

**Pontifical Catholic University of Puerto Rico
Encarnación Valdés Library
2250 Blvd. Luis A. Ferré Suite 509
Ponce, Puerto Rico 00717-9997**



FEDERAL DEPOSITORY LIBRARY

**Jane Canfield-Wood, Librarian II
Federal Documents Coordinator**

**Federal Depository Library Conference
October 17-19, 2016**



Acknowledgements/Agradecimientos



A special thank you to my colleagues and library family for their support in making this presentation possible. For the first time, they are listening virtually to this presentation.

Un agradecimiento especial para mis compañeros de trabajo y familia de la biblioteca por su apoyo de hacer posible esta presentación. Por primera vez, ellos están escuchando virtualmente esta presentación.





Stay Young at Heart/ Mantén tu Corazón Joven

Bilingual Resources on Aging/
Recursos Bilingües sobre Envejecimiento



Sayings about Age/Refranes sobre la edad

**Grow old along with me!
The best is yet to
be, the last of life,
for which the first was
made. - Robert Browning**

*No te lamentes por
envejecer, es un
privilegio negado
a muchos*



I'M NOT OLD
I woke up,
I lifted my arms,
I moved my knees,
I turned my neck....
Everything made the same noise:
'CrrrrrrrrrrrrrrraaaaaaaaaaaaaaacccccK!'



....I came to a conclusion:
I am not old,
I am crispy!

OBJECTIVES/OBJECTIVOS



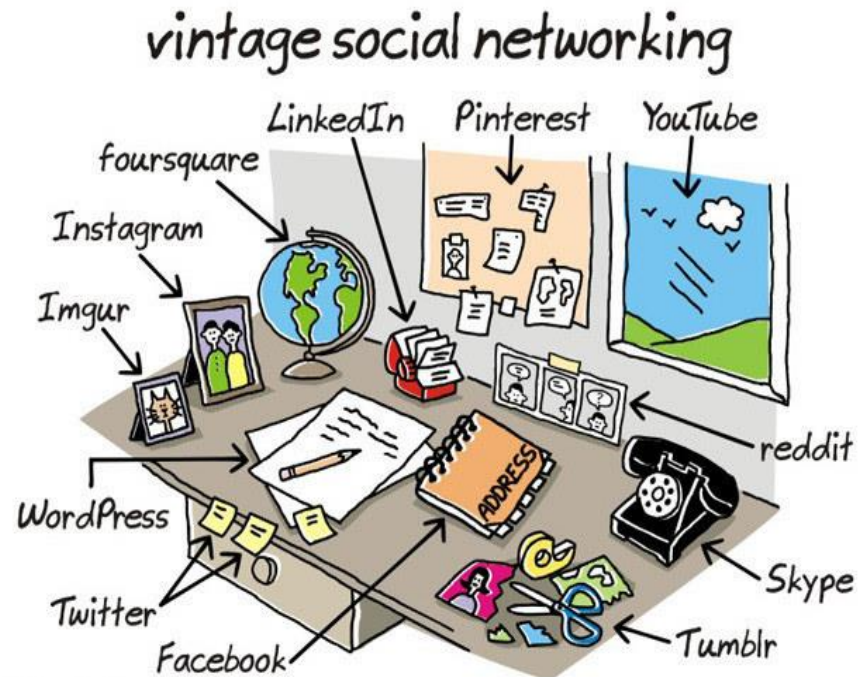
To develop a positive view of aging/ Desarrollar una visión positiva del envejecimiento

To provide statistics on an aging population/Proveer estadísticas sobre el envejecimiento de la población

To present government resources on aging for the general public and for researchers/Presentar los recursos gubernamentales sobre el envejecimiento para el público en general y para los investigadores

To offer resources in Spanish to meet the needs of the Hispanic population / Ofrecer recursos en español para satisfacer las necesidades de la población hispana.

Who is Old?
¿Quién es Viejo?



