

Si sonreímos a las personas, casi siempre nos devolverán la

sonrisa

Edad: 81



CAPÍTULO 2:

¿PORQUÉ UN CENTRO DE RECREACIÓN?

2.1. La influencia de la vida cotidiana del adulto mayor en su recreación

Una entrevista hecha por Galvanovskis, Agris (Universidad de las Américas-Puebla) en 1995 revela lo siguiente:

Mauro, hombre de 99 años de edad, habitante de un pueblo en México siempre se ha alimentado con pulque y a eso atribuye su edad avanzada.

- Mauro, ¿Cómo le ha hecho para vivir tantos años?
- Tomando pulque, responde con una sonrisa
- Pero, ¿Cómo ha podido superar la muerte de su esposa y de dos de sus hijos, la pérdida de su tienda de abarrotes?
- La muerte de Estelita era necesaria para que dejara de sufrir; ella padeció una enfermedad muy dolorosa. Además cuando pienso en ella lo hago en los momentos felices que vivimos y no en la parte final de su vida. De mi negocio, también tengo recuerdos muy agradables.
- ¿Aunque lo haya perdido?
- Sí señora. Yo tuve esa tienda por más de treinta años, años de felicidad y satisfacción, perderla me costó únicamente unas horas de malestar. ¿Porqué habría yo de insistir en recordar únicamente las últimas horas, si tengo miles de horas de recuerdos bonitos?

Mauro tiene un peculiar estilo de seleccionar los recuerdos que habrán de entrar a sus pensamientos diarios. Rechaza cualquier recuerdo desagradable y lleva la conversación de manera que refuerza el que se hable de cosas positivas.

Éste es un agradable testimonio de un anciano mexicano del cual podríamos aprender mucho y además, que podría asistir al Centro.

Rosita, una anciana de 86 años de edad; de pequeña fue una niña consentida de sus padres; se casó muy joven con un hombre que le llevaba 21 años y por circunstancias desconocidas nunca pudo tener hijos. Viajó por Europa y por el lejano oriente muchas veces; tiene todas las comodidades que muchos podrían desear y vive actualmente con una de sus hermanas en una casa muy grande.

- Rosita, ¿Qué recuerdos tiene de sus viajes por Europa?
- Nada. Puras calamidades.
- ¿Solamente calamidades?
- Sí, solamente calamidades – empieza a llorar
- ¿Qué está pensando en este momento?
- Que no debí haber nacido, que no debí haber vivido
- ¿No se siente satisfecha de vivir como vive?
- Claro que no, ni siquiera pude tener un hijo -Sigue llorando.

Doña rosita tiene una forma peculiar y distinta a Mauro de administrar sus pensamientos y recuerdos basados en su forma de vida. Esto se debe al estilo de vida que han llevado por tantos años. Podríamos pensar que a Doña Rosita le “caería mejor” algún tipo de recreación o aprender algo nuevo, pero sin duda a cualquiera de los dos les ayudaría a su vida actual. La vida cotidiana que llevan o han llevado las personas se ve reflejada en la tercera edad. La recreación y aprendizaje le hace bien a cualquier persona sin importar qué tipo de vida ha llevado. (Galvanovskis, 1995).

Aspectos Sociales

En la tercera edad, las personas se enfrentan a un problema de ajuste y adaptación a la sociedad. Las actividades se reducen, las jornadas de trabajo tal vez ya no existen y cambia radicalmente la forma de vida.

Con la vejez surgen varios tipos de problemas que inhiben los aspectos sociales del anciano. Por ejemplo, si el anciano manejaba, ya lo deja de hacer y así deja de frecuentar ciertos lugares o amistades.

Un estudio hecho por Reed Larson, Jiri Zuzanek y Roger Mannell en 1985 señala las consecuencias que el estar solo, el no socializar, afecta la moral y las vidas de las personas ancianas. Las parejas generalmente no son tan aisladas como los solteros o viudos, por lo tanto la falta de compañía no es tan fuerte. Los solteros o viudos, principalmente los que viven solos, muestran que el no tener una compañía diaria les es una gran preocupación. Sintiendo solos presentan sentimientos pasivos, cansados, aburridos, que son generalmente lo que nos lleva a una depresión. Éste nos es un dato importante, ya que en Puebla, de un total de 170,267 hombres mayores de 60 años, el 17.8% son viudos, divorciados o separados, mientras que el 69.7% son casados. Son 203,521 mujeres de las cuales el 6.4% son viudas, casadas o divorciadas y un 40.8% casadas. (INEGI, 2001).

