



# Enfocado en **VEJEZ**

Guía rápida para Life Experiencse Series (Series Experiencia de Vida)

**La vejez es el periodo de la vida cuando empezamos a bajar el ritmo y a experimentar muchos cambios relacionados con la edad.**

A medida que envejecemos nuestras vidas cambian mucho. Si trabajamos durante toda nuestra vida adulta, la jubilación puede ser bienvenida y al mismo tiempo atemorizante. Nuestra familia y amigos en los que nos apoyábamos pueden ya no estar con nosotros o puede que ya no puedan ser parte de nuestras vidas como lo hacían antes. Las experiencias y decisiones que tomes pueden ayudar a hacer tus años de vejez más disfrutables y productivos.

Desarrollado por Charting Charting the LifeCourse Nexus - [LifeCourseTools.com](http://LifeCourseTools.com)

©2021 Curador de la Universidad de Missouri (Curator of the University of Missouri) / UMKC IHD, UCEDD



### VIDA OTIDIANA Y EMPLEO

Lo que una persona hace como parte de sus actividades diarias: escuela, empleo, voluntariado, comunicación, rutinas y habilidades de vida.

Todos merecemos pasar nuestros días haciendo cosas que nos hagan sentir bien acerca de nosotros mismos. A medida que envejecemos, el tipo de cosas que hacemos durante el día pueden cambiar. Si tienes un trabajo, tal vez quieras seguir trabajando. Por otro lado, puede que quieras retirarte y necesites planear como quieres pasar tu tiempo. Estas preguntas pueden ayudarte a empezar a pensar acerca de cómo puede la lucir tu vida cotidiana a medida que envejeces.

- ¿Qué tipo de clases comunitarias o para adultos mayores estoy interesado en tomar?
- ¿Qué pasatiempo, nuevo interés o habilidad me gustaría aprender o descubrir?
- ¿Qué ayudas o recursos financieros tengo disponibles o necesito considerar para reemplazar mis ingresos cuando me retire?
- ¿Cuáles cosas relacionadas con mi rutina y que son importantes para mi deben continuar, empezar a suceder o no deberían suceder más?
- ¿Cómo pueden tecnologías como el aumento óptico, audición asistida, herramientas especiales u otras tecnologías asistirme para vivir tan independientemente como sea posible?



### VIDA EN LA COMUNIDAD

Dónde y cómo vive alguien: vivienda y opciones de vida, acceso a la comunidad, transporte, adaptaciones y modificaciones a la vivienda.

Cuando envejecemos, algunas veces necesitamos más ayuda para vivir donde queremos, cerca de las personas y los lugares que siempre hemos disfrutado. A medida que envejecemos, es importante pensar si podemos entrar y salir de nuestra vivienda fácilmente en caso de que nuestra movilidad cambie. Eventualmente, tal vez necesitemos ayuda para hacernos cargo de nosotros mismos (cuidado personal y actividades diarias) y mantenernos seguros en casa.

- ¿Cómo puedo ser apoyado para envejecer en mi propia casa?
- Si todavía vivo con mis padres, otros miembros de la familia u otras personas ¿Dónde y con quién voy a vivir cuando ellos ya no me puedan apoyar o vivir conmigo?
- ¿Qué ayudas necesito para continuar viviendo, tan independientemente como sea posible, en mi propia casa o comunidad a medida que envejezca?
- ¿Qué adaptaciones o modificaciones pueden hacerse para ayudarme a permanecer en mi hogar y comunidad a medida que envejezco? Por ejemplo: rampas, puertas más amplias u otros cambios.
- ¿Cómo voy a llegar a todos los lugares que necesito o deseo ir? Especialmente si ya no puedo conducir.



### SEGURIDAD

Mantenerse seguro: emergencias, bienestar, opciones de tutela, derechos y asuntos legales.

