

5

acciones cotidianas para incluir a las personas mayores con trastorno mental

La inclusión comienza en lo cotidiano, con gestos que reconocen la dignidad y la autonomía de cada persona.



Saludar y tratar con respeto

Ofrecer un saludo amable, mirando a los ojos y utilizando un tono firme y cercano, es una forma concreta de reconocer la dignidad de cada persona. Implica dirigirse con respeto, evitando infantilizar o asumir que no comprenden, y favoreciendo una comunicación clara, horizontal y considerada.

Escucha activa

Brindar el tiempo necesario para que las personas se expresen sin interrupciones, juicios ni correcciones es una muestra de respeto y apertura. Escuchar con atención genuina, mostrando interés por lo que sienten y piensan, fortalece la confianza y propicia un espacio de comunicación más humano y comprensivo.

Incluir las en actividades familiares y comunitarias

Promover entornos accesibles y tranquilos, donde puedan participar con comodidad, fortalece su bienestar y sentido de pertenencia. Escuchar con atención lo que sienten y piensan, y motivarlas a sumarse a caminatas, juegos o conversaciones —adaptando las actividades a sus capacidades y gustos— favorece una participación activa y significativa.

Comunicarse con claridad y paciencia

Usar un lenguaje claro, pausado y amable facilita la comprensión y el diálogo. Es fundamental ser pacientes si existen dificultades para escuchar, responder o recordar, y evitar asumir que todas las personas tienen las mismas condiciones o necesidades.

Cuidar los entornos

Procurar, en lo posible, espacios seguros, con poco ruido y sin exceso de estímulos favorece el bienestar. Crear ambientes donde se sientan cómodas, aceptadas, respetadas y, sobre todo, valoradas es una forma esencial de cuidado.



#JUNTOS CABEMOS

Este material fue realizado en el marco del Programa Ecosistema para el Fortalecimiento de la Atención Primaria en Salud Mental con Enfoque de Curso de Vida en Áreas Demostrativas de la Región Andina y Amazonía, financiado por el Ministerio de Ciencia, Tecnología e Innovación, bajo el código 120391992331.

