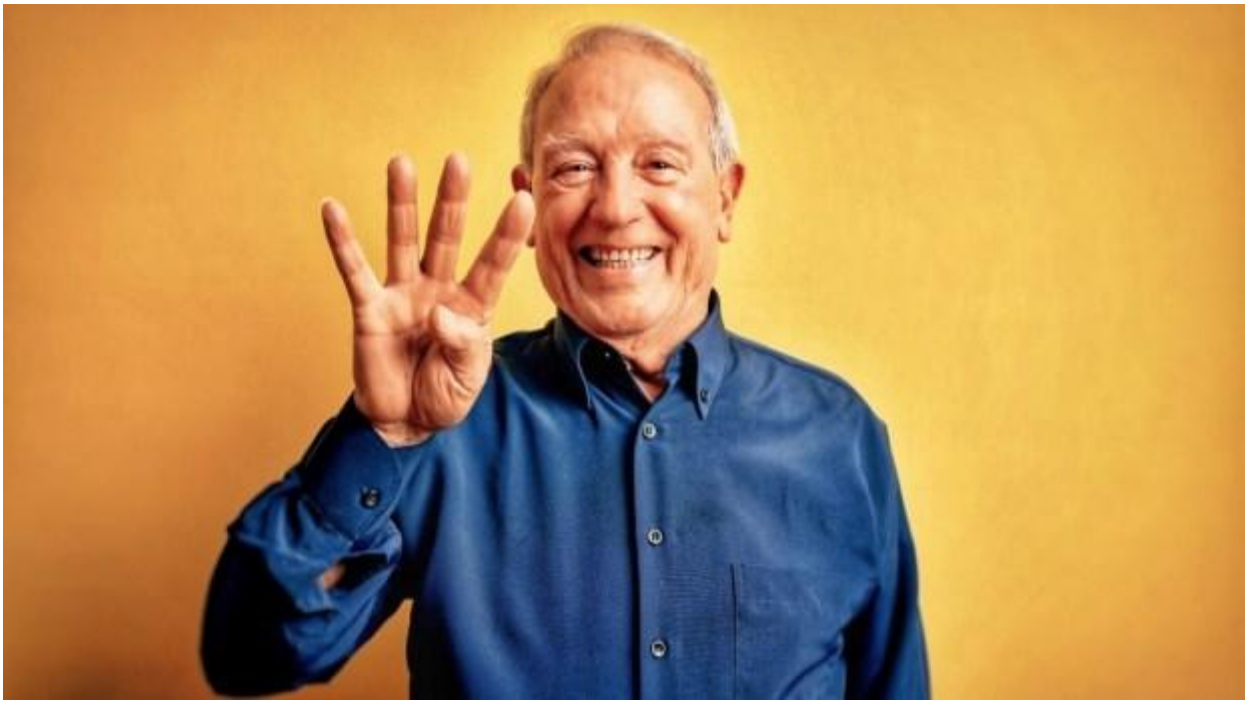
https://es.aleteia.org/2023/09/24/4-cosas-vitales-que-recordar-sobre-los-adultos-mayores/

4 COSAS VITALES QUE RECORDAR SOBRE LOS ADULTOS MAYORES



Krakenimages.com | Shutterstock

Cerith Gardiner - publicado el 24/09/23

Cada etapa de la vida trae consigo sus propios retos, sin embargo, el ritmo tan vertiginoso al que avanza la sociedad puede hacer que la generación de adultos mayores se adapte con mayor dificultad

Mientras la sociedad avanza a una velocidad vertiginosa, es importante recordar que hay una generación de mayores que quizá no se mueva al mismo ritmo.

Sin embargo, sin estas señoras y señores mayores no estaríamos hoy aquí. Por lo tanto, por encima de todo, nuestros parientes, amigos y vecinos mayores deben ser apreciados y valorados de verdad por las muchas cosas que aún hoy pueden enseñarnos.

