



BIENESTAR
SECRETARÍA DE BIENESTAR



INAPAM
INSTITUTO NACIONAL DE LAS
PERSONAS ADULTAS MAYORES

Catálogo de programas, acciones y servicios que brinda el INAPAM para incentivar el bienestar de las personas adultas mayores

Junio 2023



BIENESTAR
SECRETARÍA DE BIENESTAR



INAPAM
INSTITUTO NACIONAL DE LAS
PERSONAS ADULTAS MAYORES

Introducción

El Instituto Nacional de las Personas Adultas Mayores (INAPAM) en atención a las facultades conferidas por la Ley de los Derechos de las Personas Adultas Mayores, en su artículo 25 que a la letra dice:

“El Instituto procurará el desarrollo humano integral de las personas adultas mayores, entendiéndose por éste, el proceso tendiente a brindar a este sector de la población, empleo u ocupación, retribuciones justas, asistencia y las oportunidades necesarias para alcanzar niveles de bienestar y alta calidad de vida, orientado a reducir las desigualdades extremas y las inequidades de género, que aseguren sus necesidades básicas y desarrollen su capacidad e iniciativas en un entorno social incluyente”.

Así mismo, en cumplimiento al Estatuto Orgánico del Instituto Nacional de las Personas Adultas Mayores en su **Artículo 24, Fracción VIII.**

“Promover los derechos de las personas adultas mayores e informar sobre los servicios especializados que brindan las instituciones, dependencias y entidades de la administración pública de los tres niveles de gobierno, así como los sectores social y privado de acuerdo con sus atribuciones y ámbitos de competencia”.

Elabora el presente catálogo con el objetivo de difundir los programas, acciones y servicios que brinda en beneficio de las personas mayores.

Actualización a junio de 2023



ÍNDICE

- 1. Capacitación..... 1
 - 1.1 Programa para personas servidoras públicas y personas interesadas en temas de vejez y envejecimiento. 1
 - 1.2 Capacitación para público en general 5
 - 1.3 Programa para personas adultas mayores..... 6
 - 1.4 Pláticas dirigidas a personas adultas mayores y público general 9
 - 1.5 Conferencias y cursos 2023 dirigido a público en general. 12
 - 1.6 Cursos y conferencias 2023 para personas servidoras públicas. 13
 - 1.7 Foros nacionales e internacionales 14
 - 1.8 Curso de “Cuidado Básico de la Persona Adulta Mayor en Domicilio” ECO669..... 15
- 2. Asesoría Jurídica para personas adultas mayores..... 15
- 3. Credencial INAPAM..... 16
- 4. Centro de Atención Integral (CAI)..... 17
- 6. Vinculación productiva..... 19
- 7. Residencias de día INAPAM..... 26
- 8. Albergues INAPAM..... 27
- 9. Centros culturales..... 28
- 10. Clubes..... 29
- 11. Servicio Social..... 30
- 12. Catálogo de fuentes de información sobre temas de vejez y envejecimiento 2023..... 30
- 13. Directorio de Instituciones Educativas que ofertan formación Gerontológica 2023..... 31
- 14. Registro Único de Instituciones públicas y privadas que brindan servicios a personas adultas mayores abril 2023..... 31
- 15. Operatividad y Funcionamiento de Centros Gerontológicos..... 32





1. Capacitación

El INAPAM ofrece actividades de capacitación y actualización en temas relacionados a vejez y envejecimiento con enfoque de derechos y de género.

Con los objetivos de fomentar una cultura del envejecimiento activo, reconociendo a las personas mayores como sujetas de derechos, así como proporcionar conocimientos en materia gerontológica a las personas que brindan servicios a esta población, mejorando su práctica profesional y contribuyendo así al bienestar de las personas adultas mayores.

Para ello, se contemplan cursos, talleres y conferencias dirigidas a:

- Personas adultas mayores.
- Personas servidoras públicas
- Personas interesadas en temas de vejez y envejecimiento.
- Público en general.

1.1 Programa para personas servidoras públicas y personas interesadas en temas de vejez y envejecimiento.

Con el fin de colaborar en la *capacitación y sensibilización* de las personas servidoras públicas e interesadas en los temas de vejez y envejecimiento, para elevar la calidad de los servicios que se otorgan a la población y mejorar los sistemas de atención, el INAPAM ha puesto en marcha este programa que representa una alternativa adecuada para la capacitación de recursos humanos en el campo de la gerontología integrando el enfoque de derechos humanos y de género.

Nombre del curso	Objetivo general	Duración	Temario
Introducción a la gerontología	El personal del servicio público conocerá aspectos generales del envejecimiento y la vejez con la finalidad de obtener herramientas que les permitan establecer acciones para brindar un mejor servicio a las personas adultas mayores.	Presencial 6 horas (3 horas diarias durante 2 días). Virtual 15 horas (5 sesiones de 3 horas)	1. Gerontología, vejez y envejecimiento. 2. Aspectos psicosociales de la vejez. 3. Visión integral del envejecimiento. 4. Intervención gerontogerátrica integral.



Nombre del curso	Objetivo general	Duración	Temario
Género y vejez	Identificar la relación entre género y vejez con el fin de concienciar a las personas participantes sobre la importancia de incorporar en su labor cotidiana herramientas para la promoción de la equidad, la igualdad y el empoderamiento con la finalidad de disminuir las brechas de género en esta etapa de la vida.	Presencial 12 horas (3 horas diarias durante 4 semanas) Virtual 12 horas (4 sesiones de 3 horas)	1. Marco Conceptual 2. Género y vejez 3. Herramientas para la promoción de la equidad, la igualdad y el empoderamiento
Prevención del maltrato hacia las personas adultas mayores	Identificar las dimensiones que conforman el maltrato, adquiriendo herramientas que le permitan fomentar acciones de prevención en su área de trabajo y su comunidad, desde una perspectiva de género y curso de vida.	Presencial 25 horas (5 horas diarias durante 5 días) Virtual: 16 horas (4 sesiones de 4 horas)	1. Aspectos Gerontológicos 2. Maltrato en Personas Mayores 3. Acciones de Prevención y Orientación sobre el Maltrato. 4. Perfil Profesional y Maltrato
Gerontología con perspectiva de género	Comprender los fundamentos y principios básicos que rigen la gerontología, incorporando la perspectiva de género con el fin de promover intervenciones gerontológicas básicas dirigidas al empoderamiento de una vejez con equidad y de un envejecimiento activo, competente y generativo a través de estrategias didácticas educativas.	Presencial: 18 horas (6 horas diarias durante 3 días).	1. Gerontología: Ciencia de las vejez 2. Perspectiva de género y envejecimiento. 3. Intervención gerontológica
Planificación de servicios de asistencia social para las personas adultas mayores	Capacitar al profesional en el proceso de planeación de servicios asistenciales para personas mayores, considerando las necesidades y diagnóstico de la comunidad, así como las etapas de elaboración, ejecución y evaluación de este.	Presencial 12 horas (4 horas diarias durante 3 días)	1. Introducción a los servicios sociales. 2. El diagnóstico de la comunidad. 3. La planeación de programas sociales para personas mayores.
Entornos amigables con las personas adultas mayores	Sensibilizar a los participantes sobre los entornos amigables con las personas mayores para favorecer un envejecimiento activo.	Presencial: 4 horas (1 día). Virtual: 4 horas (1 día).	1. Vejez y urbanización. 2. Entorno amigable. 3. Envejecimiento activo. 4. Ocho aspectos de las ciudades amigables. Red mundial.



