



Consejos para motivar al adulto mayor

Para los que ya pasamos de los 65 años, o para nuestros familiares que han cruzado esa meta, estas charlas son de ayuda. Una de las cosas que todos podemos hacer, y que forma parte de los contenidos de esta charla, es establecer contacto con algún amigo por lo menos una vez a la semana, y compartir en esa compañía. Por eso los invitamos a acercarse más a las actividades de la afics, aquí tienen un montón de amigos. Los esperamos .

■ Parte 1 de 3

Hola amigos, espero que estén bien. Hoy les daré algunas recomendaciones para que se motiven las personas de la tercera edad. Espero que este tema sea de gran interés para ustedes. Saludos.

Los adultos mayores experimentan una gran cantidad de cambios a lo largo de la vida que pueden aumentar el riesgo de depresión o llevar a que la depresión existente se agrave. Ya sea por determinadas situaciones: por dolor o alguna enfermedad crónica, por la muerte de familiares y amigos, porque se mudan a un centro de la tercera edad, porque sus familiares abandonan el hogar o por tomar algunos medicamentos.

Existe un mayor número de mujeres deprimidas a comparación del número de hombres deprimidos. Por todo esto, es importante volver a motivar a las personas de la tercera edad. Algunos estudios han demostrado que cuando la persona tiene el interés de vivir, esto va a favorecer a que mejore el cuerpo y el estado general. Hay que tomar en cuenta que esta forma de simbolizar la salud se traduce en una motivación por vivir que no solo



está representada en querer vivir por vivir, sino que se asocia al dar sentido a la vida.

Algunas recomendaciones para poder motivar a las personas de edad avanzada son las siguientes:

- Hay que tratar que el adulto mayor esté en contacto con algún amigo, puede ser de gran utilidad que lo vea una vez a la semana, ya que la psicología positiva propone que uno de los cinco componentes del bienestar son las buenas relaciones. La amistad hace que la vida sea más fácil, ya lo dijo Aristóteles, y nos ayuda además a ser más felices.
- Es importante saber lo que al adulto mayor disfrutaba cuando era más joven, para tratar de encontrar una forma de adaptar eso

a su situación actual. Por ejemplo si al adulto mayor le gustaba bailar en las fiestas, sería bueno traerle sus discos favoritos, para que de vez en cuando la persona pudiera bailar.

- Existen actividades que además de ser divertidas son importantes para mantener su cuerpo y mente activos. Como ejemplo tenemos los crucigramas, los memoramas, juego de cartas, leer algún libro en especial. En las personas de la tercera edad en donde es posible moverse, es necesario que estén algunas veces en movimiento. El caminar requiere pocas habilidades atléticas, es natural, divertido, es bueno para el autoestima y para la mente.

<http://vidaabuelo.com/consejos-para-motivar-al-adulto-mayor-parte-1/>