



Consejos para motivar al adulto mayor

Le estamos enviando la tercera parte de los consejos para adultos mayores. Esto es importante para toda la familia que cuente en su hogar con alguna persona mayor.

■ Parte 3 de 3

1. Hay que tratar que el adulto mayor se encuentre relajado. Este punto es de gran importancia, ya que la relajación, es vital para asegurar la salud y bienestar, así como la recuperación de la pasión y de la alegría en la vida.

Una manera de producir esta relajación son los masajes, ya que éstos hacen que el cuerpo libere endorfinas; sustancias químicas que se liberan cuando la persona se ríe. Las endorfinas proveen beneficios emocionales por ejemplo disminución de la ansiedad, tensión y fatiga, aumenta la sensación de sentirse relajado y bien, haciendo que uno se sienta feliz y libre de estrés.

2. Puede darle regalos a los adultos mayores, el regalo debe ser una forma de expresión de energía positiva. También es importante incluir un mensaje, ya que esto le



dará un mayor significado.

3. Saber escuchar a la persona de la tercera edad es una forma fácil de hacerlo sentir apreciado y valorado. Hay que tratar de entender sus pensamientos y ponerse en sus zapatos.

4. Muchas veces el adulto mayor quiere sentirse querido y apreciado. Es importante que lo ayudes a perseguir sus sueños, especialmente si nadie más lo apoya. Busca una

forma de decirles cuanto significa para ti. Trátalo con cariño y con bondad. Pero lo más importante es que si está en una mala relación o tomando malas decisiones en la vida, busca una forma gentil de discutirlo con ellos.

5. Trata de hacerlo reír, ya que la risa además de ser contagiosa, alivia el estrés. Ya sea contando chistes, o contándole alguna anécdota divertida.