Nombre del curso	Objetivo general	Duración	Temario
<p>Formación de personas cuidadoras primarias de personas adultas mayores</p>	<p>Identificar los principales aspectos relacionados al cuidado integral de las personas adultas mayores en el proceso de enfermedad o discapacidad a través de herramientas teórico-prácticas que les permitan influir en el bienestar y calidad de vida de las/los involucradas/os en el sistema de cuidados.</p>	<p>Presencial y Virtual 36 horas (12 sesiones de 3 horas)</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. El panorama del envejecimiento. 2. ¿Quién cuida a la persona adulta mayor? 3. Organización del cuidado. 4. Tratamiento no farmacológico. 5. Reglas del Cuidado. 6. Síndrome del Colapso del Cuidador. 7. El envejecimiento y el proceso de enfermedad en hombres y mujeres. 8. Valoración de las actividades Básicas de la Vida Diaria (ABVD) en las personas mayores. 9. Signos y síntomas como guía de atención en el cuidado de las personas mayores. 10. Cuidados Paliativos. 11. Redes de Apoyo Social.
<p>Introducción a los cuidados paliativos a las personas mayores</p>	<p>Las personas asistentes al curso identificarán la importancia en la planificación e implementación de los cuidados paliativos en las personas mayores con la finalidad de brindar atención óptima en procesos de enfermedad crónica no transmisible y enfermedades en fase terminal.</p>	<p>Presencial 20 horas (5 horas diarias durante 4 días).</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Introducción a los Cuidados Paliativos. 2. Estado terminal, plan de cuidados y atención de síntomas en la persona mayor. 3. Atención Paliativa en pacientes mayores con enfermedad oncológica, agonía y servicios sanitarios paliativos. 4. Aspectos psicológicos, familia y cuidado domiciliario.
<p>Salud mental en personas mayores</p>	<p>Reconocer los principales padecimientos mentales de las personas mayores, las formas de abordarlo y cómo prevenirlos con el fin de que se sensibilice en la identificación, tratamiento y trato hacia ese grupo de población.</p>	<p>Presencial 20 horas (5 horas diarias durante 4 días). Virtual 15 horas (5 sesiones de 3 horas)</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Aspectos generales. 2. Determinantes sociales de los trastornos mentales en las personas mayores. 3. Depresión y ansiedad en las personas mayores. 4. Salud mental y familia. 5. Demencia tipo Alzheimer y otras demencias. 6. Ganancias cognitivas en el envejecimiento (emocionales)



Nombre del curso	Objetivo general	Duración	Temario
			<p>intelectuales)</p> <ol style="list-style-type: none"> Aspectos legales específicos Sexualidad de las personas mayores. Insomnio en las personas mayores.
Sexualidad en la vejez	Analizar la interacción de los factores biológicos, psicológicos, emocionales y socioculturales que influyen en la manifestación de la sexualidad en la vejez así como sus implicaciones con el fin de establecer alternativas que aporten para un ejercicio saludable de la sexualidad en esta etapa de la vida.	<p>Presencial 20 horas (5 horas diarias durante 4 días).</p> <p>Virtual 18 horas (6 sesiones de 3 horas)</p>	<ol style="list-style-type: none"> Sexo y sexualidad. Cambios fisiológicos, anatómicos y psicosociales en el proceso de envejecimiento. Factores que influyen en la expresión de la sexualidad en la vejez. Hacia una reeducación sexual en la vejez.
Psicología de las personas adultas mayores	Identificar los factores psicosociales que influyen en la conducta de las personas adultas mayores, así como las consecuencias de ésta en sus relaciones familiares y sociales, de modo que la relación que se establezca con él sea mejor, tomando en cuenta sus características personales.	<p>Presencial 25 horas (5 horas diarias durante 5 días)</p>	<ol style="list-style-type: none"> Antecedentes La persona Adulta Mayor ente biopsicosocial Personalidad de las personas adultas mayores. Tensiones psicosociales
Terapia ocupacional en las personas adultas mayores	Que el participante conozca las bases de la terapia ocupacional, identifique y analice las alternativas más adecuadas para trabajar con diferentes grupos de personas adultas mayores en diversos ambientes.	<p>25 horas (5 horas diarias durante 5 días)</p>	<ol style="list-style-type: none"> Antecedentes Marco de trabajo y determinantes de la terapia ocupacional. Terapia ocupacional en las personas adultas mayores. El equipo interdisciplinario y la terapia ocupacional.
Manejo del estrés para un envejecimiento saludable	Adquirir conocimientos y técnicas referentes al manejo del estrés con el fin de fomentar un envejecimiento saludable en las personas.	<p>Presencial y Virtual 21 horas (7 sesiones de 3 horas cada una)</p>	<ol style="list-style-type: none"> Una visión general de la gerontología. Estrés y estresores Respuesta fisiológica Factores que intervienen en el proceso del estrés. Estrés, salud y envejecimiento Evaluación cognitiva y afrontamiento Manejo del estrés



Para más información, comunicarse a los teléfonos ☎ **55-687-9182 y 559-155-4154** o a los correos ✉ **o.lidia@inapam.gob.mx o d.pena@inapam.gob.mx**

1.2 Capacitación para público en general

Con el objetivo de fomentar una cultura del envejecimiento activo desde lo individual hasta la comunidad, el INAPAM oferta cursos y talleres con enfoque de derechos y género, dirigidos a infantes, familiares y personas mayores.

Cursos y talleres			
Nombre del curso	Objetivo general	Duración	Temario
De la mano de las personas mayores	Fomentar en los/as niños/as de 7 a 10 años actitudes positivas hacia las personas adultas mayores, a través de técnicas lúdicas que les permitan mejorar su relación con ellos, así como sensibilizarlos/as con respecto a su propia vejez.	Presencial 4 horas	1. Antecedentes. 2. Descripción general del proceso de envejecimiento. 3. Expectativas.
Las personas adultas mayores en la familia.	El familiar de las personas adultas mayores identificará los posibles cambios que ocurren en las personas con el paso de los años con una perspectiva de ciclo vital en los ámbitos biológicos, psicológicos y sociales, que les permita reconocer, entender y comprender la situación y necesidades de las personas adultas mayores para generar y fortalecer una relación de apoyo, comprensión y solidaridad.	Presencial 12 horas (4 horas diarias durante 3 días)	1. ¿Quiénes son las personas adultas mayores? 2. Cambios más importantes. 3. La familia y la persona mayor. 4. Cuidados físicos. 5. Albergamiento de la persona mayor.
Prevención de la violencia familiar y del maltrato hacia las personas adultas mayores.	Las personas adultas mayores conocerán y comprenderán las diversas formas de maltrato en la relación: familiar-cuidador/persona mayor, así como los factores que lo desencadenan, a fin de promover actitudes y medidas de prevención, protección y defensa de sus Derechos Humanos.	Presencial y virtual 20 horas (4 horas diarias durante 5 días)	1. Envejecimiento y maltrato. 2. Maltrato y violencia familiar. 3. Factores causales del maltrato. 4. Detección del maltrato. 5. Prevención y manejo emocional. 6. Conclusiones.



Para más información, comunicarse a los teléfonos **555-687-9182 y 559-155-4154** o a los correos **o.lidia@inapam.gob.mx o d.pena@inapam.gob.mx**

1.3 Programa para personas adultas mayores

El *Programa para Personas Adultas Mayores* consta de educación permanente para las personas que transitan la vejez, este programa contribuye al desarrollo de una cultura del envejecimiento activo, impulsando la práctica de conductas de autocuidado a fin de generar estilos de vida que favorezcan un envejecimiento saludable.

Tema	Objetivo	Duración	Temario
Autocuidado	Las personas adultas mayores examinarán los hábitos y estilos de vida que pueden influir en su salud, con el fin de fomentar su bienestar en los ámbitos personal y social, a través del aprendizaje y aplicación de técnicas de autocuidado.	Presencial 25 horas (5 horas diarias durante 5 días)	1. Autocuidado. 2. Calidad de vida. 3. Salud. 4. Bienestar. 5. Factores de riesgo. 6. La salud y sus secretos. 7. Elaboración de un programa personal de autocuidado.
Nutrición y alimentación	Las personas adultas mayores examinarán sus hábitos alimenticios así como la influencia de los factores psicosociales en esos hábitos, que pueden afectar su bienestar, con el fin de fomentar una alimentación más apropiada a su estado de salud y características físicas, a través de consejos e información sobre nutrición.	Presencial 20 horas (4 horas diarias durante 5 días)	1. ¿Nos alimentamos bien como personas mayores? 2. Nutrición. 3. Sugerencias y recomendaciones.
Estimulación de la memoria y procesos cognitivos.	El participante conocerá los procesos en la memoria y en el área cognitiva que se presentan con la edad con el fin de establecer estrategias de apoyo en sus grupos de trabajo.	Presencial y Virtual 9 Horas (3 horas diarias durante 3 días)	1. Fisiología y anatomía del área cognitiva y de la memoria del cerebro. 2. Cambios que se presentan con la edad. 3. Estrategias de apoyo. 4. Recomendaciones.
Sexualidad	Las personas adultas mayores analizarán la interacción de los factores biológicos, psicológicos y socioculturales que influyen en la expresión de la sexualidad en la vejez, así como sus consecuencias y alternativas con el fin de favorecer la salud integral.	Presencial y virtual 12 horas (4 horas diarias durante 3 días)	1. Sexo y sexualidad. 2. Sexualidad, mitos y lenguaje sexual. 3. Anatomía y fisiología sexual humana. 4. Sexualidad en la vejez.



