

**MATERIAL
DESCARGABLE**

#Yomequedoencasa



**Desde
la fe**

**PARA QUE NUESTROS
ADULTOS MAYORES
NO MUERAN DE
CORONAVIRUS...
NI DE DESÁNIMO**





NUESTRO TESORO ESTÁ EN CASA

Este material fue elaborado con textos de Liliana García de los Cobos, psicóloga e integrante de la Pastoral Familiar de la Arquidiócesis de México; Sarahi Elvira Franco, Coordinadora de Fundación para el Bienestar del Adulto Mayor I.A.P., y de la revista Desde la fe.

INTRO DUCCIÓN

Por **DLF Redacción**

@desdelafemx 



ablar en un breve texto sobre adultos mayores no es fácil, pues no se trata de un grupo homogéneo: podemos encontrar personas de 80 años que mantienen una gran actividad, y otras de menor edad que dependen física y económicamente de su familia; sin embargo, hoy todas tienen algo en común: necesitan de nuestro cuidado para que no mueran de coronavirus, pero tampoco de depresión ni desánimo. Ellos son nuestra prioridad.

Quizás en los últimos meses, por la situación angustiante que hemos vivido a causa de la pandemia, se nos ha olvidado expresarles nuestro cariño y se nos dificulta comprenderlos; el estrés provocado por el miedo nos hace incapaces de disfrutar las valiosas horas de convivencia y aprendizaje que nos pueden ofrecer y de aprovechar el cariño que tienen para nosotros esas personas de edad avanzada y de corazón grande.

En estos tiempos en que debemos seguir en casa hasta que las condiciones sean favorables para que nuestros abuelitos puedan salir, quienes estamos cerca de ellos, debemos agradecer el gran privilegio de tenerlos aún con vida, pues son regalos que Dios nos tenía por anticipado para cuando necesitáramos de un consejo, de una palabra de aliento, o simplemente, de una grata conversación.

Aprovechemos la cercanía con ellos que nos ofrece esta situación, y disfrutemos de la “riqueza de los años” que llevan consigo quienes conocieron un mundo distinto al que concebimos ahora, y tratan de entender lo que sucede actualmente y adaptarse a las nuevas circunstancias, lo cual a veces les resulta difícil, e incluso, desesperanzador.

Aquí te ofrecemos una guía para que puedas descubrir y disfrutar al adulto mayor que tienes en casa; o bien, al que se encuentra a distancia y con quien puedes tener cercanía y comunicación, lo cual, hoy es posible con la ayuda de la tecnología.

Con Dios en su rinconcito

Por **DLF Redacción**

@desdelafemx 

Merce

Edad:
95 años
Origen:
CDMX



Merce vive en un hogar para adultos mayores que prohibió visitas, así que ella hubo de asumir el aislamiento. Como fue guía de Talleres de Oración y Vida, disfruta el silencio y orar, y nunca se aburre. Suele tejer prendas que dona, oye música, sale al jardín a caminar. Cumplió 95 años.

Sus 6 hijos, 21 nietos y 21 bisnietos planeaban hacerle fiesta. Tuvieron que con-

formarse con 'hacerle fiestas' con un ingenioso video en el que salen cantándole las 'mañanitas' todos al mismo tiempo. Los extrañó, pero no se acongojó 'ni tantito' por pasar sola su cumpleaños; mujer de fe, dice que lo pasó bien: 'con Dios en su rinconcito'.

DIFICULTADES MÁS COMUNES

1. LIMITACIONES FÍSICAS Y PSICOLÓGICAS

Su funcionamiento físico, al igual que su salud comportamental, han sufrido un fuerte cambio.

2. ALTERACIONES NEUROLÓGICAS

El deterioro de su sistema nervioso afecta funciones muy importantes, tanto físicas como cognitivas.

3. PROBLEMAS DE MEMORIA

Muchos sufren porque se les olvidan cosas, personas, experiencias, se sienten perdidos.

4. PROBLEMAS DE COMUNICACIÓN.

Presentan dificultades para entablar conversaciones, pues su habla es lenta o no escuchan del todo bien.