The last period of human life, no often considered to be the years after 65

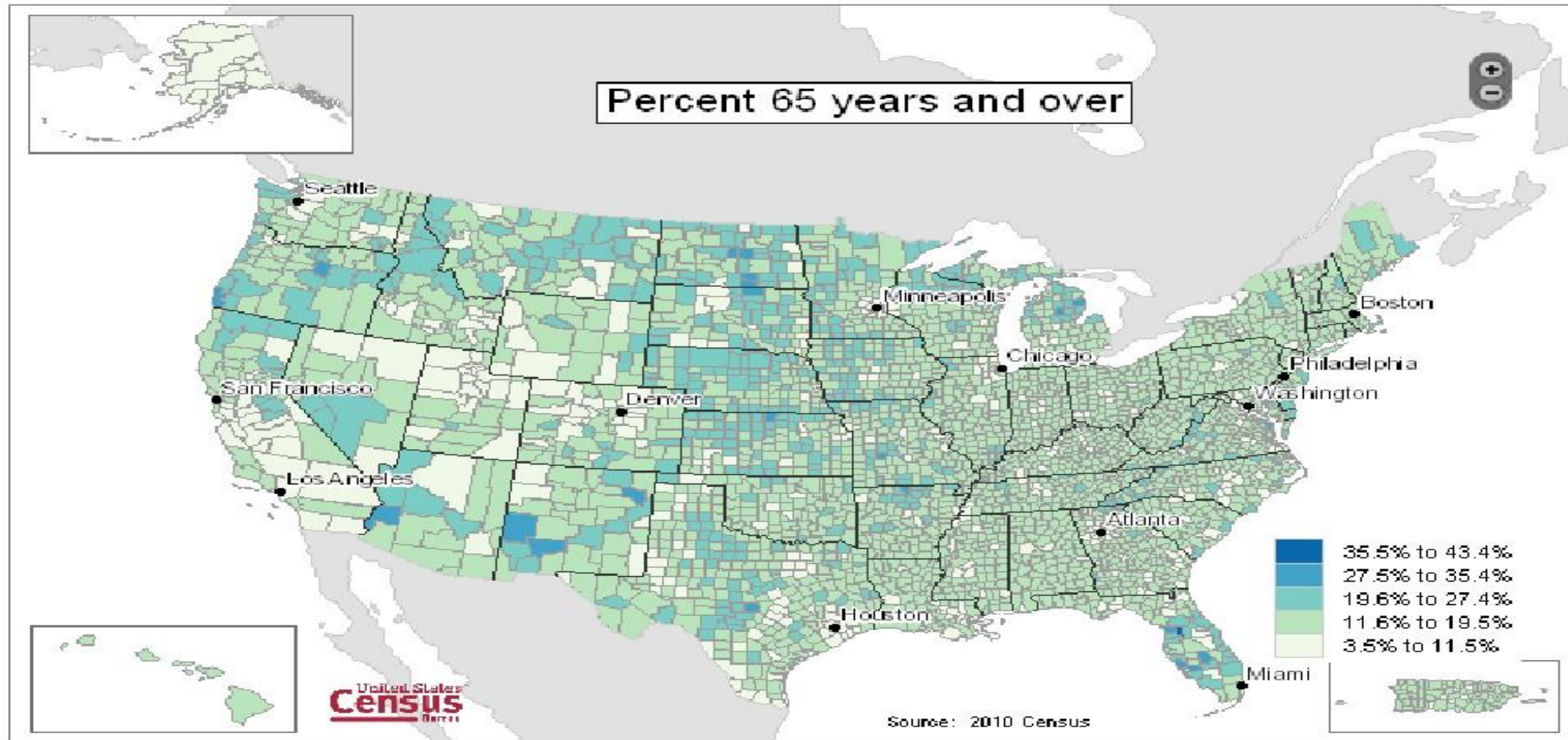
<http://www.thefreedictionary.com/>

Último periodo de la vida de una persona , cuando tiene una edad avanzada

<http://es.thefreedictionary.com/>



An Aging Population: Statistics/ Envejecimiento de Población: Estadísticas



An Aging Population: Statistics/ Envejecimiento de Población: Estadísticas

The population aged 65 and over numbered 46.2 million in 2014, an increase of 10 million or 28% since 2004/La población de edad 65 en adelante contiene un número de 46.2 millones en el año 2014. Desde el 2004, hubo un aumento de 10 millones o un 28%.

