

NAVIDAD Y COVID



Sociedad Española
de Geriatría y Gerontología

CONSEJOS FAMILIARES, PROFESIONALES Y VOLUNTARIOS

1. PREPARATIVOS

Acerca a las personas que no pueden salir de casa una cena especial para ese día, También puedes recurrir a empresas de reparto a domicilio.

2. EMOCIONES

Este año no será posible reunirse y disfrutar como otros años y esto puede afectarnos a nivel emocional. Ten en cuenta los sentimientos de la persona y dale la oportunidad de expresarlos y compartirlos.

3. CONFIANZA

Mantén tu confianza y la cercanía emocional con la persona, comparte ideas para hacer una navidad especial y comparte la conciencia social del autocuidado y cuidado de los demás.

4. COMUNICACIÓN

Las tecnologías pueden ayudarnos a mantener los lazos afectivos. Organiza una reunión virtual para conectar a las personas mayores con sus seres queridos.

5. BUENOS MOMENTOS

Aprovecha las llamadas, video-llamadas o visitas para crear un clima positivo en el que compartir buenos recuerdos y palabras de apoyo y cariño.

8. LOS QUE YA NO ESTÁN...

Es probable que este año hayas sufrido pérdidas personales. Recordar a los que ya no están y permitir la expresión de las emociones que surgen por su pérdida ayuda a afrontar su ausencia en momentos tan emotivos

6. COLABORACIÓN

Pregunta a la persona mayor qué necesita y qué le gustaría hacer y realizar juntos actividades que sean significativas.

7. NORMATIVA

Disfruta estas fiestas, planificando, cumpliendo y respetando la normativa vigente.