan o en el que hayan intervenido
- _ Es importante que en cada grupo haya una persona encargada de recoger las aportaciones, las conclusiones, y que en la puesta en común intervenga como portavoz. También es importante que en cada grupo haya una persona que coordine y ordene las intervenciones. Puede ser nombrada por la persona que dirige la actividad o ser elegida por cada grupo.
- _ La persona que dirige la actividad puede pasar entre los grupos, preguntándoles cómo les va. Si viera que alguno de los grupos tiene dificultades especiales, puede echarles una mano, pero sin sustituir su reflexión y discusión.
- _ La duración puede depender de las características del grupo, de su dinamicidad, de su nivel de participación. En principio y como orientación, veinte minutos puede ser una duración adecuada.

Puesta en común

- _ No es el momento menos importante de la sesión. Se trata de que cada grupo aporte sus conclusiones. La puesta en común tiene como objetivo el dar la oportunidad de terminar la "construcción" personal sobre cada uno de los problemas que se han analizado.
- _ En principio, se trata de que intervengan, y en un orden establecido, cada una de las personas portavoces de cada grupo. Aún así, al final, si hay tiempo y el grupo no está muy cansado, se puede dar opción a intervenir a algunas de las personas que estén dispuestas a hacerlo.
- _ Es importante que la persona o personas que dirigen la actividad desarrollen un papel dinamizador, situándose lo más lejos posible de convertirse en protagonista de la sesión.
- _ La puesta en común puede durar entre 20 y 30 minutos. Todo dependerá del trabajo previo hecho por los grupos y del nivel de participación.
- _ Puede ser interesante el ir apuntando en alguna pizarra las conclusiones más interesantes. Es una forma de fijar el conocimiento que va surgiendo del grupo.

- _ Cuando los grupos van haciendo aportaciones incompletas, por parte de la persona que dirige la puesta en común es mejor plantear preguntas que completar dichas aportaciones, aunque se tenga clara la conclusión correcta. Otra de las opciones es esperar a ver si algún otro grupo lo hace correctamente; si no es así, al final de las aportaciones se pueden plantear preguntas para irse acercando a la conclusión correcta.

Final

- _ Se trata en este último punto de resumir las conclusiones de todo el grupo. También se puede hacer una pequeña introducción a la sesión siguiente.
- _ Si hubiera tiempo y las características del grupo lo permitiera, podrían organizarse algunas actividades complementarias: dramatizaciones, escribir alguna historia sobre el tema, trabajar sobre situaciones dibujadas.

En el caso de la última sesión, el esquema de la actividad cambia. Tal y como se ha señalado, en esta sesión 11 se trata de resumir, de asentar los nuevos criterios que han ido surgiendo a lo largo de los días o sesiones anteriores. Por ello, el esquema se simplifica:

Presentación

- _ De parecida duración y estructura a las 10 sesiones anteriores. Se trata de centrar al grupo, de exponerles el esquema de trabajo. Igualmente, con cinco minutos puede ser más que suficiente.

Vídeo

- _ De mayor duración que los anteriores y de características distintas. Es un documental que resume los contenidos vistos en las 10 sesiones anteriores. Por ello no da lugar a posibles trabajos en grupo sobre el contenido.
- _ Aún así, puede pensarse en completar la sesión con dos actividades:

Charla de una persona experta

- Puede completar las informaciones aparecidas en el vídeo o dar otra perspectiva sobre el tema de la Seguridad Vial en la tercera edad: estadísticas, campañas
- También puede responder sólo a dudas y otras cuestiones que hayan salido durante los diez días anteriores y que han podido quedar sin resolver: vehículos que aparcen sobre la acera y que impiden o dificultan el paso, bicicletas circulando por la acera, sistemas de acceso de los autobuses, cómo actuar en caso de accidente.

- Si la persona invitada es del entorno próximo, mejor: Ayuntamiento, Policía Municipal, DYA, Ertzaintza. Las casas de seguros son también un buen recurso, suelen tener especialistas en la materia.

Trabajo en grupos

- Puede realizarse, como alternativa o como complemento, un trabajo en grupos. Se puede plantear como centro de la discusión cómo le gustaría que fueran las cosas de la circulación desde un punto de vista de respeto a las personas mayores, donde ellas y el resto pusieran todo de su parte para conseguirlo.

También se puede pensar en otras actividades como final de las sesiones de trabajo. Por ejemplo la posibilidad de escribir una carta a la autoridad responsable del tráfico en la ciudad para proponerle los cambios o la insistencia o cuidado de ciertas normas que faciliten la vialidad.

El pensar –si es posible– en la aparición en alguna cadena de televisión local o de radio puede no estar fuera de lugar. Los objetivos de esa presencia pueden servir para que se realice alguna entrevista a alguna persona componente del grupo sobre cómo ha ido el módulo de formación, qué conclusiones han sacado, cuáles son sus alternativas a los problemas analizados.

Tampoco hay que considerar fuera de lugar la posibilidad de una carta a algún periódico llamando la atención sobre alguno de los problemas analizados.

Todas estas estrategias de comunicación tienen que ver con el afianzamiento de los contenidos vistos y con unas ciertas dosis de compromiso con aquello que se quiere comunicar.

4.4

Actividades con otros grupos

El material de base, tal y como se ha señalado en otros puntos, puede servir para trabajar con otros grupos. Tanto los videos como el esquema de trabajo general pueden constituir la base.

Esta afirmación se basa en que en los agentes de la accidentalidad en la tercera edad no sólo son las personas de este colectivo. Intervienen otros agentes –generalmente más activos– como son: personas que conducen, ciclistas, motociclistas.

Es a resaltar la especial incidencia de personas jóvenes. Por ello se propone utilizar el material con dicho colectivo.

Hay que señalar que, en este caso, el sentido de las sesiones de trabajo, de las discusiones, de las puestas en común, cambia. Se trata de analizar los documentos audiovisuales desde la perspectiva de los "otros agentes"

Por ello, tanto en la introducción, como en las preguntas a plantear, se debe resituar la perspectiva: ¿Qué podemos hacer? ¿Qué debemos hacer para evitar el problema o el accidente con una persona mayor?

Es cierto, por otro lado, que los contenidos –las causas de accidente– también pueden aplicarse a la gente joven como personas de a pie.

Por lo demás, el esquema de trabajo, tanto de las 10 sesiones, como de la sesión resumen, puede ser el mismo.

4.5

Fichas para el trabajo en grupo

Se incluyen a continuación una serie de fichas, organizadas por sesiones, que pueden servir como base para dinamizar el trabajo en grupo. Se han preparado de forma que puedan ser fotocopiadas y utilizadas tal y como aparecen.

Ya antes se ha señalado que pueden ser entregadas o copiadas en una pizarra y que no son más que una sugerencia que puede seguirse o no.

Se ha dejado un espacio entre ellas con el fin de que, si se utilizan tal y como están, los grupos puedan escribir en ellas sus aportaciones.

→ ¿Cuáles son las situaciones en que Begoña y Manolo se han expuesto a tener un accidente?

→ ¿Qué les podría haber ocurrido en cada una de las situaciones?

→ ¿Cómo debieran haber actuado en cada una de las situaciones?

→ ¿Conocen ustedes algún caso parecido al que han analizado?

→ Ha habido algunos momentos en que Manolo y con él Begoña se ha arriesgado en el autobús
¿En qué momentos?

→ ¿Qué les podría haber ocurrido en cada uno de esos momentos?

→ ¿Qué precauciones debieran haber tomado?

→ ¿Conocen ustedes algún caso parecido a los que han analizado?

↳ ¿Arantza tiene razón? ¿Podía haber sido más prudente?

↳ ¿Qué le podía haber ocurrido?

↳ ¿Cómo debiera haber actuado?

↳ ¿Conocen ustedes algún caso parecido al que han analizado?

→ ¿Manolo, José Mari, Luis y Juan se han expuesto a algún peligro? ¿Cuáles?

→ ¿Qué les podría haber ocurrido en cada una de las situaciones?

→ ¿Cómo debieran haber actuado en cada una de las situaciones?

→ ¿Conocen ustedes algún caso parecido al que han analizado?

→ ¿Begoña ha cometido algún fallo respecto a su seguridad? ¿Cuál?

→ ¿Qué le podría haber ocurrido?

→ ¿Cómo actuarían ustedes?

→ ¿Conocen ustedes algún caso parecido al que han analizado? ¿Creen que hay muchos lugares en su barrio, ciudad o pueblo en los que sea difícil atravesar la calle por falta de señalización, semáforos...?

→ ¿Cuáles son las situaciones en que Begoña y Manolo se han expuesto a tener un accidente?

→ ¿Qué les podría haber ocurrido en cada una de las situaciones?

→ ¿Cómo debieran haber actuado en cada una de las situaciones?

→ ¿Conocen ustedes algún caso parecido al que han analizado?

→ Begoña y Manolo, habitualmente, actúan correctamente. Pero en algún caso no demuestran suficiente prevención. ¿En cuáles?

→ ¿Qué les podría haber ocurrido en cada una de las situaciones?

→ ¿Cómo debieran haber actuado?

→ ¿Conocen ustedes algún caso parecido al que han analizado?

→ ¿Cuáles son las situaciones, por pequeñas que parezcan, en que Begoña y Manolo se han expuesto a tener un accidente?

→ ¿Qué les podría haber ocurrido en cada una de las situaciones?

→ ¿Cómo debieran haber actuado?

→ ¿Conocen ustedes algún caso parecido al que han analizado?

→ Manu y toda la familia han pasado por una serie de situaciones de consecuencias imprevisibles. ¿Cuáles?

→ ¿Qué les podría haber ocurrido?

→ ¿Cómo debieran haber actuado?

→ ¿Conocen ustedes algún caso parecido al que han analizado?

- ¿Cuáles son las situaciones en que Begoña y Manolo se han expuesto a tener un accidente?
¿Siempre tiene Manolo razón?