Persons reaching age 65 have an average life expectancy of an additional 19.3 years (20.5 years for females and 18 years for males)/Las personas que están próximas a alcanzar la edad de 65 tiene una expectativa de vida con un promedio adicional de 19.3 años (es decir, 20.5 años en las femininas y 18 años en el género masculino).

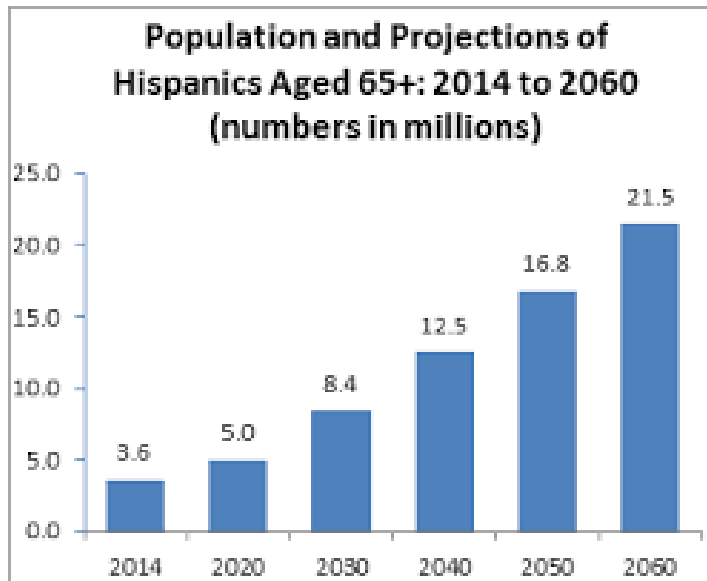


http://www.aoa.acl.gov/Aging_Statistics/index.aspx

Administration on Aging

An Aging Population: Statistics/ Envejecimiento de Población: Estadísticas

Minority populations have increased from 6.5 million in 2004 (18% of the older adult population) to 10 million in 2014 (22% of older adults) and are projected to increase to 21.1 million in 2030 (28% of older adults)/La población de minoría ha aumentado de 6.5 millones en el 2004 (18% de la población de adultos mayores) a 10 millones en el 2014 (22% de adultos mayores) y está proyectado a aumentar a 21.1 millones en el 2030 (28% de adultos mayores).



In 2014, about 554,579 grandparents had the primary responsibility for their grandchildren who lived with them. / En el 2014, aproximadamente 554,579 abuelos tenían la responsabilidad principal de sus nietos que vivían con ellos.



Stages of Aging/Etapas del envejecimiento

- the young-old (approximately 65–74)/ los jóvenes de edad (aproximadamente 65-74)
- the middle-old/old-old (ages 75–84)/ los mayores de edad (edades 75-84)
- the very old (over age 85)/ los muy ancianos (mayores de 85 años)

<http://www.nature.com/ejcn/journal/v58/n8/pdf/1601950a.pdf>

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25369763>



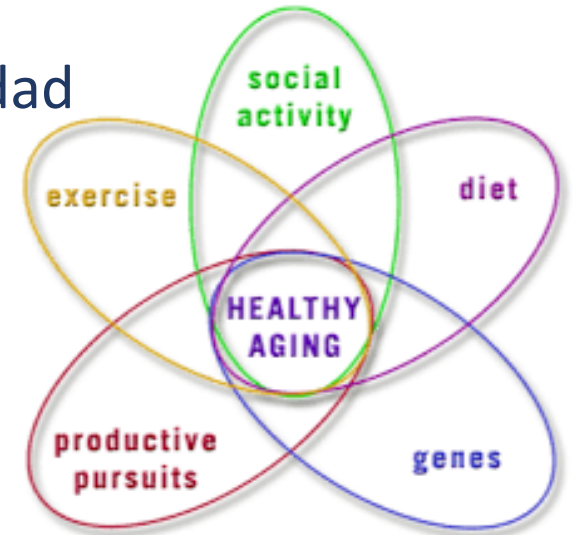
You Can't Avoid Aging: Make it as healthy as possible

