

DECÁLOGO PARA FAMILIAS CON ADULTOS MAYORES A SU CARGO

Las personas consideradas adultos mayores forman un grupo heterogéneo con características bien diferenciadas que pueden ir desde aquellos que mantienen todas sus competencias físicas, mentales y emocionales, hasta las que, por culpa de la pérdida o debilitamiento de las facultades mentales, debido a la edad o a una enfermedad, padecen demencia en alguno de sus grados de discapacidad.

Teniendo en cuenta la situación especial de estado de alarma y aislamiento en el que nos encontramos, se elabora este decálogo dirigido a las familias con personas que conviven con mayores para ofrecer medidas orientadas a un mantenimiento adecuado del estado de ánimo de esta población.

- Las personas mayores son consideradas de **alto riesgo** a la hora de contraer el COVID-19, por lo que hay que estar pendientes de que siguen las medidas higiénicas que marcan las autoridades sanitarias y, en su caso, ayudarles a vencerlas resistencias a poner en práctica los **hábitos higiénicos necesarios**.
- Ser una población de alto riesgo no supone además tener que soportar un **estigma** que les aleje emocionalmente de sus seres más queridos. Existe un equilibrio entre las relaciones sanas y la prevención de la enfermedad.
- Las personas adultas mayores tienen una edad en la que pueden **tomar sus propias decisiones**. Si estas no coinciden con tus criterios, escucha, razona, debate y llega a cuerdos en vez de imponer tu voluntad. Evita la desazón y vive la situación como una **oportunidad para estar más unidos**.
- En la mayoría de los casos las personas adultas mayores han superado innumerables situaciones de crisis, fomenta y refuerza su capacidad de **resiliencia** a la hora de superar dificultades.
- La **comunicación** es imprescindible y ha de estar adaptada a las necesidades sensoriales especiales que la persona mayor pueda tener. Fomenta también el lenguaje no verbal, mira a los ojos, sonríe, comunícate también con tus expresiones.
- Gestiona tu tiempo de forma acorde a la **percepción temporal** de la persona mayor para que este asunto diferencial entre generaciones deje de ser una fuente de apremio, estrés y, por lo tanto, conflicto.
- Fomenta **actividades inclusivas e intergeneracionales**. Aprovecha el especial vínculo existente entre los abuelos y los nietos. Es un momento ideal para que los mayores enseñen juegos propios de su niñez y juventud a los más jóvenes de la casa.
- Mantén un **ambiente positivo** evitando la sobreexposición a las noticias negativas. Es mejor escoger un canal de información fiable y contrastado que la búsqueda desesperada de todas las posibles fuentes informativas.
- Apóyate en las **nuevas tecnologías** para permitir la relación y la comunicación de los mayores con sus seres más queridos con los que no puede mantener un contacto personal por el estado de aislamiento al que estamos sometidos.
- **Observa conductas** que se puedan salir de lo normal: estados de ansiedad, depresión, cambios de humor repentinos, alusiones a la propia muerte... y en estos casos pide ayuda a los profesionales de la Psicología a tu alcance.