



Gobierno de Reconciliación  
y Unidad Nacional

*El Pueblo, Presidente!*

# RETOS Y DESAFÍOS DE L@S ADULT@S MAYORES

COMISIÓN NACIONAL PARA  
LA VIDA ARMONIOSA



**“Somos un Pueblo de Fé, un Pueblo Cristiano, y un Pueblo que camina en Amor al Prójimo, y eso és lo que se ve en todas partes, cómo el Amor alegra el Corazón. En todas partes vemos a las Personas de todas las edades, contentas ... Vamos Adelante, Siempre Más Allá, La Patria, ¡La Revolución...! Siempre Más Allá, Adelante, que és nuestro Porvenir”.**

*Compañera Rosario Murillo  
Vicepresidenta de la República*

## ADULTO MAYOR

Las adult@s mayores son personas que han alcanzado una etapa de la vida que inicia a partir de los 60 años. Esta etapa conlleva cambios biológicos, cognitivos y emocionales propios del proceso natural de la vida.

Las adult@s mayores suelen disfrutar de sus logros y compartir con las generaciones más jóvenes sus experiencias, historias familiares y valores.

El@s juegan un papel esencial en mantener viva nuestra cultura, costumbres y tradiciones.



## EL VALOR DE L@S ADULT@S MAYORES

- Las personas adultas mayores, gracias a su experiencia de vida, ofrecen valiosos consejos, conocimientos y lecciones que benefician a las generaciones más jóvenes, a sus familias y a la comunidad.



- L@s adult@s mayores juegan un papel importante en la transmisión de valores familiares y culturales, asegurando que estos valores se mantengan vivos en las nuevas generaciones.

## EL VALOR DE L@S ADULT@S MAYORES

- L@s adult@s mayores son pilares de estabilidad emocional en el hogar. Su amor y comprensión brindan un valioso apoyo a todos los miembros de la familia, fortaleciendo los lazos afectivos promoviendo un ambiente armonioso y seguro.
- Gracias a su experiencia y compromiso, l@s adult@s mayores pueden y deben involucrarse en actividades comunitarias, políticas y/o gremiales, aportando su sabiduría y conocimientos para el desarrollo y fortalecimiento de su entorno.



# EL VALOR DE L@S ADULT@S MAYORES

- L@s adult@s mayores han superado numerosas adversidades, convirtiéndose en ejemplos de adaptación y fortaleza para salir adelante. Sus historias de superación inspiran a l@s más jóvenes a ser fuertes y ver los problemas como oportunidades para crecer.



# LOS ADULTOS MAYORES

- Son jóvenes de todos los tiempos.
- Las personas adultas mayores pueden mantenerse sanas.
- Aportan a la estabilidad y seguridad emocional, física, mental, económica y patrimonial de las familias y comunidades.
- Son tesoros de las familias y comunidades.
- Son fuentes de sabiduría, poseedores del legado ancestral.
- Se adaptan a los nuevos tiempos y al uso de las nuevas tecnologías.

# RETOS Y DESAFÍOS DE L@S ADULT@S MAYORES

➤ El adulto mayor debe reconocerse como una persona valiosa, con grandes oportunidades para el crecimiento personal y la participación activa en la sociedad.



➤ Es un desafío continuar trabajando, estudiando, mantener una autoestima fuerte, tomar decisiones autónomas y encontrar un equilibrio entre sus proyectos personales y pasatiempos.

➤ Con una actitud positiva, optimista y con vitalidad, las personas adultas mayores deben asumir el reto y desafío de transitar con alegría esta nueva etapa de su vida.

# RETOS Y DESAFÍOS DE L@S ADULT@S MAYORES

## Desarrollo Personal

- L@s adult@s mayores deben seguir disfrutando de la vida y encontrar nuevos propósitos para mantenerse activos y útiles, no se trata solo de mantener el cerebro en forma sino de abrirse a nuevas ideas y habilidades que pueden hacer la vida aún más satisfactoria.
- Este puede ser el momento ideal para explorar nuevas fuentes de regocijo ya sea en el arte, música, lectura y/o en proyectos de emprendimiento.
- Otro desafío a afrontar es continuar superándose y estudiando.



