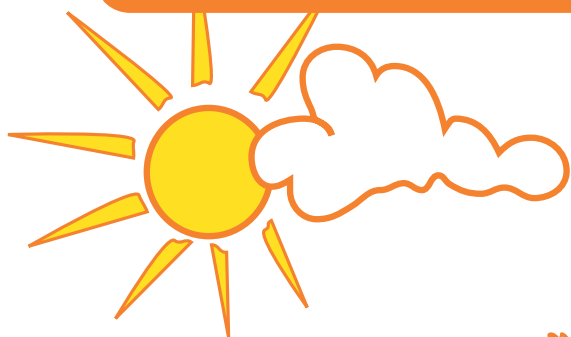


*Colección: "Desarrollo personal y laboral"*

**Edición N°23**

## **Hacia una maravillosa etapa de la vida**



# INDICE

---

<b>Presentación</b>	<b>2</b>
<b>Esa fase vital</b>	<b>3</b>
<b>Hacia un nuevo concepto</b>	<b>5</b>
<b>Una etapa de disfrute</b>	<b>7</b>
<b>Consejos a tomar en cuenta</b>	<b>8</b>
<b>La familia y las personas mayores</b>	<b>10</b>
<b>La experiencia de los años</b>	<b>12</b>
<b>Actividades físicas</b>	<b>14</b>
<b>Nutrición</b>	<b>16</b>
<b>Consejos para una vida más fácil y feliz</b>	<b>17</b>
<b>Mis derechos como adulto</b>	<b>21</b>
<b>Bibliografía</b>	<b>24</b>

## **PRESENTACIÓN**

---

El contenido del presente folleto nos invita a reflexionar acerca de una fase vital de la vida: “la edad adulta”, esa edad a la que siempre pedimos a Dios poder llegar para ver culminados nuestros sueños, metas, propósitos de vida, crecimiento de los hijos, nietos, entre otros.

Llegar a ser adulto es un privilegio que nos da Dios por lo que este ansiado sueño debe ser una maravillosa y soñada etapa de la vida, una fase de transformación y nuevas experiencias a la que todos llegaremos, es una responsabilidad como ser humano cualquiera que sea nuestra edad, concebir esta experiencia de vida con el corazón abierto, con deseos de amar y de ser amado, el anhelo, la voluntad y el gozo de seguir viviendo.

**Llegar a la cumbre de la montaña de la vida es nuestro reto.**

Dirección de Mercadeo Corporativo y Relaciones Públicas

## ESA FASE VITAL

La edad adulta, al igual que todas las etapas de la vida, es un período de crecimiento continuo, emocional, intelectual y social. El principal objetivo consiste en encontrar, clarificar y profundizar en los logros de toda una vida de aprendizaje y adaptación a nuevas circunstancias.

Implica cambios biológicos, psicológicos y sociales. Nunca se debe concebir como equivalente a enfermedad.

Es interesante ver como los antiguos griegos y romanos, árabes y persas alababan a los adultos. Considerándolos de gran importancia debido a que representaban el tesoro de la memoria porque guardaban los descubrimientos de los grupos humanos en épocas en que no había escritura para archivar la memoria y la mayoría de la gente no sabía leer.

Esta remembranza nos hace recordar que los hombres tenemos en gran parte, lo que los demás nos transfieren, esto hacen las personas mayores, también nos ayudan a percibir, configurar, y determinar la realidad; nos inculcan hábitos, valores, pautas que nos modelan y tutelan para permitir el desarrollo de la inteligencia y el mundo afectivo.