Tema	Objetivo	Duración	Temario
			5. Salud y sexualidad. 6. Alternativas.
Expresión corporal	Las personas adultas mayores se reencontrarán con su cuerpo en forma progresiva, con el fin de aceptar los cambios y reconocer sus capacidades, a través del conocimiento y práctica de las distintas técnicas de la expresión corporal.	Presencial 14 horas (3 1/2 horas diarias durante 4 días)	1. Su cuerpo es su amigo. 2. Movimiento es vida. 3. Actividad, salud y recreación. 4. El espacio es nuestro hogar.
Campaña de prevención de riesgos domésticos	Identificar los factores de riesgo que existen frecuentemente en el hogar, además de adquirir conocimiento en las medidas preventivas que le permitan mejorar sus condiciones de seguridad; con el propósito de impactar de manera favorable en su calidad de vida.	Presencial 8 horas (4 horas diarias durante 2 días)	1. Caídas. 2. Lesiones por fuerzas mecánicas inanimadas. 3. Intoxicaciones por medicamentos. 4. Quemaduras (escaldaduras y por contacto)
Manejo adecuado de las emociones.	Destacar aquellas situaciones inherentes al proceso de envejecimiento que afectan emocionalmente a las personas adultas mayores, así como enfatizar la importancia de las emociones y su adecuada manifestación como una alternativa que le permita mejorar su calidad de vida.	Presencial y Virtual 9 horas (3 horas diarias durante 3 días)	1. Definición e importancia de las emociones. 2. Situaciones que afectan emocionalmente a las personas mayores. 3. Alternativas de manejo.
Autoestima	Las personas adultas mayores conocerán la importancia que posee la autoestima para el logro del bienestar integral de la propia persona, así como las estrategias que le permitan identificar los comportamientos que la afectan negativamente, con el fin de cambiarlos y favorecer aquellos que la mejoren.	Presencial 12 horas (4 horas diarias durante 3 días)	1. Autoestima. 2. Factores que influyen en el nivel de autoestima. 3. Autoestima y relaciones interpersonales. 4. Cambios que pueden influir en la autoestima de la persona mayor. 5. Estrategias para mantener una autoestima sana.
Tanatología, duelo y sentido de vida	Las personas adultas mayores adquirirán conocimientos básicos sobre Tanatología que le permitan integrar su visión en torno a la muerte y el manejo de las pérdidas como procesos naturales del ciclo de la vida.	Presencial 20 horas (4 horas diarias durante 5 días)	1. Tanatología. 2. Duelo. 3. Aprendizajes vitales.
Manejo del perdón	Las personas adultas mayores recibirán orientación acerca del significado del perdón, su proceso de elaboración y sus beneficios físicos y emocionales, así como sobre la mejor forma de manejar	Presencial 9 horas (3 horas diarias durante 3 días)	1. Perdonar. 2. El perdón a nosotros mismos. 3. El perdón a los demás.



Tema	Objetivo	Duración	Temario
	resentimientos y/o culpas, con el fin de apoyar su desarrollo humano, a través de técnicas psicológicas.		
Prevención de la violencia familiar y del maltrato hacia las personas adultas mayores.	Las personas adultas mayores conocerán y comprenderán las diversas formas de maltrato en la relación: familiar-cuidador/persona mayor, así como los factores que lo desencadenan, a fin de promover actitudes y medidas de prevención, protección y defensa de sus Derechos Humanos.	Presencial y Virtual 20 horas (4 horas diarias durante 5 días)	1. Envejecimiento y maltrato. 2. Maltrato y violencia familiar. 3. Factores causales del maltrato. 4. Detección del maltrato. 5. Prevención y manejo emocional. 6. Conclusiones.
Vejez: igualdad de derechos ante la diferencia.	Las personas adultas mayores analizarán los determinantes socioculturales que conducen a las diferentes formas en que los hombres y las mujeres envejecen, a fin de contribuir, en el marco de los derechos humanos, a la eliminación de las inequidades.	Presencial y Virtual 4 horas (1 día)	1. Femenino y masculino, diferencias biológicas y culturales. 2. Los roles de género y el ciclo de vida. 3. En busca de la igualdad y la no discriminación. 4. Calidad de vida para hombres y mujeres. 5. Derechos humanos.
Plan de vida futura	Las personas adultas mayores conocerán y comprenderán los factores biológicos, psicológicos y sociales que afectan su salud física y mental; favoreciendo un cambio de actitud en la relación consigo mismo y con su ambiente familiar y social.	Presencial 25 horas (5 horas diarias durante 5 días)	1. Aspectos jurídicos. 2. El cuidado de la salud en la persona mayor. 3. Personalidad. 4. Tensiones psicológicas. 5. Ocupación del tiempo libre. 6. Desarrollo del plan de vida futura.

Para más información, comunicarse a los teléfonos  **555-687-9182 y 559-155-4154**
o a los correos  **o.lidia@inapam.gob.mx o d.pena@inapam.gob.mx**





1.4 Pláticas dirigidas a personas adultas mayores y público general

Con el propósito de fomentar una cultura del envejecimiento activo, el INAPAM oferta pláticas con enfoque de derechos y género a la población adulta mayor.

Nombre de la serie	Título de la plática
Vejez, panorama general	Vejez y envejecimiento
	Percepción de la sociedad hacia la vejez
Vejez, panorama general	Envejecimiento activo y saludable
	Calidad de vida y vejez
Estilos de vida saludable	La salud
	Determinantes sociales de la salud
	Nuestro cuerpo y sus cambios
	Higiene integral en las personas adultas mayores
	Hábitos de vida saludable
	Autocuidado en personas adultas mayores con hipertensión arterial
	Autocuidado en personas adultas mayores con diabetes mellitus
	Autocuidado en personas adultas mayores con obesidad
	Alimentación saludable
	Alimentación y consumo de grasa y sodio
	Alimentación y consumo de azúcares, fibra y agua
	Estimulación sensorial 1
	Estimulación sensorial 2
	Sueño en la persona mayor
	Activación física
	Sedentarismo en personas adultas mayores
	Prevención de caídas en personas adultas mayores
	Dolor en las personas adultas mayores
	Dolor psicogénico en personas adultas mayores
	Cuidados paliativos
	Factores de Riesgo
	Alcoholismo
	Tabaquismo
Automedicación	
Cuidando a una persona adulta mayor	





Nombre de la serie	Título de la plática
Cuidado y cuidadores	Factores de riesgo de la dependencia
	Colapso del cuidador
	Recursos emocionales para el cuidador
	Personalidad en las personas adultas mayores
Personalidad	Asertividad
	Derechos asertivos
	Personalidad en las personas adultas mayores
Familia	Asertividad
	Derechos asertivos
	La familia y las personas adultas mayores
	La comunicación como estrategia para las relaciones familiares
	Relaciones intergeneracionales
	Lazos parentales
	Proyecto de vida
	Ocupación del Tiempo Libre
Desarrollo personal	Manejo adecuado del estrés
	Autoestima
	La risa
	Recreación
	Logoterapia
	Generatividad
	Resiliencia
	Cambios Psicológicos
	Memoria
Capacidades cognitivas	Aprendizaje en las personas adultas mayores Inteligencia
	Reminiscencia
	Ejercicio Mental
	Demencia tipo Alzheimer
	Creatividad
	Salud mental y sus determinantes
	Adaptaciones en el hogar
	Alternativas de acompañamiento
Entorno amigable	Entorno amigable y envejecimiento saludable
	Entorno seguro