No se puede evitar el envejecimiento: hazlo lo más saludable posible

For a positive attitude toward age/Para una actitud positiva hacia la edad

Physical Health
Exercise
Medical Care

Salud física
Ejercicio
Atención médica



Mental Health
Attitude
Exercise (your brain)

Salud mental
Actitud
Ejercicio (su cerebro)

<https://medlineplus.gov/healthyaging.html>

Link to Medlineplus healthy aging information

HEALTHY AGING



<http://www.cdc.gov/aging/index.html>

Link to the Centers for Disease Control (CDC) page on healthy aging

CDC Internet Page on Healthy Aging

CDC Página de Internet del Envejecimiento saludable

Pontificia x M Inbox (67 x 9 Pontificia x M Inbox - b x Google A x Mail - jar x M Inbox (41 x G Stages of x Science.g x CDC CDC - He x Jane

www.cdc.gov/aging/aginginfo/index.htm

Apps Google Science.gov: USA.gov Entire CGP Catalog - E US Government Print Library of Congress H Acceso Pionero - pow Government Docume Google Other bookmarks

CDC Centers for Disease Control and Prevention
CDC 24/7: Saving Lives, Protecting People™




SEARCH

CDC A-Z INDEX

Healthy Aging

Healthy Aging Home CDC > [Healthy Aging Home](#)

Health Information for Older Adults - **Health Information for Older Adults**

Alzheimer's Disease   

Resources, Publications and Press + [Advance Care Planning \(ACP\)](#) [HIV/AIDS](#)

Data and Statistics +

- [ACP Resources](#) [PDF-77KB]

[Influenza vaccine](#)

Emergency Preparedness for Older Adults + [Alcohol Use](#) [Lung cancer](#)

Healthy Brain Initiative + [Alzheimer's disease](#) [Medicare](#)

Mental Health and Aging + [Arthritis](#) [Mental health](#)

Advance Care Planning and Chronic Disease Management + [Brain health](#) [Motor-vehicle safety](#)

Clinical Preventive Services [Breast cancer](#) [Nutrition](#)

[Cancer](#) [Obesity](#)

[Caregiving](#) [Oral health](#)

10:10 AM 10/10/2016

Internet Page of Medline Plus on Healthy Aging

Página de Internet de Medline Plus sobre el Envejecimiento Saludable

The screenshot shows a web browser window with multiple tabs open. The active tab is titled "Enveje..." and the address bar shows the URL "https://medlineplus.gov/spanish/healthyaging.html". The browser's address bar also displays various search engines and services like Google, Science.gov, and the Library of Congress. The website header features the Medline Plus logo and the text "Biblioteca Nacional de Medicina de los EE. UU." and "MedlinePlus Información de salud para usted". A search bar with the placeholder "Busque en MedlinePlus" and a "BUSCAR" button is present. Navigation links include "Sobre MedlinePlus", "Índice", "FAQs", and "Contáctenos". The main navigation menu has "Temas de salud", "Medicinas y suplementos", "Videos y multimedia", and "English". The breadcrumb trail reads "Página Principal → Temas de salud → Envejecer saludablemente". The main heading is "Envejecer saludablemente". Below this, there are social media icons for email, RSS, Facebook, Twitter, Google+, and YouTube. The content area is divided into sections: "En esta página" with sub-sections "Entérese" (Introducción, Comience aquí, Últimas noticias, Diagnóstico y exámenes), "Investigaciones" (Información no disponible), "Para saber más" (Asuntos específicos), "Recursos" (Especialistas), "Para ver, jugar y aprender" (Herramientas para evaluar la salud), and "Para usted" (Hombres, Mujeres). A photo of an elderly couple is shown. At the bottom, there is a sign-up form for email updates with the text "Reciba actualizaciones sobre Envejecer saludablemente por email" and an "ENVIAR" button.

