

HABLEMOS DE *Autonomía* EN LA VEJEZ

ROL DE LA FAMILIA EN LA PROMOCIÓN DE LA AUTONOMÍA

- Respetar las decisiones de los adultos mayores y fomentar su participación activa en la toma de decisiones sobre su vida.
- Ofrecer asistencia según sea necesario, sin sobreproteger o limitar su autonomía.
- Facilitar el acceso a recursos y servicios.
- Mantener una comunicación abierta y respetuosa, tomando en cuenta sus deseos y necesidades.
- Adaptar el entorno físico para facilitar la movilidad y seguridad, permitiendo la máxima independencia posible.

CONTÁCTANOS



Urb. María del Carmen
Calle 5 F12 Corozal, P.R.



www.pasoseducativos.org



@pasoseducativospr



@pasoseducativos



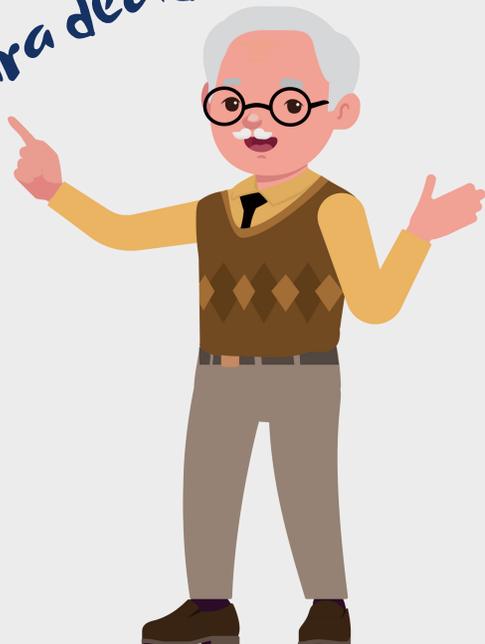
(787)624-0087



¿QUÉ ES LA Autonomía?

La autonomía es la capacidad de una persona para tomar decisiones y llevar a cabo acciones de manera independiente, basándose en sus propias creencias, valores y necesidades. La autonomía se manifiesta en diversos aspectos de la vida, incluyendo la toma de decisiones personales, la autogestión y la participación activa en la sociedad.

*Autonomía:
libertad para decidir*



IMPORTANCIA DE LA AUTONOMÍA

La autonomía en la vejez desempeña un papel crucial en el bienestar físico, emocional y social de los adultos mayores. Permite mantener la autoestima, la dignidad y el control personal, lo que contribuye a una mayor calidad de vida.

CONSEJOS PARA FOMENTAR LA AUTONOMÍA

- **Toma decisiones activas:** Participa activamente en la toma de decisiones diarias para mantener el control sobre tu vida.
- **Fomenta tu independencia:** Busca soluciones y ajustes en tu entorno para facilitar tus actividades diarias y mantener la independencia.
- **Prioriza la actividad física:** Estimula la práctica regular de ejercicios adaptados a tus capacidades para preservar la movilidad y autonomía.

- **Define tu propio cuidado:** Busca opciones de cuidado, permitiéndote mantener el control sobre tu estilo de vida.
- **Integra la tecnología:** Adquiere habilidades en el uso de dispositivos para optimizar la comunicación y acceder a información esencial.
- **Cultiva tu vida social:** Participa en actividades sociales que disfrutes para mantener el bienestar emocional y la conexión con otros.



Tienes derecho a decidir