- ¿Qué les podría haber ocurrido?

- ¿Cómo debieran haber actuado?

- ¿Conocen ustedes algún caso parecido al que han analizado?

La charla

En este tipo de estructura es muy importante la figura de una persona experta, que disertar sobre un determinado tema.

Al final de la exposición da opción para que se le planteen preguntas o dudas. También se puede estructurar esa participación organizando una serie de grupos que preparen las preguntas.

La exposición de la persona experta debe ser corta (30-40 minutos) y apoyada, si se cree conveniente, por los medios audiovisuales adecuados.

Es importante la figura de una persona que coordine y ordene las relaciones entre el grupo y la persona experta.

Es importante, al igual que en caso anterior, una adecuada estructura de la sala, los asientos, el lugar para la persona ponente

El grupo puede ser más grande que en el caso anterior y como técnica es más adecuada para grupos numerosos.

4.6.2 Pautas de organización

Pautas para la técnica previa

- _ Exponer el objetivo de la actividad para permitir a cada asistente buscar sus referencias para luego poder comunicarlas.
- _ Formar pequeños grupos de 4 a 6 personas. Si no es que el grupo se conoce desde hace tiempo y está ya organizado, se puede hacer la distribución por grupos de forma aleatoria.
- _ O bien comenzando por nuestra izquierda o derecha contando hasta el número de personas que componen cada grupo, para, a continuación volver a empezar a contar.
- _ Otra posible fórmula puede ser numerar a cada persona asistente. Los números 1 serán el grupo 1 los 2 el grupo 2 y así sucesivamente.
- _ El siguiente paso puede ser el plantear la pregunta claramente: ¿cuáles son los problemas que ustedes tienen cuando conducen o cuando andan por la calle? ¿Cuáles creen que son las causas más importantes de esos problemas?

La charla

En este tipo de estructura es muy importante la figura de una persona experta, que diserta sobre un determinado tema.

Al final de la exposición da opción para que se le planteen preguntas o dudas. También se puede estructurar esa participación organizando una serie de grupos que preparen las preguntas.

La exposición de la persona experta debe ser corta (30-40 minutos) y apoyada, si se cree conveniente, por los medios audiovisuales adecuados.

Es importante la figura de una persona que coordine y ordene las relaciones entre el grupo y la persona experta.

Es importante, al igual que en caso anterior, una adecuada estructura de la sala, los asientos, el lugar para la persona ponente

El grupo puede ser más grande que en el caso anterior y como técnica es más adecuada para grupos numerosos.

4.6.2 Pautas de organización

Pautas para la técnica previa

- _ Exponer el objetivo de la actividad para permitir a cada asistente buscar sus referencias para luego poder comunicarlas.
- _ Formar pequeños grupos de 4 a 6 personas. Si no es que el grupo se conoce desde hace tiempo y está ya organizado, se puede hacer la distribución por grupos de forma aleatoria.
- _ O bien comenzando por nuestra izquierda o derecha contando hasta el número de personas que componen cada grupo, para, a continuación volver a empezar a contar.
- _ Otra posible fórmula puede ser numerar a cada persona asistente. Los números 1 serán el grupo 1 los 2 el grupo 2 y así sucesivamente.
- _ El siguiente paso puede ser el plantear la pregunta claramente: ¿cuáles son los problemas que ustedes tienen cuando conducen o cuando andan por la calle? ¿Cuáles creen que son las causas más importantes de esos problemas?

- _ Pedir a cada grupo que elija una persona como portavoz. Deberá anotar las aportaciones del grupo.
- _ Señalar el tiempo de duración del trabajo del grupo.
- _ Señalar a las personas que ejerzan de portavoces la necesidad de ser concretas, concisas y ajustadas al tiempo de exposición.
- _ Tomar notas de los puntos más importantes y si se ve oportuno, recoger las conclusiones por escrito. Ya se ha señalado antes lo adecuado de la posibilidad de ir anotando en la pizarra el resumen de lo que se va exponiendo.
- _ Presentar al final un pequeño resumen. Para pasar a exponer los pasos siguientes en la sesión.

Pautas para el Seminario

- _ Analizar cada uno de los docudramas en video es la actividad central del seminario. Su objetivo es "provocar" la discusión de los grupos. Cada video presenta una serie de "problemas" que los grupos tienen que "solucionar" encontrar vías alternativas a las situaciones que se presentan.
- _ Cada caso tiene, también, como finalidad provocar las referencias a la experiencia personal de quienes componen cada grupo.
- _ Es importante que cada grupo tenga claras las preguntas que se le plantean como vía para "solucionar el problema" En las fichas que se adjuntan en el punto anterior se incluye una referencia continua a la experiencia previa de las personas asistentes.
- _ En cada caso aparecen una serie de cuestiones "colaterales" a los problemas de tráfico. Puede aprovecharse para comentarlas o cuestionar a las personas asistentes sobre ellas.
- _ Si se cree conveniente y según el desarrollo de la sesión, pueden aprovecharse algunos temas que puedan surgir del grupo y que no estaban previstos en la planificación que quien dirige la formación haya hecho.
- _ Puede ser interesante no limitar a los grupos a sólo los datos que aparecen en los docudramas.
- _ Aunque las situaciones que aparecen en los vídeos suelen tener respuestas muy directas, no significa que sean las únicas. Puede haber otros factores que provoquen respuestas diferentes. Puede ser interesante darles cabida en la dinámica de trabajo.

- _ Es importante en las primeras sesiones "hacerse" con los nombres de las personas asistentes.
- _ No permitir el acaparamiento del tiempo y de la atención por parte de alguien que relata un problema personal, puede ser una buena estrategia. Es un equilibrio que hay que lograr a partir de la importancia de que expongan sus referencias vitales personales.
- _ Ya se ha señalado en otro punto la importancia de que quien dirige la formación asuma papeles de dinamización, de coordinación, de orientación no de "sabelotodo" o de protagonista de las actividades o sesiones.

Pautas para la charla

- _ Es importante hablar antes con la persona que va a dar la charla y exponerle qué trabajo ha realizado el grupo, cuál es su composición, sus preocupaciones, con qué personas debe tener cuidado para que no acaparen el tiempo y la atención del grupo.
- _ También hay que señalarle que en el momento de las preguntas va a ser la persona encargada de la formación quien asuma el papel de moderadora.
- _ Es importante que "provoque" al grupo, que plantee preguntas sin respuestas.
- _ Siempre que se pueda, una adecuada utilización de los medios audiovisuales puede ser enriquecedora.
- _ Ante algunas preguntas de las personas asistentes puede ser interesante responder con otra pregunta y animar las aportaciones.
- _ El tiempo de intervención debe ser el suficiente para comunicar lo que se quiere y despertar en el grupo una serie de interrogantes. No es bueno pronunciar un discurso y pensar que eso es todo.

4.6.3 Aspectos de logística

- _ Fijar las fechas de las sesiones. Comprobar la no existencia de "eventos" distorsionantes a las horas en que se ha previsto la actividad: fiestas locales, otras actividades de la institución, programas de televisión

- _ Si se va a contar con la colaboración de personas expertas o colaboradoras, confirmar con suficiente antelación su apoyo. Cuando se acerque la fecha, confirmarla de nuevo y recordarla, así como el lugar y la hora.
- _ Si se cuenta con una persona experta para complementar el trabajo de las primeras diez sesiones, enviarle las conclusiones con el fin de que pueda prepararse la sesión número 11
- _ No estaría fuera de lugar convocar a una reunión previa a las personas a las que se pide colaboración, con el fin de aclararles tanto los objetivos, como los contenidos y la metodología del módulo de formación.
- _ Comprobar la existencia y el funcionamiento de los medios audiovisuales que se van a utilizar (DVD y TV como mínimo). Siempre es conveniente realizar las comprobaciones con suficiente antelación, con el fin de tener tiempo, si surgiera alguna complicación, para solucionarla.
- _ Visitar previamente la sala en la que se va a trabajar es una estrategia importante, así como prever su distribución, su adecuación al número y la edad de quienes van a asistir, la existencia y localización de tomas de corriente (alargadores, enchufes triples), instalación de sonido (si hiciera falta), luz, pizarras
- _ No estará de más pensar en unas jarras con agua y vasos de plástico Si el presupuesto llega para un café o unas infusiones en la mitad de la sesión, mejor.
- _ No olvidar preparar material de escritorio suficiente: lápices, bolígrafos, papel
- _ No descuidarse con la preparación de suficientes fotocopias de las fichas para el trabajo en grupo, ya sean las que aparecen en esta Guía u otras con las modificaciones que se crean suficientes.
- _ Si las sesiones se van a realizar en días alternos, no olvidar preparar un pequeño programa, así como recordar al final de cada sesión la fecha de la siguiente.
- _ Si las sesiones se van a realizar en residencias o en el contexto de alguna organización prever la confección y colocación estratégica de carteles.