En ambos casos, ya sea en parejas o sin compañía es necesaria la relación social. Los matrimonios ancianos ya han encontrado el equilibrio entre el estar acompañados y su tiempo de socializar; los

solteros definitivamente muestran una fuerte necesidad de socializar. En este centro asistirían ancianos de ambos casos.

Ya el anciano tiene suficiente con los achaques de la edad y salud como para hacerlo consciente de su edad, pero además tiene que atribuirse la actitud del medio ambiente social con respecto al envejecimiento.

Estudios e investigaciones demuestran que es la actitud predominante de los demás y no los propios deseos o la pérdida de facultades aquello que obliga con frecuencia a adoptar un comportamiento "adecuado a la edad". O dicho en otras palabras, los ancianos, independientemente de su condición física, pueden "acordarse" de su edad gracias a la sociedad y a lo que ésta demuestra como "bien o mal". Dejemos a los ancianos vivir su vejez en paz y como ellos lo deseen.

El comportamiento de los demás, dentro del entorno social, es lo que le hace consciente a uno de su propia edad, cualquiera que ésta sea.

Para seguir comprobando la gran influencia (y no precisamente positiva) de la sociedad en los ancianos, mencionaré una investigación hecha por Giese en la década de 1920 y 1930. En ésta se interrogó a las personas de edades comprendidas entre los 15 y 80 años acerca de cuándo se "sintieron viejas" por primera vez. Después, la misma investigación se repitió en la década de los 50. Mientras que en la década de los 20, las vivencias subjetivas de envejecimiento eran provocados por factores de la salud, en la segunda investigación, ocupaban el primer lugar en la motivación de las vivencias de envejecimiento, los factores psicológicos: uno se

sentía de repente “viejo” al compararse con las personas que le rodeaban. Tales vivencias de envejecimiento eran provocadas por los colegas más jóvenes que manejaban métodos más nuevos o por la compañera más joven y de aspecto atractivo que se podía vestir con arreglo a la última moda.

Ahora, este estudio fue hecho por segunda ocasión hace un poco más de 50 años. Tal vez suena como un estudio muy viejo como para tomarse en cuenta, pero si analizamos o incluso hiciéramos este mismo estudio actualmente, no tengo duda de que los resultados serían los mismos. Claro que ahora serían aspectos psicológicos relacionados con la tecnología, con aspectos económicos, con la última moda en todos los sentidos, etc. Si de los 20 a los 50's hubo tanto cambio, ahora imaginemos de los 50's al fin del siglo.

Thomae con mucha precisión afirma, con todo tipo de investigaciones, que hoy día no sólo se ha de hablar de un determinismo biológico de la vejez, sino también del “determinismo social del proceso de envejecimiento”. Como él mismo lo dice: “El envejecimiento es hoy, ante todo, destino social y modificación funcional u orgánica” (Thomae, 1968). Ya al hablar de envejecimiento no sólo involucramos aspectos físicos y biológicos, sino también aspectos sociales; es algo inevitable.

Determinadas expectativas de roles creados por la sociedad, que espera sobre todo restricciones y pasividad de las personas de edad avanzada, ejercen efectos realmente nocivos, ya que con ello se influye desfavorablemente la capacidad de rendimiento de las mismas, tanto física como psíquicamente.

El mantenimiento de un rol social satisfactorio y pleno de sentido puede contribuir a la longevidad al proporcionar ejercicio físico, estimulación intelectual, relaciones sociales que gratifican y apoyan, y una motivación general que le impulsa a uno a cuidar de sí mismo y asentar la longevidad.

El mayor tiempo que el individuo invierte en contacto con la sociedad después de su jubilación, es más positivo el cambio en la satisfacción cotidiana. El involucrarse en la sociedad da reconocimientos al individuo similares a los que recibía en su trabajo.

