

Recomendaciones para ayudar a las personas mayores ante la situación

Ya sabemos que las personas mayores son una de las poblaciones más importantes de riesgo. Por esta razón, podemos caer en querer protegerlos evitando informarles de la situación de crisis. Sin embargo, esta actitud no los protege sino que puede crearles miedo e incertidumbre ante el desconocimiento y la información contradictoria que puedan recibir.

En este sentido, enumeramos una serie de recomendaciones útiles:

- **Debemos informarles de la situación real**, adecuando la forma de expresarlo a su edad y nivel cultural. La información que le transmitamos debe ser realista: ni exagerada ni infravalorada. Y sobre todo, evita sobreenformar.
- **Aclara las dudas que tengan** al respecto, intentando transmitirle calma y la seguridad de que van a tener sus necesidades básicas cubiertas y atención sanitaria, si fuera precisa. Cuanto mejor entiendan la problemática actual, menor probabilidad de que se pongan en riesgo.
- **Permite que se expresen**, que nos comuniquen cómo se sienten. La escucha honesta, sin minimizar ni dramatizar, ofreciéndoles nuestro apoyo si nos necesitan, les va a ayudar a estar más tranquilos/as y afrontar mejor la situación.
- **Si conviven en el domicilio familiar, hay que intentar hacerles partícipes de la organización**. Involúcrales en las dinámicas familiares, en juegos con los/as menores, ver películas familiares, lectura, haciendo un cuaderno de vida recopilando fotos y dibujos de los más pequeños... en la medida de lo posible.
- **Si hubieran de hallarse aislados necesariamente**, es fundamental mantener el contacto telefónico, mostrarles nuestro apoyo y comprensión, y que sientan que estamos disponibles si nos necesitan. Igualmente, tratar de suministrarle algunos elementos que les ayuden a distraerse y pasar el tiempo (lecturas, juegos que les gusten, películas...).
- **Utilicemos su experiencia e historia de vida para afrontar esta crisis**. Nuestros/as mayores han pasado por situaciones y momentos vitales muy difíciles en muchos casos. Ellos/as han superado muchas circunstancias

adversas a lo largo de su vida, hablemos con ellos/as de sus experiencias, esos recursos pueden servirnos de guía para afrontar las circunstancias que surjan.

- **Mantengamos su rutina diaria**, en la medida de lo posible, y evitemos que toda la actividad diaria gire en torno al coronavirus.

