

## SEIS EXCELENTES RAZONES PARA PASAR TIEMPO CON LAS PERSONAS MAYORES

Ground Picture | Shutterstock

*Cerith Gardiner* - publicado el 14/11/23



*He aquí algunos consejos que te ayudarán a aprovechar al máximo el tiempo que pases con tus mayores este otoño*

A medida que refrescan los días y las noches, no hay nada más agradable que pasar tiempo rodeado de amigos y familiares... ¡preferiblemente con un chocolate en la mano! El otoño, al igual que el invierno, puede ser mucho más aislante para los adultos mayores: al permanecer más tiempo en sus casas, no ven a tantas personas como durante el resto del año.

Por eso es importante que las generaciones más jóvenes acudan a visitarlos, porque no solo podrán llevarles cariño, sino que además descubrirán que esos encuentros son muy gratificantes. He aquí seis excelentes razones para pasar tiempo con los adultos mayores:

### 1 SABIDURÍA DE VIDA

Las personas mayores han pasado por muchas cosas y tienen muchos conocimientos que compartir. Pueden ofrecer valiosos consejos basados en su experiencia. Con tanta sabiduría a mano, sería un error no pasar tiempo con los mayores.

### 2 HISTORIAS Y ANÉCDOTAS

Los adultos mayores suelen contar anécdotas de su juventud que resultan fascinantes e instructivas. Recuerda que estas historias no aparecerán en los libros, así que intenta memorizarlas o grabarlas para las generaciones futuras.

PeopleImages.com – Yuri A | Shutterstock



### 3

## PERSPECTIVA DEL ENVEJECIMIENTO

Pasar tiempo con pellos da una visión más realista de lo que significa envejecer y ayuda a apreciar las distintas etapas de la vida. Esto no solo te hace estar más agradecido por la vida que tienes, sino que también puede animarte a rezar por una larga vida y a compartir momentos preciosos con la generación más joven.

### 4

## APOYO EMOCIONAL

La soledad puede ser un grave problema para las personas mayores, y su empresa puede proporcionarles la interacción social y el apoyo emocional que tanto necesitan. Numerosos estudios han confirmado la importancia de la comunidad para envejecer bien. Así que, al formar parte de esa comunidad, les estará aportando mucha alegría.

### 5

## OPORTUNIDADES DE APRENDIZAJE

Hoy en día, Internet se utiliza como fuente de información, lo que nos hace olvidar que las personas mayores son fuentes de información reales y vivas, llenas de sabiduría y experiencia. Pueden enseñarte habilidades y aficiones que, aunque no estén necesariamente de moda, siguen siendo increíblemente valiosas e interesantes.

### 6

## EL SENTIDO DE LA HISTORIA

A menudo, las personas mayores pueden transmitir relatos personales de acontecimientos históricos que quizá hayan vivido en primera persona, mientras que usted solo los conoce por los libros. Escuchar sus historias da una nueva dimensión y una perspectiva muy humana a los grandes acontecimientos que tuvieron lugar.



Monkey Business Images | Shutterstock

Para ayudarle a aprovechar al máximo su tiempo juntos, aquí tiene algunos consejos para que su visita sea un auténtico placer:

### **Trae un tentempié**

Te sorprenderá la riqueza de conocimientos que pueden compartirse ante un plato de galletas o una taza de té.

## Aprender el arte de la lentitud

Tienen toda una vida de experiencia, así que no tengas prisa. Saborea estos momentos, aunque sean paseos lentos y conversaciones tranquilas.

## Explíqueles la tecnología

Prepárate para explicarles que Facebook no es un libro y que Google no es solo una palabra graciosa. Introduciéndoles en la tecnología, puedes abrirles las puertas del mundo digital para que sigan conectados y mantengan vínculos sociales, sobre todo con el resto de su familia.



Freeograph  
Shutterstock

## Ten paciencia

Deja que rememoren episodios de su vida, aunque los hayas oído decenas de veces: les hace felices. Ten paciencia, ya que probablemente hayan hablado sobre el mismo tema contigo muchas veces.

## Disfruta de la moda vintage

Puede que las personas mayores no sigan las últimas tendencias, pero tienen un sentido del estilo que trasciende generaciones. Adopta el estilo vintage y utilízalo como inspiración para tu propio armario.

## Compartir una risa

La risa es un lenguaje universal y el humor puede salvar cualquier brecha generacional. Un buen chiste, o una historia divertida, pueden crear lazos de amistad y buenos recuerdos.