4.6.4 A tener en cuenta en las sesiones

Se incluyen a continuación algunas cuestiones a tener en cuenta en las sesiones relacionadas con la actitud de la persona que dirige la formación. Su objetivo tiene que ver con el conseguir unas sesiones más ágiles y participativas:

Son las siguientes:

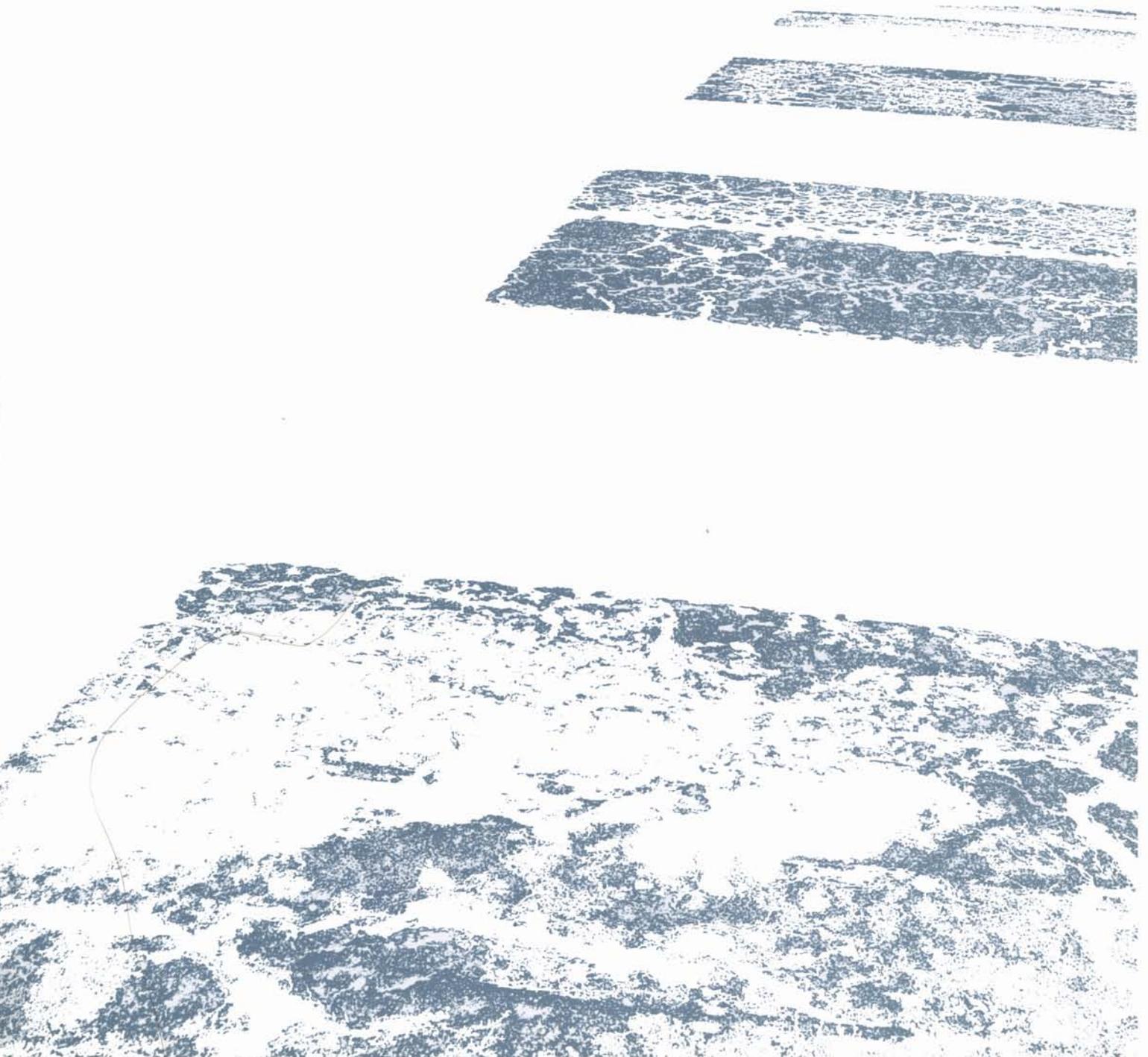
- _ Procurar comenzar, desde la primera sesión, a la hora prevista.
- _ Hacer introducciones claras sobre cuál va a ser la dinámica de la sesión.
- _ Antes del visionado del vídeo que corresponda hacer una pequeña presentación de las preguntas que después se van a trabajar en los grupos.
- _ Los folios con las preguntas repartirlos después del visionado y antes del comienzo del trabajo de los grupos.
- _ Durante el trabajo de los grupos procurar no repartir ningún otro material que distorsione su dinámica.
- _ Provocar el debate entre las personas que participan en la sesión, procurando que la participación sea amplia y no se centre en unas pocas personas.
- _ Es importante intentar aprenderse desde el principio los nombres de todas las personas del grupo de formación.
- _ Escuchar atentamente lo que se dice y procurar que lo haga el grupo entero. Cortar los corrillos de comentarios cuando alguien del grupo está interviniendo. Es una cuestión de respeto mutuo.
- _ Establecer un sistema para participar y "pedir la vez" en un debate o puesta en común. Respetar el sistema.
- _ Procurar no expresar juicios personales. Y si se nos pide opinión, intentar devolver al grupo la pregunta para que sea respondida entre todas las personas.
- _ Si, terminando la sesión, alguien expresa alguna idea no muy clara, proponer al grupo general el pensarla y profundizarla para la sesión siguiente. No olvidar el tema al comenzarla.
- _ El provocar silencios, de vez en cuando, no es negativo. Es mejor no intentar llenarlos con monólogos de la persona que dirige la formación.
- _ Si se ha comprometido una hora determinada para terminar la sesión, acabar la puesta en común cinco minutos antes para hacer un pequeño resumen. Si se han ido anotando las aportaciones en la pizarra, no será difícil hacerlo.

- _ Si se ha llegado un poco antes de comenzar la sesión para revisar tanto materiales como el funcionamiento de los aparatos que se vayan a utilizar, seguro que todo irá bien durante la sesión.
- _ Tener cuidado con las limitaciones propias de la tercera edad. Sobre todo con la voz y el oído. Hablar alto y claro y pedir a las personas asistentes que hagan lo propio. Es importante para ello que la sala esté normalmente insonorizada.
- _ Cuando alguien del grupo tome la palabra invitarle a que se dirija a todas las personas asistentes no sólo a la persona que dirige la formación
- _ Provocar aportaciones nuevas. Es una buena estrategia ir resumiendo lo que se ha dicho y pedir opiniones
- _ Agradecer a quienes toman parte su participación de forma objetiva. La persona que dirige la formación debe ser un ejemplo de franqueza y tolerancia.





Estructura del material





Presentación general

El material de apoyo para el módulo de formación, tal y como se ha podido ver en los apartados anteriores, se basa en soportes escritos y audiovisuales.

Desde la perspectiva de las personas que integran el grupo a formar y desde una punto de vista formal, son los soportes audiovisuales quienes centran la actividad del grupo.

Desde la perspectiva de los objetivos del módulo de formación, es el trabajo de los grupos y su posterior puesta en común la base de los resultados de la formación.

De ahí la importancia de la persona encargada de dirigir las sesiones de formación.

El material escrito que integra el módulo de formación pretende apoyar, precisamente, el trabajo de dicha persona.

El material audiovisual se ha planteado desde una perspectiva "provocadora" y no documental.

Para facilitar el conocimiento previo del contenido de los videos, se incluyen a continuación.



Videos

5.2.1 Video 1 En el autobús I

Buenos días. Aquí estamos de nuevo, en este espacio informativo dedicado a la seguridad vial. Nos encontramos con un tráfico, con un transporte, con unas calles, con unas carreteras, cada día mas complicadas. De ahí la importancia de comportarnos con prudencia y responsabilidad por parte de todos.

Nuestros equipos de periodistas y cámaras se han acercado a la vida de un matrimonio. Esto es lo que nos han preparado.

Narración

Aquí tenemos a Manolo y a Begoña. Hoy es un día especial: es el cumpleaños de una de sus nietas.

Es uno de esos días en que se siente a la familia, en el que mentalmente se repasa el trabajo que costó sacar adelante a los hijos. Pero ¡ahí están con su trabajo, su familia, y lo mejor los nietos. Sobre todo la que cumple los años hoy. Pero bueno, esa debilidad es un secreto de Begoña y Manolo. Procuran que el resto de los nietos no lo noten.

Ya tienen el regalo preparado. Ayer les costó encontrar lo que querían. Pero, al final, la tienda adecuada en el momento oportuno.

Ya es hora de salir. Pero, lo de siempre. Begoña retrasándose es que le gusta tomarse su tiempo para prepararse

Manolo se está poniendo una pizca nervioso. Y es que para llegar a la casa de su hijo y su nuera tienen que coger varios autobuses y, aunque tienen coche, usan el transporte público siempre que pueden. Y ya se sabe problemas de horarios, de tráfico, gente que no mira por dónde va

Al fin. Begoña ha terminado y es que siempre le ha gustado prepararse y ahora con la edad parece que más.

Su hijo vive en el otro extremo de la ciudad y van un poco justos de tiempo. Suerte que la parada del autobús que tienen que coger en primer lugar está cerca de casa.

Han tenido que esperar pero poco. Ya se ve venir el autobús. Pero Manolo y Begoña siguen sintiendo la prisa. Y se bajan de la acera para subir al autobús según pare. Mejor no perder tiempo. Y, además, igual alguien se les cuele.

Manolo ha ayudado a Begoña a subir. Últimamente anda un poco resentida de sus varices

Ya están arriba y de suerte: un asiento libre. Por supuesto que para Begoña. Como debe ser, piensa Manolo.

Fin del primer trayecto. Ahora al segundo autobús que les deja frente a la casa de su hijo.

Manolo también ayuda a Begoña a bajar. Y mira qué suerte el segundo autobús en la acera de enfrente esperando. Manolo coge de la mano a Begoña y temiendo que se les escape cruzan lo más rápido que pueden la calle.

Han tenido suerte. En 10 minutos en casa del hijo. La cara de sorpresa de la nieta cuando abra el regalo que le han comprado. Sentir que la familia se hace más grande, que les va bien.

Como hemos podido ver, Begoña y Manolo son personas con suerte. Incluso a la hora de coger el autobús.

Pero han tenido demasiada suerte. Ha habido algunos momentos en el seguimiento que les hemos hecho en que se han arriesgado seriamente a tener algún percance o accidente: podrían haber acabado en el hospital.

¿Se han arriesgado Manolo y Begoña a tener un accidente?

¿En qué momento?

¿Por qué causas?

¿Con qué debieran haber tenido cuidado?

Pero el descubrir, definir, discutir cuáles han sido esos momentos y el responder a esas preguntas es un trabajo que les dejamos a ustedes.

Esperando encuentren las respuestas adecuadas. Hasta pronto.

5.2.2 Video 2 En el autobús II

Presentador

Buenos días. De nuevo con ustedes.