Las actitudes más negativas hacia los adultos mayores son expresadas generalmente por niños. Los estereotipos de los niños hacia los adultos mayores según Serock son:

- "Están encogidos y chiquitos"
- "Tienen canas"
- "No salen mucho"
- "Mastican chistoso"
- "Los viejos se sientan todo el día a ver la tele en su mecedora"
- "Tienen infartos y se mueren"

También los niños reflejaban el estar al cuidado de ellos, buscar sus pantuflas, acompañarlos al doctor y en ocasiones hasta el entierro.

Harris descubre que el 74 por ciento de la sociedad ve a los ancianos como amigables y calurosos, 64 por ciento como sabios de experiencia 41 por ciento como físicamente activos, 35 como afectivos, 29 por ciento como adaptables y el 5 por ciento como sexualmente activos.

Aspectos familiares

Es muy común en las familias mexicanas el vivir con un adulto mayor, en algunos casos el abuelito o abuelita, o en otros el papá o la mamá. Algunos de estos casos son porque los hijos no quieren permitir que los padres vivan solos; en otros casos es porque están enfermos y tienen que ser atendidos diariamente; en otros casos es simplemente por gusto y deseos de ambas partes de compartir la misma casa.

Lo que generalmente no nos damos cuenta es que el tener cuidado de los padres en proceso de envejecimiento puede también beneficiar a la familia. Puede cerrar ciertos huecos que había entre las generaciones. La relación puede ser enriquecida disfrutando de actividades juntos, como por ejemplo practicando juegos de mesa o algún deporte; el ir a actividades de los nietos; disfrutar de alguna película o concierto, etc. Este tipo de relaciones sirve para el anciano y también para los mismos hijos, ya que los prepara para su propio envejecimiento.

En apoyo de los hijos hacia los padres ancianos la Asociación Canadiense de Salud Mental (CMHA) hace varias recomendaciones para la mejor relación entre ellos.

Apoyar, pero sin dar consejos, ya que los consejos recibidos por los hijos o hijos adultos pueden ser mal interpretados a menos que se les haya pedido algún consejo en particular.

Aceptar la diferencia de opiniones, valores, hábitos, gustos, etc. entre la persona adulta y el anciano.

Mantener el buen humor y la diversión. El reírse es muy saludable, ya que reduce tensión, fortalece la relación y hasta podría mejorar su estado de salud.

Aceptar y reconocer que puede haber una gran relación nietos-abuelos. No se debe impedir esta relación.

Algunos padres sienten que los abuelos se involucran demasiado. Otros creen que no se involucran lo suficiente. Algunos abuelos sienten que se espera demasiado de ellos, mientras que otros estarían felices de tener mayores responsabilidades con respecto a sus nietos. Las diferencias en los valores, las creencias religiosas, las distancias, y otros problemas pueden impedir una buena relación.

Los padres a menudo se sienten heridos y confundidos al ver que los abuelos son más atentos y cariñosos con sus nietos que como fueron con ellos.

La causa más frecuente de problemas en la relación con los abuelos son los malentendidos y la falta de comunicación. La paciencia y el esfuerzo por lograr una mayor y mejor comunicación con los abuelos pueden ser de gran ayuda en las familias.

Los abuelos aportan una dimensión de inapreciable valor a la vida familiar, que beneficia a todos los miembros de la familia. Es necesario revalorizar el papel de los miembros mayores de la familia. Tendemos a descartar a los adultos mayores. En ocasiones se nos olvida que ellos representan tradición y unión con los valores familiares, especialmente en las familias mexicanas.

Alimentación

Se menciona la alimentación y el hábito alimentario porque éste y el estrés y otras situaciones biológicas están fuertemente ligadas. Hay una correlación entre determinados hábitos alimentarios y las situaciones de estrés psíquico, la sensación de aburrimiento y de falta de contenido en la vida, la escasa actividad y la reducción del campo de los intereses.

Naturalmente la alimentación está ligada con la longevidad de la persona; una adecuada dieta mantiene la salud y ayuda a la prevención de enfermedades degenerativas durante la vejez. En el momento en que empieza a influir en estos aspectos, automáticamente influye en estados de ánimo, actividades, etc.

Cada vez es más claro que la calidad y cantidad de los alimentos que ingerimos no sólo influye sobre la salud y el crecimiento corporal, sino también sobre las facultades mentales y el desarrollo social.

