

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.

NAVIDAD Y COVID



Sociedad Española
de Geriatria y Gerontología

CONSEJOS PARA PERSONAS MAYORES QUE VIVEN EN SUS DOMICILIOS

1. COMPAÑÍA

Puede que podamos compartir estas fiestas con nuestros seres queridos, pero también podemos buscar alternativas y aumentar las llamadas de teléfono, visitas programadas, video-llamadas o detalles que nos hagan sentirnos más unidos.

2. EMOCIONES

Son fiestas cargadas de muchas emociones, y este año serán especialmente intensas. Permítete sentir las, aceptarlas y compartirlas, sean como sean.

3. COSTUMBRES

Intenta seguir haciendo lo que hacías en estas fechas (compras, decoración, etc), sólo debes adaptarlas a las recomendaciones frente al Covid. Las rutinas nos aportan seguridad.

4. MENSAJES

Escribe un correo electrónico, una carta, un mensaje o envía un vídeo a las personas significativas de tu vida, dales las gracias por formar parte de ella.

5. PREPARATIVOS

Aunque este año sean pocos en la mesa o incluso si pasa a solas estas fiestas, prepara una comida o cena especial e intenta que sea un día especial y diferente.

6. AUSENCIAS

Quizás no puedan estar en casa todas las personas que queremos con nosotros, es importante que nos cuidemos para poder celebrar estar juntos cuando sean más seguras las reuniones familiares.

7. LOS QUE YA NO ESTÁN...

Son muchas las personas con las que ya no podremos celebrar estas fechas. Podremos recordarles o darles lugar en nuestras vidas y en nuestras mesas, ayudará a mantener su memoria.

8. NORMATIVA

Disfruta de estas fiestas, planificando, cumpliendo y respetando las limitaciones y normativa de higiene y aforo recomendadas, también durante estas fechas.

NAVIDAD Y COVID



Sociedad Española
de Geriátrica y Gerontología

CONSEJOS PARA PERSONAS MAYORES QUE VIVEN EN UNA RESIDENCIA

1. SIENTE Y EMOCIÓNATE

Durante estas fechas las emociones se intensifican, y este año puede que más.

Date permiso para sentir las y compártelas, seas cuales sean, porque todas forman parte de ti

2. PARTICIPA

En las actividades que proponga el Centro, decorando y compartiendo tus ideas.

Este año es diferente intenta aceptarlo, evita compararlo con el pasado y haz que sea especial para todos

3. COMUNÍCATE

Conversa con tus compañeros, con los profesionales y tus familiares.

Puede ser un buen momento para volver a escribir felicitaciones y utilizar las nuevas tecnologías

4. DECIDE

Cómo quieres vivir estas fiestas y compártelo con tu familia y con los profesionales, intentando no sentirte presionado por el entorno ni por lo que se espera de ti

5. MANTÉN EL EQUILIBRIO

Entre cumplir con los protocolos de seguridad y compartir y celebrar durante las fiestas adaptándote a la situación

6. RECUERDA

Habrán muchas personas que ya no estén este año compartiendo la Navidad con nosotros. Recuerda a las personas que han fallecido y los buenos momentos vividos desde la gratitud y la esperanza, prestando atención al presente