Y de nuevo con Begoña y con Manolo. Nuestras cámaras siguen con ellos y vamos a continuar observándoles en su vida diaria. Este es el reportaje que hemos preparado.

Narración

Ya conocemos a Begoña y Manolo. Su debilidad por su nieta preferida. Su apego a la familia.

Han celebrado el cumpleaños de su nieta. Todo ha ido bien. Ha sido una buena reunión familiar.

Tanto es así que, a pesar de sus problemas con la tensión, Manolo y Begoña hasta se han permitido el lujo de tomar una copita después de comer.

Se está haciendo tarde y Begoña y Manolo quieren hacer algunas compras en el centro antes de volver a casa.

Otra vez la prisa y a coger un autobús que les lleve a la zona comercial.

Esta vez no han tenido tanta suerte y han visto de lejos que el autobús arrancaba. Qué se le va a hacer! A esperar.

Poco a poco la parada se va llenando de personas.

Ya llega el autobús. Manolo se ha ido preocupando por la cantidad de gente que espera el autobús detrás de ellos. De modo que sin que el autobús haya parado del todo se ha subido a la escalerilla para ayudar a Begoña.

Han subido lo más rápidamente posible y se han dirigido a la salida del autobús pues la siguiente parada es la del centro comercial.

El día ha sido muy interesante y llevan ya rato comentando los muchos detalles interesantes que han observado en la celebración del cumpleaños: lo que ha crecido la nieta, lo espabilada que es, lo bien que parecen llevarse su hijo y su nuera

Están a gusto y tranquilos. Están pegados a la puerta de forma que no tienen que preocuparse de cuándo llegarán a su destino.

El autobús ha ido frenando. Ante sus ojos aparece el centro comercial. Se les abre la perspectiva de una bonita tarde de paseo y de compras.

Presentador

Una bonita tarde de paseo y de compras que se podría haber estropeado si Manolo no tuviera todavía ciertos reflejos para evitar algún posible accidente al que se ha expuesto.

¿Cuáles son las causas de ese posible accidente?

¿Cuáles podrían haber sido las consecuencias?

¿Qué otras precauciones podemos tomar cuando viajamos en autobús?

¿Dónde podemos situar los orígenes de otros posibles accidentes? ¿En qué ocasiones podemos pedir ayuda a otras personas?

Seguro que son preguntas que pueden tener respuestas muy interesantes. Y seguro que ustedes pueden encontrar esas respuestas. Su experiencia y lo que la vida les ha enseñado nos lo garantizan. Adiós.

5.2.3 Video 3 _ Siempre tomar precauciones

Presentador

Buenos días. ¿Cómo están? Hoy queremos comentarles una cuestión relacionada con las normas de tráfico. Las normas de tráfico están para ser respetadas por todas las personas. Pero, a veces, no son tan respetadas como debe ser. Y ello nos tiene que hacer ser precavidos y pensar que puede haber personas que no son tan cumplidoras de las normas de tráfico como lo somos nosotros. Veamos el reportaje que hemos preparado.

Narración:

Begoña y Manolo tienen a bien conservar las amistades de toda la vida.

Una de sus mejores amigas es Arantza. Además desde hace muchos años. Siempre que se juntan a cenar o comer o a hacer algún viaje juntos recuerdan entre risas que fue Arantza quien presentó a Manolo a Begoña.

Arantza se quedó viuda hace años. Manolo y Begoña son unos de los buenos amigos que le quedan.

Hace días quedaron en reunirse hoy. Objetivo: preparar, elegir uno de los viajes de invierno del INSERSO.

Entre todos se han hecho con una buena documentación sobre el viaje: precios, calidad de las comidas, lugares interesantes para visitar, actividades en el hotel

Poco a poco han ido definiendo sus preferencias. Ya saben que no es fácil que te den lo primero que pides.

En un momento de la animada charla, Begoña se ha sorprendido pensando lo curioso que resulta que Arantza está tan a gusto con ellos.

Ella sabe del carácter de Arantza. Siempre ha sido una mujer segura de sí misma, muy recta, muy consciente de sus derechos. Y a medida que se ha ido haciendo mayor ese carácter se le ha acentuado.

Al final están ante una interesante perspectiva de pasar unas bonitas vacaciones, de cambiar un poco.

A Arantza le esperan hoy otros compromisos. Se despiden.

Arantza ha pensado coger un taxi. Pero hoy está animada y ha decidido caminar un rato. Es algo que siempre viene bien. A pesar de tener que hacerlo ayudada de su bastón.

Está tan a gusto que más que andar, flota. Se siente, ante la perspectiva del viaje, como en una nube.

Pero, de repente, algo le ha sacado de su ensueño: el frenazo y el claxon de unos coches. Ella ya los había visto venir. Pero, al igual que todos, sabe que en los pasos de peatones los coches deben parar.

Ha empezado por echarle a los conductores una mirada de esas que dejan helado. Y luego ha levantado levemente el bastón de forma amenazadora, murmurando unas palabras bastante duras con los conductores.

¡Buena es ella ¿Qué se creen? Si las normas de tráfico dicen que los coches deben parar, pues que paren. ¿Qué se habrán pensado? Ni que fueran los amos de la ciudad

Después ha seguido cruzando con el mejor aire de dignidad del que ha sido capaz, porque en el fondo-fondo un pequeño susto si que se ha pegado.

Presentador

Está claro que Arantza tiene razón en lo que respecta a la norma de tráfico. Los coches deben ceder el paso a los peatones en los pasos.

Pero también es verdad que ella puede no haberse comportado como peatona con las debidas precauciones y haber sufrido o provocado algún accidente.

¿Cuáles son las precauciones que Arantza no ha tomado?

¿Aunque la razón esté de su parte en los pasos de peatones qué debía haber tenido en cuenta?

¿Estamos educados quienes conducimos o quienes vamos a pie para no sólo respetar las normas de tráfico, sino también para comportarnos con prudencia y precaución?

Son algunas de las preguntas que queremos dejar encima de la mesa para que todas las personas las pensemos y reflexionemos.

Hasta la próxima.

5.2.4 Video 4 No cruzar antes de tiempo

Presentador

Las normas de tráfico persiguen evitar accidentes y hacer la circulación lo más ágil posible. Buscan también proteger a los peatones de posibles percances. Ellos son la parte más débil.

Pero las normas también nos exigen a todas las personas, no sólo su respeto, sino también que actuemos con prudencia y prevención.

Como podemos ver, en casa de Manolo y Begoña hoy hay bastante animación. Es martes y todos los martes, de prácticamente todas las semanas del año, se juega la partidita con las amistades.

Es el día que Begoña aprovecha para verse con sus amigas, para charlar de sus cosas, merendar y jugar a las cartas.

Parece que Manolo sobra y se dispone a dar un paseo.

Pero no. Él también tiene sus planes. Suele aprovechar para juntarse con sus amigos y hacer lo mismo que Begoña y sus amigas: echar una partida al mus.

Lo vienen haciendo desde hace años. Y es que Manolo tiene buenos amigos.

Jose Mari es uno de ellos. Hace años decidió irse a vivir a una residencia. Siendo soltero estaba muy acostumbrado a vivir solo. Pero pensó que iba a estar mejor atendido y más acompañado en la residencia.

Aquí tenemos a Luis. Vive en casa de la hija. No le va mal, sino fuera por los achaques de ciática que de vez en cuando sufre. Y hoy es uno de esos días en que la ciática ha aparecido. Pero hay que echarle ánimo al asunto, si no

Y el último para el desafío de mus de todas las semanas: Juan. Sufre una cojera consecuencia de un accidente: una motocicleta lo atropelló. Estaba cruzando la calle, lloviznaba y al de la motocicleta no le dio tiempo a frenar. Encima Juan no cruzaba por un paso de peatones. Resultado: un más que buen susto, una pierna rota de mala manera y una cojera que arrastra desde entonces. Y dicen que tuvo suerte, que podía haber sido peor.

Debido a ello, echan la partida en el club social cercano a la casa de Juan. Es el que más problemas tiene para desplazarse.

Ya tenemos, pues, a los cuatro a punto de salir de casa. Les hemos puesto a cada uno una cámara al lado. Veamos los resultados.

A Manolo le gusta andar y, además el club de Juan no le pilla demasiado lejos.

Jose Mari también piensa que es importante hacer siempre que se pueda ejercicio físico. Por ello aprovecha a andar siempre que puede.

Luis, que no quiere dejarse vencer por el ataque de ciática, le echa ánimo y ahí le tenemos camino del club.

Juan es el que más cerca tiene el club. Ya se ha habituado a moverse con su bastón y lo hace con una cierta agilidad teniendo en cuenta su edad y el estado de su pierna accidentada.

Y aquí les tenemos a los cuatro llegando a su destino.

La tarde se presenta interesante. Hay un cierto ambiente de revancha y es que la semana pasada perdieron por poco Juan y Luis.

Presentador

Esta partida de cartas entre amigos, pudiera haberse no celebrado. Y es que en el itinerario que ha seguido cada uno de los cuatro personajes podrían haber ocurrido accidentes no deseables para ninguno de ellos.

¿Cuáles han sido los momentos en que se han expuesto a tener un accidente?

¿Cómo debieran haber actuado?

Estas y otras preguntas quedan en el aire para que ustedes encuentren las respuestas adecuadas. Adiós.

5.2.5 Video 5 _ Pedir ayuda

Presentador

Buenos días. Una vez más con ustedes.

Hoy nos vamos directamente al reportaje que les hemos preparado. Creemos que son ustedes quienes tienen que realizar la introducción a nuestro reportaje, una vez visto y discutido.

Narración

Begoña y Manolo llevan una vida bastante ordenada y dentro de lo que cabe, feliz.