Es necesario tener una serie de consideraciones en lo que respecta a los adultos mayores que se encuentran en casa, y lo primero a considerar es que son especialmente vulnerables al coronavirus COVID-19, por lo que es importante no escatimar cuidados; es decir, no bajar la guardia en el cuidado de nosotros mismos, con todas las medidas de higiene que hemos practicado durante semanas, para evitar riesgos de que se contagien; las otras consideraciones importantes son hacerlos parte de las dinámicas familiares y acompañarlos en las actividades que ellos necesitan realizar.

Si bien hay personas que de ordinario conviven con sus adultos mayores y están al pendiente de ellos desde casa, hay otras que no tienen esa posibilidad por cuestiones ocupacionales; pero hoy, frente a la necesidad de permanecer en el hogar, han tenido que tratar con ellos en el día a día; sin embargo, les cuesta trabajo desarrollar del todo la capacidad de una debida atención, pues esto requiere de un enfrentamiento constante con la realidad de estas personas y con las dificultades propias de la edad.

Sin embargo, entender estas dificultades nos permitirá alcanzar a ver que los comportamientos, acciones o falta de una actitud positiva por parte de nuestros adultos mayores, no responden a simples caprichos, y que no es con regaños o tonos de voz elevados como vamos a lograr una convivencia óptima con ellos, sino atendiendo sus necesidades de salud conforme a las indicaciones médicas, y llenándolos de atenciones y muestras de cariño, todas las que se les pueda dar, porque el amor es el gran remedio que ellos necesitan para disponerse a la convivencia.



**Luis
Alfonso**

Edad:
78 años
Origen:
Edomex

Comunicación, clave para una buena convivencia

V

ive en la colonia Río de Luz, en compañía de su hijo Miguel Ángel, su nuera y sus tres nietas. Miguel asegura que todos se llevan bien con don Luis, pero a veces se desesperan con él, sobre todo porque en las conversaciones hay que estarle

repitiendo una y otra vez las cosas; “su problema es auditivo, pero él no ha querido atenderse por más que hemos insistido en que es importante que vaya con un especialista”. Don Luis, por su parte, también llega a desesperarse por diversas razones –dice Miguel–, y hay días en que se enoja y quiere salirse a caminar, pero hoy no puede hacerlo por la cuarentena, y entonces todo el día se la pasa enojado.

Muchos problemas que afectan la convivencia con los adultos mayores están relacionados con la falta de fluidez en la comunicación, pues, por un lado, las personas de menor edad están acostumbradas a tratos más dinámicos al relacionarse de manera cotidiana con gente de su edad, y por el otro, las personas de la tercera edad necesitan tiempo, paciencia y un interés manifiesto para acceder a una conversación prolongada.

PARA UNA BUENA CONVERSACIÓN

A continuación te damos 10 tips para sostener un grato intercambio de palabras:

- 1. Considera en todo momento los problemas de salud que esa persona padece.**
- 2. Apaga el televisor** y aleja los dispositivos electrónicos que puedan distraer la plática.
- 3. Habla despacio**, vocaliza y establece contacto visual con la persona.
- 4. Adecua el volumen de voz**, según las necesidades del adulto mayor.
- 5. Usa expresiones claras**, precisas y acordes con su nivel de entendimiento.
- 6. Trae a la conversación** temas que puedan ser de su interés. Sé creativo.
- 7. Usa el humor**, sin que esto signifique restar seriedad a la conversación.
- 8. Utiliza también** el lenguaje no verbal; la mímica puede ayudar a la comprensión.
- 9. Dale su espacio** y tiempo para contestar las preguntas que le plantees.
- 10. Y lo más importante**, ¡sonríe!, porque la sonrisa genera un ambiente amigable.

