

REDES SOCIALES DE APOYO

Cuando hablamos de redes sociales, viene a nuestra mente celulares inteligentes, tablets, computadoras, facebook, instagram, whatsapp, twitter, entre otros



¿QUE SON LA REDES SOCIALES DE APOYO?



Son personas
cercanas
a nosotros.

Familia
Amigos
Comunidad

EN ESTA CONTINGENCIA, ES NUESTRO GRUPO DE MAYOR RIESGO:

- Es necesario que las redes se activen
- Apoyarlos en su vida diaria
- Mantenerse en casa



LAS PERSONAS MAYORES SON INDEPENDIENTES Y TIENEN UNA RUTINA FUERA DE CASA

- Compran alimentos
 - Pagan servicios
 - Asisten a grupos comunitarios
 - Cuidan a sus nietos
 - Proporcionan una serie de servicios a la familia
- Entre otras cosas...



¿COMO PODEMOS APOYARLOS DESDE LA FAMILIA?

- Habla con ellos, llámalos y preguntales como se sienten y como están
- Ayúdalos en sus compras: alimentos, medicamentos, periódico, etc.
- Pasa tiempo con ellos
- No dejes que su mente se oxide, es fácil aburrirnos al permanecer mucho tiempo en casa



Algunas actividades para pasar el tiempo con ellos y mantener la mente activa pueden ser:

- Juegos de mesa
- Rompecabezas
- Ver alguna película en familia
- Jugar domino
- Recordar fechas de acontecimientos familiares

¿COMO PODEMOS APOYARLOS DESDE LA COMUNIDAD?

EXISTEN MUCHAS PERSONAS MAYORES QUE VIVEN SOLAS, PERO NO LO ESTAN



FUNDACIÓN
CARITAS
BIENESTAR DEL
ADULTO MAYOR, I.A.P.

FUNBAM, ha creado un grupo de redes sociales que apoyan tanto física como mentalmente, así como identificando a las personas mayores mas vulnerables

A lo largo de los años el **acompañamiento y formación** que se le ha brindado a las y los coordinadores de grupos ha dado como resultado la **conformación de una red de apoyo** que se mantiene **activa y atenta** a las necesidades de las **personas mayores** de las distintas **comunidades**.

Como comunidad podemos:

Hacer **una llamada** a las personas mayores que sabemos se encuentran solas, para que sepan que estamos **pendientes de ellos**.

Llamarles para **recordarles** la fecha del día en curso (es fácil confundirse) y si es el caso decirles que **no olviden** tomar sus medicinas.

Si sabemos de una persona mayor que **realmente lo necesite**, organicemos con otros vecinos la entrega de **una despensa**.