Después de tantos años de trabajo y de luchar por la familia, están viviendo una jubilación bastante activa: viajan un poquito, cuidan las amistades, hacen un poco de gimnasia adecuada a su edad

Incluso han recuperado aficiones para las que hasta ahora no han tenido tiempo. Una de ellas es la lectura. Aunque Begoña hace tiempo que anda mal de la vista. Pero, con gafas se arregla bien.

Otra de las aficiones que han recuperado, ahora que disponen de más tiempo, es la gastronómica.

La cocina es cosa de Manolo. Begoña piensa, a veces, que se las da de Argiñano, pero de andar por casa.

En esto de la cocina y del comer hay otra cuestión que cuidan mucho: el equilibrio de sus dietas. Sobre todo, el que las verduras y la fruta estén presentes siempre en la mesa.

Las compras siempre las hacen juntos. Y es que al cocinero le gusta estar presente en la elección de las materias primas que luego va a manejar en la cocina.

Pero hoy está ocupado en uno de sus platos estrella y es el día en que mejor género suelen tener en la frutería.

Por un día, se va a encargar sólo Begoña de la compra de la fruta y verdura.

Total, piensan, sólo es un momento.

Han hecho entre los dos la lista de compra, y ahí tenemos a Begoña dispuesta para la marcha.

Parece que Begoña ha olvidado algo: las gafas. Así que ella notaba algo raro. Bueno, ni merece la pena desandar el camino y volver a por ellas. Piensa que ya se arreglará.

Sí es cierto que en el camino tiene algún problema para distinguir si viene algún coche a la hora de cruzar la calle.

También en la frutería ha tenido que preguntar alguno de los precios, justificándose en el olvido de las gafas.

Ya va de vuelta a casa. Al final ha tardado un poco más de lo que pensaba. Ya casi es mediodía y el tráfico ha aumentado.

Begoña se dispone a cruzar la calle en una zona en la que no existe paso de peatones. Se queda dudando. Por un lado la calle es bastante ancha. Por otro el haberse olvidado las gafas le crea bastante inseguridad.

Presentador

Y un ramalazo de preocupación y de duda se ha colado en su pensamiento. ¿Qué hacer? ¿Arriesgarse a pesar de sus dificultades para ver?

Por otro lado, el carro de la compra es un obstáculo para moverse ágilmente. ¿Cruzar a pesar de todo? ¿Qué le recomendarían a Begoña hacer, aparte de no olvidarse el próximo día las gafas en casa?

¿Creen que esta situación es frecuente, por causas como la falta de vista, falta de agilidad, cansancio, problemas físicos. ?

Estamos seguros que entre todos encontrará la solución o soluciones más adecuadas. Nos vemos.

5.2.6 Video 6 Cuando la hay, por la acera Si no, por la izquierda

Presentador

¿Ya han encontrado alguna solución para el problema de Begoña en su salida a la compra?

Bien, la verdad es que consiguió atravesar la calle sin problemas.

Y es que Begoña es una persona de talante solidario y le falta tiempo para echar una mano a los demás dentro de sus posibilidades.

Bien. Ahora ha sido ella la que ha necesitado de los demás y no ha tenido ningún reparo en recurrir a ellos. Ella siempre ha pensado que en su ciudad hay muchísima más gente amable de la que se piensa.

Y ahí la tenemos terminando del camino para llegar a casa. Vamos a acompañarla un rato.

Narración

Manolo casi se había empezado a preocupar. Además ya necesitaba una de las verduras para su plato estrella.

Durante la comida comentan las incidencias de las compras. También han decidido dar un paseo por las afueras, pues hace un buen día para andar.

Los dos piensan que una cuidada alimentación, rica en fruta, verdura y derivados lácteos y un poco de movimiento en las piernas mejoran su calidad de vida y hace que se sientan bien.

El pasear por esa carretera siempre les ha gustado, les trae buenos recuerdos, tiene bonitos sitios donde descansar de vez en cuando.

La única pena es que haya aumentado tanto el tráfico en los últimos tiempos.

Y ya les tenemos de vuelta. Ahora su lectura o su programa de televisión favoritos.

Presentador

Nuestra historia de hoy, como la de todos los días, acaba felizmente. Pero ¿podría haber acabado de forma diferente, más triste?

¿Por qué? ¿Es que Begoña y Manolo se han expuesto a tener algún accidente? ¿En qué momento?
¿Por qué?

¿Conocen ustedes algún caso o tienen alguna experiencia al respecto?

Les dejamos pensando sus respuestas a estas preguntas. Hasta otro día.

5.2.7 Video 7 A veces los coches andan por la acera

Presentador

La organización del tráfico en los pueblos y en las ciudades cada día es más complicada. Las personas que vamos a pies nos sentimos muchas veces casi agredidas por los coches, los autobuses, los camiones, los taxis.

Pero nosotros, las personas de a pie, también intervenimos en el tráfico y nos exponemos a percances y accidentes, a sufrirlos nosotros o a provocarlos, aunque no los suframos.

Una vez más nuestras cámaras se han acercado a la vida de los protagonistas de esta serie de reportajes: Begoña y Manolo.

Narración

Una de las cosas que hacen todos los días es pegar un vistazo a la prensa. Manolo no parece tenerlas todas consigo.

Ha leído algo sobre los planes del Gobierno con las pensiones y aunque la noticia no es negativa, a él no le da buena espina eso de las pensiones para arriba, las pensiones para abajo, eso de ni sí, ni no, sino todo lo contrario

Begoña se toma las cosas con más tranquilidad. Sólo faltaba que después de estar toda la vida trabajando les tocaran las pensiones! Imposible.

Además, ni adrede: hoy día de cobrar la pensión. Hay que prepararse y a cobrar.

Ya les tenemos en su caja de ahorros. Siempre hay un poco de cola los días de cobro de la pensión. Se ve que a pesar de los medios electrónicos con los que ahora manejan el dinero, a todos les gusta sentir la llegada de la pensión a sus cuentas. Además, hay que sacar lo suficiente para el mes.

Manolo ya ha visto que de momento no le han tocado la pensión.

Y vuelta a casa, aprovechando para dar tranquilos un paseo, ver escaparates y hasta tomar un aperitivo sin alcohol.

Presentador

Hemos parado aquí nuestro reportaje porque queremos invitarles a pensar y reflexionar sobre algunas situaciones por las que han pasado Begoña y Manolo y que podrían haber supuesto percances serios para su salud e integridad física.

¿Cuáles han sido estas situaciones?

¿Qué podría haber pasado?

¿Qué precauciones debieran haber tomado?

¿Han, quizás, confiado demasiado en su suerte?

Estamos seguros que sus respuestas van a ser acertadas. Esperamos volver a tenerles con nosotros un próximo día.

5.2.8 Video 8 No distraerse de la conducción

Presentador

Hasta ahora, hemos estado ofreciéndoles nuestro programa desde el punto de vista de las incidencias que pueden surgir en el tráfico cuando somos peatones.

Ahora queremos echar un vistazo al tráfico desde nuestros coches. Dicen que cuando las personas entramos en nuestros coches nos transformamos un poco. Nos estorban las personas de a pie, todos vamos con prisa, no tenemos paciencia

Hoy nos vamos a acercar a Begoña y Manolo y les vamos a sorprender en una de sus actividades semanales: hacer un poquito de gimnasia de mantenimiento en el polideportivo municipal.

Narración

Aquí les tenemos. Esta actividad forma parte de su esquema de calidad de vida. Saben que así van a estar más ágiles, se van a valer mejor por si mismos y, además es una buena oportunidad para salir de casa y hacer amistades nuevas.

Han salido de casa a media mañana y, en contra de lo que habitualmente hacen, en coche. Por dos razones: Manolo siempre ha cuidado el coche mucho y sabe que le viene bien al motor mover el coche de vez en cuando.

La segunda razón es que hace bastante mal tiempo y no está el día para pasear. Y, además no hay una línea de autobús que les venga bien.

Manolo, siempre ha sido un buen conductor y todavía lo es. Respetuoso con las normas de tráfico, con los peatones.

Es cierto que ya no corre tanto como antes, aunque nunca ha sido de los de correr mucho.

Ha habido un momento en el viaje en que una de las bolsas de deporte, mal colocada, se ha venido al suelo. Manolo muy hábilmente se ha girado un momento y con su mano derecha ha vuelto a colocar la bolsa en el asiento. Es que él es así, le gusta que cada cosa esté en su sitio.

Y ahora aquí les tenemos disfrutando de su sesión de ejercicio físico.

Han quedado con su nuera en que a la vuelta les hicieran el favor de recoger a su nieta y tenerla en casa hasta que ellos pasen a recogerla.

Dicho y hecho. A la niña, además le encanta ir en el asiento delantero y aunque Begoña y Manolo son incapaces de negarle nada, esta vez le imponen ir atrás por motivos que la niña y todos saben de sobra

En el camino de vuelta a casa la conversación es muy animada. La niña siempre tiene cosas nuevas que contar. Y el abuelo y la abuela le escuchan encantados.

Presentador

Ahora, como siempre, les toca trabajar a ustedes.

¿Han observado algún momento de peligro?

A pesar de lo buen conductor que dice ser Manolo ¿ha sido en algún momento imprudente?

¿Qué consecuencias podían haber tenido sus imprudencias?

¿Qué hubieran hecho ustedes?

Ya saben, cuidense. Hasta pronto.

5.2.9 Video 9 _ Cuidado al entrar y salir del coche

Presentador

Buenos días. Muchas personas piensan que los problemas y peligros del tráfico se producen sólo cuando el coche está en marcha. La posibilidad de un choque, de una salida de la calzada, un atropello son los que nos tienen en vilo cuando conducimos.

De ahí que debemos prestar muchísima atención cuando cogemos el coche y nos movemos de un lugar a otro. No sólo por nosotros y quienes nos acompañan, sino también por otras personas que pueden verse implicadas o heridas en un accidente.

Narración

En eso de conducir con mil ojos es un experto Manu, el hijo de Begoña y Manolo. De vez en cuando queda toda la familia y salen a dar una vuelta por el campo.

Siempre van con el coche de Manu que es más grande.