Tipos de personalidad de los adultos mayores



Siempre fue una mujer muy activa, servicial y abierta a la escucha, hasta hace cuatro años en que enfermó de Alzheimer y comenzó a retraerse. Su hija Laura, explica: “Hoy vive todo el tiempo sentada, platica de algunos sueños como si fueran realidad, y le gusta pasar mucho rato en silencio; si la intentamos abstraer de sus reflexiones, a veces sólo nos mira y vuelve a ellas, pero no está enojada, es sólo que quiere estar pensando”

María

Edad:

79 años

Origen:

Coahuila



TIPOS DE PERSONALIDAD

EXTROVERTIDA:

1. **Buscan** la compañía para recibir ánimo.
2. **Tienen** necesidad de participar.
3. **Poseen** una alta capacidad de disfrutar de la gente.
4. **Cuentan** con habilidades sociales.
5. **Encuentran** fuente de ideas en sus interlocutores.

INTROVERTIDA

1. **Se inhiben** fácilmente frente a temas que no conocen.
2. **Buscan** distancia de las convivencias grupales.
3. **Les cuesta** trabajo comenzar la interacción.
4. **Sienten** placer en dialogar consigo mismos.
5. **Se sienten** cómodos teniendo momentos de aislamiento.

La personalidad de los seres humanos se va transformando conforme pasan los años, y a veces los cambios llegan a ser muy notorios; así, encontramos que hay gente que durante gran parte de su vida tuvo un carácter retraído, y en la vejez es una persona de un temperamento más extrovertido; pero también podemos encontrar el caso contrario. Lo que es importante saber es que en esta etapa de la tercera edad, el desarrollo del carácter apunta más hacia su reafirmación, por lo que cada vez se hace más difícil su modificación.

Aunque a veces parezca que no es así, ellos también viven en este momento una desestabilización emocional, por lo que

comprender su personalidad nos ayudará a conocer la manera de acercarnos a ellos sin ser molestos o invasivos.

No podemos calificar las personalidades de buenas o malas, sino que las debemos entender para poder lograr una convivencia sana con nuestros adultos mayores; si estos poseen una personalidad extrovertida, no podemos acercarnos a ellos con una actitud apática, debido a sus necesidades de interacción; si en cambio tienen una personalidad introvertida, no podemos ser invasivos de sus momentos de diálogo interno, ni obligarlos a participar en actividades para los que no están dispuestos en ese momento.





Momentos con los abuelos, caricias al corazón

A

pesar de que tiene un problema en la columna que lo hace caminar notoriamente de lado, le gusta recorrer toda la colonia; es muy observador, y platica de todo lo que ve con conocidos y desconocidos que se encuentra. A su hija Ana le gustan sus pláticas, pues dice: "Desde que tengo uso de razón, él hace análisis muy curiosos, divertidos y

hasta polémicos. Hoy está desesperado porque no puede salir; le hemos dicho que ni en carro, porque todavía maneja. Se pasea de un lado a otro de la casa, y mi mamá y yo no sabemos qué hacer para entretenerlo. Ha sido muy difícil la cuarentena para mi papá".

Juan

Edad:
76 años
Origen:
Edomex

Las personas mayores son parte fundamental de la familia; en la analogía del árbol de la vida, ellas serían justamente las raíces, y por lo tanto, debemos estar agradecidos con ellas.

En este tiempo de contingencia, por ser el grupo de mayor riesgo frente al COVID-19, es necesario insistirles que se mantengan en casa para evitar contagios, y los demás también guardar dicha medida sanitaria; sin embargo, no es tarea fácil, ya que el grueso de las personas adultas mayores, o al menos las que usualmente realizan algunas actividades fuera de casa, sienten la necesidad de tener actividad.

El reto que tenemos en este momento, debido a tantas semanas de aislamiento, es hacer que su estancia en casa sea lo más agradable posible y, en este sentido, todas y todos podemos contribuir a que este tiempo no sólo sea pasajero, sino divertido, pero sobre todo, que sea una caricia al corazón, que todos recordaremos como parte de nuestra historia.

Pero, ¿cómo lograr esto? Primero que nada, entendiendo que la falta de tiempo que algún día pretextamos para convivir con nuestros adultos mayores, se acabó; ahora pongamos manos a la obra. Aquí te damos algunas sugerencias.

LO QUE A ELLOS LES GUSTA HACER

1. CONTAR HISTORIAS

Pídanles que les cuenten la historia que más les gustaba escuchar de sus propios abuelos.