Página Principal → Temas de salud → Envejecer saludablemente

Envejecer saludablemente

En esta página

Entérese <ul style="list-style-type: none">IntroducciónComience aquíÚltimas noticiasDiagnóstico y exámenes	Para saber más <ul style="list-style-type: none">Asuntos específicos	Para ver, jugar y aprender <ul style="list-style-type: none">Herramientas para evaluar la salud
Investigaciones <ul style="list-style-type: none">Información no disponible	Recursos <ul style="list-style-type: none">Especialistas	Para usted <ul style="list-style-type: none">HombresMujeres

Introducción

Las personas en Estados Unidos están viviendo más años que antes. Muchas personas mayores viven saludablemente y tienen vidas activas. Pero no hay manera de evitarlo: cuando envejecemos, nuestros cuerpos y mentes cambian. Hay cosas que usted puede hacer para mantenerse sano y

Reciba actualizaciones sobre Envejecer saludablemente por email

Ingrese su email

Physical Health/Salud Física

<https://www.nia.nih.gov/espanol>

Link to National Institute for Aging (NIA) resources in Spanish
Enlace a recursos de envejecimiento del NIA en español



<https://go4life.nia.nih.gov/>

Link to "Go For Life Program" Resources
Enlace a recursos del programa "Go for Life"



<https://www.healthypeople.gov/2020/topics-objectives/topic/older-adults>

Link to healthypeople.gov information on old age

<https://www.youtube.com/watch?v=jvOU4Do4xZ8>

"How Old is Your Heart?" A video from the Centers for Disease Control
"¿Cuan Viejo es tu Corazón?" Un video de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades



Spanish Language Internet Page of The National Institute on Aging/ Pagina del Internet del Instituto Nacional Sobre el Envejecimiento

U.S. Department of Health and Human Services

Alzheimer's Go4Life Español NIHSeniorHealth Publications

NIH Instituto Nacional Sobre el Envejecimiento
Transformación de Descubrimientos en Salud

Página principal Sobre NIA Recursos Ordene publicaciones English

¡Solicite publicaciones gratuitas en español sobre la salud y el envejecimiento!

Aprender más

Publicaciones que recomendamos

Vida Mejor la Tercera Edad El cuidado de la piel
Lea cómo proteger su piel y hacer se sienta y se vea mejor.

Vida Mejor la Tercera Edad Problemas de Próstata
Los problemas de próstata son comunes después de los 50 años de edad. Averigüe lo que puede hacer.

Recursos en el internet

11:05 AM
10/10/2016

Mental Health/Salud Mental

<http://www.cdc.gov/aging/mentalhealth/index.htm>

<https://www.womenshealth.gov/>

Womenshealth.gov

Office on Women's Health, U.S. Department of Health and Human Services

Anti-Aging Tips

Remain curious.
Try new things.
Don't take yourself
too seriously.
Keep an open mind.
Listen to new music.
Make new friends.
Dance!



National Institute on Aging

AgePage

Forgetfulness:
Knowing When to
Ask for Help

<https://www.nimh.nih.gov/health/topics/older-adults-and-mental-health/index.shtml>

Internet Page of Office of Women's Health on Healthy Aging

Pagina del Internet de la Oficina de Salud de la Mujer sobre Envejecimiento Saludable

