

NAVIDAD Y COVID



Sociedad Española
de Geriatria y Gerontología

CONSEJOS PARA PERSONAS MAYORES QUE VIVEN EN UNA RESIDENCIA

1. SIENTE Y EMOCIÓNATE

Durante estas fechas las emociones se intensifican, y este año puede que más.

Date permiso para sentir las y compártelas, seas cuales sean, porque todas forman parte de tí

2. PARTICIPA

En las actividades que proponga el Centro, decorando y compartiendo tus ideas.

Este año es diferente intenta aceptarlo, evita compararlo con el pasado y haz que sea especial para todos

3. COMUNÍCATE

Conversa con tus compañeros, con los profesionales y tus familiares.

Puede ser un buen momento para volver a escribir felicitaciones y utilizar las nuevas tecnologías

4. DECIDE

Cómo quieres vivir estas fiestas y compártelo con tu familia y con los profesionales, intentando no sentirte presionado por el entorno ni por lo que se espera de tí

5. MANTÉN EL EQUILIBRIO

Entre cumplir con los protocolos de seguridad y compartir y celebrar durante las fiestas adaptándote a la situación

6. RECUERDA

Habrà muchas personas que ya no estén este año compartiendo la Navidad con nosotros. Recuerda a las personas que han fallecido y los buenos momentos vividos desde la gratitud y la esperanza, prestando atención al presente