A medida que envejecemos necesitamos asegurarnos de cuidarnos bien a nosotros mismos, de estar a salvo y protegidos tanto física como legalmente. Estas preguntas pueden ayudarte a pensar acerca de tu seguridad en tu casa y comunidad, así como otros asuntos acerca de tus derechos legales y cómo planificar para estar seguros de que asuntos importantes estén resueltos con anticipación.

- ¿Cuáles son mis riesgos de caída y otros peligros?
- ¿Qué tipos de tecnología asistiva pueden ayudarme para mantenerme a salvo a medida que envejezco?
- ¿Cómo me aseguro de que el personal de emergencia esté al tanto de mis necesidades, así como de mis deseos para el fin de mi vida?
- ¿Qué ayudas para la toma de decisiones están disponibles o necesito para proteger mis derechos a medida que envejezco? Por ejemplo: toma de decisiones asistida o alternativas a la tutela.
- ¿Tengo documentación legal acerca de mi voluntad para el fin mi vida?



### VIDA SOCIAL Y ESPIRITUAL

**Forjar amistades y relaciones, realizar actividades de ocio, tejer redes personales o pertenecer a una comunidad religiosa.**

Cuando tenemos relaciones personales con las cuales podemos contar y cuando estamos conectados a una vida espiritual, las probabilidades de tener la ayuda y la felicidad que queremos en nuestras vidas son mucho mayores. Conocer y reunirse con otras personas en nuestra vida diaria, así como en nuestras comunidades religiosas, pueden ayudarnos a medida que envejecemos y experimentamos grandes cambios en nuestras vidas. Estas conexiones con otras personas pueden ayudarnos a vivir vidas más largas y felices.

- ¿Cómo puedo usar la tecnología para ayudarme a mantener contacto con amigos y familia a través del teléfono o internet?
- ¿Qué oportunidades tengo de hacer o mantener amistades con personas con las que comparto intereses o pasatiempos?
- ¿Cómo encuentro centros para adultos mayores, u otras opciones en la comunidad, que estén cerca y a los que pueda ir para participar en actividades sociales?
- ¿Qué ayuda extra necesito para participar plenamente en mi comunidad religiosa a medida que envejezco?
- ¿Cómo me aseguro de que otras personas conozcan mi voluntad para el fin de mi vida relacionada con mis creencias religiosas?



### VIDA SALUDABLE

**Administrar la asistencia médica, acceder a ella y permanecer saludable: salud médica, mental, conductual, del desarrollo, nutricional y bienestar.**

Cuando envejecemos, nuestros cuerpos y mentes necesitan más cuidado y atención para estar saludables y sentirse bien. Todos envejecemos de formas diferentes, por eso es importante pensar acerca de las dietas y actividades que se ajustan a nuestras necesidades únicas. Las siguientes preguntas pueden ayudarte a pensar acerca de cosas que necesitas para permanecer física y mentalmente bien. Igualmente te ayudarán a pensar que hacer si te enfermas o necesitas atención médica de un doctor u hospital.

- ¿Quién más entiende mis necesidades y preferencias médicas y está disponible si necesito comunicarlas?
- ¿Quién me ayudará a crear mis documentos para el final de la vida (como un testamento) y hará saber mis deseos acerca de directrices médicas?
- ¿Qué problemas de salud y envejecimiento relacionados con la discapacidad debo tener en cuenta?
- ¿Qué estoy haciendo para mantenerme tan físicamente activo como sea posible?
- ¿Qué ayuda necesito para preparar y comer comidas saludables?



### CIUDADANÍA Y REPRESENTACIÓN

**Desarrollar roles importantes, tomar decisiones, establecer metas, asumir responsabilidades y determinar cómo vivir tu propia vida.**

Ser reconocido y valorado dentro su propia comunidad le da a una persona sentido de valía, de que contribuye y de que es buen ciudadano, al mismo tiempo evita que la persona se identifique como alguien que solo necesita ayuda. Ser un buen ciudadano es más que solo votar. Ahora es el tiempo perfecto para descubrir cómo puedes involucrarse donando tu tiempo y talentos como voluntario o sirviendo como líder de tu comunidad para hacer la diferencia.

