

engAGED

The National Resource Center
for Engaging Older Adults



Connecting You to Community Services

Quedándose bien

Consejos para apoyar tus conexiones sociales y tu bienestar emocional



Los flujos y reflujos de la pandemia de COVID-19 han sido difíciles para muchos de nosotros. La pandemia cambió la forma en que interactuamos con los demás, lo que a menudo genera sentimientos de desconexión o aislamiento. La buena noticia es que hay muchas maneras en que podemos mantenernos conectados y involucrados con los demás, lo que puede ayudarnos a todos a mantener el ánimo y hacer frente a los momentos difíciles.

¿Qué es el compromiso social?

¡Estar socialmente involucrado simplemente significa conectarse con otros! Hay muchas maneras de mantenerse socialmente involucrado, incluso ser voluntario o trabajar, tomar clases de arte o bienestar y participar en actividades sociales como comidas en grupo, clubes de lectura y más. Todas estas actividades pueden realizarse en persona, por teléfono, en plataformas como Zoom y Facebook Live o en la televisión de acceso público. Involucrados con otros en formas que se sientan seguros puede ayudarlo a mantener conexiones con su comunidad.



Consejos y herramientas de compromiso social

La pandemia de COVID-19 llevó a muchos de nosotros a cambiar nuestras rutinas y reducir las interacciones en persona. Seguir los consejos a continuación puede ayudarnos a involucrar nuestras mentes y cuerpos, y mantenernos conectados con nuestras comunidades.

Mantener conexiones sociales

Conéctese con familiares y amigos cercanos y lejanos por teléfono, a través de las redes sociales, en visitas al balcón y caminatas, o escribiendo cartas. Comparta recomendaciones de libros, comidas o programas de televisión, recuerde experiencias pasadas o planea actividades divertidas para el futuro. Encontrar horarios regulares para mantenerse en contacto con un amigo puede convertirse en eventos que usted y su amigo esperan con ansias.

Mantenerse socialmente involucrados está relacionado con una mejor salud y bienestar físico, emocional y mental. Para los adultos mayores, el compromiso social y las conexiones sociales sólidas probablemente pueden disminuir el riesgo de discapacidad y depresión e incluso aumentar la esperanza de vida de una persona. Estar socialmente involucrado también le permite compartir su conocimiento, habilidades, experiencia y sabiduría con otros.

Si está buscando formas de mantenerse conectado con los demás, siga leyendo para descubrir consejos y recursos para apoyar su bienestar social y emocional.

Manténgase física y mentalmente activo

Comuníquese con vecinos y amigos para planificar fechas de caminatas en grupo o participar en clases de acondicionamiento físico para establecer formas regulares de conectarse con otros. Actividades como dibujar, escribir un diario, escribir un poema o cuento, pintar y tejer permiten la expresión creativa y son otros excelentes temas para iniciar conversaciones con amigos y familiares. Invitar a vecinos y amigos a participar de juegos como cartas, rompecabezas o damas, son otras formas de mantenerse conectado con los demás, ¡en su balcón, el patio o dentro de su casa! Invite a otros a unirse a usted para visitar museos o asistir a eventos culturales de forma virtual o en persona.

Cree un propósito y contribuya a su comunidad

Contribuya con su tiempo y habilidades para ayudar a otros a través de trabajar como un voluntario, lo que beneficia tanto a la comunidad como a los propios voluntarios. Las investigaciones muestran que ofrecerse como voluntario por tan solo dos horas a la semana puede llevar a una mejor salud mental, emocional y física, y nos ayuda a sentirnos comprometidos y motivados. Puede ser voluntario entregando comidas o brindando transporte a otros adultos mayores, sin peligro. Otras oportunidades de voluntariado incluyen la tutoría, servir en juntas locales o participar en un programa de llamadas amigables.

Conexiones intergeneracionales

Conéctese con adultos más jóvenes o niños para compartir sus experiencias y perspectivas con otras generaciones y construya su comunidad. Ser voluntario en escuelas o con organizaciones juveniles, ser mentor de estudiantes universitarios u ofrecer lecciones de cocina, música u otras son algunos ejemplos de actividades de desarrollo comunitario que puede encontrar interesantes y gratificantes.

Encuentre oportunidades de compromiso social cerca de usted

Las organizaciones locales como las Agencias del Área sobre el Envejecimiento (AAA) y los Programas para el Envejecimiento de los Nativos Americanos del Título VI ofrecen una variedad de oportunidades de participación social en las comunidades de todo el país. Comuníquese con Eldercare Locator, un servicio público financiado con fondos federales para adultos mayores, cuidadores y otros, para conectarse con AAA y programas tribales para el envejecimiento u otras organizaciones que ofrecen oportunidades de participación en su comunidad. Puede comunicarse con Eldercare Locator llamando al (800) 677-1116, de lunes a viernes de 9:00 a. m. a 8:00 p. m. ET o visitando eldercare.acl.gov.



¿Necesita más apoyo?

Si tiene preocupaciones sobre su salud mental más allá de la fatiga pandémica, como depresión, ansiedad u otros problemas de salud mental, considere:

- **Comunicarse con su médico de atención primaria.** Llame a su proveedor de seguros de salud para encontrar médicos dentro de la red, si actualmente no tiene un médico de cabecera. ¿Tiene preguntas sobre su cobertura de Medicare? Conéctese a su AAA local (eldercare.acl.gov) o al Programa Estatal de Seguro Médico (www.shiphelp.org). Si no tiene seguro médico, puede encontrar un centro de salud comunitario local visitando: findahealthcenter.hrsa.gov.
- **Conexión con un profesional de la salud mental o de la salud del comportamiento.** Comuníquese con su plan de seguro para encontrar proveedores de salud mental o salud conductual dentro de la red o busque un profesional de salud mental o salud conductual en su comunidad a través del localizador de servicios de tratamiento de salud mental de la Administración de Servicios de Salud Mental y Abuso de Sustancias: findtreatment.samhsa.gov.
- **Llamar a un amigo o familiar.** Cuéntale a un amigo o familiar cómo se ha sentido. Es posible que también puedan ayudarlo a encontrar un médico que pueda asistirlo.
- **Contactar a un líder religioso.** Si tiene un líder religioso o espiritual, también pueden ayudarlo a conectarse con los recursos locales de salud mental en su comunidad.

