

¿CÓMO CUIDAR a nuestros ADULTOS MAYORES?

...



UNIVERSIDAD
EL BOSQUE

Por una cultura de la vida,
su calidad y su sentido

Somos muchos los que vivimos en casa con personas mayores de 70 años o personas que presentan alguna deficiencia inmunológica. Por eso, te invitamos a tener en cuenta las siguientes recomendaciones para contribuir a su salud.

» Ellos son la prioridad N°1

Por eso, acuerda con tu familia los hábitos y responsabilidades de cada uno, buscando que ellos siempre permanezcan en casa y bajo el cuidado de algún familiar.

» Es momento de conectarnos

Si hace mucho no le regalas una llamada a tu padre o abuelo, ámate y hazlo.

» Acércate a tu familia

Ofrécete a hacer las actividades que ellos no pueden realizar por el momento, reclama sus medicamentos, compra el mercado y ayúdales con los trámites de su pensión.

» Los recuerdos nos harán más fuertes

Échale una mirada al álbum de fotografías familiar, las historias de vida nos recuerdan el valor de estar juntos.

» Encuentra actividades que puedan hacer como familia

Armar un rompecabezas, ver una película o jugar un juego de mesa pueden ayudarles a despejarse y a vivir un gran momento juntos.

» Conversa con ellos

Esta es una oportunidad para conocer mejor a tus seres queridos, ¿qué tal si hablan sobre sus logros y los cambios de sociedad que han vivido?

Conoce más recomendaciones en

#ElBosqueEstáContigo