

# Aprender

Saber envejecer. Prevenir la dependencia.



Sociedad Española  
de Geriátría y Gerontología

Con la colaboración de:





## Aprender, vivir, disfrutar. Eres capaz, merece la pena.

¿A mis años?  
Sí. Definitivamente.

A veces hemos echado de menos no saber más cosas.  
ESTE ES EL MOMENTO. Tenemos el tiempo. Tenemos interés.  
Esta es nuestra oportunidad.

Ahora es cuando puedes **DESCUBRIR Y SORPRENDERTE** de lo bonito que puede ser aprender cosas nuevas que te interesen. Sin imposiciones, con libertad.

¿Cuándo empezar? Ahora mismo.

Esto es lo que vamos a tratar:

- 1 ¿Por qué aprender?
- 2 Sí, eres capaz
- 3 ¿Qué necesito aprender?
- 4 ¿Cómo empiezo?



## ¿Por qué aprender?

¡Vaya preguntita! Porque APRENDER ES VIVIR, es disfrutar y se abre un nuevo mundo.

¿Cómo que te trae al fresco? Los que nos dedicamos a estas cosas del envejecimiento, no tenemos ni idea de lo que se siente...

Pero si sabemos una cosa: que te va a venir primorosamente bien aprender. ¡Haznos caso y fíate de nosotros!

- De la misma manera que cuidamos de nuestro corazón, también hemos de CUIDAR de NUESTRA CABEZA.
- Cuanto más utilices la cabeza, lo más probable, es que disfrutes más tiempo de tus capacidades y en MEJORES CONDICIONES.
- Aprender cosas nuevas nos puede ayudar a VIVIR DE OTRA MANERA y hacer lo que hasta ahora no habíamos hecho.
- Cuantas más cosas nuevas hagamos y más disfrutemos, viviremos más y VIVIREMOS MEJOR.



## Sí, eres capaz

Si te preguntas si eres capaz de aprender, la respuesta es que sí. ¡CLARO QUE ERES CAPAZ!.

Es cierto que, de mayor, cuesta un poco más aprender. Nuestra memoria es peor, somos un poco más lentos, vemos con mayor dificultad... y es que estamos un poco cascadillos, pero NO HAY QUE DESANIMARSE.

Cuestiones importantes:

- Cada persona tiene su PROPIO RITMO de aprendizaje. Dependerá de tu capacidad, esfuerzo, ganas, curiosidad y dedicación. No se trata de correr mucho, se trata de disfrutar.
- No pienses tanto en los años perdidos como en los que tienes por delante. Lo más importante es lo que vas a hacer a partir de AHORA MISMO.
- Piensa en lo que te gusta o gustaba y no pudiste hacer. Aprender no sólo es estudiar. Aprender puede ser cantar, bailar,... Aunque aparte de esto, saber utilizar un poco el ordenador, por ejemplo, te acercaría a tus nietos, a personas que tienes lejos.

Venga, ¡ánimo!. DA EL PRIMER PASO. Busca en tu ayuntamiento, o en los servicios sociales, o en el club, o en tu centro de salud, información sobre qué cosas se pueden hacer.





## ¿Qué necesito aprender?

Sólo cosas importantes. Cuestiones que sean de TU INTERÉS, que te conecten con el mundo, que te permitan disfrutar mientras las haces.

- Elige siempre aprender cosas que te vinculen con LOS DEMÁS y no aquéllas que te aíslen.
- Aunque te interesen cosas relacionadas con la juventud y esto es muy bueno, no te compares con ellos.  
Tu proceso de aprendizaje es distinto, tú ERES DIFERENTE.
- Aprende a UTILIZAR LA TECNOLOGÍA. No es nuestro enemigo y te hará estar más cerca del mundo. Ejemplos: Si no sabes, aprende a utilizar el cajero para sacar dinero, cómo se programa el vídeo o el DVD; utiliza todas sus posibilidades. Por aquí se empieza. No acudas a otros para cosas que tú puedes hacer. PONTE EN MARCHA.
- Aprender es ayudar a recuperar nuestra MEMORIA COLECTIVA. Eso que tú sabes y que si no escribes no se podrá transmitir a los demás. Aprende a escribir, ESCRIBE TU HISTORIA, redacta nuestra historia, transmite lo que sabes a los demás.
- Aprende cosas relacionadas con la VIDA DIARIA, con lo cotidiano. Aprende a reclamar, aprende a leer lo que firmas,...

Estudiar nos puede ayudar a tener voz.



## ¿Cómo empiezo?

Paso a paso. Sin prisa, pero sin pausa.  
El que no aprende cotidianamente, todos los días, corre el riesgo de no aprovechar lo que el mundo le ofrece.

Pero solo hay un camino válido, el de la tranquilidad y el de tu **IMPLICACIÓN PERSONAL**.

Además tú pones los límites. No te preocupes porque esto no es una competición, algo que tengas que ganar, algo que puedas perder. Aquí se gana, pero no se pierde.

**APRENDE CON OTROS Y CON OTRAS.** Aprende en compañía, no estés sola, no estés solo.

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.