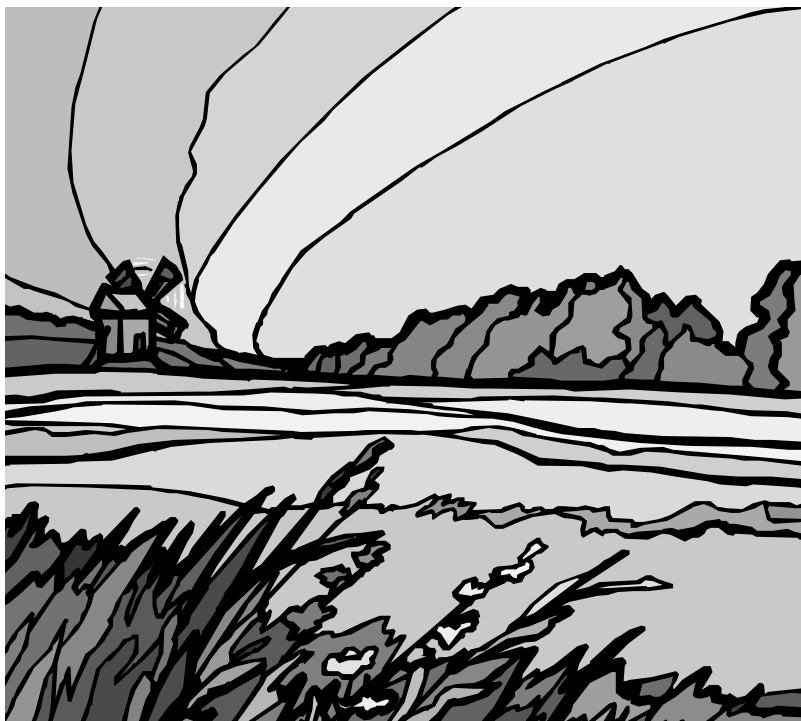


## HACIA UN NUEVO CONCEPTO

Muchos adultos son dueños de un excedente de energía y buscan actividades nuevas y diferentes. En su mayoría los recién retirados son sanos, fuertes y bien educados y pueden dedicar el tiempo del que disponen al progreso personal, actividades comunitarias o políticas.

En esta etapa se liberan las presiones y responsabilidades de trabajo y cumplimiento de horarios y se da paso al relajamiento personal, al convivir familiar y al esparcimiento mental.

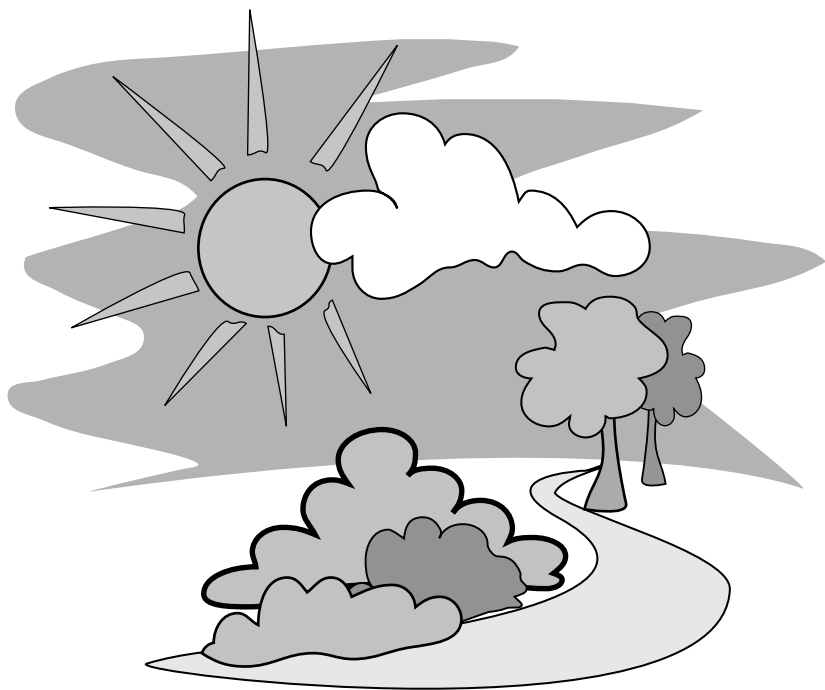
Las oportunidades han llegado para quedarse, ya no tenemos que pensar en que se nos terminan las vacaciones. Somos los protagonistas de nuestra propia evolución como personas, como seres humanos y más que nunca importantes miembros de la comunidad a la que pertenecemos.



Las invitaciones a participar de diferentes actividades debe ser una motivación para mantenernos en constante actualización de temas de la época, procurando siempre estar al día del acontecer nacional e internacional.

Una persona mayor debe hacer vida normal, continuar con sus paseos, dar seguimiento a la actualidad leyendo periódicos, frecuentar a sus familiares, ir al cine o al teatro, colaborar en actividades comunales.

