

# GUIA DE MANEJO EMOCIONAL CON EL ADULTO MAYOR DURANTE AISLAMIENTO



La cuarentena por el coronavirus (COVID-19) afecta en gran manera a nuestros adultos mayores, que precisamente una población de alto riesgo. A nivel psicológico, tiene un desafío fuerte, las personas mayores son generalmente muy sensibles con el afecto que les dan los suyos, las visitas y el acompañamiento, a causa del aislamiento ellos se sienten un poco abandonados y esto les genere sufrimiento. Esta guía es con el fin de tratar que su estado emocional sea lo mas tranquilo y normal posible.

## APOYO FAMILIAR

- Tener una comunicación clara y sincera para minimizar su angustia. Es necesario dialogar con ellos, explicarles la vulnerabilidad que hay relacionada con la edad de ellos y el virus, y que la idea es tratar de protegerlos mediante el aislamiento social.
- Establecer un contacto constante con familiares y amigos a través de los medios que tenga a su alcance como podrían ser, redes sociales o vía telefónica, celular, chat, video chat, Skype, entre otras.
- Si está muy angustiado, le ayudará el hablar con personas cercanas de su confinamiento, eso le dará alivio. Es normal que sienta tristeza y preocupación en estos días por tanto lo mejor es aceptar lo que está sucediendo y trabajar diariamente en aprender a manejarlo.
- Promueva el dialogo con su familiar y hágalo participe en todas las actividades del hogar, que expresen sus emociones y puntos de vista.
- No contribuir a generar pánico, de por sí ya se tiene con el miedo asociado a la enfermedad y a la muerte, frente a la posibilidad que los adultos mayores son los más vulnerables; brindar calma y estimular el cuidado emocional por medio del acompañamiento observando los aspectos positivos de la crisis.

## SOSTENIMIENTO DE UNA RUTINA

- Establecer un plan diario de actividades con rutinas sencillas manteniéndose ocupados. Tener en cuenta los hábitos saludables; higiene, alimentación, actividad física.
- Mantenerse ocupado, por ejemplo, organizar el closet o ropero, o realizar alguna actividad que tenía aplazada en su hogar.
- Es fundamental que se pauten horarios y se ordenen las actividades del día. Así, nuestro sistema nervioso se adaptará más rápido a la situación y esta tendrá menos repercusiones negativas y somáticas.

## ALIMENTACION SALUDABLE Y EJERCICIO

- Dado que la movilidad se verá naturalmente reducida, es necesario realizar ejercicios aeróbicos y principalmente de estiramiento durante el día, con el fin de cuidar músculos y articulaciones. Además, el encierro puede predisponer a las personas a comer para ocupar su tiempo. Esto es contraproducente ya que tampoco es necesaria tanta energía, y por ello, es conveniente mantener una dieta saludable, completa y estructurada.



## HOBBIES

- Realizar pasatiempos o actividades que se practiquen por gusto y de forma recreativa en el tiempo libre para distraerse; retomar las manualidades, dibujar, colorear, escuchar música, realizar juegos, ver televisión, videos y ejercitarse.
- Realice actividades que lo diviertan o le resulten entretenidas, el internet es un gran recurso si lo sabe manejar.



## ACTIVIDAD COGNITIVA

- El poco uso de las habilidades cognitivas durante la vejez suele producir un deterioro de las mismas. Es por ello que se recomienda utilizar diariamente la lectura y escritura, actividades creativas como la pintura y el dibujo, o actividades lúdicas que exijan la lógica a nivel individual o grupal.



## COMBATIENDO EL ESTRÉS CON INTELIGENCIA EMOCIONAL



- **Identificar lo que me sucede:** En primer lugar, intentar encontrar y describir las emociones del momento, para luego entender de dónde provienen y elaborar una estrategia acorde.
- **Técnicas de relajación:** La respiración guiada, la relajación muscular, la meditación y los ejercicios de atención, en un ambiente distendido y con música agradable, pueden ser factores beneficiosos a la hora de regular nuestras respuestas emocionales.
- **Encontrar un medio para expresarme:** El encierro produce la necesidad de «descarga» y muchas veces son otros los que pagan los platos rotos. Para evitarlo, primero debemos permitirnos exteriorizar lo que nos sucede y, en segundo lugar, buscar un buen medio para hacerlo. Escribir o conversar en un ambiente distendido, libre de estímulos estresores puede ser útil para bajar tensiones.
- **Evitar el consumo:** Durante el encierro, cualquier bebida o alimento que altere el funcionamiento del sistema nervioso, es aún más perjudicial para el individuo y su entorno. Evitar el alcohol en exceso, medicamentos no formulados para tranquilizarse y los estimulantes como la cafeína.

## ENCUENTRA APOYO



- Si no sabes como apoyar tu adulto mayor emocional y psicológicamente durante aislamiento, la personería Municipal de Girón tiene un profesional para atenderte envía un correo electrónico a [personería@giron-Santander.gov.co](mailto:personería@giron-Santander.gov.co) con el asunto: Atención psicológica y nos comunicaremos contigo.