Suelen ser días llenos de anécdotas, de cosas interesantes que descubrir. Sobre todo por parte del nieto y la nieta de Begoña y Manolo. Además, a ellos, les encanta explicarles cada una de las cosas que les llama la atención a los pequeños.

La vuelta a casa es más tranquila que la ida. Van a pasar en primer lugar por casa de Begoña y Manolo para dejarles a pie de portal.

Presentador

Seguro que a lo largo de nuestro reportaje ustedes han observado algunas situaciones no muy convenientes desde un punto de vista de la seguridad vial.

¿Cuáles son?

¿Cómo debieran haber actuado nuestros personajes para hacerlo correctamente?

Dejamos las respuestas en sus manos. Ya saben: el tráfico es responsabilidad de todos. Gracias y hasta pronto.

5.2.10 Video 10 No tomar medicamentos al conducir

Presentador

Como pueden ver, ya estamos una vez más con ustedes. Hoy queremos invitarles a analizar una serie de factores que influyen en nuestro comportamiento como personas que conducimos, viajamos y que nos movemos a pie.

Uno de esos factores tiene que ver con nuestra capacidad para analizar las situaciones de tráfico en las que solemos participar. Y es que en cuando conducimos, viajamos o andamos entre el tráfico rodado, debemos contar con lo que hacen los demás o con nuestras propias condiciones: densidad del tráfico, sueño, vista, reflejos, antigüedad del coche.

Narración

Begoña y Manolo disfrutan habitualmente de buena salud. Y no es extraño: les gusta hacer gimnasia suave, pasean a menudo, cuidan su alimentación, procuran llevar una vida bastante activa de acuerdo con su edad.

Pero de vez en cuando aparece algún achaque. Esta vez, y a pesar de la vacuna, a Manolo le ha atacado la gripe. Una de esas gripes que además de los síntomas clásicos genera unos intensos dolores de cabeza.

Begoña y Manolo se han acercado al médico, sobre todo por prever que no existan complicaciones posteriores.

En el ambulatorio de Osakidetza le han recomendado lo de siempre para la gripe: guardar cama, paciencia y no hacer valentías. Para el dolor de cabeza a Manolo le han recetado un analgésico, con la recomendación de que lo use con mucha moderación.

Lo que sí ha hecho Manolo ha sido tomarse la primera dosis en la cafetería de al lado de la farmacia.

La verdad es que parece que el analgésico es efectivo y Manolo comienza a notar sus primeros beneficiosos efectos. Ya se siente mucho mejor. Pero como les han dicho en la consulta médica: a la cama y no hacer valentías.

No lejos tienen el coche aparcado. En 10 minutos estarán en casa.

En el camino Manolo ha tenido que hacer un Stop. Ha visto venir a lo lejos un coche, pero ha pensado que le daba tiempo de sobra para salir. Dicho y hecho: ha salido.

La persona que conducía el otro coche ha tenido que reducir su velocidad y le ha pitado y dado las luces a Manolo.

Manolo ha pensado que es que la gente va como una loca, siempre con prisa y que la persona del otro coche no tiene razón, pues seguro que ha visto desde lejos que Manolo salía del Stop después de parar del todo, tal y como mandan las normas.

Por lo demás, han llegado a casa sin problema. Manolo ya sabe la que le espera: dos o tres días en la cama y buenas dosis de paciencia, hasta que la molesta gripe se pase.

Presentador

¿Creen ustedes que en el Stop el comportamiento de Manolo ha sido el adecuado?

¿Ha habido algún otro momento generador de peligro por parte de Manolo?

Como siempre, las respuestas las dejamos en sus manos.

Es importante que reflexionemos sobre la necesidad de que todas las personas colaboremos desde la responsabilidad en mejorar las condiciones del tráfico y en evitar accidentes que pueden afectar a otras personas o a nosotros y nuestros allegados.

Es responsabilidad de todos. Adiós y sean prudentes y responsables.

5.2.11 Video 11 _ Sesión de repaso

Presentador

Buenos días. Este es nuestro programa de despedida. Por ello queremos repasar con ustedes algunas de sus respuestas a las múltiples preguntas que les hemos planteado.

Son muchos los aspectos que influyen en el tráfico. El descuido en alguno de ellos da, muchas veces, lugar a accidentes, cuyas consecuencias no son deseables por nadie.

En el origen de los accidentes, algunas veces, está el mal estado de los vehículos y de las vías por las que discurre el tráfico.

En otros casos somos las personas quienes provocamos los accidentes. Las personas que por nuestro estado físico, por nuestra edad, por nuestro carácter distraído, por nuestra vida acelerada o por otras causas no prestamos la suficiente atención a las situaciones de tráfico en que nos encontramos.

Y no podemos caer en la tentación de pensar que los accidentes en tráfico son sólo responsabilidad de las personas que conducen vehículos.

Las personas que nos movemos a pie también tenemos nuestra responsabilidad en la evitación de accidentes.

Todas las personas actuamos en el teatro del tráfico. Casi todas las personas desempeñamos tres papeles. El primero como usuarias de los servicios de transporte público o privado.

El segundo papel, y muy importante, como peatones. Cuando asumimos ese papel solemos ser la parte más débil. De ahí la importancia de ser muy cuidadosos y responsables. Y tener en cuenta no sólo nuestro comportamiento responsable, sino contar con la posibilidad de que los demás no sean ni tan responsables, ni tan respetuosos con las normas de tráfico.

También nos toca ser actores y actrices en el papel de conducir. Es nuestro tercer papel. ¿Cómo desempeñado en condiciones? Pues tratando a los demás conductores y peatones como nos gustaría que nos trataran a nosotros en su caso.

Para desempeñar bien esos tres papeles que nos toca asumir a casi todas las personas, podemos tener muy en cuenta una serie de criterios.

Cuando viajamos en autobús estamos optando por el transporte colectivo. Eso está muy bien porque es una forma interesante de respetar el medioambiente y de hacer las ciudades más habitables. Pero debemos tener en cuenta una serie de normas para que nuestros viajes sean placenteros y no exponemos a ningún accidente.

La primera norma es que debemos esperar al autobús sin bajarnos de la acera y sin salir a su encuentro. Debemos dejar que el autobús ocupe su sitio para aparcar. De otro modo, nos exponemos a recibir algún topetazo, con las consiguientes consecuencias. La prisa, siempre ha sido mala consejera.

Pero no acaban aquí nuestros problemas con el autobús. Uno de ellos, y no el menos importante, tiene que ver con el serio peligro que supone atravesar la calle por delante del autobús aparcado. La visibilidad es mala y podemos tener sorpresas desagradables.

Debemos, por otro lado, esperar siempre a que el autobús esté del todo parado, tanto para subir como para bajar.

Una última recomendación: cuidado con las puertas. Pueden abrirse bruscamente o su mecanismo de apertura desequilibrarnos.

Hablando de equilibrios. No es el autobús el mejor lugar para hacerlos. Si vamos de pie debemos ir seguros, bien agarrados a cualquiera de los sistemas de que disponen los autobuses.

Vayamos ahora con nuestro segundo papel: el de personas de a pie, el de peatones. Somos la parte más débil del tráfico y por ello debemos extremar las precauciones para no tener accidentes.

Sabemos que en los pasos de peatones o de "cebra" tenemos prioridad, que los coches deben cedernos el paso.

Pero tenemos que contar que algunas de las personas que conducen los coches pueden no estar demasiado educadas, ser distraídas o tener tanta prisa que todo les da igual. Por ello, antes de cruzar y aunque estemos en un paso señalizado, debemos mirar a ambos lados y si vienen coches, asegurarnos de que paran.

El mismo criterio debemos aplicarlo en los pasos regulados por un semáforo. No pasar sí todavía no se ha puesto verde para los peatones, aunque sepamos que lo va a hacer enseguida.

Si antes de comenzar a cruzar vemos que el semáforo está parpadeando para los peatones, sabemos que vamos a andar muy justos para cruzar. Es mejor que esperemos.

Estamos seguros que no hace falta señalar que debemos utilizar siempre para cruzar las calles los pasos señalados, bien con las rayas en el suelo o bien con semáforos.

Si en alguna ocasión no los tenemos cerca y decidimos cruzar por pasos no señalados debemos tener en cuenta algunos criterios: si vemos que la necesitamos, pedir ayuda a alguna persona que esté cerca. Y es que hay mucha más gente amable y dispuesta a echar una mano de la que parece. Siempre comprobando que no viene ningún vehículo ni por nuestra derecha, ni por nuestra izquierda.

Otro aviso a peatones: andar siempre por las aceras aunque, a veces, sea incómodo. El andar por la carretera habiendo aceras es una apuesta clara por el accidente.

¿Y si no hay aceras y no hay más remedio que andar por la carretera? Pues siempre-siempre por la izquierda. Dando la cara a los coches que puedan venir.

Pero volvamos a las aceras, que son las más seguras, casi siempre, si andamos con cuidado.

Por ejemplo, debemos tener cuidado con las salidas de los garajes y de los talleres. A veces tienen problemas para ver si venimos por la acera. Y es que es un problema que quienes conducen los coches no nos vean venir a nosotros a pie.

Eso mismo ocurre cuando nos arriesgamos a cruzar la calle saliendo de la acera entre coches aparcados o en doble fila.

También, algunos de nosotros, a veces, no tenemos más remedio que coger el coche o viajar en él. Y ya sabemos, que por corto que sea el trayecto que pensemos hacer, debemos ponernos siempre el cinturón de seguridad. Nos puede evitar más de una sorpresa desagradable.

Pero tan importante como el cinturón es no distraerse, no perder de vista la carretera y el tráfico que hay en ella. Muchos años sin tener un accidente se malogran por un momento de descuido.

Y somos más propensos a distraernos si estamos afectados por el cansancio y el sueño.

Debemos rehusar utilizar el coche cuando tomamos medicinas que tiene como efecto secundado el provocar sueño o reducir, de alguna forma, los reflejos.

