

NECESARIO PLANEAR NUEVO ROL DE LOS ADULTOS MAYORES: CEMYBS

 *Prever las potencialidades, intereses y oportunidades que puede brindarle la sociedad.*

Toluca, México, 12 de mayo de 2009.- En general, la sociedad todavía no ha comprendido el nuevo rol de los adultos mayores, ni se ha creado conciencia en los jóvenes para planear, o en el último de los casos, considerar qué se tendrá que hacer al llegar a la vejez, pues no se reflexiona qué sucederá cuando concluyan su vida laboral o qué harán al llegar a la jubilación, expuso María del Carmen García Beltrán González, directora de Bienestar para el Adulto Mayor del Consejo Estatal de la Mujer y Bienestar Social (Cemybs).

“Para que la población adulta mayor tenga una mejor calidad de vida se debe, desde la edad adulta, planear el nuevo rol que asumirán, considerando las potencialidades, intereses y oportunidades reales que puede brindarle la sociedad”.

La funcionaria explicó que esta adaptación social es un proceso gradual y activo, en el cual el individuo debe tener muy clara su situación y expectativas, para que mediante acciones estratégicas, congruentes con su edad, economía, estado físico, escolaridad, género e intereses, se incorpore a una nueva forma de vida.

Con el fin de mantenerse activas, las personas adultas mayores deben tener una participación social, considerando sus capacidades y las posibilidades de desarrollarlas, para lo cual es indispensable conocer sus redes de apoyo social, para usarlas de manera óptima.

“Estas redes de apoyo son las casas del adulto mayor, los clubes sociales, los círculos de encuentro, entre muchos otros que son operados por las instituciones de los gobiernos municipales, estatal y federal”.

García Beltrán mencionó que en caso de no encontrarse preparado para el retiro laboral, es conveniente informarse sobre las opciones que le ofrecen la comunidad y la sociedad en general.

Al respecto, acotó que una posibilidad puede ser la incorporación a algún núcleo gerontológico (ayuda mutua), para analizar y comentar con sus compañeros toda la gama de posibilidades de desarrollo y elegir la que considere más apropiada a su persona e intereses.

“Aunado a esto se debe considerar que los adultos mayores deben mantener una actividad física y mental el mayor tiempo posible, ya que la inmovilidad y la disminución del ejercicio mental favorecen la aparición de padecimientos físicos y mentales que con frecuencia llegan a afectar la motivación por la vida”, aseguró.