FAMILIES TOGETHER

TACKLING TOUGH TIMES

FAMILIAS UNIDAS ABORDANDO LOS TIEMPOS DIFÍCILES

FAMILIA

ADULTOS DE EDAD AVANZADA

¡Nos Cuidamos Uno a Otro! ¡Conectividad!

En tiempos de distanciamiento social, inseguridad, y pérdidas, muchos de nosotros, especialmente los ancianos, pueden sentirse aislados o pueden sentirse solos. Incluso los que vivimos con otros nos podemos sentir aislados durante tiempos estresantes. La forma de conectarnos unos con otros es importante. Las conexiones que son significativas pueden ayúdanos a sentirnos menos solitarios, puede darnos más ánimo, y tener metas, pensar más claro y mejorar el bienestar.

Formando Conexiones Entre Todas las Generaciones

Las relaciones que se expanden en más de una generación son de beneficio para todos, adultos y jóvenes. Ayudar a los ancianos y a los jóvenes a conectarse puede mejorar el sentido de propósito, provee oportunidades de aprender, y fortalece las relaciones. Por ejemplo. Los ancianos quienes pueden estar lejos o separados de los jóvenes en su vida, pueden hacer muchas actividades a distancia. Estas conexiones no solo le dan más sentido a la vida, pero también pueden servir de apoyo a otros miembros de la familia.

Actividades Virtuales de Música y Arte

La música y el arte acercan a las personas y añade sentimiento de conexión, aunque sea de lejos. La música y el arte han demostrado que tienen muchas cosas positivas en la salud mental, particularmente para los ancianos. Los miembros de su familia pueden animarse uno al otro mientras juegan juegos musicales o descubren arte juntos.

- **Comparación de música y arte**: Anime a los miembros ancianos y a los jóvenes de la familia a hablar de su clase de música favorita. Comparen géneros de música juntos y escuchen un concierto en línea. También pueden hacer un recorrido de arte virtualmente. Muchos museos ofrecen recorridos en línea.
- **Compartiendo canciones y arte:** Los ancianos de su familia puede que disfruten enseñarles sus canciones favoritas de su niñez a los miembros de la familia. A cambio, los miembros jóvenes de la familia pueden enseñar a los ancianos una de las canciones favoritas de su niñez. Puede ser muy divertido cantar canciones que tengan movimientos o danzas simples para que toda su familia participe a su propia manera. También pueden compartir fotos de su arte o manualidades favoritas.
- **Nombre una nota o haga una manualidad:** Anime a su familia a murmurar las notas de una canción mientras otros miembros de la familia tratan de adivinar que canción es. También puede jugar un juego de 20 preguntas. Puede animar a los miembros de la familia a que hagan preguntas e intenten adivinar en qué clase de manualidad está usted pensando.
- **Coloreando juntos:** Los ancianos pueden disfrutar colorear con los miembros de familia más pequeños. Esto se puede hacer virtualmente mientras hablan de la actividad juntos.

Para aprender más de la ciencia detrás de la importancia de las conexiones familiares con los adultos de edad avanzada y los beneficios de la música, puede leer el estudio de abajo:

- Mantenga su Mente Joven con Música
- ¿Cómo la Música Beneficiar la Salud de los Adultos de Edad Avanzada
- Aislamiento Social, Soledad en Ancianos Posee Riesgos de Salud
- Comparta a Cualquier Edad: Los Beneficios de Relaciones Intergeneracionales

PURDUE UNIVERSITY | College of Health and Human Sciences

© 2020 Purdue University