

1. Visualización del corto “Contigo”
2. Identificación de conductas y situaciones donde se observa un cuidado en pro de la independencia y autonomía de la persona dependiente.

[Cortometraje Contigo: Tratando bien a Personas Mayores Dependientes - YouTube](#)

3. **AICP**. Elabora tu decálogo de vida incluyendo los 10 aspectos más importantes para ti. Aquellos que, el día de mañana quieres que alguien te recuerde, o te ayude a seguir cumpliendo si tú no puedes hacerlo.
4. La importancia de la Historia de vida: Visualiza el siguiente vídeo

<https://www.youtube.com/watch?v=X70hYOIYgXI>

¿Qué reflexiones te han surgido tras el vídeo?

¿Cómo crees que influye la historia de vida en las personas mayores?

5. Escuchar para conocer:

<https://www.youtube.com/watch?v=z7zTEHHkX4Y>

Disfrútalo!!!!