

Al ayudar a la persona mayor a mantener relaciones interpersonales, se le brinda un sentido de comunidad, se le ayuda a prevenir la soledad y el aislamiento, y se le apoya en la construcción y el fortalecimiento de sus vínculos sociales y familiares. Propón actividades que incluyan a todos, no les excluyas de la diversión. Evita que se aisle. Viaja y disfruta con ella.

9. Proporcionales un ambiente seguro y confortable

Promueve la creación de entornos en los que la persona mayor se sienta protegida y cómoda. Esto puede incluir garantizar una vivienda segura y accesible, proporcionar una atención médica adecuada, y brindar un apoyo emocional y social. También puede incluir la implementación de medidas como la seguridad en el hogar, la prevención de caídas y la detección temprana de problemas de salud.

Si lo precisa, ocúpate de que tenga una buena hidratación, alimentación, aseo personal, vestimenta, y de que no pase sola mucho tiempo. Nunca la amenaces con llevarla a una residencia a modo de castigo, o le provoques miedo, o la trates como a un niño pequeño. Nunca la aísles ignorándola o dejando de contestarle, o mostrándote indiferente. Al proporcionar un ambiente seguro y confortable, se apoya a la persona mayor en su bienestar físico y emocional, y se le brinda un entorno en el que puede vivir con confianza y satisfacción.

10. Reconoce y valora su experiencia y contribución

Presta atención a lo que la persona mayor tiene que decir, toma en serio sus puntos de vista y considéralos relevantes. Dale un espacio para expresarse, escucha con atención y respeto. Aprecia y reconoce la sabiduría, las habilidades, las experiencias y las contribuciones de la persona mayor. Proporcionale oportunidades para compartir sus historias y conocimientos. Al valorar las opiniones de las personas mayores, se les reconoce como individuos valiosos con experiencia y conocimiento, y se les da la oportunidad de participar activamente en la toma de decisiones que les afectan.



DECÁLOGO DE BUENOS TRATOS A LAS PERSONAS MAYORES

**Por el Día de Toma de Conciencia del Abuso
y Maltrato a la Vejez**

DECÁLOGO DE BUENOS TRATOS A LAS PERSONAS MAYORES

1. Respeta su dignidad y autonomía

Trata a la persona mayor con consideración. Tiene derecho a tomar sus propias decisiones y a vivir de acuerdo a sus propios valores y preferencias. Reconoce su experiencia y sabiduría, y no la discrimines ni la trates como incapaz. Es importante respetar su privacidad y libertad individual, y asegurarse de que tenga acceso a los recursos y apoyos necesarios para mantener su bienestar y calidad de vida.

2. Respeta sus deseos y necesidades

Solicita su ayuda si la necesitas, pero no pongas tus propios intereses por delante de los deseos de la persona mayor. Es una persona adulta que persigue sueños, como todos, que tiene intereses y necesidades, por ejemplo, tiene derecho a elegir lo que le gusta y lo que no, tiene derecho a elegir sus creencias y su espiritualidad. Escucha con atención sus opiniones y deseos. Respeta su voluntad a lo largo de toda su vida, hasta el final de la misma.

3. Ofréceles compañía y comprensión

Muéstrate disponible para la persona mayor y ofrécele apoyo emocional y empatía. Pasa tiempo con ella y escucha sus preocupaciones y necesidades. Ayúdala a enfrentar cualquier desafío. Ofrecer compañía y comprensión también implica reconocer y respetar sus sentimientos, y hacer todo lo posible para ayudarla a sentirse segura, amada y valorada. Este tipo de apoyo puede ser especialmente relevante para la persona mayor que vive sola o que tiene dificultades para conectarse con otras personas.

4. Trátales con paciencia y amabilidad.

Actúa con calma y cortesía en las interacciones con la persona mayor, y no muestres impaciencia ni frustración. Sé comprensivo y respetuoso, y dale tiempo para expresarse y realizar tareas, si lo necesita. Tratar con paciencia y amabilidad también implica reconocer que la persona mayor puede tener dificultades físicas o cognitivas, y necesitar ayuda o tiempo adicional. Así se le muestra que es valorada y respetada, y se le brinda un ambiente seguro y acogedor. No infantilices a la persona mayor cuando te comuniques con ella y nunca utilices la violencia física, verbal o psicológica.

5. Adáptate a sus necesidades y ritmos

Sé flexible y ajústate a las circunstancias individuales de la persona mayor. Ten en cuenta sus preferencias y rutinas, y haz los ajustes necesarios para apoyarla en su día a día. También implica ser sensible a sus limitaciones físicas o cognitivas, si las tuviera, y brindarle el tiempo y el apoyo necesarios para llevar a cabo las actividades que les interesan. Al adaptarse a las necesidades y ritmos de la persona mayor, se le permite llevar un estilo de vida cómodo y significativo, y se le brinda un ambiente de apoyo que valora sus necesidades individuales. También tú debes reconocer tus propios ritmos y necesidades para cuidarte y cuidar a tu entorno. No dejes de hacerlo.

6. Asegúrate de que sus derechos se respeten.

Garantiza que la persona mayor tenga acceso a sus garantías legales y humanas, y que se la trate con justicia y equidad. Esto incluye respetar sus derechos a la privacidad, la libertad de elección y la independencia, y garantizar que tenga acceso a atención médica, alojamiento y servicios sociales adecuados. También implica protegerla, si lo necesita, del abuso, la negligencia y la discriminación, y trabajar para resolver cualquier problema que pueda enfrentar. Al asegurarse de que se respeten sus derechos, se le brinda un entorno seguro y justo en el que puede vivir con dignidad y satisfacción. Ocúpate de transmitir en tu entorno una imagen positiva de las personas mayores, huye de la figura del mayor frágil y desvalido.

7. Promueve su participación en actividades y decisiones

Fomenta y apoya la participación activa de la persona mayor en la vida social y comunitaria, y acepta que toma por sí misma decisiones significativas sobre su vida. Esto puede incluir ofrecerles oportunidades para participar en actividades recreativas, culturales y de voluntariado, y brindarle un papel activo en la toma de decisiones que le afectan. Al promover la participación en actividades y decisiones, se valoran las contribuciones y las opiniones de la persona mayor y se le brinda un sentido de propósito y pertenencia.

8. Ayúdales a mantener relaciones interpersonales

Proporcióname apoyo y recursos para que pueda mantener y fortalecer sus relaciones sociales y familiares. Esto puede incluir facilitar el contacto con amigos y familiares, fomentar la participación en grupos comunitarios, y proporcionar actividades recreativas y culturales para fomentar la socialización.