Nombre de la serie	Título de la plática
	Entorno agradable y limpio
Entorno amigable	Conceptos básicos en derechos humanos
	Derechos humanos de las personas adultas mayores
Promoción de los Derechos Humanos de las Personas adultas mayores	Ley de los derechos de las personas adultas mayores
	Consentimiento informado
	Igualdad e inclusión
	Género y vejez
	Origen e influencia de las diferencias entre hombres y mujeres mayores
Género	La convivencia entre adultos y adultas mayores
	Cómo podemos mejorar las relaciones entre adultos y adultas mayores
	Mujer y vejez
	Hombre y vejez
	Filosofía de la vida
	Tanatología
	Pérdidas en las personas adultas mayores
	Proceso de duelo
Tanatología	Espiritualidad en las personas adultas mayores
	Voluntad anticipada
	Panorama familiar actual
	Abuso, maltrato y violencia familiar
	Prevención, conocimiento emocional y autoestima
	Manejo emocional ante situaciones de abuso
Prevención del maltrato y la violencia	Discriminación y vejez
	Prevención de la trata de personas adultas mayores
	Rehabilitación física
	Rehabilitación cognitiva
	Perdonar
	El perdón a nosotros mismos
Rehabilitación	El perdón a los demás
	Definición e importancia de las emociones
Manejo del perdón	Situaciones que afectan emocionalmente a la persona adulta mayor.
	Alternativas de manejo I
	Alternativas de manejo II
Emociones	Manejo adecuado de las emociones
	Culpa



Nombre de la serie	Título de la plática
	Soledad
	Depresión
	Ansiedad
	Afectividad en las personas adultas mayores
	Conducta y pensamiento positivo Inteligencia emocional
	Crisis emocional
	Empatía

Para más información, comunicarse a los teléfonos ☎ **555-687-9182 y 559-155-4154** o a los correos ✉ **o.lidia@inapam.gob.mx o d.pena@inapam.gob.mx**

1.5 Conferencias y cursos 2023 dirigido a público en general.

Con el objetivo de fomentar una cultura del envejecimiento activo desde lo individual hasta la comunidad, el INAPAM ha programado las siguientes conferencias y cursos de capacitación durante el 2023.

Conferencias y cursos 2023 para público en general		
Modalidad	Nombre	Imparte
Curso:	Trato digno y humanizado a personas mayores	Lda. María de los Ángeles Flores Torres
Duración:	15 horas, 5 sesiones de 3 horas cada una	
Fecha:	Lunes, miércoles y viernes 17,19,21, 24 y 26 de julio 2023	
Horario:	De 10:00 a 13:00 horas	
Conferencia:	Evaluación en nutrición y ejercicio físico en el Centro de Evaluación del Adulto Mayor (CEAM)	Geriatra Óscar Rosas Carrasco
Fecha:	Martes 18 de julio 2023	
Horario:	De 11:00 a 12:00 hora	
Conferencia:	Dementia Friends: iniciativa para la concientización sobre la demencia	Mtra. Sara Torres Castro
Fecha:	Martes 15 de agosto 2023	
Horario:	De 11:00 a 12:00 horas	
Curso:	Prevención del maltrato en las personas mayores	Mtra. Verónica Rodríguez
Duración:	14 horas, 4 sesiones de 3.5 horas cada una	
Fecha:	Martes y jueves 22,24, 29 y 31 de agosto 2023	
Horario:	De 10:00 a 13:30 horas	
Curso:	Género y vejez	Mtra. Erika Ortiz
Duración:	12 horas, 4 sesiones de 3 horas cada una	
Fecha:	Lunes, miércoles y viernes 18,20,22 y 25 de septiembre 2023	
Horario:	De 10:00 a 13:00 horas	
Conferencia:	Evento vascular cerebral: medidas de atención primarias	Ponente externo
Fecha:	Martes 26 de septiembre 2023	



Conferencias y cursos 2023 para público en general		
Modalidad	Nombre	Imparte
Horario:	De 11:00 a 12:00 horas	
Conferencia:	Gerontagogía: lineamientos para la formación educativa	Mtra. Yanelli Vega Ojeda
Fecha:	Martes 17 de octubre 2023	
Horario:	De 11:00 a 12:00 horas	
Curso:	Atención integrada y centrada en la persona mayor	Lda. Jaqueline Tello Luna y EGG Myriam García González
Duración:	15 horas, 5 sesiones de 5 horas cada una	
Fecha:	Martes y jueves 18,20,23,25 y 27 de octubre 2023	
Horario:	De 10: a 15:00 horas	
Curso:	Formación integral de personas cuidadoras primarias de personas adultas mayores	Lda. Rocío Nolasco Ochoa EGG Myriam García González Lda. Magnolia Cantero
Duración:	36 horas, 12 sesiones de 3 horas cada una	
Fecha:	Lunes, miércoles y viernes 6,8,10,14,16,22,24,27,29 de noviembre y 1,4 y 6 de diciembre 2023	
Horario:	De 10:00 a 13:00 horas	
Conferencia:	Trastornos de la comunicación y calidad de vida en las personas adultas	Fonoaudiólogo Sebastián Contreras Cubillos
Fecha:	Martes 21 de noviembre 2023	
Horario:	De 11:00 a 12:00 horas	
Conferencia:	Herramientas alimentarias para un envejecimiento saludable	Dra. Miriam López Teros
Fecha:	Martes 5 de diciembre 2023	
Horario:	De 11:00 a 12:00 horas	

Para más información es necesario comunicarse al teléfono **55 2522 8774** con el **Área de capacitación.**

1.6 Cursos y conferencias 2023 para personas servidoras públicas.

Cursos y Conferencias 2023 para personas servidoras públicas		
Evento	Horario	Imparte
Conferencia: 2.1.2.1	Pérdidas y Duelo en la Vejez	Psic. Silvia García
Fecha:	Martes 4 de julio, 2023	
Horario:	11:00 a 12:00 horas	
Conferencia: 2.1.2.1	¿Qué es ICOPE y cómo usarlo?	Médico Esp. en Psiquiatría Elier González
Fecha:	Martes 25 de julio, 2023	
Horario:	11:00 a 12:00 horas	
Conferencia: 2.1.2.1	Viviendas colaborativas para ciudades que envejecen: cohousing	Externa
Fecha:	Jueves 10 de agosto	
Horario:	11:00 a 12:00 horas	
Curso: 1.1.4.3	Atención integrada y centrada en la persona mayor	Gerontóloga Jaqueline Tello
Fecha:	7, 9, 11, 14 y 16 de agosto	
Horario:	10:00 a 13:00 horas	
Conferencia: 2.1.2.1	Musicoterapia para personas que viven con demencia y otros trastornos neurodegenerativos	Neuropsicóloga Clínica Mónica Ivette Molina Bórquez
Fecha:	Jueves 5 de octubre, 2023	
Horario:	11:00 a 12:00 horas	



Cursos y Conferencias 2023 para personas servidoras públicas		
Evento	Horario	Imparte
Conferencia:	Atención de urgencias médicas domiciliarias para personas mayores	Lic. Jaime Gil García
Fecha:	Jueves 9 de noviembre	
Horario:	-----	
Conferencia:	Diversidad sexual en la vejez	Maestro Cuauhtémoc Sánchez Vega
Fecha:	Jueves 23 de noviembre, 2022	
Horario:	11:00 a 12:00 horas	

Para obtener constancia, es necesario cubrir un mínimo del 80% de asistencia. Las inscripciones a estas conferencias, al igual que la solicitud de informes, se harán en el Departamento de Capacitación, ubicado en Mitla #73, Col. Narvarte, Benito Juárez, CP 03020, Ciudad de México; comunicarse al ☎ teléfono: 55 56879182 o enviar correo electrónico ✉ a la dirección: **ensenianzainapam@outlook.com**

1.7 Foros nacionales e internacionales

Nombre	Título de la plática
Nombre:	Derecho a la salud de las personas adultas mayores
Fecha:	Septiembre
Inauguración 10:15 a 10:40	*Ana Gamble Sánchez Gavito, Directora del área de Gerontología del Instituto Nacional de las Personas Adultas mayores *Maricela Rangel Guerrero, Jefa de Departamento de Capacitación
Conferencia magistral 10:40 a 11:20	Panorama actual de las personas mayores *Aída Díaz Tendero
Conversatorio	Derecho a la salud de las personas adultas mayores *Dra. Reyna Briz Franco *Aída Díaz Tendero
Nombre:	Atención centrada en la persona
Fecha:	Noviembre
Inauguración 10:15 a 10:40	*Ana Gamble Sánchez Gavito, Directora del área de Gerontología del Instituto Nacional de las Personas Adultas mayores *Maricela Rangel Guerrero, Jefa de Departamento de Capacitación
Conferencia magistral 10:40 a 11:20	Atención centrada en la persona *María del Carmen Martínez Sánchez
Conversatorio	Atención centrada en la persona en instituciones de cuidado de largo plazo *Víctor Aragonés Fernández
Cierre	

Para más información es necesario comunicarse al teléfono ☎ **55 2522 8774** con el **Área de capacitación.**



1.8 Curso de “Cuidado Básico de la Persona Adulta Mayor en Domicilio” ECO669.

Con el fin de colaborar en la *profesionalización y sensibilización* de las personas que se interesan en brindar cuidados a las personas mayores, así como para elevar la calidad de los servicios que se otorgan a la población y mejorar los sistemas de atención, el INAPAM ha puesto en marcha el curso de formación a personas cuidadoras apegado al Estándar ECO669 de competencia de cuidado básico de la persona adulta mayor en domicilio.