También tenemos todas las personas claro que hay que ser sumamente respetuosas con las señales. Hay que hacerlas caso siempre.

Igualmente debemos ser muy cuidadosos al entrar y salir del coche. Debemos asegurarnos de que no viene nadie por detrás a la hora de abrir las puertas. Mejor, además, que siempre entremos y salgamos por las puertas que dan a la acera.

Y si no tenemos más remedio que hacerlo por las que dan a la carretera, debemos asegurarnos de que no viene ningún otro coche por detrás.

Y esto es todo. Nos irá a todos muy bien en cada uno de los papeles que tenemos que asumir en el tráfico, si nos comportamos con atención, prudencia y respeto a los demás.

En ningún momento la atención, la prudencia y el respeto van a estar de más en una sociedad que cada vez se mueve más de prisa.

Tenemos que poner de nuestra parte todo lo necesario para que no seamos nosotros, ni nadie los perjudicados.

Estamos seguros de contar con ustedes en la vida de cada día para conseguirlo.



Contenidos clave de los videos

VIDEO 1

En el punto 4.2 ya se han expuesto cuáles son los contenidos que afectan a cada uno de los vídeos. En esta apartado se recuerdan algunos de ellos junto con aquéllos, no propios de la Seguridad Vial, que aportan otros elementos formativos y que pueden ser aprovechados en las sesiones de formación.

Los incluidos en el vídeo 1 son los siguientes:

- _ Es peligroso bajarse de la acera e ir al encuentro del autobús.
- _ Cruzar la calle por delante del autobús parado es exponerse a un accidente grave. Lo mismo puede decirse en el caso de cualquier vehículo que entorpezca la visión.

También se han incluido contenidos relacionados con algunos valores significativos para las personas mayores y que pueden ser comentados a lo largo de la sesión, sobre todo si se intuye interés por parte de las personas asistentes:

- _ Cuidar el aspecto físico es importante en todas las edades.
- _ Aunque no se viva con la familia, mantener los contactos con ella y unas adecuadas relaciones es bueno para la familia en general.
- _ Las personas más ágiles deben ayudar a las que presentan mayores problemas de movilidad (Manolo ayuda a Begoña a subir al autobús).
- _ Aunque parece que se ha pasado la época de la gentileza, ceder el asiento a personas con dificultades es un signo de buena educación.

VIDEO 2

- _ Subirse o bajarse del autobús aprovechando las escalerillas, antes de que éste esté parado es muy peligroso; más para las personas de edad y no demasiado ágiles.
- _ No viajar pegado a las puertas de los autobuses. Pueden surgir sorpresas desagradables.

VIDEO 3

- _ Aunque se cruce la calle por los pasos señalados, es importante mirar a un lado y a otro y asegurarse que no viene ningún vehículo y, si viene, esperar a que esté parado del todo. No basta tener razón o que las normas estén de parte de quien cruza a pie.

Otros contenidos:

- _ Es bueno mantener la amistad.
- _ Es interesante viajar y hacer planes con las amistades, aunque, a veces, por las condiciones físicas personales, no sea tan cómodo como antes.
- _ Comparar y analizar entre diferentes ofertas de ocio, su relación calidad/precio, sus condiciones en el contrato y en la publicidad son ejercicios importantes, si luego no se quiere tener sorpresas desagradables.

VIDEO 4

- _ Cruzar los semáforos solamente cuando estos estén en verde.
- _ Si en un semáforo comienza a parpadear la señal que permite su cruce, para pasar a rojo, no comenzar a cruzar.
- _ No es suficiente con observar las normas. Hay que contar con lo no adecuado que pueden hacer los demás.
- _ Tener mucho cuidado en los días en que las condiciones meteorológicas no son buenas.

Otros contenidos:

- _ Las reuniones con amigos y amigas para realizar actividades de ocio o, incluso, pequeños trabajos, es, desde todos los puntos de vista, interesante.
- _ Intentar mantener, a pesar de ciertos achaques, todo el ánimo posible, no anulando las actividades previstas.
- _ Andar es un buen ejercicio físico.

VIDEO 5

- _ Cuando se tenga alguna imposibilidad que limite el poder cruzar la calle en las debidas condiciones, es importante pedir ayuda.

Otros contenidos:

- _ Es importante mantener ciertas aficiones como la lectura. Si hay imposibilidad por la vista, puede recurrirse a otra persona o a audio-libros.
- _ Otra afición a no perder, a recuperar o a estrenar es la de la cocina.
- _ Es importante que los hombres se impliquen en las tareas domésticas. Ahora que tienen tiempo, no hay ninguna excusa para no hacerlo. Un buen comienzo puede ser hacer las compras juntos.
- _ La presencia abundante de frutas y verduras en la dieta diaria y semana es una garantía de salud.

VIDEO 6

- _ Andar siempre por las aceras, aunque, a veces, surjan algunos obstáculos; es bueno tener paciencia o solicitar educadamente paso.
- _ Cuando no existen aceras, se debe caminar por la izquierda y atentamente a los vehículos que pueden venir de frente.

Otros contenidos:

- _ Las frutas, las verduras, los derivados lácteos y el hacer deporte suave son una buena base para la salud.
- _ Andar es una actividad muy aconsejable para cualquier persona; más para las de edad avanzada.

VIDEO 7

- _ Cuando se anda por la acera se debe tener cuidado con las salidas de los garajes y de posibles talleres mecánicos.
- _ En ningún caso cruzar la calzada saliendo de la acera entre vehículos aparcados. El posible peligro aumenta si están en "doble fila"

Otros contenidos:

- _ Leer la prensa y seguir la actualidad es un buen ejercicio mental y una buena manera de ocupar el tiempo libre.
- _ No es bueno tomar habitualmente alcohol. Debe ser una excepción.

VIDEO 8

- _ Ponerse siempre el cinturón de seguridad en el coche.
- _ No distraerse de la conducción.

Otros contenidos:

- _ Es bueno hacer un poquito de gimnasia de mantenimiento adecuada a la edad.
- _ Utilizar, siempre que se pueda, el transporte público y colectivo.

VIDEO 9

- _ Del coche se debe entrar y salir, a excepción de quien conduce, siempre por las puertas que dan a la acera.
- _ Se deben respetar escrupulosamente las señales de tráfico.

Otros contenidos:

- _ Salir al campo con la familia es una buena actividad.
- _ Es bueno comentar cosas con los niños y niñas, cuidando no ser pesados.

VIDEO 10

- _ Es peligroso tomar medicamentos cuando se va a coger el coche.
- _ Al acceder a otras vías debemos ser conscientes de las posibilidades de nuestro automóvil y de las condiciones de velocidad con que vienen los que ya circulan por la vía a la que queremos acceder.
- _ Hay que ponerse siempre el cinturón de seguridad.

Otros contenidos:

- _ Es peligroso automedicarse.
- _ Se debe acudir al centro de salud sólo cuando es necesario. No debe convertirse el acudir a la consulta en una forma de pasar el rato.
- _ Hay que asumir las propias limitaciones y no echar la culpa a los demás cuando tienen consecuencias.



Otras actividades complementarias

Aparte de las actividades propuestas en estos materiales se puede pensar en diseñar algunas complementarias. Algunas ideas para ello pueden ser:

- _ En la primera sesión puede comenzarse por pasar una encuesta sobre lo que opinan las personas mayores de las condiciones del tráfico y de su papel en él. Puede servir, a su vez, de evaluación previa.
- _ La misma encuesta puede ser pasada al final de la última sesión (o a su inicio). Puede servir como evaluación final.
- _ Se puede invitar a las personas asistentes a escribir, por grupos, alguna carta a las autoridades encargadas de regular y cuidar la calidad del tráfico, haciéndole ver lo más conveniente para las personas mayores.
- _ En la bibliografía aparece un libro con historias que relacionan la tercera edad con el tráfico. Puede pensarse en fotocopiar alguno que se crea interesante y repartido como lectura complementaria. (Tener en cuenta los derechos de autoría y pedir permiso a la Editorial)
- _ Si el grupo es dinámico y si hay tiempo se les puede proponer elaborar una especie de campaña publicitaria sobre los derechos y deberes de las personas mayores en el tráfico.
- _ También puede pensarse en la redacción y el envío de alguna carta a los periódicos.
- _ Si hay emisora municipal de radio o televisión puede ser interesante promover la participación de algunas personas del grupo en un programa monográfico.



Materiales complementarios

Se incluyen a continuación una serie de materiales para información de las personas que dirigen la formación. Algunos de ellos pueden ser entregados a los grupos de trabajo, si se considera conveniente.

DEFICIENCIAS DE LAS PERSONAS MAYORES A LA HORA DE CONDUCIR

72%	▶ Problemas visuales	<ul style="list-style-type: none">▶ Aumentan el riesgo de deslumbramiento.▶ Impiden hacer cálculos adecuados de las distancias.▶ Limitan el reconocimiento de las señales.
57%	▶ Problemas de oído	<ul style="list-style-type: none">▶ Impiden identificar los sonidos y su procedencia.
23%	▶ Movilidad	<ul style="list-style-type: none">▶ Aparece el sueño y la fatiga antes. La recuperación es más lenta.▶ Menor capacidad para reaccionar ante imprevistos.

ALGUNOS DATOS

- _ El 20% de los muertos en accidentes de tráfico son personas mayores de 64 años. Sólo un 6% de los heridos están en ese grupo de edad.
- _ Los accidentes de tráfico tienen consecuencias mucho peores para los mayores que para el resto de la población.
- _ Los mayores al volante provocan muy pocos accidentes (2%), pero sufren la cuarta parte de los accidentes cuando son peatones.
- _ Conducen lentamente acompañándose de movimientos llenos de duda y, casi siempre, erróneos en vías de alta velocidad.
- _ Tienen tiempos de reacción muy largos.
- _ Tienen falta de capacidad visual, sobre todo nocturna, y difícil reacción (tiempos elevados) frente al deslumbramiento.
- _ Disponen de poca flexibilidad y, por ello, ejecutan maniobras inesperadas.
- _ Frecuentemente violan las normas de circulación, sobre todo en el momento de efectuar giros, cambios de carril, etc.

