

Cuando falta tu pareja

Saber envejecer. Prevenir la dependencia.



Sociedad Española
de Geriátrica y Gerontología

Con la colaboración de:

 fundación
montemadrid



Afrontar la vida en solitario. Eres capaz, merece la pena.

Siempre resulta difícil continuar nuestra vida tras la PÉRDIDA de un SER QUERIDO. Sobre todo en esta época de la vida en que valoramos el afecto por encima de todo. Aunque todas las pérdidas son DOLOROSAS, sin duda la más importante suele ser la de nuestra pareja. ¡Han sido tantos años de compartirlo todo!

Vivir sin la persona que nos ha acompañado gran parte de nuestra vida supone una gran tristeza, esfuerzo para vivir de otra manera y cambios a los que hacer frente.

Sin embargo, la vida sigue, aunque nos sintamos tristes y un poco desorientados... hay que salir adelante.

En esta guía encontrarás recomendaciones que pueden ayudarte:

- 1 Aprender de la experiencia de personas que viven solas
- 2 Si acabas de enviudar
- 3 Tu vida sigue
- 4 Cuando se vive en la ciudad
- 5 Cuando se vive en el pueblo
- 6 Reconoce lo que sabes y aprovéchalo.



Aprender de la experiencia de personas que viven solas

Somos muchas las personas mayores que hemos ENVIUDADO. La mayor parte preferimos quedarnos en NUESTRA CASA y no vivir con los hijos o hijas como se hacía antes. Es cierto que vivir en SOLITARIO es algo que puede resultar muy difícil cuando no se está acostumbrado.

Si para ti vivir sin compañía es una experiencia difícil, BUSCA y HABLA con personas que ya se han adaptado a vivir solas. Te contarán que no es lo mismo vivir solo o sola que sentir soledad. En su compañía sentirás que alguien que ha pasado por lo que tú, comprende tu situación y te orienta acerca de cómo resolver los problemas cotidianos.

Déjate AYUDAR y acompañar en los momentos de tristeza. Aprende de quienes han rehecho su vida aprendiendo a recuperar la ilusión y a encontrar las ventajas de vivir en solitario.



Si acabas de enviudar

Si tu pareja murió hace poco, seguramente te encuentres triste una temporada. Luego, poco a poco, los **BUENOS RECUERDOS**, las experiencias compartidas son un consuelo importante que ayudan a seguir viviendo.

Rodéate de tu familia, tus amigos y amigas. Su **COMPañÍA** y **APOYO** te ayudará a sentirte mejor.

Hay quienes en su vida de pareja han tenido más sufrimiento que alegrías. En esos casos puedes sentirte liberado de problemas y preocupaciones... y también con algo de desorientación para organizar tu nueva vida en solitario.

Pero, sea cual sea tu historia, siempre necesitarás un poco de **TIEMPO** para acostumbrarte a vivir de otra manera.



Tu vida sigue

Poco a poco tendrás que ir **REORGANIZÁNDOTE**. Aunque cueste esfuerzo, continúa con tu vida y actividades cotidianas. Ejercer tus responsabilidades te ayudará a recuperar la vida habitual.

Medita sobre lo que te gustaría hacer en esta nueva etapa, los **CAMBIOS** que quieres hacer en tu casa y revisa como están las relaciones con tu familia, tus amistades, incluso aquellas que no ves hace tiempo.

Presta atención a tu **SALUD**. No dejes de **CONSULTAR** aquellas molestias o cambios a los que hasta ahora no has podido prestar atención.

Ahora puede ser el momento de **PENSAR EN TI**.



Quando se vive en la ciudad

A veces viviendo en ciudades muy grandes puedes sentirte aislado aunque estés rodeado de gente. Tienes que salir de casa y llevar la iniciativa.

En la ciudad puedes encontrar recursos para **APROVECHAR** y **DISFRUTAR** del tiempo libre. Hay centros de mayores, asociaciones de mujeres (algunas de viudas), centros culturales... Te asombrará la cantidad de actividades que organizan y seguro que muchas te van a interesar.

Puedes encontrar **NUEVAS AMISTADES** y cosas entretenidas para hacer: bailar, viajar, aprender arte, cocina, pintura, informática, hacerte voluntaria, hacer gimnasia o yoga... También podrás **ENSEÑAR** lo que mejor sepas hacer a otros, si eso te apetece.

Te vas a sorprender de la cantidad de cosas que pueden interesarte y que ahora, precisamente porque estás solo o sola, puedes hacer.



Quando se vive en el pueblo

En los pueblos nuestros paisanos están al corriente de nuestra vida y les interesa lo que hacemos. Saber que siempre están cerca, que nos conocen y que podemos recurrir a ellos nos da **TRANQUILIDAD**.

Pero las costumbres y la tradición, sobre todo con las mujeres, nos obliga a veces a encerrarnos en casa. No hay que dejarse abatir; tenemos que **SALIR** todos los días para hacer ejercicio y para combatir la soledad. Ir de paseo, a la compra, visitar a nuestras amistades...

CULTIVA las **RELACIONES** con los demás, además de tu familia. Invítalos a tu casa y acepta las invitaciones que te hagan.

Si hay alguna asociación en tu pueblo, de cultura, festejos, amas de casa... **INFÓRMATE** sobre sus actividades. Alguna te interesará y te vendrá muy bien **PARTICIPAR** en ella. Pide a alguien en quien confíes que te acompañe el primer día para romper el hielo.



Reconoce lo que sabes y aprovéchalo

En el camino de la vida hemos perdido cosas y a personas queridas, pero también hemos GANADO: ahora sabemos mucho más que antes, tenemos tiempo libre y menos obligaciones.

Hemos APRENDIDO de la vida y de la EXPERIENCIA. Puedes utilizar esta sabiduría para mejorar y vivir en las mejores condiciones el resto de tu vida.

Cuando una persona se queda sola, corre el riesgo de perder la alegría, la ilusión y hasta la salud. No te dejes llevar por la tristeza y la pasividad. Haz todo lo posible por mantener tu INDEPENDENCIA y AUTONOMÍA.

Además de tu familia y amistades, a veces es necesario recurrir a un PROFESIONAL de la medicina o la psicología. Ellos saben cómo ayudarnos.

Tómate en serio el resto de tu vida. Tienes aún mucho por descubrir y muchas experiencias que DISFRUTAR.

Convéncete. **Eres capaz** de hacerlo.

Saber envejecer. Prevenir la dependencia.

- Dormir es salud
- Cuidar nuestro cuerpo
- Mente en forma
- Cuidar la vista y el oído
- Depresión. No, gracias
- Tomar decisiones
- Participar es vivir
- Familia
- Cuando falta tu pareja
- Por favor, trátame bien
- Relaciones sexuales

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