2. ESCUCHAR CANCIONES

Escuchen juntos una canción y pídanle que cuente cómo era la época en la que esta canción estaba esa de moda.

3. APRENDER TECNOLOGÍA

Enséñales con paciencia el uso de dispositivos móviles; no olvides limpiarlos antes correctamente.

4. RECORDAR LA HISTORIA

Veán fotografías, y que los abuelos cuenten quiénes eran los tatarabuelos, bisabuelos, hijos, sobrinos, etcétera.

5. IR DE "PASEO"

Puedes hacer un recorrido virtual por algún museo o por algún lugar que les gustaría conocer a ellos.

Activa- Mente



uenta que todavía hace cuatro años, en que visitó la Feria de León (Guanajuato), se subió a un juego parecido al “Martillo”, al que muchos jóvenes no se atrevían a subir. A la fecha es un hombre muy activo. Asegura que siempre le gustó la fiesta, la convivencia y los viajes, así que tiene en su haber *ene* cantidad de historias que contar, y fotos... “uy, un montón”. Es bueno para el cubilete, el juego de la bolita, y se sabe algunos trucos que le gusta

hacer a sus nietos; incluso ha intentado enseñárselos para que los practiquen... “pero no... -señala-, ahora con el celular no les gusta hacer otra cosa”.



**José
Luis**

Edad:
77 años
Origen:
CDMX

“Al mal tiempo buena cara”, reza un dicho popular, y siento muy bien entre las personas adultas mayores. ¿Cuántas de ellas se han enfrentado durante su larga vida a grandes adversidades? ¿Cuántas pruebas, obstáculos y adversidades han superado con fe y fortaleza?

Estos meses han sido particularmente difíciles y no sabemos cuándo volveremos a la “nueva normalidad”, pero lo que sí podemos hacer es aprovechar este tiempo que nos queda de cuarentena para activar nuestra

mente y la de ellos.

Es común escuchar: “debes ejercitarte”, y a menudo pensamos en cuidar nuestro cuerpo, pero también es necesario ejercitar nuestra mente, ya que el cerebro también lo necesita, igual o más que el resto de nuestro cuerpo.

Así que, para aprovechar este tiempo Activa-Mente, te brindamos algunas propuestas que puedes poner en práctica con los abuelos, o los abuelos con los nietos, o los padres con los abuelos o los hijos, o toda la familia.

1. Desempolva los juegos de mesa

¡Qué tal jugar los “juegos del ayer”: lotería, memorama, rompecabezas, palillos chinos, matatena, etc. También puedes jugar gato, basta, timbiriche o tripas de gato y muchos más.

2. Cantar o bailar

Sorprendentemente, muchos adultos mayores conservan buen ritmo y capacidad de cantar o de bailar. Así que ésta puede ser una actividad muy divertida para ellos.

3. Dilo con mímica

Todo mundo conoce cómo se juega. Lo interesante aquí es que los equipos estén conformados por miembros de distintas edades; la abuela, el nieto, la mamá, etcétera.

4. Escuchar música

Escuchar música que les traiga recuerdos es una de las actividades que más disfrutan. Si en la familia hay alguien que toque un instrumento y todos canten, mucho mejor.

5. Actividades especiales

Aunque nuestros abuelos ya no cocinan, podemos integrarlos en esta actividad. Por ejemplo, pueden recordar alguna receta sencilla, y nosotros seguir sus instrucciones.



Ricardo

Edad:

72 años

Origen:

CDMX

Los adultos mayores no son “niños grandes”

E

s un hombre de cultura muy amplia, lee todo lo que le llega a las manos y está bien enterado de las noticias nacionales e internacionales; desde hace tres años está en cama, y sólo se levanta de vez en cuando con la ayuda de su esposa, de su hija Olga y de su bastón. Olga es doctora, y dice que su papá está bien atendido; pero a veces le duele en el corazón un deseo que él tiene: “quiere... es más, anhela y espera poder ir a Nueva York para ver jugar a los Yankees, pues, además de la lectura, el béisbol es su gran pasión”. Sobre la cuarentena, dice Olga: “Pues nada, él lleva ya tres años en cuarentena”.