El curso se imparte dos veces al año de forma presencial y tiene una duración de 64 horas, distribuido en 16 sesiones de 4 horas, abordando las temáticas:

- ✓ Demografía y envejecimiento
- ✓ Importancia de la funcionalidad y autonomía
- ✓ Cuidados
- ✓ Movilización y traslado
- ✓ Accesibilidad y movilidad
- ✓ Terapia ocupacional
- ✓ Enfermedades más frecuentes en la vejez
- ✓ Cuidado de la salud
- ✓ Registros
- ✓ Autocuidado de la persona cuidadora
- ✓ Síndromes geriátricos
- ✓ Aspectos socio jurídicos en el cuidado de las personas adultas mayores

Para más información es necesario comunicarse al correo electrónico: s.ambriz@inapam.gob.mx y a.cortes@inapam.gob.mx

2. Asesoría jurídica para personas adultas mayores

El INAPAM ofrece asesoría jurídica en materia de lo familiar, civil y arrendamiento, así como apoyo en trámites ante diversas instituciones gubernamentales y de asistencia, tales como:

- Jurisdicción voluntaria



- Medios preparatorios a juicio
- Arrendamiento inmobiliario
- Terminación de comodato
- Prescripción
- Otorgamiento y firma de escritura
- Juicio sucesorio testamentario
- Juicio sucesorio intestamentario
- Rectificación de actas de nacimiento, matrimonio y defunción
- Pensión alimentaria
- Registro de adulto

Para más información:

- ✓ Marcar  al número telefónico: **555-925-5366**
(En un horario de 09:00 a 14:00 horas)
- ✓ Mandar un  correo electrónico dirigido a **C. Dora María Trujano Roja** a **asesoriajuridicainapam@inapam.gob.mx**
- ✓ Acudir a la siguiente dirección: Petén 419, Col. Vértiz Narvarte. Alcaldía Benito Juárez. Cerca Metro Eugenia. Se debe presentar una identificación oficial y la credencial INAPAM.

3. Credencial INAPAM

Todas las personas mayores de 60 años pueden solicitar su credencial del Instituto Nacional de las Personas Adultas Mayores, para acceder a múltiples beneficios con relación a:

- **Alimentación**
https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/726173/Alimentaci_n2022.pdf
- **Asesoría y servicios legales**
https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/726179/Asesor_a2022.pdf
- **Educación, recreación y cultura**
https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/743942/Educacio_nJul2022.pdf
- **Predial y agua**
<https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/726184/Predial2022.pdf>
- **Salud**
<https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/731098/SALUDJUNIO.pdf>
- **Transporte**
<https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/726186/Transporte2022.pdf>
- **Vestido y hogar**





<https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/726187/Vestido2022.pdf>

El trámite se realiza en cualquier módulo de INAPAM; para consultar la ubicación de los módulos ingresar al enlace: <http://200.77.236.49/CINAPAM.bienestar/>

SI YA CUMPLISTE 60 AÑOS
TRAMITA TU CREDENCIAL
INAPAM
Tu credencial actual no pierde validez

ESTE TRÁMITE ES GRATUITO Y PERMANENTE

UBICA TU MÓDULO DE REGISTRO

UBICA EL MÓDULO MÁS CERCANO DE TU DOMICILIO

Lunes a sábado
10:00 am a 4:00 pm

gob.mx/bienestar

Tu credencial actual no pierde validez
ESTE TRÁMITE ES GRATUITO Y PERMANENTE

GOBIERNO DE MÉXICO | BIENESTAR | INAPAM

Selecciona tu Entidad

Selecciona tu Municipio

No soy un robot

reCAPTCHA
Privacidad - Condiciones

Buscar 🔍

Para realizar el trámite las personas interesadas deberán presentar los siguientes documentos originales y una copia:

- ✓ Identificación oficial:
Credencial de elector, licencia de manejo vigente, pasaporte vigente, tarjeta INAPAM (en caso de requerir reposición), testimonial de la autoridad tradicional indígena, de la autoridad municipal o a delegación del lugar, carnet (IMSS, ISSSTE, PEMEX) siempre y cuando cuente con fecha de nacimiento.
- ✓ Comprobante de domicilio:
Cualquier estado de cuenta o recibo (luz, agua, teléfono, etc.) siempre y cuando contenga su domicilio actualizado y completo no mayor a 3 meses de antigüedad.
- ✓ En caso de ser extranjero, puede presentar:
FM2 o FM3, carta de naturalización, permiso de residencia temporal o pasaporte vigente, acompañado de un comprobante de domicilio del territorio mexicano vigente.
- ✓ Dos fotografías tamaño infantil (blanco y negro o a color).

4. Centro de Atención Integral (CAI)

El Centro de Atención Integral (CAI) del INAPAM, es un espacio que brinda atención médica de primer nivel bajo el enfoque gerontológico integral a personas adultas



mayores, con el objetivo de favorecer su bienestar, así como del ejercicio de sus derechos.

Cualquier atención brindada en el CAI, es completamente gratuita, los servicios que se ofrecen son:

- ✓ Medicina General
- ✓ Audiología
- ✓ Dermatología
- ✓ Geriatria
- ✓ Ginecología
- ✓ Homeopatía
- ✓ Nutrición
- ✓ Odontología
- ✓ Optometría
- ✓ Ortopedia
- ✓ Psicología
- ✓ Trabajo social
- ✓ Estudios de gabinete

Para ser beneficiario de estos servicios, se debe contar con 60 o más años y acudir a las instalaciones del Centro de Atención Integral, ubicado en Avenida Universidad núm. 150, Col. Narvarte, Alcaldía Benito Juárez, C.P. 03020, Ciudad de México; con una identificación oficial (INE, Cédula profesional, pasaporte o credencial INAPAM). El horario de atención es de 9:00 a 20:00 horas.

Cabe destacar que, **en las instalaciones del Centro de Atención Integral se proporciona el servicio de afiliación para tramitar la de credencial INAPAM** en el horario de 9:00 a 20:00 horas.

Para más información, comunicarse al teléfono  **553-923-2052** o al correo electrónico : [**cai.universidad@inapam.gob.mx**](mailto:cai.universidad@inapam.gob.mx)

5. Clínica de la memoria

La Clínica de la Memoria brinda consulta externa para detectar, confirmar o descartar diagnósticos de deterioro cognitivo leve o trastorno neurocognitivo mayor (demencia), a través de atención individualizada de acuerdo con las necesidades de la persona adulta mayor.

Además de proporcionar información y orientación a cada usuario (a), sus familiares y cuidadores (as) sobre el diagnóstico, tratamiento y seguimiento.





Los requisitos para recibir atención son: tener 60 años o más y presentarse con identificación oficial en la Clínica de la Memoria ubicada en Héroe del 47, núm. 79, Col. San Diego Churubusco C.P. 04200, Alcaldía Coyoacán, Ciudad de México o para más información es necesario comunicarse al teléfono  **555-920-7485**.

6. Vinculación productiva

A través de este programa el INAPAM colabora en vinculaciones que promueven empleos remunerados, así como actividades voluntarias que generan ingresos para cualquier persona con 60 o más años.