Si se encuentra en una situación de emergencia relacionada con su salud mental o siente que es una amenaza para usted mismo o para los demás, diríjase a la sala de emergencias de su hospital local o llame al 911 para obtener ayuda.

CENTRO DE ATENCION DEL CUIDADOR

¿Es cuidador familiar? Ser un cuidador puede ser gratificante de muchas maneras, también puede ser una experiencia de aislamiento que afecta el bienestar social y emocional. Mantenerse conectado con los demás tiene un impacto positivo en el bienestar, especialmente durante tiempos difíciles. El Eldercare Locator también puede conectarlo con programas de apoyo para cuidadores familiares, que son otra forma de conectarse con otras personas, incluidos los cuidadores que enfrentan problemas similares.



Recursos

Encontrar recursos y apoyo

Muchas de las Agencias del Área sobre el Envejecimiento (AAA) ofrecen llamadas amigables o programas de consuelo y confirmación, en lo cual empleados o voluntarios del AAA realizan llamadas telefónicas periódicas a los adultos mayores de la comunidad. Algunas AAA tienen programas de amigos por correspondencia que emparejan a adultos mayores con estudiantes y voluntarios para construir nuevas amistades a través de cartas escritas. Las AAA también ofrecen servicios de nutrición, incluidas las comidas que se sirven en grupos, como centros para personas mayores o lugares religiosos. Participar en estas actividades es beneficioso para todos: puede recibir una comida saludable y conectarse con otros.

Para conectarse con la AAA en su área, visite Eldercare Locator en eldercare.acl.gov o llame al (800) 677-1116.

También puede comunicarse con la Línea de la Amistad del Instituto sobre el Envejecimiento al (800) 971-0016 o la línea telefónica de AARP Friendly Voice, (888) 281-0145 (inglés) o (888) 497-4108 (español), para hablar con voluntarios cualificados que pueden prestar un oído amistoso.

Si usted o alguien que conoce necesita apoyo emocional o tiene pensamientos suicidas, llame a la **988 Línea de Vida de Crisis y Suicidio al 988** las 24 horas, los 7 días de la semana al (800) 273-TALK (8255) o visite www.988lifeline.org. Para aquellos con problemas de salud mental o abuso de sustancias, comuníquese con la línea de ayuda nacional de la **Administración de Servicios de Salud Mental y Abuso de Sustancias** al (800) 662-HELP (4357) para conectarse con un consejero cualificado. La **línea de ayuda de la Alianza Nacional sobre Enfermedades Mentales (NAMI)** en el (800) 950-NAMI (6264) cuenta con voluntarios que responderán preguntas, ofrecerán apoyo y brindarán los próximos pasos.



Published By

engAGED: El Centro Nacional de Recursos para Involucrar a los Adultos Mayores

engagingolderadults.org

engAGED: El Centro Nacional de Recursos para la Participación de los Adultos Mayores es un esfuerzo nacional para aumentar la participación social de los adultos mayores, las personas con discapacidades y los cuidadores al expandir y mejorar la capacidad de la Red de Envejecimiento para ofrecer participación social. engAGED está financiado por la Administración para la Vida Comunitaria de los EE. UU., administrado por USAging y guiado por un Comité Asesor del Proyecto con representantes de organizaciones nacionales y centros de recursos.

The logo for engAGED features the word "engAGED" in a purple, sans-serif font. A green, wavy line underlines the letters "A", "G", and "E".

The National Resource Center
for Engaging Older Adults

Eldercare Locator

(800) 677-1116 (de lunes a viernes, de 9:00 a. m. a 8:00 p. m., hora del Este)

eldercare.acl.gov

Lanzado en 1991, Eldercare Locator es el único recurso nacional de información y referencia para brindar apoyo a los consumidores en todo el espectro de problemas que afectan a los adultos mayores. El localizador está financiado por la Administración para la Vida Comunitaria de los EE. UU. y es administrado por USAging.



Connecting You to Community Services

USAging

usaging.org

USAging es la asociación nacional que representa y apoya la red de Agencias del Área sobre el Envejecimiento y defensor por los Programas de Envejecimiento de Nativos Americanos del Título VI. Nuestros miembros ayudan a los adultos mayores y las personas con discapacidades en todo Estados Unidos a vivir con salud, bienestar, independencia y dignidad óptimos en sus hogares y comunidades.

The logo for USAging features the word "USAging" in a purple, sans-serif font. A green, wavy line underlines the letters "A", "g", and "i".

Leaders in Aging Well at Home

Este proyecto #90EECC0002 cuenta con el apoyo de la Administración para la Vida Comunitaria (ACL), el Departamento de Salud y Servicios Humanos de los EE. UU. (HHS) como parte de un premio de asistencia financiera por un total de \$450,000 (o 74 por ciento) financiado por ACL/HHS y \$161,554 (o 26 por ciento) financiado por fuentes no gubernamentales. Los contenidos pertenecen a los autores y no representan necesariamente los puntos de vista oficiales ni el respaldo de ACL/HHS o del gobierno de los EE. UU.