



FAMILIES

TACKLING TOUGH TIMES

TOGETHER

FAMILIAS UNIDAS ABORDANDO
LOS TIEMPOS DIFÍCILES



FAMILIA

ADULTOS DE
EDAD AVANZADA

¡Tomamos Acción! Movilizando Recursos Económicos y Sociales

Los recursos y ayuda que necesitamos depende de la situación y las metas para el futuro. Mantener la ayuda y usar recursos que sostengan la resiliencia es importante. Los adultos de edad avanzada están en mayor riesgo para complicaciones con el coronavirus, haciendo necesario seguir las indicaciones del CDC y WHO. Quedarse en casa o limitar las compras y las visitas de familiares puede incrementar el riesgo de aislamiento y soledad. La interacción física y social son factores importantes para una calidad de vida para las personas de edad avanzada.

La familia y la comunidad puede usarse para proveer apoyo. Este apoyo puede ser en la forma de proveer información, servicios específicos, compañía y o sentido de pertenencia.

Discutiendo Necesidades y Metas

La pandemia y el gobierno continúa cambiando las reglas. Es importante hablar con amigos y familiares acerca de las necesidades y metas y discutir retos que podemos encontrar y como podemos enfrentarlos.

- ¿Qué podemos hacer si estamos en un área donde las personas no están usando una mascarilla?
- ¿Qué pasa sin nos enfermamos?
 - [Centro de Control de Enfermedades y Prevención CDC por sus siglas en inglés](#)
 - [El Proyecto Conversación y Laboratorio Ariadne](#)
- ¿Cómo apoyamos a nuestros seres queridos que viven en una residencia donde no aceptan visitas?
 - <https://www.aarp.org/caregiving/health/info-2020/nursing-homes-coronavirus-faqs.html>
 - Asociación del Alzheimer [https://www.alz.org/help-support/caregiving/coronavirus-\(covid-19\)-tips-for-dementia-care](https://www.alz.org/help-support/caregiving/coronavirus-(covid-19)-tips-for-dementia-care)

Conectando con la Comunidad y los Grupos de Personas de Edad Avanzada

- El Movimiento Las Villas empezaron en Boston, MA en 1999 para conectar con los viejos viviendo independientemente en la comunidad. En este momento las comunidades en todo el país que una base de membresía y de voluntarios. Las comunidades proveen oportunidades para actividades sociales, ayuda a vivir independientemente, y contactos profesionales. Busque para ver si hay una comunidad aquí <https://www.vtvnetwork.org/>
- Agencias de envejecimiento y centros para ancianos se están adaptando a la pandemia para cumplir con las necesidades de los ancianos. Mientras muchos lugares han tenido que suspender los programas en persona, su agencia local puede conectarlo con varios servicios. Los servicios incluyen entrega de comida, recursos financieros, o grupos sociales.
- Llame al instituto de Amigos en Envejecimiento <https://www.ioaging.org/services/all-inclusive-health-care/friendship-line> **1800-971-0016** si usted se siente solo o en necesidad de apoyo.
- Puede conectarse con comunidades de apoyo en las iglesias como ayuda con comestibles, grupos sociales, u otras necesidades.

Para aprender más de y mejorar la resiliencia en los adultos de edad avanzada por medio de organizaciones de salud pública y agencias de envejecimiento (movimiento Comunidades) puede leer:

- [Creando resiliencia en los ancianos: Resiliencia trayendo Salud Pública y Esfuerzos Durante el Envejecimiento](#)

Para aprender más acerca de la ciencia de las conexiones sociales y la salud entre los adultos de edad avanzada puede leer la investigación de abajo:

- [Desconexiones sociales, percibido como aislamiento y salud entre los adultos de edad avanzada.](#)