

# Buenas relaciones

Saber envejecer. Prevenir la dependencia.



Sociedad Española  
de Geriatría y Gerontología

Con la colaboración de:



OBRA SOCIAL



Anímate.

Eres capaz, merece la pena.

Las RELACIONES SOCIALES tienen mucho que ver con la salud física y mental, con la sensación de BIENESTAR y con nuestra calidad de vida.

Las costumbres y rutinas de todos los días pueden favorecer nuestra salud. Tener una mayor cantidad y calidad de relaciones sociales fomenta los hábitos saludables.

Quedar con los amigos y amigas para dar una vuelta, organizar actividades con la familia, hacer ejercicio en compañía o apuntarse a talleres y cursos para aprender cosas nuevas, nos hará sentirnos MEJOR Y MÁS SANOS.

Aumentar nuestro nivel de actividad, MEJORA NUESTRA SALUD.

En este folleto vamos a ver:

- 1 Hoy salgo de casa
- 2 Somos dueños de nuestro tiempo
- 3 Cuídate, cuida a los demás
- 4 Primer paso: Comunicarse bien
- 5 Convivir es cuidar, convivir es cuidarse
- 6 Comparte tu tiempo



## Hoy salgo de casa

Son muchas las oportunidades que el día me ofrece para SALIR DE CASA y COMPARTIR MOMENTOS con los demás.

Sólo tengo que saber aprovecharlas.

- Hacer la compra, el paseo diario, participar en actividades organizadas por centros municipales, ir a bailar.....  
Todo es más agradable y entretenido si se hace EN COMPAÑÍA.
- Hacer algo de ejercicio en compañía hace que me sienta bien, sea más sociable y conozca nuevos amigos.
- Hago un pequeño esfuerzo por salir de casa y a la vuelta...  
¡Me siento mucho mejor! Más animado, más fuerte.

Cuidar de nosotros mismos es también CUIDAR DE LOS DEMÁS.



## Somos dueños de nuestro tiempo

Qué importante es quererme, cuidarme, decidir por mí mismo y **CONTROLAR MI PROPIA VIDA.**

Tomar decisiones es también consultar, **PEDIR CONSEJO**, hablar con los demás y valorar su punto de vista. **ESCUCHAR** y aceptar las opiniones de nuestros hijos, esposos, nietos y amigos, nos hace mejores y más sabios.

Compartir, participar, respetar...  
Tú eres importante, los demás también.

- Acepta a la gente como es y **DA OPORTUNIDADES.**  
Devuelve siempre una imagen positiva a las personas.
- Refuerza **TUS LOGROS**, anima y alienta los de los demás.
- Critica actos, pero no personas.
- Haz saber a los que te rodean que **TU AMISTAD** es incondicional.
- Permite a los demás que digan lo que sienten.



## Cuídate, cuida a los demás

Mejorando nuestras relaciones sociales mejora nuestra salud y la calidad de vida de los que nos rodean.

- Nuestro **ESTRÉS DISMINUYE** cuantas más y mejores relaciones sociales tenemos, en casa y fuera de ella.
- **COMUNÍCATE**, habla con los demás, sal de casa, participa y tu sistema cardiovascular (corazón y arterias), tan esencial para el buen funcionamiento de nuestro organismo, se beneficiará.
- También nuestro sistema inmunitario. **NUESTRAS DEFENSAS** se verán reforzadas.



## Primer paso: Comunicarse bien

Comunicarse es hablar, pero también SABER ESCUCHAR.  
Es COMPRENDER las circunstancias de la otra persona,  
ser SENSIBLE y mirar las cosas desde su punto de vista.

Es importante:

- Expresar nuestros SENTIMIENTOS.
- DEMOSTRAR INTERÉS por la vida de los que nos rodean.
- Implicarse, participar, ofrecer y pedir ayuda...  
En resumen, CONSTRUIR LAZOS con la gente que queremos.

Nuestra salud y bienestar y la de los que nos rodean, dependen  
de una BUENA ACTITUD.

¡Da tú el primer paso!



## Convivir es cuidar, convivir es cuidarse

Convivir también es cuidar de los demás.

A veces puede ser una experiencia dura y difícil, pero también puede ser algo muy satisfactorio y enriquecedor.

Es fundamental saber que:

- Lo más importante es cuidar bien de nosotros mismos, de nuestra salud y nuestro bienestar. Así podremos **OFRECER A LOS DEMÁS** el tiempo y los cuidados que deseemos.
- Hay que aprender a **PEDIR AYUDA**. Hay ocasiones en las que necesitamos de los demás. Reconocerlo es síntoma de madurez personal.



## Comparte tu tiempo

Ofrece lo mejor de tí y aprovecha todo lo bueno que los demás te pueden dar.

Siéntete mejor compartiendo tus sentimientos, aprendiendo a controlar las emociones negativas y afrontando los problemas de la mejor manera posible.

Eres dueño de tu vida, **COMPÁRTELA CON LOS DEMÁS.**  
Es bueno para tí, es bueno para todos.

Convéncete. **Eres capaz** de hacerlo.

## Saber envejecer. Prevenir la dependencia.

- ¡Cómo nos cambian los años!
- Controla tu salud
- Alimentarse bien
- Prevenir las caídas
- Buenas relaciones
- Mujeres
- Hombres
- Ejercicio físico
- Cuidar mi casa
- Aprender

Con la colaboración de la Organización Mundial de la Salud.  
Programa de Envejecimiento y Curso de la Vida.