

Buenas relaciones

Saber envejecer. Prevenir la dependencia.



Sociedad Española
de Geriátría y Gerontología

Con la colaboración de:

 fundación
montemadrid



Anímate.

Eres capaz, merece la pena.

Las RELACIONES SOCIALES tienen mucho que ver con la salud física y mental, con la sensación de BIENESTAR y con nuestra calidad de vida.

Las costumbres y rutinas de todos los días pueden favorecer nuestra salud. Tener una mayor cantidad y calidad de relaciones sociales fomenta los hábitos saludables.

Quedar con los amigos y amigas para dar una vuelta, organizar actividades con la familia, hacer ejercicio en compañía o apuntarse a talleres y cursillos para aprender cosas nuevas, nos hará sentirnos **MEJOR Y MÁS SANOS.**

Aumentar nuestro nivel de actividad, **MEJORA NUESTRA SALUD.**

En este folleto vamos a ver:

- 1 Hoy salgo de casa
- 2 Somos dueños de nuestro tiempo
- 3 Cúdate, cuida a los demás
- 4 Primer paso: Comunicarse bien
- 5 Convivir es cuidar, convivir es cuidarse
- 6 Comparte tu tiempo



Hoy salgo de casa

Son muchas las oportunidades que el día me ofrece para SALIR DE CASA y COMPARTIR MOMENTOS con los demás.

Sólo tengo que saber aprovecharlas.

- Hacer la compra, el paseo diario, participar en actividades organizadas por centros municipales, ir a bailar.....
Todo es más agradable y entretenido si se hace EN COMPAÑÍA.
- Hacer algo de ejercicio en compañía hace que me sienta bien, sea más sociable y conozca nuevos amigos.
- Hago un pequeño esfuerzo por salir de casa y a la vuelta...
¡Me siento mucho mejor! Más animado, más fuerte.

Cuidar de nosotros mismos es también CUIDAR DE LOS DEMÁS.



Somos dueños de nuestro tiempo

Qué importante es quererme, cuidarme, decidir por mí mismo y **CONTROLAR MI PROPIA VIDA.**

Tomar decisiones es también consultar, **PEDIR CONSEJO**, hablar con los demás y valorar su punto de vista.

ESCUCHAR y aceptar las opiniones de nuestros hijos, esposos, nietos y amigos, nos hace mejores y más sabios.

Compartir, participar, respetar...

Tú eres importante, los demás también.

- **Acepta a la gente como es y DA OPORTUNIDADES.**
Devuelve siempre una imagen positiva a las personas.
- **Refuerza TUS LOGROS**, anima y alienta los de los demás.
- **Critica actos, pero no personas.**
- **Haz saber a los que te rodean que TU AMISTAD es incondicional.**
- **Permite a los demás que digan lo que sienten.**



Cuídate, cuida a los demás

Mejorando nuestras relaciones sociales mejora nuestra salud y la calidad de vida de los que nos rodean.

- Nuestro **ESTRÉS DISMINUYE** cuantas más y mejores relaciones sociales tenemos, en casa y fuera de ella.
- **COMUNÍCATE**, habla con los demás, sal de casa, participa y tu sistema cardiovascular (corazón y arterias), tan esencial para el buen funcionamiento de nuestro organismo, se beneficiará.
- También nuestro sistema inmunitario. **NUESTRAS DEFENSAS** se verán reforzadas.



Primer paso: Comunicarse bien

Comunicarse es hablar, pero también SABER ESCUCHAR.
Es COMPRENDER las circunstancias de la otra persona,
ser SENSIBLE y mirar las cosas desde su punto de vista.

Es importante:

- Expresar nuestros SENTIMIENTOS.
- DEMOSTRAR INTERÉS por la vida de los que nos rodean.
- Implicarse, participar, ofrecer y pedir ayuda...
En resumen, CONSTRUIR LAZOS con la gente que queremos.

Nuestra salud y bienestar y la de los que nos rodean, dependen de una BUENA ACTITUD.

¡Da tú el primer paso!



Convivir es cuidar, convivir es cuidarse

Convivir también es cuidar de los demás.

A veces puede ser una experiencia dura y difícil, pero también puede ser algo muy satisfactorio y enriquecedor.

Es fundamental saber que:

- Lo más importante es cuidar bien de nosotros mismos, de nuestra salud y nuestro bienestar. Así podremos **OFRECER A LOS DEMÁS** el tiempo y los cuidados que deseemos.
- Hay que aprender a **PEDIR AYUDA**. Hay ocasiones en las que necesitamos de los demás.
Reconocerlo es síntoma de madurez personal.



Comparte tu tiempo

Ofrece lo mejor de tí y aprovecha todo lo bueno que los demás te pueden dar.

Siéntete mejor compartiendo tus sentimientos, aprendiendo a controlar las emociones negativas y afrontando los problemas de la mejor manera posible.

Eres dueño de tu vida, **COMPÁRTELA CON LOS DEMÁS.**
Es bueno para tí, es bueno para todos.

Convéncete. **Eres capaz** de hacerlo.

Saber envejecer. Prevenir la dependencia.

- ¡Cómo nos cambian los años!
- Controla tu salud
- Alimentarse bien
- Prevenir las caídas
- Buenas relaciones
- Mujeres
- Hombres
- Ejercicio físico
- Cuidar mi casa
- Aprender

Con la colaboración de la Organización Mundial de la Salud.
Programa de Envejecimiento y Curso de la Vida.