**Debemos seguir viviendo, disfrutando de nuestro crecimiento personal y de otros placeres anteriormente desconocidos o insuficientemente valorados.**



## UNA ETAPA DE DISFRUTE

---

No podemos obviar que la juventud es una fase efímera de nuestra vida, por lo que a medida que avanzamos en edad podemos ir preparándonos para esa nueva etapa de disfrute, de diálogo, aprovechando la riqueza cultural que tenemos y manteniendo una excelente relación con nuestros seres queridos.

Uno de los mayores retos de nuestra época debe ser vivir más pero también vivir mejor, con las oportunidades de disfrutar lo que somos y lo que tenemos, no solo lo económico sino también, logros afectivos, el entorno construido y la capacidad para compartirlo.



## CONSEJOS A TOMAR EN CUENTA



Con el paso de los años la familia se constituye en nuestro principal pilar de apoyo por lo que mantener una estrecha relación e informar acerca de lo que nos pasa así como de las decisiones a tomar es muy importante.

Aunque no existan verdaderas reglas para las relaciones humanas, no está demás poner en práctica algunas acciones que nos permitan acercarnos más a la persona adulta.

- Visitar frecuentemente la familia. Esta visita no sólo beneficia a la persona mayor, sino sobre todo al visitante.
- Recordar su cumpleaños o alguna fecha especial llevando algún presente, a todos nos gusta que nos den sorpresas.

Pedir su consejo o punto de vista, además de ser personas incondicionales y de experiencia su consejo sabio es de gran ayuda y al mismo tiempo ellos también se sienten útiles.



- Acompañarlos a las visitas médicas, de esta forma aprovechamos la oportunidad de enterarnos de su estado de salud y forma de dar el tratamiento en caso de que se requiera.
- No olvidarse de ellos, incluirlos en los planes familiares. A la mayoría de los seres humanos nos encanta la gente, platicar, esto nos hace sentir importantes.

La regla de oro que siempre debemos recordar es :

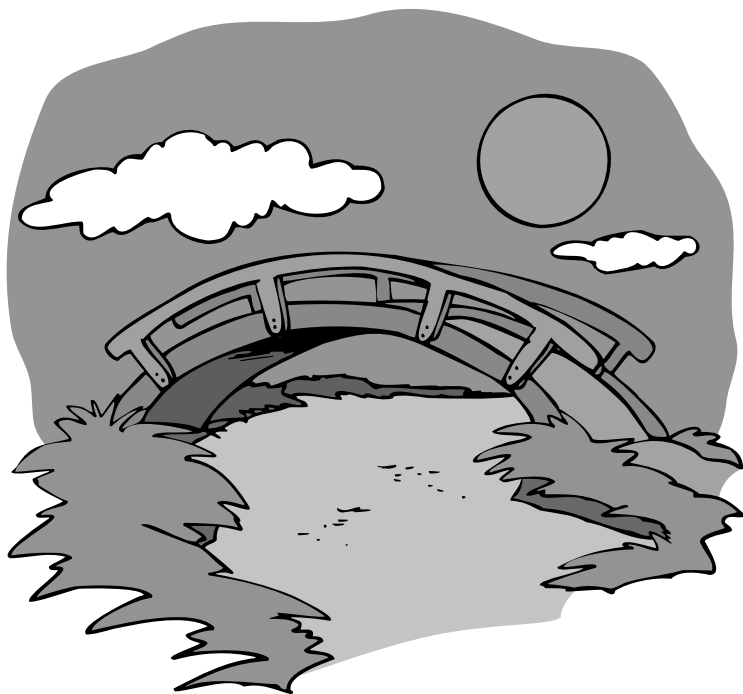
**“Algún día llegaremos a ser lo que ellos son ahora”.**



## LA EXPERIENCIA DE LOS AÑOS

### El matrimonio a través de los años

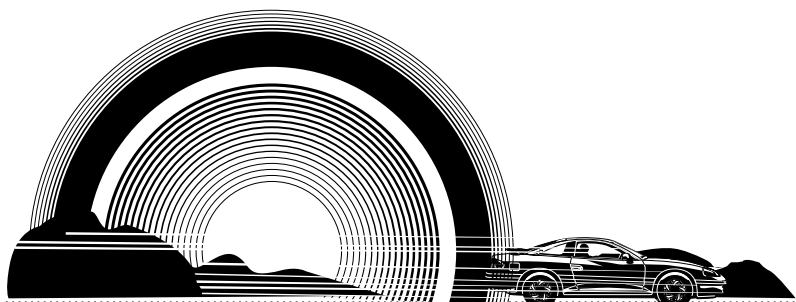
Un aspecto fundamental es la tolerancia la cual se basa en la intimidad, en la interdependencia y en el sentido de pertenencia recíproca. Los esposos se vuelven hacia ellos mismos cuando desaparece la obligación de cuidar a los hijos y mantener la familia. El conocimiento de la personalidad del otro y el disfrute de su compañía se convierten en objetivos importantes.



**Estar enamorado sigue siendo el factor principal  
para el éxito del matrimonio.**

### **Relaciones con los hijos**

- Deben de ser frecuentes las interacciones entre los miembros de la familia y los familiares mayores aunque no se viva bajo el mismo techo.
- Las interacciones deben caracterizarse por la proximidad de la interacción, el afecto y la satisfacción de la interacción.
- Compartir cuidados mutuos.
- Aunque las personas mayores no esperen recibir ayuda debe existir un alto grado de responsabilidad por ayudarlos.



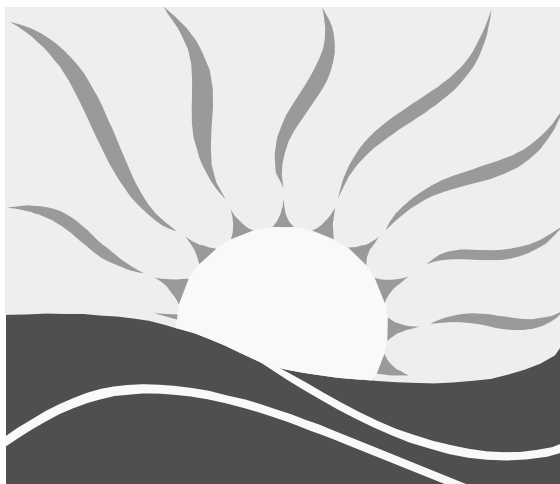
### **Relaciones con los hermanos**

Los lazos de sangre convierten a los hermanos en potenciales fuentes de ayuda para las personas mayores. Sin embargo, la disponibilidad de su ayuda depende de sus posibilidades, de la proximidad geográfica, y el estado de salud de los hermanos. En algunos casos las interacciones entre hermanos llegan a ser tan importantes, porque cumplen un papel de confidentes y por la relación tan próxima también se convierten en un apoyo emocional.

## **Ser abuelo**

El rol del abuelo tiene múltiples significados para cada persona y este significado se refleja en el estilo con que se desempeña como abuelo:

- El formal.
- El que busca la diversión y el disfrute.
- El que desempeña el rol de un padre sustituto.
- El que es la reserva de sabiduría de la familia.
- El abuelo como una figura distante.
- Se considera a los abuelos como fuentes de recursos muy valiosos para la familia. Ellos proporcionan la continuidad con el pasado y sirven de alternativa a los modelos de rol adulto para los niños. Este rol es importante para el desarrollo de los niños y quizás también de los propios abuelos.



## TRES PRINCIPIOS BÁSICOS

---

- **Respeto**

A su ritmo de vida, sus valores y concepciones, sus comportamientos, deseos y carencias, a su propia organización de vida.

Es importante resaltar que una persona mayor tiene derecho a elegir cómo quiere vivir, inmiscuirnos e imponer nuestros criterios equivale a un abuso de poder y a una falta de respeto a su libertad.

- **Atención**

Esta debe ser siempre una escucha abierta, positiva y sin juicios de valor. Saquemos ese ser humano que llevamos dentro para ofrecer una atención sin reservas con tiempo para escuchar cómo está, cómo vive, qué quiere, qué le gusta, cómo percibe sus recuerdos y experiencias.

La actitud de la que hablamos es de cariño, no de obligación, la sensación cotidiana de sentirse buscado, necesitado y querido, dará una perspectiva distinta a esta etapa de la vida.



- **Cariño**

El cariño a los mayores debe ser en grandes proporciones, grandes dosis, dado que en esta edad se valora más que nunca el afecto, la sensibilidad la dejamos escapar a menudo por los quehaceres diarios y los compromisos de la vida cotidiana.

Cuando hablamos de cariño no nos referimos a un cariño ensimismado sino más bien a ese cariño que se transmite a través del interés por lo que les ocurre, el respeto, la escucha, el tiempo que les dedicamos para charlar, tomarnos un café, ese conjunto de detalles que se traducen en nuestros gestos, nuestra mirada cariñosa o un tono cálido cuando conversamos o nos dirigimos a ellos o cuando les brindamos una mano o un brazo fuerte para que se apoyen y porqué no, un beso que hace sentir que no se está solo, que se es querido y valorado.

**Para los orientales y los pueblos primitivos la persona mayor era quien poseía el saber y por lo tanto era respetado en pensamientos y actos.**



## ACTIVIDADES FÍSICAS

El aspecto físico es por lo general una muestra del cuidado que le damos a nuestro cuerpo y una de las actividades que nos ayuda a mantenernos en forma son los ejercicios físicos, estos deben ser practicados con regularidad ya que son los principales aliados de nuestra salud e inclusive previenen diversas disminuciones funcionales.

Somos responsables de nuestra propia salud, la sociedad, la herencia, el medio ambiente, las costumbres, son factores que pueden beneficiarnos, y crear un estilo de vida que nos permita vivir más y mejor.

A continuación recomendamos algunas actividades a poner en práctica:

- Actividades de resistencia: especiales para aumentar el ritmo cardíaco y la respiración, mejoran la salud del corazón, los pulmones y el sistema circulatorio.

Ejemplo de estos ejercicios: caminar enérgicamente, nadar, bailar, montar bicicleta, subir escaleras.

- Los ejercicios de fortalecimiento: estos nos hacen obtener la fuerza suficiente para hacer las cosas que necesitamos y que nos guste, restauran el músculo y fuerza, previenen la osteoporosis, aumentan el metabolismo para bajar peso y nivelar el azúcar en la sangre y mantienen activos e independientes al adulto mayor (se recomienda supervisión y autorización profesional) no debe producir dolor y debe permitir hablar mientras se realiza, es recomendable realizarlos mínimo dos veces por semana.

Ejemplo de estos ejercicios: uso de pesas, pararse y sentarse de una silla sin apoyo repetidamente, flexionar y extender brazos y piernas en diferentes direcciones.

También existen otros ejercicios como los de equilibrio, y estiramiento los cuales nos ayudan a prevenir caídas, y a conservar el cuerpo fuerte y flexible.



***Se recomienda la intervención de los profesionales especialistas en estas áreas para saber las limitaciones y posibilidades en las actividades físicas, en el auto-cuidado de cada persona.***



## NUTRICIÓN

---

La nutrición es quizás, el aspecto más relevante para que el ser humano mantenga una buena salud. Siempre es recomendable una dieta balanceada.

Para ello contamos con el aporte profesional de los nutricionistas y de las restricciones que se tengan por compromisos con la salud.

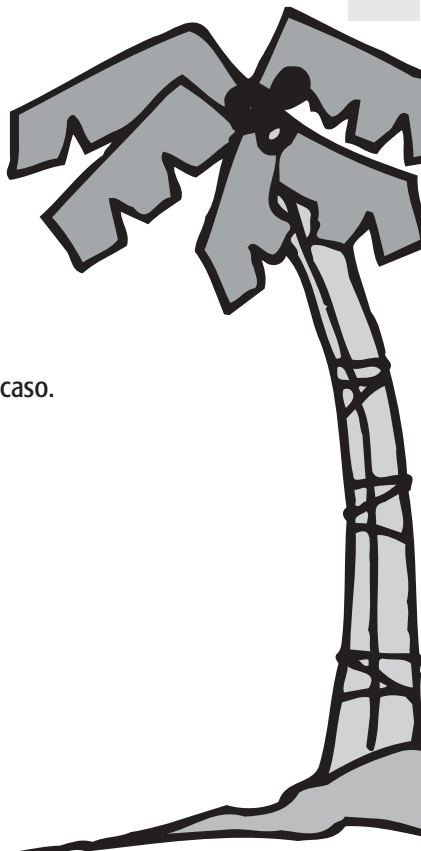
Para saber bien lo que es una dieta balanceada; se debe tener en cuenta que la parte más grande de las calorías que uno consume cada día, deberían venir de comidas basadas en granos; el grupo que le sigue son las verduras y frutas; después el pescado, las aves, las carnes, y los productos lácteos. Mientras menos grasa, aceites y dulces se coman, mejor.



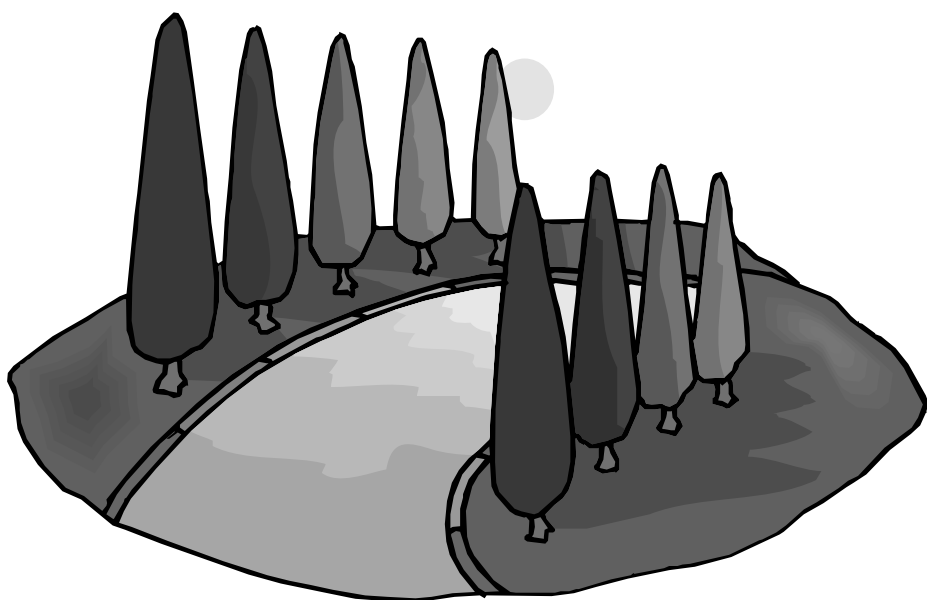
## CONSEJOS PARA UNA LA VIDA MÁS FÁCIL Y FELIZ

*A continuación se exponen algunos consejos que podemos compartir con nuestros seres queridos adultos:*

- Confiar en Dios.
- No tener miedo a la edad. El tiempo no consta de días y años, sino de amor y voluntad, de fe y esperanza.
- Tener un propósito en la vida y trabajar para alcanzarlo.
- Realizar ejercicio físico moderado.
- Comer cada día frutas y verduras en abundancia. Evitar las grasas animales. Poco azúcar y pocas medicinas.
- Pasar mucho tiempo con niños y gente joven.
- Conservarse mentalmente activo: leer, estudiar, aprender algo nuevo cada día.
- Ser optimista, aceptar los riesgos sin miedo al fracaso.



- Reír abundantemente.
- Hacer de cada crisis una oportunidad.
- Conservar de forma armónica todas las relaciones.
- Ser generoso con su tiempo, con su dinero y con su servicio. Considerar el futuro con esperanza. Aceptar que hay otra vida después de esta.



## Otros consejos

### Ser precavidos

Siempre es fundamental contar con una persona de confianza, alguien en quien apoyarse ante diversas situaciones de la vida cotidiana.

Ejemplo:

- Jamás firmar un documento, carta o papel si no comprende su contenido.
- Llevar siempre una identificación con datos como: tipo de sangre, alergias, entre otros e indicar en qué lugar prefiere ser atendido en caso de un accidente o enfermedad.



- Consultar un abogado si desea vender o comprar un bien o servicio que requiera su firma en un escrito o si alguien va a firmar un documento a su favor.
- Poner la denuncia en caso de sufrir algún abuso por parte de un familiar o persona a cargo de su bienestar.