Si lo pensamos, no es únicamente el hecho de comer o la dieta que se lleva, sino que también el comer es una "función social", como lo dicen Howell y Loeb, investigadores. El hecho de comer se convierte en un medio de comunicación social. Surgen así efectos de socialización, por lo que el hecho de comer solos puede provocar depresiones, sobre todo cuando la situación, quizás por un plato determinado o el modo de prepararlo, evoca tiempos pasados de vida en común.

Estos mismos autores demuestran relaciones entre la modificación de los hábitos alimentarios y la disolución de la familia. El ama de casa considera a menudo que su misión más típica es la

de las preparaciones culinarias para su familia: "Para la madre, cuyo rol principal ha sido siempre el de alimentar a los suyos, hecho caracterizado sobre todo por la preparación de las comidas, la ausencia de los niños puede producir un duro impacto sobre la compra y preparación de sus alimentos" (Howell y Loeb, 1969). Incluso en la viudez se comprueba un cambio fuerte en los hábitos alimentarios. El comer solo evoca a la persona con la que solía compartir los alimentos y entonces evitan el sentarse a la mesa y apenas comer cualquier cosa para evitar cualquier sensación de tristeza. Definitivamente no son hábitos sanos y mucho menos para la tercera edad.

Vida Espiritual

Varios científicos han observado el gran valor positivo que la fe y la religión y actividades pueden tener sobre los adultos mayores. El soporte psicológico que la religión les da los ayuda en varios aspectos según Milton Barron: 1) el enfrentamiento a la muerte; 2) encontrar y mantener un sentido de autoestima, de valor a las cosas en la vida; 3) aceptar pérdidas inevitables de la vejez; y 4) descubrir y utilizar los valores que son de gran potencial en la vejez.

Socialmente, además, la iglesia provee un gran número de funciones que pueden ser muy útiles para un adulto mayor. La iglesia provee una variedad de actividades sociales que junta a gente de cualquier edad y cualquier historial. La interacción social que la iglesia brinda, tiende a reducir el aislamiento de la sociedad.

Se ha comprobado que las personas que son miembros de una iglesia tienen mejor adaptación personal que aquellos que no asisten a la iglesia. La participación en la iglesia está relacionada con un buen ajuste personal en la vejez.

La gran mayoría de grupos de edad reflejan la creencia en Dios, pero entre más grandes los grupos de edad, más son los creyentes.

Las personas que asisten a la iglesia tienen mayores satisfacciones y son mejor ajustados que alguien que no asiste a la iglesia. No es únicamente el creer en Dios o el asistir a la Iglesia, sino que es toda una actitud que la fe provee a las personas de una filosofía de la vida, así como una serie de actitudes, valores y creencias que les ayuda a interpretar y entender mejor y más positivamente el mundo que les rodea.

2.2. Las necesidades espaciales del adulto mayor

Para crear espacios adecuados para el adulto mayor se deben tomar en cuenta todos los cambios físicos y sensoriales que se llevan a cabo, tal y como la pérdida de la visión, auditivo, gusto, tacto y olfato. Una posible solución es la de crear ambientes con claves sensoriales; para esto se debe prestar especial atención a:

1. La cantidad y calidad de luz
2. El uso del color
3. Contrastes de luces y sombras
4. La intensidad y tono de los sonidos

5. Superficies de fácil tacto y fácil percepción (Carstens, 1985).

El modelo de los investigadores Rowe y Kahn incluye tres componentes en la creación de un Centro para Adultos mayores: a) Minimizar riesgos; b) Tener una vida activa; y, c) Promover actividades físicas y mentales. Crowder y sus colaboradores han añadido un cuarto componente: d) Maximizar la espiritualidad positiva (Crowther, Parker, Achenbaum, Larimore y Koenig, 2002).

Blume, analista sociólogo, enumera, por orden de importancia, los motivos de descontento de los ancianos que viven solos: tienen casas frías o húmedas, con muchas escaleras, vivienda demasiado pequeña, dificultades con otros inquilinos.

Como dice Steinbach, ciertas medidas de ayuda a los ancianos fomentan inactividad en el ámbito corporal, intelectual y social, por ejemplo "cuando confinamos en unas reservas a los viejos, cuando levantamos residencias que consisten en una serie de habitaciones donde puedan vivir y comer". No basta con la creación de instalaciones; es más interesante llenarlas de vida, agregar planes funcionales a los proyectos de construcción y así se obtendrán óptimos resultados. (Steinbach, 1971).

