

# ADULTO MAYOR

---

Todos sabemos la importancia del cuidado de los adultos mayores en este momento, no solo porque son las personas con mayor riesgo, sino porque son tiempos difíciles que pueden generarles cuadros depresivos.

¡Llénelos de afecto, trátalos con dignidad y sé comprensivo! Juntos saldremos adelante.

## Recomendaciones para familias con adultos mayores:

- No los abandones. Llámalos, escríbeles o enséñales a hacer videollamadas.
- Es importante que hagan ejercicio físico (de acuerdo a sus condiciones físicas) y mental, a través de actividades como sudokus, dominó o una sopa de letras.
- Juega con ellos, revivan historias, vean televisión juntos o cocinen algo nuevo.
- Mantén sus rutinas de aseo, sueño y alimentación.

# ¡Respiren!



Salgan al balcón, abran las ventanas y tomen el sol juntos.



Promueve su participación en espacios espirituales según sus creencias.



No olvides que, en caso de ser necesario, puedes solicitar ayuda profesional a través de las líneas de apoyo de las secretarías de salud.

# Y si eres adulto mayor...

---

Planifica actividades para cada día, aprovecha el tiempo para terminar de arreglar algo en casa que tenías pendiente.

Puede ser un buen tiempo para redescubrir libros o escribir tus memorias.

Utiliza herramientas virtuales para divertirte o aprender algo nuevo, pero no olvides antes estar en paz contigo mismo y consolar a alguien que lo necesite.

Promueve los pensamientos positivos, vamos a salir de esta unidos.

Está bien contarle a otros cómo te has sentido, eso promueve tu salud mental y las de quienes te rodean.



Estar en casa no es sinónimo de aburrimiento sino de volver a compartir con nuestros seres queridos.

---