



Foto de [Pexels](#)

## **Cómo ayudar a mantener felices y saludables a las personas mayores**

¿Quiere hacer una diferencia en su comunidad? Si desea hacer de su vecindario un lugar mejor, comience por acercarse a las personas a las que les vendría bien una mano. Retribuya a las personas mayores que viven en su área y muéstreles el respeto que se merecen.

Lamentablemente, las personas mayores que no tienen parientes que viven cerca, tienden a ser olvidados por la sociedad, a menudo sintiéndose invisibles y no escuchados. ¡Hay tantas maneras en que puede apoyar a las personas mayores en su comunidad!

## Combatir el Aislamiento Social

Demasiados adultos mayores sufren de soledad, especialmente aquellos sin familia que viva cerca para socializar y sacarlos de la casa.

- Ayude a las personas mayores a encontrar eventos locales en su comunidad.
- Explore algunas actividades sociales con su amigo mayor, como unirse a un club de lectura o a una clase de ejercicios.
- Muestre a las personas mayores cómo usar Internet para mantenerse en contacto con amigos y familiares.
- Traiga a sus hijos o mascotas cuando visite a los vecinos mayores.

## Fomentar hábitos saludables

Los buenos hábitos pueden marcar una gran diferencia en la calidad de vida de una persona mayor, incluso en aquellos que son propensos a sufrir enfermedades o lesiones.

- Pida a sus vecinos mayores que lo acompañen a caminar por el vecindario.
- Ayude a las personas mayores a configurar un servicio de entrega de comidas saludables.
- Muestre a los adultos mayores diferentes pasatiempos estimulantes que pueden ayudarlos a mantener sus mentes activas.

Hay todo tipo de cosas impactantes que puede hacer para retribuir a las personas mayores de su comunidad. Ayude de cualquier manera que pueda, ya sea que esto signifique detenerse para conversar o contratar a alguien para que corte el césped de vez en cuando. ¡Su apoyo significará más de lo que se imagina!