- ¿Qué necesito para estar preparado para liderar mis reuniones de planeación y apoyo?
- ¿Qué actualizaciones necesito hacer a mis materiales de Charting the LifeCourse para que futuros cuidadores puedan darles continuidad?
- ¿Qué causas o problemas me apasionan?
- ¿Estoy interesado en realizar voluntariado o retribuir a mi comunidad de otras formas?
- ¿Todavía ejerzo mi derecho a votar?
- ¿Qué asistencia extra necesito para votar en las urnas o en cambio prefiero votar con una boleta de votante ausente?





## ENFOCADOS EN LA VEJEZ



### SERVICIOS Y APOYOS

Recursos y estrategias para promover el desarrollo, educación, intereses y bienestar personal, y que mejoren el funcionamiento personal y familiar.

Todos usamos una variedad de recursos para sobrellevar nuestra vida diaria. Confiamos en nuestras propias habilidades y capacidades. La mayoría de nosotros tenemos personas en nuestras vidas que hacen cosas por nosotros y viceversa. Aprovechamos la tecnología, así como negocios, organizaciones y recursos en la comunidad. Aunque puedas necesitar servicios pagos, recuerda también considerar otro tipo de servicios.

- ¿Qué bienes y fortalezas personales que poseo me ayudarán a cumplir mis metas y vivir una vida plena?
- ¿Qué personas con las que estoy relacionado se preocupan por mí y me pueden ayudar con cosas que necesito y quiero hacer?
- ¿Cómo puedo usar la tecnología para incrementar mi independencia e interacción social?
- ¿Qué lugares y recursos de la comunidad usan todas las personas?
- ¿A qué tipo de ayudas por elegibilidad puedo acceder? y ¿cómo estas pueden ayudarme a tener una buena vida?



### NÚCLEO FAMILIAR

Lo que el núcleo familiar necesita para apoyar y para ser una parte exitosa de la vida del miembro de su familia. Las ayudas que están dirigidas a la familia, en última instancia, benefician al individuo.

Para muchos de nosotros, la familia es una parte central de nuestras vidas. Estamos conectados a nuestras familias a lo largo del curso de la vida, a pesar de que los roles de los miembros de nuestra familia pueden cambiar a medida que envejecemos. A menudo, nuestra familia tiene un rol fundamental en ayudarnos a medida que envejecemos. ¿Qué necesita tu familia para ayudarte en tu camino hacia el buen vivir? Aquí tienes algunas cosas para pensar y discutir con tu familia:

- ¿Quién “estará ahí” para mí cuando mis dos padres ya no estén?
- ¿Los miembros de mi familia extendida y otras personas que me apoyan conocen las cosas que son importantes para mí?
- ¿Existe un “mapa de ruta” sobre cómo apoyarme mejor en caso de que mis cuidadores primarios no puedan cuidar más de mí?
- ¿Quién me apoyará emocionalmente si un miembro de la familia o amigo muere?
- ¿Celebramos tradiciones importantes y pasamos tiempo juntos como familia?

#### PARA MÁS INFORMACIÓN CONTACTA:



charting the  
**LIFECOURSE  
NEXUS**

 UMKC Institute for Human Development, UCEDD  
215 W. Pershing, 5th Floor  
Kansas City, MO 64108

 [lifecoursetools.com](http://lifecoursetools.com)

 [info@lifecoursetools.com](mailto:info@lifecoursetools.com)

 800-779-8652

Desarrollado por Charting the LifeCourse Nexus - [LifeCourseTools.com](http://LifeCourseTools.com)

©2021 Curador de la Universidad de Missouri (Curator of the University of Missouri) / UMKC IHD, UCEDD

Febrero • 2021