ALGUNAS PROPUESTAS PARA ELEVAR LA SEGURIDAD DE LAS PERSONAS MAYORES CUANDO CONDUCEN

- _ Espejos retrovisores de mayor tamaño.
- _ Sistemas de cinturones de seguridad de uso más fácil para las numerosas personas que sufren artritis y otros problemas de las articulaciones.
- _ Arcos de volante de pequeña sección para facilitar su uso por personas afectadas de artritis.
- _ Mayores superficies en los pedales del freno.
- _ Instrumentos de mayor tamaño y de alto contraste en el cuadro.

MODELO DE ENCUESTA

Se incluye una encuesta, que se propone como modelo a utilizar en la primera y última sesión,

→ ¿Qué opina del tráfico en su ciudad?

Regular

Malo

Fatal

→ ¿Qué cambiaría?

→ ¿Respetan los automovilistas a los peatones?

Si

No

Algunos pocos

Bastantes

→ ¿Cruza usted siempre por los pasos de cebra?

Si

No

→ ¿Qué es lo que más le molesta como peatón?

→ ¿Le da siempre tiempo a cruzar mientras el semáforo está en verde?

Si, es suficiente

No, debería durar más

→ ¿Ha tenido que pedir ayuda alguna vez a la Policía Municipal, la Ertzaintza u otra persona?

No, nunca

Si, alguna vez

→ ¿Qué medio de transporte utiliza habitualmente?

→ ¿Por qué?

→ ¿Le ceden el asiento los pasajeros más jóvenes?

No

Si

A veces

→ ¿Es fácil subirse a los autobuses?

No, los escalones son muy altos

Si

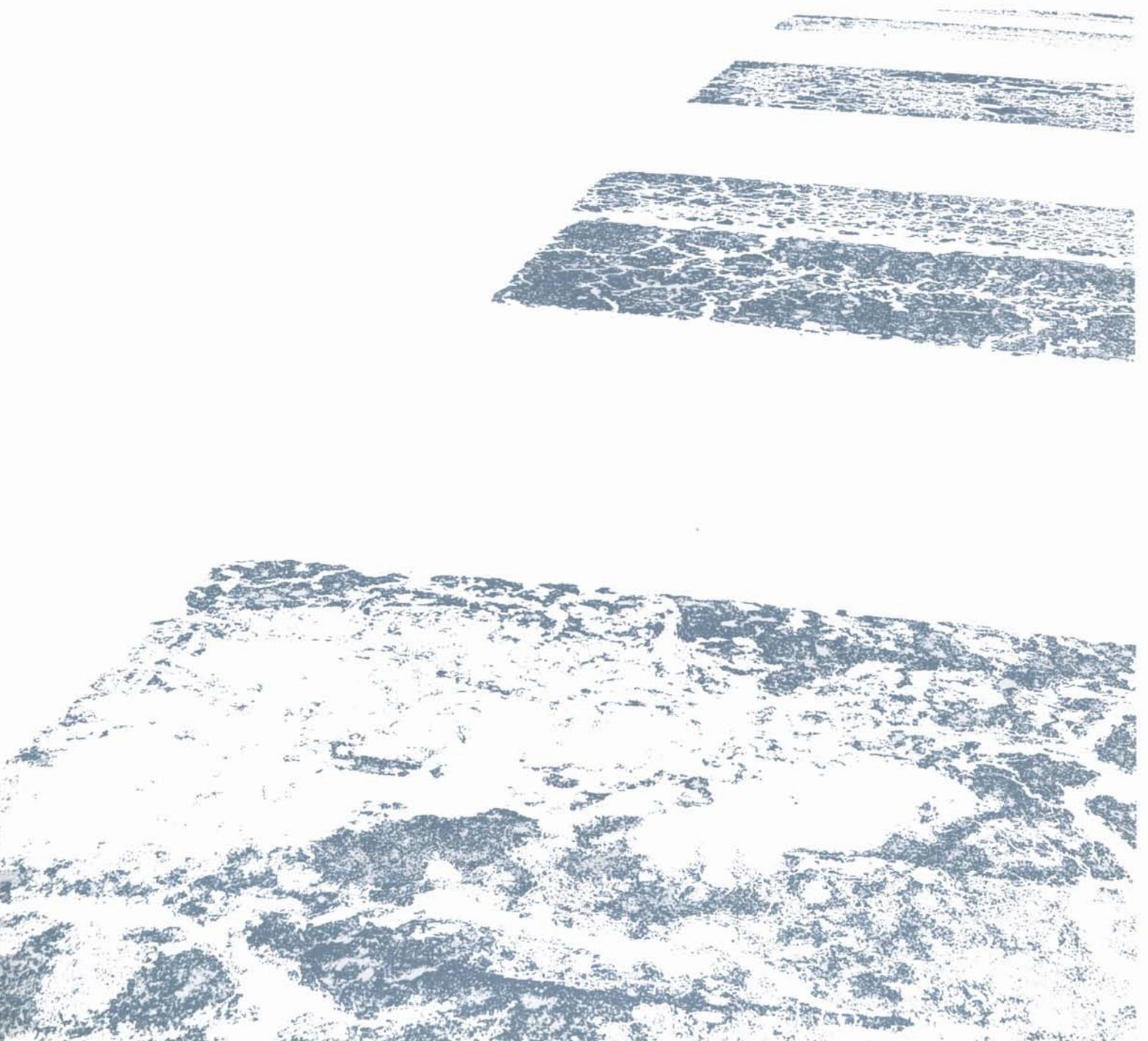
Sólo a los modernos

→ Cuando cruza la calle, ¿qué problemas tiene?

→ ¿...?



Bibliografía



Bazo, M:T (1991). "El estatus familiar y la salud, elementos clave en la institucionalización de las personas ancianas (primera parte)" *Revista de Gerontología*, 1 Barcelona. Junio.

Belsky, J. K. (1996). *Psicología del envejecimiento*. Barcelona: Masson.

Buendía, J. (1994). *Envejecimiento y psicología de la salud*. Madrid: Siglo XXI.

Buendía, J. (Comp) (1994). *Envejecimiento y psicología de la salud*. Madrid. Siglo XXI.

Bueno, B.;Vega, J.L. y otros (1993). "Peatones mayores y seguridad vial: dificultades ambientales y estrategias de afrontamiento" *Rev. Psicología de la Educación*.

Canes, C. (1991). *Evolución del perfil del anciano. Una visión de futuro. El envejecimiento de la sociedad*. Asociación de Economía de la Salud. Barcelona.

Castro, N. (1996). *Sistema comunitario de información sobre accidentes en el hogar y del tiempo libre. Informe anual*. Madrid: Instituto Nacional de Consumo.

Cires (1992). "Tercera edad. Centro de investigaciones sobre la realidad social" *Boletín mes de mayo*.

Dirección General de Tráfico (1996). "*El ritmo de la vida*" Madrid: D.G.T.

Dirección General de Tráfico (1999). "*La esencia del tango*" Madrid: D.G.T

Dirección General de Tráfico (2000). "*Cuide sus pasos*" Madrid: D.G.T

Dirección General de Tráfico (2000). "*Relatos del concurso para mayores "letras para el camino, ediciones 2000-2003"*" Madrid: D.G.T.

Dirección General de Tráfico (2003). "*Medicamentos*" Madrid: D.G.T.

Fernández Ballesteros, R. (1991). *Evaluación e intervención psicológica en la vejez*. Barcelona: Martínez Roca.

Fernández Ballesteros et al. (1992). *Evaluación e intervención psicológica de la vejez*. Barcelona: Martínez Roca.

García, J.F., Peinado, C.A. y Espejo, B. (1994). "Factores de riesgo y consecuencias de las caídas en los residentes de un Centro Geriátrico Asistido" *Rev. Esp. Geriatr. y Gerontología*, 29, 1 (25-30)

Izal, Mª y Fernández Ballesteros (1990). "Modelos ambientales sobre la vejez" *Anales de Psicología*, 6, (181-198).

Lehr, U. (1988). *Psicología de la senectud*. Barcelona: Herder.

Martínez Fornes (1991). *Envejecer en el año 2.000*. Madrid: Popular.

Montoro, L., Carbonell, E., Sanmartín, J. y Tortosa, F (1995). *Seguridad Vial: Del factor humano a las nuevas tecnologías*. Madrid: Síntesis.

Montoro, L. y Honrubia, M.L. (1995). "Psicología y seguridad vial (número monográfico)" *Anuario de Psicología*. Barcelona: Fontalba.

Moragas Moragas, R. (1991). *Gerontología Social. Envejecimiento y calidad de vida*. Barcelona: Herder.

Moragas, R. (1991). *Gerontología social*. Barcelona: Herder.

Navalón y otros (1995). *Fomento de las relaciones intergeneracionales en la modalidad de vivienda compartida entre jóvenes universitarios y personas de edad avanzada*. Madrid. Fundación CajaMadrid.

Nunes, L.M. (1984). *Psicología de la seguridad vial*. Madrid: Ministerio del Interior, Dirección General de Tráfico.

Pelechano, V. (1991). *Habilidades interpersonales en ancianos*. Valencia: Alfaplús.

Puig de la Bellacas, R. (1990). *Accesibilidad física y social al medio urbanizado. Incorporación social de colectivos marginados*. Madrid: ACEBO.

Sáez Narro, N., Rubio, R. y Dosil, A. (1996). *Tratado de Psicogerontología*. Valencia: Promolibro.

Sánchez Caro, J. Y Ramos, F (1992). *La vejez y sus mitos*. Barcelona: Salvat.

Sánchez Vera, P (Eds) (1993). *Sociedad y población anciana. Murcia*. Servicio de Publicaciones de la Universidad de Murcia.