Victor Reginer, profesor de gerontología y arquitectura en la Universidad de Carolina del Sur formuló los siguientes principios a considerarse cuando se construye para el adulto mayor:

1. Independencia y control:

Los adultos mayores necesitan oportunidades que les promueva el tomar decisiones de manera independiente, de enriquecer su sentido de él mismo. La necesidad de tomar decisiones, controlar

eventos y la influencia que perciben es una condición básica para asegurar los sentimientos de independencia del adulto mayor.

2. Orientación:

Algunos auxiliares en la orientación son elementos esenciales en la creación de un ambiente funcional para aquellos con limitaciones físicas que afectan su orientación espacial.

3. Seguridad:

El ambiente debe ser diseñado de tal forma que asegure ningún tipo de riesgo o lesión y elementos tales como pisos resbalosos, escaleras, materiales inflamables y obstáculos en general deben ser evitados. La pérdida de auto confianza es resultado de no firmeza, por lo tanto los marcos de la ventana, puertas y manijas deben ser diseñados para ofrecer seguridad sin convertirse en obstáculos o trampas seguras.

4. Privacidad:

Para los adultos mayores, sus actividades cotidianas generalmente requieren de esfuerzo especial y pueden ser fuente de vergüenza o pena. Privacidad es, por lo tanto, un elemento esencial.

5. Interacción Organizada:

La interacción social es una excelente garantía en contra del aislamiento y la soledad. Limitaciones e incapacidades no son uniformes. Un ambiente que prevenga el aburrimiento debe ser ofrecido.

6. Accesibilidad y Maniobras:

El proveer de un ambiente funcional para las limitaciones físicas demandan puertas accesibles y cuartos para maniobrar cuando se tengan que agachar, sentar o parar.

7. La Comunidad:

Es esencial crear una situación en la cual el adulto mayor continúe viviendo en su propio ambiente. Localizar el centro de la comunidad parece una solución ideal a problemas de accesibilidad, mientras que el uso de servicios de la comunidad también puede neutralizar la separación de casa.

8. Privado y Público:

El tamaño y la naturaleza de la institución depende de la disponibilidad de los servicios de la comunidad para los residentes de la tercera edad.

9. Lo viejo y la vista

Las maravillosas vistas pueden ser en abundancia, pero comúnmente como una espada de dos filos. La observación de los adultos mayores que pasan largas horas viendo hacia esta vista revela en muchos casos que el acto de observar hacia la lejana e inalcanzable vista profundiza la nostalgia. Crear una vista más cercana, más disponible es preferible.

10. La Solución:

Estos puntos anteriores proveen a la comunidad del adulto mayor con actividades sociales, orientación y apoyo que le ayudan a tener un periodo de ajuste sin tener que confrontar sentimientos de abandono de su casa y ambiente familiar. No deben sentir que la familia los lleva por estorbo.

Investigadores han encontrado que la salud y la satisfacción en el hogar eran las dos elecciones más fuertes del vivir bien entre los adultos mayores.

Arquitectos han diseñado casas y departamentos para adultos mayores que han adecuado temperatura y el control del clima para todo el año, adecuada luz natural y artificial y adecuado control del ruido. Simultáneamente han mantenido el espacio pequeño y de fácil mantenimiento. Dentro de estos espacios han tratado de disminuir la necesidad de levantar, agacharse, jalar o subir. Los baños y regaderas tienen instrumentos de seguridad agregados para evitar caídas o aumentar el riesgo de lastimarse.

Kalish en 1975 dice que lo que la persona mayor realmente necesita es un sentido del espacio y del lugar, una sensación de relación, una sensación de gran ambiente, privacidad y estimulación psicológica. Estos espacios deben satisfacer su necesidad de identificarse con algún lugar, colonia, ciudad, etc. No es únicamente responder arquitectónicamente con sus necesidades físicas, sino también psicológica y ambientalmente. Los adultos mayores se deben identificar con el espacio y sentirse en confianza dentro de él.

Los creadores de Hospitales de Asistencia Pública en Francia sugieren que exista la des-simetría, la variedad de ángulos para así tener gran variedad de vistas dentro del sitio.

