



1. Entrevista y escucha activa

La entrevista centrada en la persona permite conocer su historia, sus necesidades y sus recursos. La escucha atenta, el respeto por los tiempos y una comunicación clara favorecen vínculos de confianza sin sustituir la evaluación de profesionales habilitados.



2. Estimulación cognitiva grupal

Los talleres con juegos de memoria, asociación y resolución de problemas promueven la participación y el intercambio social. Las propuestas deben adaptarse a las capacidades e intereses de cada integrante, evitando un trato infantilizado.



3. Envejecimiento activo y saludable

La actividad física moderada, realizada en entornos seguros y de acuerdo con las posibilidades individuales, contribuye al bienestar integral. El acompañamiento puede reforzar la motivación, la confianza y la continuidad de hábitos saludables.



4. Prevención de caídas en el hogar

La observación del ambiente ayuda a reconocer riesgos como obstáculos, iluminación insuficiente o falta de apoyos. Las recomendaciones preventivas buscan conservar la movilidad y la autonomía, y deben articularse con la familia y el equipo correspondiente.



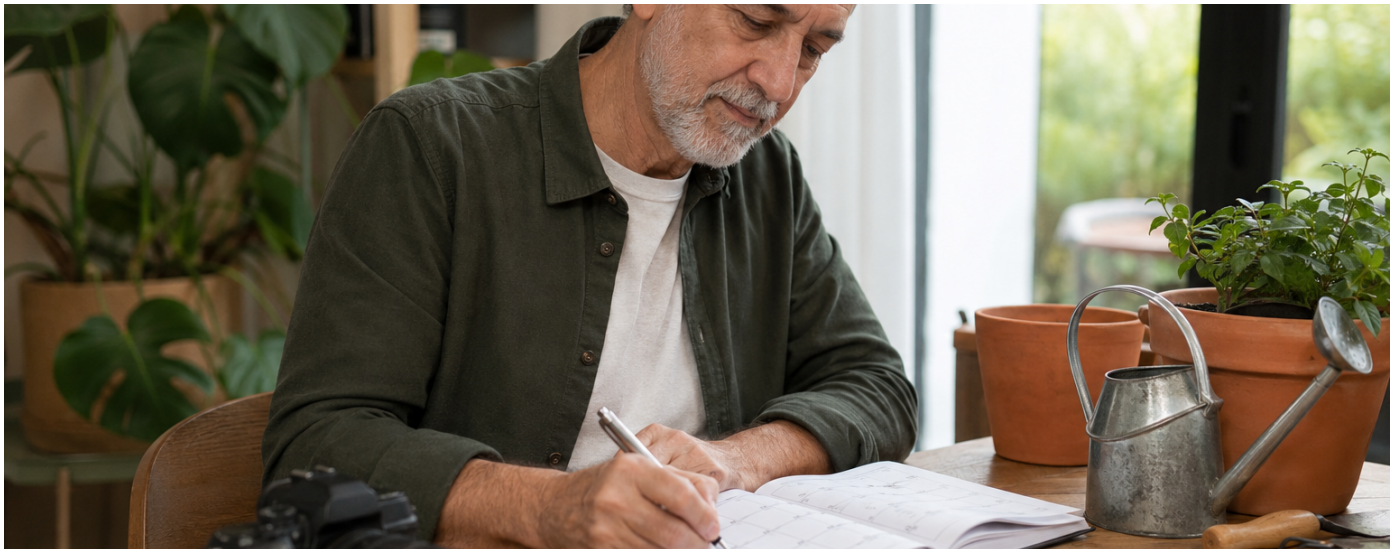
5. Autonomía en actividades cotidianas

Preparar una bebida, ordenar objetos o participar en tareas domésticas fortalece la percepción de capacidad y control personal. El apoyo debe ofrecerse solo cuando sea necesario, respetando preferencias, decisiones y ritmos propios.



6. Participación social y creatividad

Los espacios culturales y recreativos favorecen nuevos vínculos, expresión personal y sentido de pertenencia. La participación significativa protege frente al aislamiento y permite sostener intereses, aprendizajes y proyectos durante la vejez.



7. Jubilación y nuevos proyectos

La jubilación puede requerir una reorganización de tiempos, roles e identidad. Explorar actividades elegidas, mantener redes sociales y construir metas realistas facilita una adaptación positiva y da continuidad al proyecto vital.



8. Acompañamiento durante el duelo

Las pérdidas pueden generar respuestas emocionales diversas. Un acompañamiento respetuoso brinda presencia, escucha y validación sin imponer plazos ni formas de atravesar el proceso. Las señales de alarma requieren derivación a profesionales de salud mental.



9. Protección frente al maltrato

Cambios emocionales, temor, aislamiento o contradicciones pueden requerir una observación cuidadosa. Ante una sospecha de abuso o vulneración de derechos, corresponde escuchar sin presionar, registrar de manera responsable y activar los canales institucionales adecuados.



10. Trabajo interdisciplinario

La planificación compartida integra miradas sociales, psicológicas y sanitarias para definir apoyos centrados en la persona mayor. El intercambio de información debe respetar la confidencialidad, los límites de cada rol y la participación del propio interesado.