Cabe señalar que entre las acciones de la vinculación productiva se encuentra la **capacitación al sector empresarial**, quienes se encargan de la sensibilización y la inclusión de las personas adultas mayores al interior de las empresas.

Las modalidades de inclusión laboral son:

1. **Servicio de Vinculación Productiva** que lleva a cabo el INAPAM se ha mantenido una relación con las empresas que desean incorporar a las personas de 60 y más años. Las empresas que reconocen y valoran la experiencia laboral de las personas adultas mayores incorporándose al mercado laboral, brindando:
 - ✓ Sueldo base
 - ✓ Prestaciones de Ley
 - ✓ Contrataciones por hora, por jornada o por proyecto y/o servicios
 - ✓ En algunos casos prestaciones superiores a las de la Ley
2. Sistema de **empacado voluntario de mercancías**: En este sistema se promueve la inclusión social de las personas adultas mayores interesadas en realizar *una actividad voluntaria*, mediante el procedimiento:
 - ✓ Llenar solicitud de inclusión social
 - ✓ Entrevista con el/la Promotor(a) de Vinculación Productiva
 - ✓ Selección de oferta a una actividad productiva y/o voluntaria
 - ✓ Gestión de entrevista con empresas

Para realizar el trámite es necesario presentarse con credencial INAPAM y una identificación oficial con fotografía INE, Cédula profesional, pasaporte o carnet de



BIENESTAR
SECRETARÍA DE BIENESTAR



INAPAM
INSTITUTO NACIONAL DE LAS
PERSONAS ADULTAS MAYORES

salud, en un horario de lunes a viernes de 8:00 a 14:00 horas en alguno de los siguientes módulos de vinculación:

AGUASCALIENTES

Oficinas de BIENESTAR. Julio Díaz Torres número 110, Ciudad Industrial C.P. 20290, Aguascalientes, Ags.



Tel: 449-971-2622



Correo: aguascalientes@inapam.gob.mx

BAJA CALIFORNIA

TIJUANA

DIF Municipal, Boulevard Insurgentes No. 1760-8, Fraccionamiento Los Álamos, Tijuana, Baja California, C.P. 22170, Referencia Parque Morelos.



Tel: 664-382-6210

BAJA CALIFORNIA SUR

Secretaría de BIENESTAR. Boulevard Agustín Olachea y Blvd. Luis Donaldo C. Colonia Las Garzas C.P. 23079, La Paz, B.C.S.



Tel: 612-124-2269



Correo: baja.californiasur@inapam.gob.mx

CAMPECHE

Calle 57 No. 43, Col. Centro, C.P. 24000. Entre Calle 14 y Calle 16. Campeche, Campeche



Tel: 981-816-5366



Correo: campeche@inapam.gob.mx

CHIAPAS

Secretaría de BIENESTAR. 12 Oriente Sur número 150 Edificio G Planta Baja. Col. Centro, C.P. 29000 Tuxtla Gutiérrez, Chis.



Tel: 961-612-6878



Correo: chiapas@inapam.gob.mx

CHIHUAHUA

DIF Centro de Educación Especial, Calle 5a y Samaniego número 4000 Colonia Santa Rosa. C.P. 31050 Chihuahua,



BIENESTAR
SECRETARÍA DE BIENESTAR



INAPAM
INSTITUTO NACIONAL DE LAS
PERSONAS ADULTAS MAYORES

Chihuahua

Tel: 614-438-3225

Correo: chihuahua@inapam.gob.mx

CIUDAD DE MÉXICO

1. UNIVERSIDAD

Av. Universidad 150 (entre Xola y Cumbres de Acultzingo)
Colonia Narvarte, 03020, Alcaldía Benito Juárez

2. OCEANÍA

Oriente 172 esquina Río Consulado. Interior del Mercado "Pensador Mexicano".
Colonia Pensador Mexicano (Metro Oceanía)
Alcaldía Venustiano Carranza, CDMX 15900

COAHUILA

1. SALTILLO

DIF Estatal, Parque Chapulín, calle Paseo de las Arboledas y Paseo Nogales s/n,
esquina Sur Oriente, Fraccionamiento Chapultepec
Cerca de la Notaria 53. C.P. 25050 Saltillo Coahuila

Tel: 844-412-8963

Correo: coahuila@inapam.gob.mx

2. TORTILLA

Modulo, Boulevard Revolución 639, Primero de Cobián Centro, Torreón, Coahuila.

Correo: mzamora@diftorreon.gob.mx

COLIMA

Oficinas de BIENESTAR, Blvd. Camino Real No. 120 esq. Francisco Hernández
Espinoza, Col. Centro. C.P. 28000, Colima, col.

Tel: 312-313-9500

Correo: colima@inapam.gob.mx

DURANGO

Secretaría de BIENESTAR, Río Papaloapan No. 211, Fracc. Valle Alegre. C.P. 34139,
Durango, Dgo. Cerca de Secretaría de Comunicaciones y transportes

Tel: 618-818-1776

Correo: durango@inapam.gob.mx



BIENESTAR
SECRETARÍA DE BIENESTAR



INAPAM
INSTITUTO NACIONAL DE LAS
PERSONAS ADULTAS MAYORES

ESTADO DE MÉXICO

Secretaría de Bienestar. Francisco del Paso Castañeda número 107, Col. Universidad Toluca. C.P. 50130 Toluca, Estado de México

Tel: 722-214-4824

Correo: edomex@inapam.gob.mx

GUANAJUATO

1. CENTRO

Albergue INAPAM "Nicéforo Guerrero". Callejón Hospitales No. 8, Col. Centro. C.P. 36000, Guanajuato, Gto.

Tel: 473-732-0948

Correo: guanajuato@inapam.gob.mx

2. IRAPUATO

DIF Municipal, calle Castillo Bretón número 846. Col. La Moderna, entre Libertad y Calle Rodríguez, C.P.36690, Irapuato, Gto.

Tel: 462-625-4124

Correo: guanajuato@inapam.gob.mx

GUERRERO

Costera Miguel Alemán número. 125, Fraccionamiento Magallanes, Plaza Comercial, local 17, Acapulco, Gro. C.P. 39670

Tel: 744-486-0248

Correo: guerrero@inapam.gob.mx

HIDALGO

Casa de Día de las Personas Mayores, Calle Moctezuma número 112, Colonia Centro, C.P. 42000, Pachuca, Hgo. Cerca Plaza Juárez

Tel: 771-167-1805

Correo: hidalgo@inapam.gob.mx

JALISCO

Secretaría de BIENESTAR. Palacio Federal, Basamento A. Avenida Alcalde número 500, C.P. 44280 Guadalajara Jal.

Tel: 333-658-5254

Correo: jalisco@inapam.gob.mx



BIENESTAR
SECRETARÍA DE BIENESTAR



INAPAM
INSTITUTO NACIONAL DE LAS
PERSONAS ADULTAS MAYORES

MICHOACÁN

Mariano Jiménez No. 592, esq. Av. Solidaridad, Col. Nueva Chapultepec, C.P. 58260, Morelia, Mich.

Tel: 443-147-6408

Correo: michoacan@inapam.gob.mx

MORELOS

1. CENTRO

Av. Plan de Ayala, Col. Lomas del Mirador, C.P. 62350 Cuernavaca, Mor.

Tel: 777-100-1506

Correo: morelos@inapam.gob.mx

2. CUAUTLA

Edificio del Ayuntamiento, Av. Acueducto s/n, Fraccionamiento Manantiales, Col. Cuautlixco C.P. 62746, Cuautla, Mor.

Tel: 735-108-3974

Correo: morelos@inapam.gob.mx

NAYARIT

Jardín Ecológico de la Tercera Edad, Laureles y Góngora número. 276, Col. El Tecolote, C.P. 63135, Tepic, Nay. Cerca de Parque La Loma

Tel: 311-688-3570

Correo: nayarit@inapam.gob.mx

NUEVO LEÓN

Palacio Federal, Av. Benito Juárez s/n 2do piso. Zona Centro, cerca Metro Eloy Cavazos, C.P. 67100, Guadalupe NL.

Tel: 811-098-3932

Correo: nuevo.leon@inapam.gob.mx

OAXACA

Palacio Federal de Oaxaca, Independencia No. 709, cerca de Catedral, C.P. 68000 Oaxaca, Oaxaca.