The screenshot shows a web browser window with multiple tabs open. The active tab is the URL <https://www.womenshealth.gov/aging/mental-health/aging-brain.html>. The browser's address bar and search bar are visible. The website header features the **Womenshealth.gov** logo and the text "Office on Women's Health, U.S. Department of Health and Human Services". To the right, it says "Call the OWH HELPLINE: 800-994-9662" with hours "9:00 a.m. – 6:00 p.m. Monday through Friday ET" and a search box. A navigation menu includes "Home", "A-Z Health Topics", "ePublications", "News", "About Us", and "Contact Us". A sidebar on the left lists "Healthy Aging" categories: Diseases and conditions, Caregiving, Wellness, Staying active, **Mental health** (selected), The aging brain (selected), Sexual health, Safety and abuse, Falls, Drugs and alternative medicine, Paying for health care, and Planning your future. The main content area shows the breadcrumb "Home > Healthy Aging > Mental health" and the title "Healthy Aging". Below it is the sub-header "The aging brain" with two links: "When forgetting isn't normal" and "More information on the aging brain". The text explains that in the 20s and 30s, brains begin to change, affecting memory storage. It notes that forgetfulness in the 40s and 50s can be a sign of Alzheimer's disease, but not all forgetfulness is serious. It suggests that forgetting is usually a temporary problem and offers tips like using lists, calendars, and keeping keys in the same place. An image of hands writing in a notebook is shown to the right. The footer of the page includes the URL <https://www.womenshealth.gov/news/index.html> and the text "Physical activity keeps your body strong, mental activity can help keep your mind engaged and challenged as you". The Windows taskbar at the bottom shows the time as 9:42 AM on 10/11/2016.

Discrimination, Laws, and The Workplace

La discriminación, las leyes y el lugar de trabajo

Congress passed the Older Americans Act (OAA) in 1965 in response to concern by policymakers about a lack of community social services for older persons. The act was reauthorized in 2016.



http://www.aoa.acl.gov/AoA_Programs/OAA/index.aspx

Text of the Age Discrimination in Employment Act of 1967 (Pub. L. 90-202) (ADEA), as amended, as it appears in volume 29 of the United States Code, beginning at section 621. The ADEA prohibits employment discrimination against persons 40 years of age or older. The Older Workers Benefit Protection Act (Pub. L. 101-433) amended several sections of the ADEA.

<https://www.eeoc.gov/laws/statutes/adea.cfm>

**YO SOY UNA PERSONA DE LA TERCERA EDAD.....
Y SABES QUE?**

Me siento muy orgulloso
He recorrido caminos
que a ti te faltan recorrer, cada arruga
de mi cuerpo es una experiencia vivida...
Y lo único que te pido
ES RESPETO sabes porque?
Yo también fui joven
Yo también tuve tu edad y tu
también llegarás a esta edad, por lo
que te pido paciencia y respeto, que
exactamente los mismo que tu pedirás
en unos años.

**COMPARTE SI ESTAS EN CONTRA DEL MALTRATO A
LAS PERSONAS DE LA TERCERA EDAD.....**

Reflexiones y lecturas para Meditar y Cultivar para Meditar
www.reflexiones-jarocus.com

Practical Things: money, pensions, long-term care/Las cosas prácticas: el dinero, las pensiones, el cuidado a largo plazo

<https://gobierno.usa.gov/jubilacion>

Link to information in Spanish on retirement/ Enlace a la información en español sobre jubilación

<https://www.ssa.gov/agency/glossary/english-spanish-glossary.html>

An English-Spanish glossary of terms used by Social Security/ Un glosario Inglés-Español de términos utilizados por el Seguro Social



