



POSITIVA
COMPAÑÍA DE SEGUROS



TIPS PARA EL AUTOCUIDADO DE ADULTOS MAYORES



Positiva Prevención



Positiva Prevención



Positiva Prevención



@PositivaCol



El emprendimiento
es de todos

Minhacienda



Mantén la comunicación con amigos y familiares

Despeja las dudas, pregunta y expresa tus preocupaciones.



Mantente ocupado

La ocupación te ayuda a disipar los pensamientos negativos y aleja el aburrimiento.



Mantén una actitud optimista

Actúa como una persona fuerte y capaz, recuerda que has pasado por momentos difíciles en tu vida y saliste airoso y con un aprendizaje.



Lleva a cabo hábitos de higiene y prevención

Sigue todas las recomendaciones de las autoridades sanitarias, piensa que eres valioso, por eso te cuidas, esto te hará sentirte más confiado y tranquilo frente a la crisis actual.



Haz ejercicio

La actividad física está relacionada con la disminución de la ansiedad y el estrés, mejora la motivación y aumenta la autoestima proporcionando satisfacción frente a la vida.



TIPS PARA FAMILIARES, cómo cuidar a los adultos mayores



Mantén una comunicación positiva

Háblales claramente sobre la situación y dales recomendaciones para su cuidado, escucha sus preocupaciones y tenlos presentes en los momentos especiales de tu familia. Si no viven contigo, utiliza las herramientas virtuales, es lo más seguro.



Brinda alternativas de ocupación

Ayúdales, oriéntalos a realizar las actividades, a establecer rutinas e incluir pasatiempos, comparte con ellos juegos tradicionales.



Ayúdales a cuidar la salud

Por lo general los adultos mayores tienen alguna condición de salud que requiere atención y tratamiento, si es el caso, supervisa el cuidado de tu ser querido.



Dale afecto y motívalo a seguir adelante

Menciona a tu familiar lo importante que es para ti, motívalo a compartir historias de vida enriquecedoras para todos.



No te excedas en la información

Minimiza el tiempo que tu familia le dedica a leer, escuchar u oír noticias sobre el Coronavirus, esto podría causar preocupación a los adultos mayores, sobre todo cuando escuchan que son el grupo más vulnerable.



Para más información y contenidos de Prevención Psicosocial y otros temas de interés en Covid 19 consulta los siguientes enlaces de contacto:

Para tele asistencia psicológica, ingresa a:



APP Conexión Positiva

Disponible para descargar en APP Store y Play Store

Si ya estás registrado, accede con tu usuario y contraseña. En el home encontrarás el ícono de Positivamente a tu lado

Si no estás registrado, sigue los pasos para crear tu usuario



En Posipedia: Nuestro Centro Virtual de Seguridad y Salud en el Trabajo (botón prevención de enfermedades respiratorias - CORONAVIRUS)

<https://portal.posipedia.co/>

En nuestras redes sociales



@PositivaPrevención



@PositivaPrevención



@PositivaPrevención



Positiva Colombia

www.positiva.gov.co



El emprendimiento es de todos

Minhacienda