Color

En los aspectos de la percepción del color en la vejez, ésta generalmente causa que el lente dentro del ojo gradualmente aumente su tono amarillo, lo cual hace que deja de percibir algunos haces de luz evitando que éstos lleguen a la retina. Esto causa una pérdida de sensibilidad a la luz hacia espectros de colores muy

extremos. Como resultado, las superficies de colores violetas, azules y azules-verdes las ven más oscuras.

Siempre es importante en el diseño y la arquitectura la utilización del color; en el diseño para los adultos mayores no es tanto el color, sino el contraste lo que tiene que tomarse más a consideración. En la construcción para adultos mayores, el color debe ser tomado en cuenta para ayudar a los contrastes entre luz y oscuridad. Por ejemplo, corredores muy iluminados y puertas oscuras ayuda a diferenciar entre la puerta y su marco; muros claros y pisos oscuros o pisos claros y muebles oscuros son de igual forma buenas opciones para ayudar al contraste.

Los reflejos muy fuertes y la luz muy brillante o muy baja puede afectar a los ojos, producir dolores de cabeza y debilitar sus capacidades para lograr sus trabajos.

Recomiendan los cambios graduales en luz, ya que los ojos de los mayores se adaptan mucho más despacio a los cambios en intensidad de luz. Por ejemplo el caminar a de un corredor con luz media a una habitación muy iluminada o de la luz del día a un vestíbulo muy oscuro, puede causarles dificultad en la visión momentánea.

Investigadores sugieren los colores rojos brillosos, anaranjado y amarillo como los matices más visibles y utilizarlos ayuda a la visibilidad y promueve el movimiento y la actividad. Colores cálidos tal como los rojos y amarillos también estimulan más que los colores fríos (Brawley, 1997). A pesar de que los tonos azules y verdes pueden reducir el estrés y la tensión y proveen de ambientes tranquilos y cómodos, para los adultos mayores no son vistos tan fácilmente por

ellos. Se debe evitar utilizar colores pastel en un mismo sitio y evitar el color blanco o grises en contraste con otro color similar en intensidad (Knoblauch y Ardite, 1993 en Brawley, 1997).

Acústica

El sonido influencia la calidad de vida de cualquiera, pero para los adultos mayores, el sonido y el ruido juegan un rol más importante. Para que se entienda una conversación, el volumen debe de aumentar y el sonido reflejado o el ruido de ambiente debe ser disminuido para prevenir la distorsión del sonido y se entienda claramente la conversación.

Para que exista perfecta ambientación acústica, libre de distracciones, de ruidos extraños que hagan que se dificulte la concentración para cualquiera, se debe de considerar que es mucho más difícil para una persona mayor.

La reverberación del sonido es mucho mayor cuando los pisos, muros y techos son superficies duras. Techos bajos aumentan los sonidos no deseados en una habitación. Cuando todas las superficies en una habitación, exceptuando alfombras, son duras, es una garantía de niveles altos de sonido.

Líneas Guías

Los cambios en habilidades sensoriales y cambios asociados con la vejez contribuyen a la dificultad de algunos adultos mayores de saber dónde se encuentran, adónde quieren ir y cómo llegar ahí.

Uno de los objetivos en el diseño de líneas guías es el de ayudar a los adultos mayores a entenderse con sus alrededores, ayudándoles a que sepan dónde se encuentran y cómo tomar las decisiones adecuadas para lograr su destino (AIA Foundation, 1987, en Brawley, 1997).

Las ventanas con vistas hacia el exterior dan una buena clave de ubicación. Ventanas interiores de un corredor hacia otros espacios ayuda también a identificar espacios. Esto complementándose con amueblados claros y adecuados, señalización, personalizar el espacio con fotografías o cuadros e incluso el color.

Ventanas con vistas hacia el exterior que se encuentren en circulaciones o corredores, deben estar a un lado del corredor y no al final de éste.

2.2. Actividades a llevar a cabo en el Centro de Recreación

“He nacido hoy de madrugada, viví mi niñez esta mañana, y sobre el mediodía, ya transitaba mi adolescencia. Y no es que me asuste que el tiempo se me pase tan aprisa, sólo me inquieta un poco pensar que tal vez mañana yo sea demasiado viejo para hacer lo que he dejado pendiente”

(J. Bucay)

La mayoría de los adultos mayores tienen mucho tiempo libre que probablemente no saben aprovechar o no saben cómo utilizarlo. Poco a poco su vida se vuelve aburrida, monótona, o tal

vez sin sentido. Esto puede traer depresiones, enfermedades psicológicas, estrés, etc. En esta sección se mencionarán algunas actividades que pueden iniciar y que se proponen dentro del Centro de Recreación para evitar este tipo de situaciones de aburrimiento y lograr una mejor calidad de vida en los adultos mayores.