Tel: 951-514-8913

Correo: oaxaca@inapam.gob.mx





BIENESTAR
SECRETARÍA DE BIENESTAR



INAPAM
INSTITUTO NACIONAL DE LAS
PERSONAS ADULTAS MAYORES

PUEBLA

Casa del Adulto Mayor, 2 oriente, entre calle 20 y calle 22 Norte
Col. Resurgimiento, Cerca del Parque Ecológico. C.P. 72373, Puebla, Pue.

☎Tel: 222-235-8650

✉Correo: puebla@inapam.gob.mx

QUERÉTARO

Secretaría de BIENESTAR. Avenida Estadio número 106, planta baja, Col. Centro Sur, C.P. 76070, Querétaro, Querétaro.

☎Tel: 442-229-1182 y 442-229-1833

✉Correo: queretaro@inapam.gob.mx

QUINTANA ROO

Av. Venustiano Carranza s/n esq. Av. Nápoles, Col. Nueva Italia Chetumal, C.P. 77035. Chetumal, Q. Roo

✉Correo: quintana.roo@inapam.gob.mx

SAN LUIS POTOSÍ

Calle Pedro Moreno 300, Col. Centro Barrio de Santiago, C.P. 78049, San Luis Potosí, S.L.P.

☎Tel: 444-569-2913

✉Correo: sanluis.potosi@inapam.gob.mx

SINALOA

Secretaría de BIENESTAR, Calle Javier Mina 1247, Col. Jorge Aldama, cerca Palacio de Gobierno, C.P. 80129, Culiacán, Sin.

☎Tel: 667-761-5144

✉Correo: sinaloa@inapam.gob.mx

SONORA

Palacio Federal, Calle Aquiles Serdán y Pino Suárez, s/n C.P. 83000, Hermosillo, Son.

☎Tel: 662-217-2000

✉Correo: sonora@inapam.gob.mx



BIENESTAR
SECRETARÍA DE BIENESTAR



INAPAM
INSTITUTO NACIONAL DE LAS
PERSONAS ADULTAS MAYORES

TABASCO

Secretaría de BIENESTAR. Cerrada del Caminero número 17, Col. Primero de mayo, cerca de Secretaría de Salud, C.P. 86190, Tabasco, Tabasco.

☎Tel: 993-313-5923

✉Correo: tabasco@inapam.gob.mx

TAMAULIPAS

Calle 20 Juárez y Zaragoza número 226, Col. Centro, C.P. 87000, Ciudad Victoria, Tamaulipas.

☎Tel: 834-112-8959

✉Correo: tamaulipas@inapam.gob.mx

TLAXCALA

Av. Adolfo López Mateos número 9
Col. Adolfo López Mateos,
C.P. 90040, Tlaxcala, Tlaxcala.

☎Tel: 246-466-0920

✉Correo: tlaxcala@inapam.gob.mx

VERACRUZ

1. CENTRO

DIF Estatal, Av. 20 de noviembre Oriente número 357, Zona Centro, cerca Iglesia de la Piedad, C.P. 91000, Jalapa, Ver.

☎Tel: 228-8414-969

✉Correo: veracruz@inapam.gob.mx

2. ORIZABA

Casa de la Cultura ITO, Sur 11 número 139
Col. Centro, C.P. 94300, Jalapa, Ver.

☎Tel: 272-688-5259

✉Correo: veracruz@inapam.gob.mx

YUCATÁN

Calle 61 número 444 por 50 y 52, Colonia Centro, C.P. 97000, Mérida, Yuc.

☎Tel: 999-923-9600

✉Correo: yucatan@inapam.gob.mx





BIENESTAR
SECRETARÍA DE BIENESTAR



INAPAM
INSTITUTO NACIONAL DE LAS
PERSONAS ADULTAS MAYORES

ZACATECAS

DIF, Avenida Rayón número 410, Colonia Centro, C.P. 98000, Zacatecas, Zac.

Tel: 492-688-1562

Correo: zacatecas@inapam.gob.mx

7. Residencias de día INAPAM

Son espacios donde se brinda atención gerontológica integral de lunes a viernes de 8:00 a 15:00 horas, a personas adultas mayores para envejecer con bienestar y garantizar el goce y ejercicio, en condiciones de igualdad, de todos sus derechos humanos y libertades fundamentales con inclusión, integración y participación en su vida cotidiana. En la Ciudad de México se cuenta con cinco residencias ubicadas en las alcaldías de Coyoacán, Tlalpan y Gustavo A. Madero y una en el interior de la República ubicada en Jerez, Zacatecas.

Cabe destacar que si bien, el trámite de ingreso es totalmente gratuito, la residencia solicitará una cuota de recuperación mensual, la cual será determinada mediante un estudio socioeconómico.

Serán candidatas de la atención gerontológica brindada en las residencias de día del INAPAM, las personas adultas mayores que cumplan con los siguientes criterios:

- Tener 60 años o más;
- Expresar su deseo y voluntad propia para ingresar (No sus familiares, amigos o conocidos);
- Presentar dificultad para realizar actividades instrumentales de la vida diaria.
- Contar con insuficientes recursos económicos y redes de apoyo.
- Contar con una persona responsable.

Notas.

* Si la persona adulta mayor cumple con los criterios de ingreso, debe aceptar ser sometida a una valoración gerontológica.

*La persona adulta mayor debe entregar la documentación requerida en tiempo y forma para complementar su valoración.



BIENESTAR
SECRETARÍA DE BIENESTAR



INAPAM
INSTITUTO NACIONAL DE LAS
PERSONAS ADULTAS MAYORES

*La aplicación de la valoración gerontológica no garantiza el ingreso a una residencia de día, el dictamen de aceptación de ingreso depende del análisis de los resultados de su valoración gerontológica por parte del Comité de Ingreso y Casos Especiales de Albergues y Residencias de día;

Las personas adultas mayores interesadas en ingresar comunicarse:

- ✓ al correo  **dgero_contacto @inapam.gob.mx**
- ✓ **a los teléfonos: 559-155-4154** y al **555-687-9182** en un horario de lunes a viernes 9:00 a 14:00 horas.

8. Albergues INAPAM

En estos espacios se brinda atención médica integral, rehabilitación física, cuidados, terapia ocupacional y estimulación cognitiva, las 24 horas del día y los 365 días del año, para envejecer con bienestar y garantizar el goce y ejercicio de todos sus derechos humanos y libertades fundamentales con inclusión, integración y participación en su vida cotidiana. En la Ciudad de México se cuenta con cuatro albergues ubicados en las alcaldías Benito Juárez y Coyoacán, en el interior de la República se cuenta con un albergue en Guanajuato, Guanajuato y otro en Tuxtepec, Oaxaca.

Es importante señalar que el trámite de ingreso es totalmente gratuito, el albergue solicitará una cuota de recuperación mensual, la cual será determinada mediante un estudio socioeconómico.

Serán candidatas de la atención gerontológica brindada en los albergues del INAPAM, las personas adultas mayores que cumplan con los siguientes criterios:

- Tener 60 años o más;
- Expresar su deseo y voluntad propia para ingresar (No sus familiares, amigos o conocidos);
- Presentar dificultad para realizar actividades instrumentales de la vida diaria.
- Contar con insuficientes recursos económicos y redes de apoyo.
- Contar con una persona responsable.

Notas.

* Si la persona adulta mayor cumple con los criterios de ingreso, debe aceptar ser sometida a una valoración gerontológica.



*La persona adulta mayor debe entregar la documentación requerida en tiempo y forma para complementar su valoración.

*La aplicación de la valoración gerontológica no garantiza el ingreso a un albergue, el dictamen de aceptación de ingreso depende del análisis de los resultados de su valoración gerontológica por parte del Comité de Ingreso y Casos Especiales de Albergues y Residencias de día;

Las personas adultas mayores interesadas en ingresar comunicarse:

- ✓ al correo  **dgero_contacto @inapam.gob.mx**
- ✓ **a los teléfonos: 559-155-4154** y al **555-687-9182** en un horario de lunes a viernes 9:00 a 14:00 horas.

