

10 RECOMENDACIONES

## SI TU FAMILIAR MAYOR SE ENCUENTRA EN SITUACIÓN DE AISLAMIENTO EN CASA

por Pura Diaz-Veiga



1

### Mantén una rutina cotidiana de contacto

a través de una llamada de teléfono, una videoconferencia o cualquier otro medio seguro para ti y tu familiar.

2

### Procura mantener un tono positivo y afectuoso

Tranquilízale sobre tu estado y el de las personas que le importan.

3

### Anímale a hacer sus rutinas de cuidado personal

Higiene, indumentaria, medicación, algo de ejercicio... Si sabes de alguna actividad significativa que suela hacer, invítala a continuar con ella.

4

### Asegúrate de que coma bien y tenga sus medicamentos

Hazle llegar la comida, si es necesario preparada, y teniendo en cuenta sus preferencias.



5

### El entretenimiento es importante

Facilitale las revistas, los periódicos que le gustan. También puedes llevarle una película o si le gusta la música, un CD.

6

### Hazle llegar fotos de familiares, notas de voz, vía WhatsApp...

Si no dispone de WhatsApp puedes hacerle llegar una foto familiar con un mensaje de ánimo por detrás. Házselas llegar junto con la comida y las medicinas

7

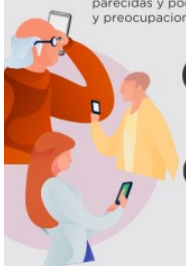
### Recuérdale su fortaleza para afrontar situaciones del pasado

Las personas mayores llevan tras de sí una gran mochila de experiencias y muchas han superado situaciones complicadas.

8

### Anímale a contactar con amigos y vecinas

Muchas estarán viviendo situaciones parecidas y podrá compartir sus vivencias y preocupaciones.



9

### Escúchale y responde sus preguntas

Dale la información que solicita y que le sea de ayuda.

10

### Si es posible, repartir el contacto con ese familiar mayor entre varios conocidos

Es bueno para la persona y también para el resto de la familia.