EL ARTE: El arte incluye dibujar, pintar, esculpir, las manualidades en general.

COLECCIONES: Muchos adultos mayores acostumbran coleccionar algo, tal vez saleros o pimenteros, libros de algún autor determinado, estampillas, monedas, gorras o antigüedades, etc. Éstas pueden ser de gran diversión para el anciano y además se puede compartir y comparar con los demás. Probablemente cada figura que se colecciona tenga una historia que contar y así promover las relaciones sociales.

BAILAR: Muchos adultos mayores disfrutan mucho del baile y además se dan cuenta que saben hacerlo bien. Se promueve el baile como ejercicio físico, para relacionarse con otras personas, pero también el promover viajes y asistir a eventos de baile al igual que ellos mismos puedan ofrecer eventos en los que los adultos mayores del centro bailen. Además, bailar y escuchar música ayuda a tener un buen estado físico y a relajarse.

COMPUTACIÓN: La enseñanza de la computación ayuda al adulto mayor a mantenerse actual en el mundo de la computación y del internet. Pueden adquirir una dirección de e-mail y esto conduce a reuniones personales que agregan calidez a cualquier relación, además del internet en el que puede aprender e investigar sobre casi cualquier tema.

JARDINERÍA: Generalmente a los adultos mayores les gusta hacerse cargo de sus flores o huertos en sus jardines. Puede elegir plantar flores o árboles frutales, además de que es un buen ejercicio y recompensa con un gran estado físico.

VIAJES: Promoción de viajes y excursiones a teatros, cines, balnearios, partidos, etc. eventos que el adulto mayor disfruta mucho y sale de su rutina.

La mayoría de los investigadores recomiendan para los adultos mayores:

PARTICIPAR EN GRUPOS: Conformar espacios donde proyectar ilusiones, miedos, alegrías, tristezas, ideas, en un marco de confianza; dar y recibir retroalimentación refuerza la autoestima y genera actividad.

ACTUAR CON OTROS: Amplía las relaciones más allá de las familiares.

ESTABLECER VÍNCULOS SOCIALES: Esto favorece la superación del aislamiento y promueve la actividad cognitiva evitando la falta de movilidad mental generando las conductas tan comunes en la vejez como las dificultades de adaptación a situaciones inesperadas en la vida cotidiana, tendencia al retraimiento, resistencias a interesarse por nuevas actividades, falta de placer, tendencia a adoptar conductas rutinarias y de control obsesivo.

ACTIVIDADES MENTALES: Para esto, ayuda mucho la lectura, resolución de crucigramas o palabras cruzadas, acertijos, problemas lógicos, ajedrez, etc.

En este centro se promueve la integración de la persona a un grupo con intereses, problemáticas e ideas. Se promueve el cuidarse mutuamente, compartir actividades, escuchar, emocionarse con las

historias personales de cada quien. Explotar sus habilidades que tal vez creen tener o que no saben que tienen y su autosuficiencia.

Olga de 81 años dice: "Me encanta el teatro, la música, bailar, cantar... todo lo que sea arte, la comunicación..."

Al consultar personas que han llegado a los 100 años de edad, todos concuerdan en un punto: fueron y son grandes optimistas de la vida. Para lograr esto, destacan principalmente a las buenas compañías, el buen humor, y la dedicación a las varias y diferentes tareas cotidianas que buscaron emprender durante todos sus días.

COCINA Y COMEDOR: Los adultos tendrán una cocina y además un comedor público en donde puedan ofrecer lo que hayan cocinado en el día a cualquier persona y así recibir beneficios económicos.

Falta en México desarrollar una cultura de la vejez activa que propicie que la población no conciba a los viejos como estorbos, para después relegarlos y abandonarlos. Se busca cambiar esa mentalidad, con el fin de obtener para ellos y el resto de la población todos los beneficios que puede ofrecer integrarlos a la sociedad.