



## Aspectos a tener en cuenta en verano con personas mayores

Pequeña guía para imprimir

## #1 ...También son sus vacaciones

El verano es para todos. Como cuidadores merecemos siempre nuestros descansos y en estos meses no tiene por qué ser una excepción, pero nunca nos debemos olvidar que las mismas necesidades de descanso que tenemos nosotros, también la tienen y merecen nuestros mayores.

Por ello, si vamos a planificar alguna actividad o incluso si vamos a elegir destino vacacional, no nos debemos olvidar de a dónde quisieran ir o qué les gusta hacer más en su tiempo libre.

Mucho mejor si estos destinos fomentan sus habilidades cognitivas a través de recuerdos como el pueblo donde nacieron, el lugar de vacaciones a donde iban de pequeños, etc.



## #2 No "obligar", sino sugerir y fomentar sus propios cuidados

Hemos comenzado comentando que el verano requiere una mayor atención a nuestros mayores, pero no que por ello tengamos que estar constantemente observándolos y cuidándolos.

Debemos procurar que por ellos mismos tomen conciencia y se vean animados a cuidarse en aspectos como su hidratación o en las horas de sueño.

En verano los niños y las personas mayores necesitan mayor ingesta de líquidos, por lo que estar constantemente detrás de ellos indicándoles que tienen que beber agua puede cansarles y ser contraproducente. Anímales a que se mantengan hidratados sin necesidad de que tengan la sensación de sed dejándoles a su alcance sus bebidas refrescantes favoritas y aguas saborizadas que llamen su atención.

Lo mismo hay que vigilar con las horas de sueño: el verano nos descompensa a todos en cuanto a horarios y podemos vernos con que a la hora de dormir, nuestros mayores no estén cansados: procura que en horas donde el sueño se pueda alargar más de la cuenta como en la siesta, se mantengan activos de forma relajada viendo su programa favorito, jugando al parchís con los nietos, etc.

### #3 Busca romper con lo rutinario

Insistimos con la idea de planes de ocio inclusivos: la magia del verano es que nos permite hacer actividades que no realizaríamos en otro momento del año.

Actividades como largos paseos por la orilla del mar (que no sean en horas centrales para evitar golpes de calor), ir al cine a media tarde (muy recomendable actividad por ser lugares que resultan frescos), tomar el aperitivo en una terraza (a la sombra y con protección solar si se realiza al mediodía) y un sinfín de planes que rompen con lo rutinario.