Si bien es cierto que muchas personas de la tercera edad han experimentado cambios notables respecto a su línea de vida pasada, que han perdido habilidades físicas o carecen de una óptima salud mental, o que tienen importantes cambios en su estado de ánimo, es falso que ahora sean como “niños grandes”.

Si queremos contribuir a su bienestar, es necesario abandonar inmediatamente esta idea, pues, como familiares, pensar así es querer creer que sus necesidades se limitan a protección y cuidados, cuando aún ellos están pensando que tienen mucho por

hacer para sí mismos y por los demás. Si bien a veces desean concretar cosas que para sus condiciones pintan inalcanzables, también hay sueños para los que sólo les falta el incentivo psicológico, ese aliento que además les permite mantener el interés de fijarse metas, activarse y emprender.

Como familia, es importante desprendernos de los mitos culturales respecto a la vejez, y afrontar con nuestros adultos mayores los desafíos por venir. ¡Motivemos a seguir adelante a quien por años nos motivó! Para lograrlo, aquí te ofrecemos algunas sugerencias:

7 REGLAS DE ORO

Cuando las aplicamos vemos mayores beneficios de orden físico, psicológico y social.

1. VALORARLOS

Crear contextos positivos desde sus historias; es decir, hacerles ver que sus experiencias nos han enriquecido, y nos son útiles para la vida actual.

2. INTEGRARLOS

Hacerlos parte de las labores cotidianas o reparaciones que se realicen en el hogar, haciéndoles notar que su experiencia y consejos son valiosos.

3. INVOLUCRARLOS

Incluirlos en las soluciones de cualquier inconveniente que se presente, pues en estos días hay muchos imprevistos y cosas que se necesitan resolver.

4. ANIMARLOS

Motivarlos al uso de la tecnología, y enseñarles a utilizarla; su interés puede partir principalmente de su necesidad de comunicarse con amigos o familiares que aprecian.

5. APROVECHARLOS

Pedirles que nos enseñen alguna de sus habilidades pasadas, como el baile, el canto, o algo de lo que sepamos que se les facilitaba practicar.

6. ENTUSIASMARLOS

Platicar sobre lo que les gustaría hacer una vez pasado este tiempo de encierro, como ir a cenar, visitar algún lugar de la ciudad, etc.

7. LLENARLOS DE ESPERANZA

Conversar con ellos sobre algo que les gustaría aprender o emprender; los planes crean sueños, y los sueños generan vida.

LUGARES DE RIESGO

Los nietos pueden ayudar a encontrar lugares u objetos de riesgo para los abuelos.

1. SUPERFICIES

Si en la casa hay tapetes o alfombrillas, puede que se vean muy bonitos, pero es posible que el pie de la persona se atore en ellos y le ocasione un tropiezo.

2. ILUMINACIÓN

Si hay focos fundidos, es momento de reemplazarlos. Es importante que la iluminación sea para evitar algún accidente.

3. ACCESORIOS

Procuremos que haya un tapete antiderrapante en la regadera y una silla para que puedan tomar el baño sentados.

4. UTENSILIOS

Si los abuelos cocinan, acerquémole los utensilios, en especial los que se guardan en estructuras altas, para evitar que intenten alcanzarlos.

5. DESNIVELES

Conviene poner rampas donde haya distintas alturas en el piso. Si no es posible, hay que ayudarlos a bajar o subir. Nunca dejarlos solos.

6. OBSTÁCULOS

Los barandales de las escaleras deben estar libres de cualquier cosa, pues esto es peligroso cuando tienen la necesidad de sujetarse al subir o bajar.

