

Recomendaciones para el Cuidado en el Hogar de la Persona Mayor



Tips para toda la Familia que acoge una Persona Mayor



Un acto de amor es cuidarme, para así proteger a otros. Especialmente a niños y Adultos mayores. Por ello:

- Evita tener contacto directo, por un tiempo los abrazos, apretón de manos y besos están prohibidos, estos pueden exponernos.
- Si presentas síntomas respiratorios mantén el uso de tapabocas. Igualmente, usa el tapabocas si estas a cargo del cuidado de una persona vulnerable o frágil (niños y adultos mayores). **Recuerda usarlo cubriendo Boca y Nariz.**
- Lava frecuentemente tus manos con agua y jabón. Reserva el gel antibacterial para cuando estos recursos no estén disponibles, como cuando estas fuera de casa.
- Lo mas importante, evita exponerte innecesariamente, el aislamiento voluntario es una medida preventiva que busca disminuir la carga del virus en el medio ambiente y contagiarte.

¡Por ello, quédate en casa!

Las personas Mayores NO son las únicas en Riesgo



Imagen: Freepik.com

Evitemos generar mayor temor en ellos, la mejor forma de hacerlo es **cuidarles con amor y dedicación**, ha llegado el momento de retribuir un poco de todo el amor que de ellos recibimos.

Aunque no podamos expresárselo con caricias que impliquen el contacto físico: una sonrisa, proveerles la mejor alimentación, integrarlos en las acciones de nuestro día a día como familia, les dejará ver que son importantes en nuestras vidas.

Valoremos que hacerse sabios les ha llevado toda una vida

A las personas mayores les ha costado toda una vida adquirir los saberes y valores con los cuales nos han formado.

Debemos ver estos momentos de incertidumbre social como una oportunidad, para que las personas mayores contribuyan a fortalecer los modelos de crianza de la sociedad actual.



En estos días de confinamiento en Familia, permitámonos disfrutar en compañía de nuestros hijos de las historias y anécdotas sobre las que forjaron sus vidas. Así como, nosotros lo hicimos en nuestra niñez.

Aunque sus conversaciones sean repetitivas, no debemos olvidar lo mucho que disfrutamos de ellas años atrás. O quizás si nunca los escuchamos, ha llegado el momento de conocer sus vidas.

Ha llegado el momento de recuperar el conocimiento de nuestros ancestros.

Su cuerpo como el nuestro necesita sentirse Activo...

Adaptando nuestra casa es posible contar con un espacio donde mantener nuestro cuerpo y mente optimista, capaz de seguir adelante a pesar de las dificultades.

- Practicar ejercicio beneficia la salud, mejora la oxigenación de nuestros tejidos, dispersa la mente de hechos negativos y siempre nos saca una sonrisa.



- No le exijas mucho, recuerda que su cuerpo es frágil, en muchos casos la enfermedad les ha acompañado en parte de sus vidas, se trata de sacarle una sonrisa y hacer latir de felicidad sus corazones.

Pregunta por aquello que le gusta y provéesele

Todos tenemos preferencias por cosas que nos gustan, dialoga con ellos sobre que los hace felices y sí esta a tu alcance permite que lo cumplan.

Lo último que ellos necesitan es que les generemos preocupaciones.

Ya han pasado por muchas, no agreguemos ni una mas.



Así muchos no lo
puedan expresar,
su sonrisa nos
dejará ver lo
agradecidos que
son cuando se
sienten amados.