The Final Result: Death and Grieving

El resultado final: la muerte y el duelo

<http://www.eldercare.gov/>

Link to help in finding resources for caring for the elderly

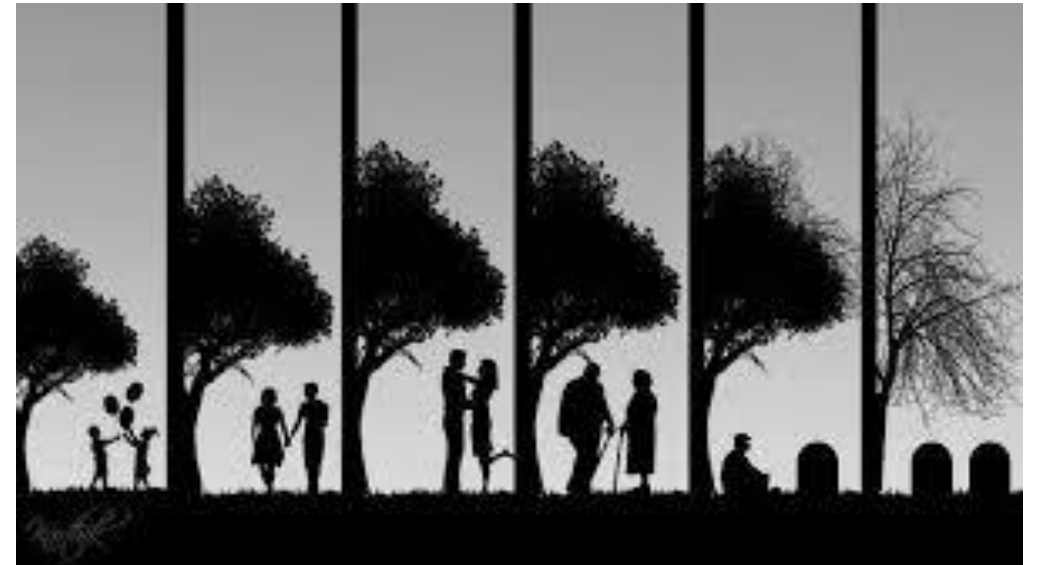
<https://medlineplus.gov/spanish/bereavement.html>

Link to Spanish information on death and grieving

Después del envejecimiento, la pérdida de la audición y de la vista, la falta de energía, la debilidad corporal y las enfermedades son algunos síntomas del envejecimiento.



MUERTE



Internet Page of Medline Plus in Spanish on Grieving

Página de Internet de Medline Plus en español sobre el duelo

The screenshot shows a web browser window with multiple tabs open. The active tab is the Medline Plus website in Spanish, specifically the page for 'Pérdida de un ser querido' (Loss of a loved one). The URL in the address bar is <https://medlineplus.gov/spanish/bereavement.html>. The page features the Medline Plus logo and a search bar. Below the logo, there are navigation links for 'Sobre MedlinePlus', 'Índice', 'FAQs', and 'Contáctenos'. The main content area is titled 'Pérdida de un ser querido' and includes a breadcrumb trail: 'Página Principal → Temas de salud → Pérdida de un ser querido'. The page also displays social media sharing icons and a table of contents for the page.

En esta página

Entérese <ul style="list-style-type: none">IntroducciónComience aquíÚltimas noticiasTratamientos y terapias	Para saber más <ul style="list-style-type: none">Asuntos relacionadosAsuntos específicos	Para ver, jugar y aprender <ul style="list-style-type: none">Información no disponible
Investigaciones <ul style="list-style-type: none">Información no disponible	Recursos <ul style="list-style-type: none">Información no disponible	Para usted <ul style="list-style-type: none">Niños/asAdolescentes

Introducción

El dolor por la pérdida de un ser querido es el período de sufrimiento y duelo después de una muerte. El llorar a alguien es una parte del proceso normal de reacción ante una pérdida. Usted

Reciba actualizaciones sobre Pérdida de un ser querido por email

Government Agencies focused on Aging Information

Agencias gubernamentales enfocadas en la información del envejecimiento

<https://www.nia.nih.gov/>

<https://www.nia.nih.gov/espanol>



<http://www.aoa.acl.gov/>

Internet Page of the Administration on Aging/
Página de Internet de la Administración sobre
el Envejecimiento



Resources for Research

Recursos para Investigación



<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed>

<https://www.nia.nih.gov/research/scientific-resources>

<https://www.nia.nih.gov/about/strategic-directions-2016/introduction>

