

Recomendaciones para cuidar el bienestar emocional de los abuelos



Para reconocer su papel como pilar clave que fungen en la familia, se festeja en México el 28 de agosto el **Día de los Abuelos**, un homenaje a aquellas personas que escuchan, dan consejos y brindan su cariño incondicional.

A pesar de no ser necesariamente sinónimos, los abuelos suelen pertenecer al grupo de personas de la tercera edad. Es por eso que el mismo día se celebra además el **Día Nacional del Adulto Mayor**.

Marcos Vinicio Vicuña, director de Bienestar y Consejería en el Tec, campus Guadalajara en entrevista para CONECTA compartió que el **cuidado de los adultos mayores** es una disciplina que en México no hay gran avance.

*"Existe mucha falta de interés; sin embargo, conforme avancen los años **la población del país será en su mayoría de la tercera edad**, por lo que alguien visionario empezaría a especializarse en el tema",* comentó Marcos Vinicio.

Día de los Abuelos width="1000" loading="lazy">

El **bienestar emocional de nuestros abuelos** es un tema que no se trata mucho, a pesar de ello, hay varios aspectos psicológicos que atender.

La **depresión** es normalmente asociada con la adolescencia, pero contrario a la creencia, es **un trastorno común en las personas de la tercera edad**, debido principalmente al aislamiento y relego que algunos sufren.

Además, en esta era de la tecnología, a varios adultos mayores se les dificulta entender **cómo funcionan ciertos procesos**, lo cual les puede generar **ansiedad y angustia**.

¿Cómo actuar en beneficio del bienestar emocional de nuestros abuelos?

Un primer paso es recordar que todos -si corremos con suerte- vamos a llegar a esa edad. Es importante pensar en cómo nos gustaría vivir nuestra vejez y **cómo nos gustaría que nos trataran**.

Para un adulto mayor, la atención por parte de sus seres cercanos es muy valiosa. *“Tenemos que ser muy **atentos y cuidadosos de sus necesidades, sobre todo emocionales**”*, afirmó Vicuña.

Día de los Abuelos width="4928" loading="lazy">

Al platicar con nuestros abuelos es común que **cuenten las mismas historias**, lo que puede parecer intrascendente o carente de sentido. Sin embargo, de acuerdo a datos que proporcionó el titular de Bienestar y Consejería esto tiene una **base biológica**.

Los adultos mayores, explicó Marcos, mantienen casi intacta **su memoria a largo plazo**, más no la de corto plazo. Es por eso que tienden a recordar lo que sucedió hace ya varios años o en su juventud.

Con un poco de información podemos **entender el porqué de sus conductas** y así llevar a cabo **acciones que los visibilicen** e incrementen su autoestima y salud mental.

Darles tiempo es fundamental. **Llamarles por teléfono, visitarlos, tener plática** e incluso **ayudarlos a mejorar su apariencia** son gestos que aportan al bienestar emocional de los abuelos.

*“Como sociedad, hay que generar un **sentido de empatía y cuidado por el otro**. Todos necesitamos de todos”*, concluyó el director de Bienestar y Consejería.

Día de los Abuelos width="1000" loading="lazy">

LEE TAMBIÉN:

LEE TAMBIÉN: