

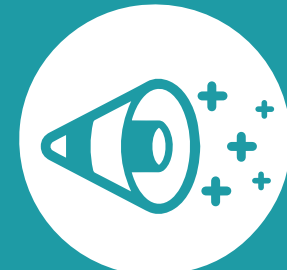
BUEN TRATO

En Buena Edad con Guadalinfo



01

COMUNICACIÓN POSITIVA



- Practica la empatía, la escucha activa. Negocia para resolver los conflictos. Expresa tus necesidades y sentimientos, pide ayuda cuando lo necesites.

02

AUTOESTIMA



- Valórate ante los demás, reconoce tus posibilidades físicas y emocionales, transmite los objetivos que has cumplido, los acontecimientos que has vivido. Plántate nuevos retos. Tan importante es reconocer nuestras virtudes y logros, como aceptarnos tal y como somos.

03

DIVERSIDAD



- Las personas mayores son un colectivo muy diverso, no asumas estereotipos que expresan una visión negativa del envejecimiento; aunque se den condiciones de enfermedad, dependencia o discapacidad.

04

RESPETO



- Indica a los demás cuando no te sientes tratada como una persona adulta, te tratan de manera infantil, con paternalismo o con un lenguaje simple.

05

PARTICIPACIÓN



- Pon en práctica todos tus conocimientos y competencias. Participa y forma parte de tu comunidad.

06

DECISIONES



- Intenta llevar las riendas de tu vida. Acepta consejos, pero mantén el control, toma decisiones, no dejes todo en manos de la familia o los profesionales. Elige las tareas que te apetezcan y no las que te impongan.

07

FRECUENCIA



- Los malos tratos hacia las personas mayores son más frecuentes de lo que se suele sospechar, suelen estar ocultos, y a veces el origen está en la sobrecarga de la persona que cuida.

08

PREVENCIÓN



- Prevención de los malos tratos a personas mayores.



09

PROMOCIÓN



- Promoción del buen trato a las personas mayores.



10

REPERCUSIONES



- Repercusiones de los malos tratos en las personas mayores



www.enbuenaedad.es - www.guadalinfo.es

 AHORA, HAZ TU TEST AQUÍ !!