# RETOS Y DESAFÍOS DE L@S ADULT@S MAYORES



➤ Adaptarse a las nuevas tecnologías es un desafío que requiere de tiempo, paciencia y una actitud abierta. Dominar estas herramientas ayuda a mantenerse en contacto con amigos, familiares y acceder a servicios que pueden mejorar su calidad de vida.

# RETOS Y DESAFÍOS DE L@S ADULT@S MAYORES

## Relaciones y familia

- Mantener una comunicación abierta con la familia, amig@s e involucrarse activamente en la toma de decisiones familiares permite que l@s adult@s mayores además de aportar su sabiduría, fortalezcan su vínculo familiar.
- Desarrollar nuevas relaciones de amistad con entusiasmo, alegría y positividad. Mantener estas relaciones es vital para evitar la soledad y conservar el bienestar emocional.



# RETOS Y DESAFÍOS DE L@S ADULT@S MAYORES

- Asumir roles como padres, madres, abuel@s, jefes de familia o líderes en el trabajo puede ser muy gratificante para l@s adult@s mayores, pero también representa un desafío en términos de tiempo y energía.



# RETOS Y DESAFÍOS DE L@S ADULT@S MAYORES

## Ser activo y productivo

- Participar en actividades comunitarias, políticas o gremiales no solo mantiene activos a l@s adult@s mayores, sino que también les permite sentirse útil, les proporciona satisfacción y contribuye al buen vivir.



# RETOS Y DESAFÍOS DE L@S ADULT@S MAYORES



- Continuar trabajando en la etapa adulta mayor es un desafío que se puede enfrentar adaptándose a las nuevas tecnologías, a los cambios en el entorno laboral, capacitarse para actualizar conocimientos y fortalecer habilidades. Esto además de mantener activos y productivos a l@s adult@s mayores les brinda una satisfacción y propósito en esta etapa de la vida.

## RETOS Y DESAFÍOS DE L@S ADULT@S MAYORES

- Ver el proceso de jubilación como una oportunidad para emprender nuevos proyectos de vida que ayudan a mantenerse activo, productivo y motivado.
- Mantener y desarrollar su autonomía, continuar tomando decisiones, seguir siendo fuente de paz, seguridad, legado patrimonial, estabilidad económica y realizar actividades por si mismos, son retos que garantizan el buen vivir de l@s adult@s mayores.



# RETOS Y DESAFÍOS DE L@S ADULT@S MAYORES

## Estabilidad mental y emocional

Para garantizar una estabilidad mental y emocional, l@s adult@s mayores deben:

- Mantener la motivación, optimismo y estar comprometidos con la vida.
- Tener una actitud positiva y jovial en las relaciones con la familia, comunidad y en el ámbito laboral.





## RETOS Y DESAFÍOS DE L@S ADULT@S MAYORES

- Cuidar la salud mental con actividades como la meditación, el ejercicio, técnicas de respiración, y hablar con amigos, familiares o un profesional, ayudará a superar cualquier situación difícil.
- Mantener una actitud alegre para prevenir la depresión, fortalecer las relaciones con la familia y la comunidad mejorará la capacidad de enfrentar los desafíos de la vida y nos proporcionará alegría.

# RETOS Y DESAFÍOS DE L@S ADULT@S MAYORES

## Mantenerse saludable

- Con la edad, el cuerpo y la mente tienen cambios naturales que vuelven más frágil la salud de l@s adult@s mayores. Para mantenerse saludable es necesario adoptar hábitos que promuevan el bienestar general como la alimentación balanceada, ejercicios adecuados a la condición física y asistir a chequeos médicos en forma periódica.
- El bienestar físico y mental permitirá disfrutar plenamente de esta etapa de la vida.



## ADULTOS MAYORES: VIVIENDO CON DIGNIDAD Y PLENITUD



El adulto mayor debe reconocerse como una persona valiosa, con grandes oportunidades para el crecimiento personal y la participación activa en las familias y comunidades. Esta etapa de la vida es el momento de continuar reconociendo nuestras fortalezas, enfrentar desafíos con valentía, optimismo y celebrar cada logro, grande o pequeño. En ella, la experiencia y la energía de la vida se unen, creando un camino lleno de oportunidades y gratitud.



Gobierno de Reconciliación  
y Unidad Nacional

*El Pueblo, Presidente!*