



## La Fundación AXA y el Consejo General de Psicología han elaborado un decálogo para familias con mayores a su cargo

Escuchar, empatizar, dialogar y entender las situaciones de miedo y estrés de los mayores es fundamental ante los días de confinamiento.

Ante la situación especial de estado de alarma y aislamiento en el que se encuentra el país, la Fundación AXA y el Consejo General de la Psicología de España ha elaborado un decálogo dirigido a las familias con personas que conviven con mayores para ofrecer medidas orientadas a un mantenimiento adecuado del estado de ánimo de esta población altamente vulnerable. Además, el Consejo General de la Psicología recuerda que tiene a disposición de las familias un servicio de atención a través del **91 700 79 88** para la población en general; el **91 700 79 88** para enfermos de Covid19 y el **91 700 79 90** para personal sanitario.

El Consejo General de la Psicología recuerda que las personas consideradas adultos mayores forman un grupo heterogéneo con características bien diferenciadas que pueden ir, desde aquellos que mantienen todas sus competencias físicas, mentales y emocionales; hasta las que, por culpa de la pérdida o debilitamiento de las facultades mentales, debido a la edad o a una enfermedad, padecen demencia en alguno de sus grados de discapacidad.

Así, se insiste en fomentar el diálogo, la escucha y la empatía observando si la persona mayor comienza a tener síntomas de ansiedad o depresión. El decálogo resalta que el confinamiento es un buen momento para reforzar las relaciones intergeneracionales, de abuelos y nietos, fomentando el uso de las tecnologías; vigilar que se cumplen las recomendaciones higiénicas y de confinamiento, entre otros aspectos.

Asimismo, se afirma que hay que recordar que "las personas adultas mayores tienen una edad en la que pueden tomar sus propias decisiones. Si estas no coinciden con tus criterios, escucha, razona, debate y llega a acuerdos en vez de imponer tu voluntad. Evita la desazón y vive la situación como una oportunidad para estar más unidos".

## DECÁLOGO PARA FAMILIAS CON MAYORES A SU CARGO

- Las personas mayores son consideradas de alto riesgo a la hora de contraer el COVID-19, por lo que hay que estar pendientes de que siguen las medidas higiénicas que marcan las autoridades sanitarias y, en su caso, ayudarles a vencer las resistencias a poner en práctica los hábitos higiénicos necesarios.
- Ser una población de alto riesgo no supone además tener que soportar un estigma que les aleje emocionalmente de sus seres más queridos. Existe un equilibrio entre las relaciones sanas y la prevención de la enfermedad.
- Las personas adultas mayores tienen una edad en la que pueden tomar sus propias decisiones. Si estas no coinciden con tus criterios, escucha, razona, debate y llega a cuerdos en vez de imponer tu voluntad. Evita la desazón y vive la situación como una oportunidad para estar más unidos.
- En la mayoría de los casos las personas adultas mayores han superado innumerables situaciones de crisis, fomenta y refuerza su capacidad de resiliencia a la hora de superar dificultades.
- La comunicación es imprescindible y ha de estar adaptada a las necesidades sensoriales especiales que la persona mayor pueda tener. Fomenta también el lenguaje no verbal, mira a los ojos, sonríe, comunícate también con tus expresiones.
- Gestiona tu tiempo de forma acorde a la percepción temporal de la persona mayor para que este asunto diferencial entre generaciones deje de ser una fuente de apremio, estrés y, por lo tanto, conflicto.
- Fomenta actividades inclusivas e intergeneracionales. Aprovecha el especial vínculo existente entre los abuelos y los nietos. Es un momento ideal para que los mayores enseñen juegos propios de su niñez y juventud a los más jóvenes de la casa.
- Mantén un ambiente positivo evitando la sobreexposición a las noticias negativas. Es mejor escoger un canal de información fiable y contrastado que la búsqueda desesperada de todas las posibles fuentes informativas.
- Apóyate en las nuevas tecnologías para permitir la relación y la comunicación de los mayores con sus seres más queridos con los que no puede mantener un contacto personal por el estado de aislamiento al que estamos sometidos.
- Observa conductas que se puedan salir de lo normal: estados de ansiedad, depresión, cambios de humor repentinos, alusiones a la propia muerte... y en estos casos pide ayuda a los profesionales de la Psicología a tu alcance.