A la hora de cuidar de nuestros abuelos o de otros miembros mayores de nuestra comunidad, es importante tener en cuenta ciertos factores y sentimientos a los que pueden tener que enfrentarse, y las formas en que puedes ayudarles:

Pueden sentir frustración física

Al llegar a la tercera edad las personas se ralentizan de forma natural, lo cual puede hacerlas sentir frustradas; su audición también se deteriora y las hace sentir nerviosas cuando hay mucha gente charlando a su alrededor.

¿Cómo podemos ayudarlas? Bueno, para cualquiera de nosotros es difícil enfrentarse a las diferencias físicas, pero cosas tan sencillas como mantener una conversación directa con ellas son de gran ayuda. También podemos ir más despacio cuando caminamos a su lado. Además, ¡coméntale todas las cosas que todavía es capaz de hacer!

Sin embargo, también es necesario prepararse para cuando actividades del hogar o pequeñas salidas de casa ya no sean tan fáciles. Parte de ello consiste en asegurarle a la persona que no estará sola. Es importante que sepa que, si la casa y el jardín se vuelven demasiado pesados, podemos encontrar soluciones.

Cuando se trata de pedir ayuda, muchas personas mayores sienten lo mismo. Una forma de responder a esa reticencia es **proporcionar ayuda antes de que los mayores se den cuenta de que la necesitan.** Encárgate de algunas tareas básicas que puedas hacer durante la visita, como sacar la basura o hacer pequeñas reparaciones.

También puedes implicar a tus hijos, explicando a tu familiar o amigo mayor que le están haciendo un favor. Gracias a ellos, tus hijos aprenderán a cuidar de los demás.

Pueden estar rodeados de pérdidas

mrmohock | Shutterstock

Aunque todos vivimos sin saber cuándo volveremos a casa, en nuestra juventud nos sentimos un poco más invencibles. Aplazamos las cosas hacia el futuro porque damos por sentado el mañana. Sin embargo, a medida que pasan los años, nos damos cuenta de lo preciosa que es la vida.

Pueden perder amigos, ver a sus amigos enfermar gravemente y, en el caso de los matrimonios, enviudar. Ven que su círculo de amigos se reduce y esa perspectiva se hace aún más real.

La muerte es inevitable, por supuesto, pero la mejor manera de ayudar a los familiares y amigos mayores es **estar presente.** A veces es tan sencillo como llamar por teléfono para ver cómo están. También es importante planificar el tiempo que pasarán juntos, para que tengan cosas que esperar mientras se enfrentan a un futuro más incierto.

Tienen necesidad del ayer

Es común reconocer en las personas mayores un deseo de echar la vista atrás. Rememoran mucho más que antes y necesitan hablar de gente que no conocemos.

Es importante dejar que compartan esos momentos con nosotros. Podemos saber más de ellos y, a veces, de las travesuras que hacían, ¡lo cual siempre es divertido!

Puede ser estupendo hacer viajes literales por el carril de los recuerdos con nuestros seres queridos mayores. Si hace buen tiempo, súbanse al coche y viajen juntos a lugares que llevan en el corazón. Estos momentos pueden ser preciosos tanto para los mayores como para los pequeños.

Necesitan sentirse valorados

fizkes | Shutterstock

Una de las cosas más importantes que necesitan nuestros mayores es sentir que se les sigue valorando. Eso significa, sobre todo, **escuchar sus consejos, ya que tienen mucho que compartir.** También podemos invitarles a participar activamente en nuestras vidas. Eso sí, hay que tener paciencia si tienen problemas para manejar los nuevos aparatos para bebés o las últimas tecnologías.

Y respecto a la tecnología, es muy importante dedicar tiempo a **ayudarles a desenvolverse** en nuevas formas de hacer las cosas, como los sistemas de pago sin contacto, sobre todo si es algo que va a formar parte de su vida cotidiana.

Otra forma de hacer que alguien se sienta valorado es **simplemente pasar tiempo con él.** Así que busca a tus seres queridos mayores, disfruta de su compañía y recuerda que, aunque físicamente hayan envejecido, por dentro a menudo se sienten décadas más jóvenes y siguen queriendo participar plenamente en la vida.