

## Fomentar un proceso saludable de envejecimiento

### *El envejecimiento, una etapa más de la vida*

Los cambios usuales asociados al envejecimiento suponen un impacto en todos nosotros, por ello se requiere de **un proceso de adaptación que implica cambios a diferentes niveles** (físicos, emocionales, sociales...)



El envejecimiento puede causar malestar, lo que no implica que pueda vivirse de forma plena si se afronta con flexibilidad, dándole un sentido vital a este proceso **¡Hacerse mayor no significa que uno tenga que alejarse de su proyecto de vida, de aquello que le importa!**

### RECOMENDACIONES

- ✓ **El primer paso es ser consciente de tu situación física y de tu entorno.** Adapta tu comportamiento pero siempre teniendo en cuenta **lo que más te importa y valoras** (p. ej. *Si para ti siempre ha sido importante el contacto con la naturaleza, es posible que le encuentres sentido a cuidar de unas plantas*). No te fuerces a realizar actividades que no te satisfacen, sino aquellas que te conectan con lo que te importa.
- ✓ **Hay personas que pueden sentir la necesidad de tener una función, de seguir en contacto con el ámbito laboral.** Si este es tu caso, explora diversas opciones como el voluntariado.
- ✓ Otras personas aprovechan esta etapa para **iniciar actividades que no han podido hacer antes**, p.ej. *asistir a clase o a la universidad de la experiencia*. Esto también te puede ayudar a mantener tu cerebro activo, ejercitado y aumentar tu afán de aprender.
- ✓ **Otras personas aprovechan la ocasión para pasar más tiempo en familia, con amigos o viajar.** El contacto social es importante, adapta tus patrones a lo que necesites en cada momento.
- ✓ Ten en cuenta las recomendaciones y ajusta tus aficiones y rutinas a la situación que afrontas, al estado de tu cuerpo. **Cuédate, pero también recuerda a los demás que han de respetar tu nivel de autonomía.**
- ✓ **Pide ayuda a los tuyos o a los profesionales si lo necesitas.** Todos, tarde o temprano, pasamos por procesos similares.

