

# Decálogo para el buen trato del adulto mayor



Porque son nuestro ejemplo a seguir, te invitamos a promover y respetar sus derechos:

1. Bríndales afecto, se cariñoso con ellos y trátalos con respeto.
2. Escúchalos, para ellos es importante sentirse incluidos y dar a conocer su punto de vista y su historia de vida.
3. Cuídalos, facilita sus controles médicos, una buena nutrición, higiene y tener acceso a la atención que necesita.
4. Comparte con ellos actividades recreativas y de bienestar, ten en cuenta que aún les gusta divertirse.
5. No los abandones, la soledad favorece estados de ansiedad y depresión.
6. Trátalos con dignidad, ten presente que el sólo hecho de perder su autonomía es difícil para ellos.
7. Háblales amorosamente, sus cambios de humor e irritabilidad muchas veces son dados por la pérdida de salud.
8. Recuerda que en tus manos está que tengan calidad de vida y que disfruten de esta etapa.
9. Acompáñalos, ellos estarán felices de recibir visitas y sentirse importantes para su familia.
10. No permitas que nada ni nadie les haga daño, en muchas ocasiones tú eres su voz y el único que puede evitarlo.