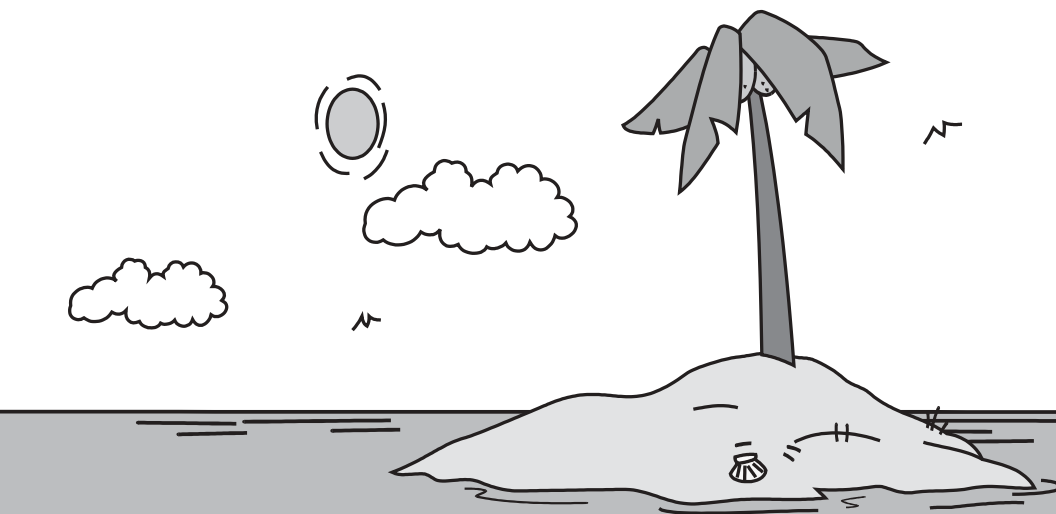
# MIS DERECHOS COMO ADULTO

1. El derecho a un estándar de vida adecuado, incluyendo alimentación, vivienda y vestimenta.
2. El derecho a un seguro social, asistencia y protección.
3. El derecho a la no discriminación por cuestiones de edad u otro estatus, en todos los aspectos de la vida, incluyendo el empleo, acceso a vivienda, cuidado de la salud y servicios sociales.
4. El derecho a los más altos estándares de salud.



# “En la juventud aprendemos, en la vejez entendemos”.

Marie von Ebner -Eschenbach,  
escritora austriaca.



## BIBLIOGRAFÍA

---

- Craig J. Grace. Desarrollo Psicológico. Prentice Hall Hispanoamericana, S.A. Séptima Edición. México,1997.
- Revista Católica: Nuestra Iglesia. Editorial Lascaina. Tomo 60. Nicaragua, 2004.  
[www.alemana.cl/not/not/not040518.htm](http://www.alemana.cl/not/not/not040518.htm)
- Vega Vega José Luis, Martínez Bueno Belén. Desarrollo adulto y envejecimiento. Editorial Síntesis S.A. Madrid, 2000.
- [www.universia.net/catalogaxxi/c10066ppesii1/e145169](http://www.universia.net/catalogaxxi/c10066ppesii1/e145169)
- [www.latinsalud.com/articulos/00424.asp](http://www.latinsalud.com/articulos/00424.asp)
- [www.koalaweb.com.ar/sanamens/buscar/terceraedad.htm](http://www.koalaweb.com.ar/sanamens/buscar/terceraedad.htm)
- <http://www.portaltercera.com>.
- <http://revista.consumer.es/web/es/20001001/interiormente/30114.php>
- <http://www.terra.com.mx/general/historico/formatos/formato15.asp?articulo=142752&paginaid=2>



## Serie "Colección Desarrollo Personal y Laboral"

- Edición N°1 Relaciones humanas
- Edición N°2 Técnicas de comunicación oral
- Edición N°3 Hablar bien en público
- Edición N°4 Etiqueta social
- Edición N°5 Servicio al cliente
- Edición N°6 Cómo llevarse bien con su jefatura
- Edición N°7 Cómo hacer más efectivas las reuniones de trabajo
- Edición N°8 Trabajo en Equipo
- Edición N°9 Sáquele provecho a su tiempo
- Edición N°10 Un gesto vale más que mil palabras
- Edición N°11 Desarrolle su liderazgo
- Edición N°12 Enfrentando un conflicto
- Edición N°13 El poder de la motivación
- Edición N°14 Relaciones de pareja
- Edición N°15 Inteligencia emocional
- Edición N°16 Una vida sana (primera parte)
- Edición N°17 Mente sana cuerpo sano(segunda parte)
- Edición N°18 Cuando nos cuesta distanciarnos
- Edición N°19 Cómo sobrevivir una a pérdida
- Edición N°20 El arte de vivir responsablemente
- Edición N°21 Economía en el hogar
- Edición N°22 Por una igualdad real

**Coordinación**  
**Dirección de Comunicación**

[www.grupoice.com](http://www.grupoice.com)