9. Centros culturales

Los Centros Culturales son espacios donde se ofrecen diversas actividades socioculturales, ocupacionales, artísticas, de activación física y recreativas a personas adultas mayores, con el objetivo de impulsar, promover y fomentar la participación de las personas adultas mayores en espacios donde reciban atención de calidad que les permita mantener y fortalecer su capacidad funcional.

Los periodos de inscripción se realizan directamente en cada uno de los centros culturales de manera trimestral:

- ✓ En diciembre para iniciar en enero.
- ✓ En marzo para iniciar en abril.
- ✓ En junio para iniciar en julio.
- ✓ En septiembre para iniciar octubre

Requisitos:

- ✓ Contar con 60 años o más
- ✓ Identificación oficial
- ✓ Credencial INAPAM
- ✓ Clave Única de Registro de Población (CURP)
- ✓ Dos fotografías tamaño infantil
- ✓ Certificado médico
- ✓ Formato de inscripción en Centros Culturales INAPAM



BIENESTAR
SECRETARÍA DE BIENESTAR



INAPAM
INSTITUTO NACIONAL DE LAS
PERSONAS ADULTAS MAYORES

✓ Cuota de recuperación

El INAPAM, cuenta con cuatro centros culturales:

Centro Cultural Alhambra

Alhambra 1113 BIS, Col. Portales, Alc. Benito Juárez, CDMX.

☎Tels.: 55 5672 8301 y 555-539-9637

✉Correo: cc.alhambra@inapam.gob.mx

Centro Cultural Aragón

Aragón 224, Col. Álamos, Alc. Benito Juárez, CDMX.

☎Tels.: 559-180-1794

✉Correo: cc.aragon@inapam.gob.mx

Centro Cultural Cuauhtémoc

Cuauhtémoc 956, Col. Narvarte, Alc. Benito Juárez, CDMX.

☎Tel: 555-669-3104

✉Correo: cc.cuauhtemoc@inapam.gob.mx

Centro Cultural San Francisco

San Francisco 1809, Col. Del Valle, Alc. Benito Juárez, CDMX.

☎Tels.: 555-534-9597

✉Correo: cc.sanfrancisco@inapam.gob.mx

Los centros culturales tienen un horario de lunes a viernes de 8:00 a 15:00 horas.

10. Clubes

Son espacios autogestivos que promueven la organización, participación y permanencia de las personas adultas mayores en sus comunidades, donde las personas mayores pueden realizar diversas actividades recreativas, culturales, de activación física y educativas.

Para más información comunicarse a través del correo electrónico:

✉ [**clubescdmxvinculacion@inapam.gob.mx**](mailto:clubescdmxvinculacion@inapam.gob.mx),

Para conocer el “Directorio Nacional de Clubes del INAPAM” ingresar al enlace:



<https://www.gob.mx/inapam/documentos/directorio-de-clubes-inapam-nivel-nacional>

11. Servicio Social

El INAPAM impulsa la profesionalización de nuevas generaciones de estudiantes, ofreciéndoles el desarrollo de su servicio social o prácticas profesionales en sus unidades, buscando con ello:

- ✓ Reafirmar, aplicar y consolidar los conocimientos teóricos adquiridos mediante la práctica.
- ✓ Desarrollar en las y los participantes una conciencia de solidaridad y compromiso con la sociedad a la que pertenecen.
- ✓ Impulsar la equidad de género, los valores éticos, la igualdad de oportunidades y la transparencia.

Considerando una perspectiva gerontológica, así como el trabajo multidisciplinario que permita brindar servicios y construir áreas laborales integrales, el INAPAM abre sus espacios a los interesados en cubrir este requisito académico a estudiantes o pasantes de **cualquier licenciatura, ingeniería o carrera técnica**.

Requisitos:

Haber cubierto el porcentaje de créditos académicos que la Institución educativa determine, de acuerdo con el programa de estudios correspondientes de la Licenciatura o Carrera Técnica.

Para más información, comunicarse al correo electrónico:

 m.garnica@inapam.gob.mx

12. Catálogo de fuentes de información sobre temas de vejez y envejecimiento 2023

Es una base de datos que incluye proyectos de investigación, artículos de revista, tesis, tesinas y otras publicaciones de carácter científico de acceso gratuito, que tiene como objetivo facilitar el estudio e investigación, así como la generación de acciones, programas y políticas públicas en beneficio de las personas adultas mayores a través de la difusión de fuentes de consulta especializada.



BIENESTAR
SECRETARÍA DE BIENESTAR



INAPAM
INSTITUTO NACIONAL DE LAS
PERSONAS ADULTAS MAYORES

El Catálogo se actualiza de manera semestral y actualmente cuenta con 344 registros.

Vínculo:

<https://www.bienestar.gob.mx/pb/images/INAPAM/transparencia/TransFoca/CFIS2023.xlsx>

13. Directorio de Instituciones Educativas que ofertan formación Gerontológica 2023

Es un sistema de información que recopila la oferta educativa de nivel superior, impartida en el país, que en su plan de estudio contempla por lo menos una asignatura relacionada con vejez y envejecimiento. Tiene como objetivo difundir y facilitar la búsqueda de oferta educativa con perspectiva gerontológica de nivel superior.

Actualmente cuenta con 595 ofertas educativas y es actualizado de manera semestral.

Vínculo:

<https://www.bienestar.gob.mx/pb/images/INAPAM/transparencia/TransFoca/DIEFGIS2023.xlsx>

14. Registro Único de Instituciones públicas y privadas que brindan servicios a personas adultas mayores abril 2023

El objetivo del Registro Único es recabar información relevante y suficiente sobre los servicios que ofrecen las instituciones públicas y privadas que brindan atención gerontológica en sus diversas modalidades, entre las que se encuentran servicios de estancia permanente, temporal, mixta, clubes, centros culturales y educativos, entre otros.



BIENESTAR
SECRETARÍA DE BIENESTAR



INAPAM
INSTITUTO NACIONAL DE LAS
PERSONAS ADULTAS MAYORES

La información de las instituciones está al alcance de las y los ciudadanos a través de la página web del INAPAM, la cual se actualiza de manera permanente para su consulta con el objetivo de que las personas adultas mayores que así lo requieran puedan establecer contacto con aquellas instituciones cuyos servicios den respuesta a sus gustos, intereses y necesidades.

Para más información, se puede visitar la liga:

[Registro Único de Instituciones públicas y privadas que brindan servicios a personas adultas mayores abril 2023](https://www.bienestar.gob.mx/pb/index.php/transparencia-inapam/6-transparencia-focalizada)

<https://www.bienestar.gob.mx/pb/index.php/transparencia-inapam/6-transparencia-focalizada>

15. Operatividad y Funcionamiento de Centros Gerontológicos

Centro Gerontológico es todo aquel espacio público o privado que, independiente de su denominación, régimen jurídico o modelo de atención, brinda atención gerontológica tendiente a mejorar la calidad de vida de las personas adultas mayores, mediante la prestación de diversos servicios; éstos suelen recibir distintos nombres como: asilos, albergues, casas de retiro, hogares geriátricos, residencias de larga estadía, centros de cuidados a largo plazo, casas de día, residencias de día, centros culturales, clubes, etcétera.

Para el INAPAM es muy importante conocer las instituciones que brindan servicios a personas adultas mayores y brindar asesoría sobre las características para la creación, apertura, funcionamiento, organización e infraestructura que deben observar los Centros Gerontológicos públicos y privados para la prestación de servicios de asistencia social a personas adultas mayores; disposiciones y/o requerimientos normativos y técnicos que se establecen en la **Norma Oficial Mexicana NOM-031-SSA3-2012. Asistencia Social. Prestación de servicios de asistencia social a mayores y adultos mayores en situación de riesgo y vulnerabilidad (NOM-031).**

Con la finalidad de colaborar y fortalecer la calidad de los servicios brindados, así como mejorar la calidad de vida y bienestar de las personas adultas mayores, el





BIENESTAR
SECRETARÍA DE BIENESTAR



INAPAM
INSTITUTO NACIONAL DE LAS
PERSONAS ADULTAS MAYORES

INAPAM le invita a ponerse en contacto a través del teléfono  **55 5687 9182** y el correo electrónico  registrounico@inapam.gob.mx donde se brindará información más detallada sobre la operatividad y funcionamiento de los Centros Gerontológicos.

