

# Familia

Saber envejecer. Prevenir la dependencia.



Sociedad Española  
de Geriatría y Gerontología



Con la colaboración de:





## La familia, nuestro apoyo. Eres capaz, merece la pena.

Nuestra familia suele ser lo mas **IMPORTANTE** de nuestra vida. Nos aporta **SATISFACCIONES** y nos ayuda a superar momentos difíciles. A veces, también es el centro de nuestras preocupaciones.

Sea como sea tu familia, tan importante es la cantidad de veces que os veis, como la calidad de la relación que mantienes con ella: sentir que nos **COMPRENDEMOS** y **ACEPTAMOS** tal y como somos, aunque no siempre sea fácil.

Una de las mejores cosas de la familia es sentir que nos queremos y que estamos dispuestos a **AYUDARNOS** en cualquier situación, lo que nos aporta seguridad y bienestar.

En esta guía vamos a hablar de nuestra familia más cercana:

- 1 Nuestros hijos ya son adultos
- 2 Disfruta de ser abuela o abuelo
- 3 Lo que enseñan los abuelos
- 4 Tiempo para la familia y... también para uno mismo



## Nuestros hijos ya son adultos

Todos los sacrificios te han parecido pequeños con tal de mejorar el porvenir de tus hijos. ¿Verdad que muchas veces has deseado que se hicieran mayores cuando te preocupaba tanto su futuro?

Sin embargo, a veces quisieras que volvieran a ser niños y a veces nos gustaría tratarlos como si lo fueran.

Pero hay que **ADAPTARSE** a los tiempos. Nuestros hijos ya son mayores y hemos de **RESPETAR** su modo de vida, sus costumbres, sus opiniones... aunque a veces no coincidan con las nuestras.

Igualmente, tus hijos también han de respetar tus gustos, tus opiniones, tus necesidades,... **HABLA** de tus inquietudes y comparte con ellos los proyectos que quieres realizar.

Si necesitas ayuda, **NO TE QUEJES** a unos y a otros. Actuar así puede perjudicar las relaciones familiares. Es mejor que pienses qué persona te puede ayudar y explícale lo más claro que puedas lo que te ocurre.





## Disfruta de ser abuela o abuelo

Ser abuelo/a puede ser una OPORTUNIDAD para disfrutar, para ser y sentirte útil. Elige qué abuelo o abuela quieres ser. Puedes:

- Recordar lo que te gustaba en tu relación con tus abuelos/as. COMPARTIR juegos, DESCUBRIR historias, APRENDER algo que no sabías.
- Recuerda también lo que no te gustaba de ellos y trata de evitarlo.
- Cuanto mejor conozcas a tu nietos mejor podrás comprenderles. JUEGA y HABLA con ellos sobre sus gustos y sus deseos. Muestra interés por sus cosas y piensa también que no tenéis por qué estar de acuerdo en todo. Si respetas vuestras diferencias, le estarás ENSEÑANDO a RESPETAR.

Aunque sean otros tiempos, los problemas de comprensión entre las generaciones son parecidos. Recuerda con tus hijos los que vosotros teníais. Los aciertos y los errores de entonces les pueden ayudar ahora.



## Lo que enseñan los abuelos

Tú eres más importante para tus nietos y nietas de lo que imaginas. SÓLO TÚ puedes enseñarles cosas que serán muy valiosas para ellos a lo largo de su vida:

- A querer y valorar la familia de la que forman parte, que nadie como tú conoce.
- A respetar a todos, aunque sean muy diferentes.
- A conocer las cosas más esenciales para su vida, como sentirse únicos, queridos y a sentirse importantes y valiosos.

Tú eres un ejemplo diferente de cómo ser o de hacer las cosas para los niños que luego se harán adultos.



## Tiempo para la familia y... también para uno mismo

Ahora que tus hijos tienen su vida, tienes más tiempo libre. Piensa y ORGANÍZATE para hacer lo que te haga más feliz, lo que te haga sentirte mejor contigo misma/o.

No asumas obligaciones de las que después te arrepientas. No quieras menos a tus hijos o nietos por reservarte para ti parte de tu tiempo.

Habla claramente a tus familiares de cómo vas a utilizar tu tiempo, las actividades que quieres hacer. Podemos oír sus opiniones, pero al final, la decisión es nuestra.

Proporciona a tus hijos la ayuda que creas que debes y puedes dar, pero recuerda también que tienes DERECHO a poner LÍMITES a sus peticiones, y también a decir NO.

DISFRUTA de tu familia y de tu tiempo. Ya ERES MAYOR para decidir cómo hacerlo....

Convéncete. **Eres capaz** de hacerlo.

## Saber envejecer. Prevenir la dependencia.

- Dormir es salud
- Cuidar nuestro cuerpo
- Mente en forma
- Cuidar la vista y el oído
- Depresión. No, gracias
- Tomar decisiones
- Participar es vivir
- Familia
- Cuando falta tu pareja
- Por favor, trátame bien
- Relaciones sexuales

Con la colaboración de la Organización Mundial de la Salud.  
Programa de Envejecimiento y Curso de la Vida.