Cruz

Edad:

69 años

Origen:

Tabasco

Detectives



ive desde hace más de 20 años en Chimalhuacán (Estado de México); con lo poco que le dejó su padre como herencia, con su sueldo de empleada doméstica, y con muchos esfuerzos, compró la casa en la que hoy vive, y en la que tiene dos cuartos que ahora renta. Hace dos años sufrió una embolia que afectó su movilidad y ya no está en condiciones de trabajar. Cruz explica que ya sufrió dos accidentes en casa; el primero en el baño, porque la coladera no estaba bien puesta, y el segundo

porque se resbaló con algo en la cocina. Dice que su nieto de 18 años se vino hace poco de Tabasco a vivir con ella, y él y una de sus inquilinas son quienes la asisten en este tiempo de cuarentena.

Los nietos pueden ser excelentes aliados de las personas de la tercera edad en estos tiempos en los que debemos pasar mucho tiempo en casa, convirtiéndose en detectives. Sí, leyeron bien, en astutos detectives.

En principio, nuestra casa debería ser un lugar seguro, en el que podamos utilizar con libertad todos los espacios; sin embargo, las personas mayores

sufren frecuentemente accidentes en su propia casa, lo que provoca que se lastimen. En el caso de ellos, las lesiones pueden llegar a ser muy delicadas, y su recuperación muy prolongada y desesperante.

Los detectives, libreta en mano, pueden empezar por revisar cada espacio de la casa e identificar lo que podrían ser zonas de riesgo, como las de la columna de la izquierda.

Dios escucha su oración



urante muchos años formó parte del coro de adultos en su parroquia, hasta que éste se desintegró. Poco antes de que iniciara la cuarentena, el sacerdote que formó el coro, hace más de 25 años, tuvo la iniciativa de convocar a los integrantes para saludarlos. “Cuando le llamaron a mi mamá para invitarla –cuenta su hija– sus ojos se iluminaron, era otra. Días antes se le complicaba incluso caminar, pero el día de la reunión, ella sola se bañó, se vistió y se alistó para ver a sus amigos. Para ella, todo lo que tiene que ver con Dios es lo más importante de la vida”.

Linita

Edad:
89 años
Origen:
Edomex



“Los abuelos tienen una gran capacidad para comprender las situaciones más difíciles, y cuando ellos rezan por estas situaciones, su oración es más fuerte y poderosa”, dijo en una ocasión el Papa Francisco.

Y así es, los abuelos son conscientes del poder de su oración, y por ello, ahora cuentan los días para poder regresar a la iglesia; sin embargo, las condiciones aún no son favorables, y corren el riesgo de enfermarse de COVID-19.

Mientras el semáforo epidemiológico no esté en verde, podemos acompañar –en casa o a la distancia– su vida de fe. Estas son algunas sugerencias:

Recemos con ellos el Santo Rosario. Muchos de ellos, que lo rezaban a diario en su parroquia, ya no lo hacen solos porque se les olvida cómo va. Rezarlos con ellos les ayuda mucho, y es algo muy bonito que une a la familia.

También se les puede pedir que enseñen a los nietos las oraciones que se saben, y que estos las memoricen; que les expliquen a qué santo le tienen un cariño especial, o rezar juntos las oraciones de su devocionario. Se les puede leer también algún libro que ellos quieran, por ejemplo, biografías de santos o de temas espirituales.

Pueden acostumbrarse también a rezar con ellos a horas fijas, pues de esta manera se rompe la monotonía del día, sobre todo en el aislamiento. Por ejemplo: a las 12 pm, el Ángelus; a las 15 pm, la Coronilla de la Divina Misericordia; a las 17 pm, el Santo Rosario. Y antes de irse a dormir, pueden rezar juntos para dar gracias a Dios.

Esta cuarentena también puede ser un buen tiempo para rezar la Liturgia de las Horas, que se consigue en internet, pues contiene bellos salmos y plegarias.

4 MENSAJES PARA NUESTROS ANCIANITOS

El regreso al templo es para alabar a Dios, no para exponerse al peligro.

- 1. DIOS QUIERE** tu salud: ¡cuídate!
- 2. DIOS ESPERA** tu respuesta: ¡colabora!
- 3. DIOS TE BENDICE:** ¡agradécele!
- 4. DIOS ESCUCHA** tus plegarias: ¡síguelas haciendo desde casa. Él no se enojará si por ahora no vas al templo!