

## Valorar y respetar a las personas mayores

Señora Directora:

Las personas mayores son un grupo vulnerable de nuestra sociedad. Al llegar a esta etapa se genera un indudable cambio en las ocupaciones y en sus recursos económicos. Al jubilar aumentan los momentos de ocio y tiempo libre, lo que implica comenzar a ajustarse en lo económico a una pensión que, por lo general, es muy menor al ingreso recibido en la etapa laboral.

Estos cambios provocan en ellas una condición de vulnerabilidad que visibilizamos día a día, en las noticias, en discusiones de la reforma de pensiones, en temas de seguridad y otros.

A diario convivimos con personas mayores, por lo tanto, resulta necesario reflexionar acerca de las formas en que nos estamos relacionando y preguntarnos si nos estamos dando el tiempo para escuchar sus opiniones y si las estamos valorando, respetando su experiencia y trayectoria.

En las actividades cotidianas, ¿tenemos paciencia para respetar sus tiempos, entendiendo el

enlentecimiento psicomotor propio de la edad? En el núcleo familiar, ¿permitimos que nuestros padres y parientes mayores tengan autonomía?

Nuestras acciones son recibidas y muchas veces resentidas por ellos, por lo que tenemos el gran desafío de generar cada uno, ese punto de cambio, desde nuestras relaciones cotidianas, en la forma y en el trato hacia ellos.

La invitación es a reflexionar sobre cómo podemos valorar y respetar a nuestras personas mayores, sin olvidar, además, que transitamos hacia allá.

*Marcela Mallea Aldana*  
*Académica VcM de Terapia*  
*Ocupacional **USS***