

Compromisos de Cuidado

Checklist diario para hacer sentir valorado a mi adulto mayor

0 de 15 compromisos completados

¡Comienza tu día con el primer compromiso!

Compromisos para el Cuidado Emocional

Escuchar activamente sus historias y recuerdos sin interrumpir

Preguntarle cómo se siente hoy y validar sus emociones

Dedicar tiempo de calidad sin distracciones (teléfono, TV)

Pedirle su opinión sobre decisiones que le afectan

Respetar sus preferencias y rutinas personales

Expresar gratitud por algo específico que hizo o compartió

Realizar una actividad que disfrute juntos

Mantener contacto visual y usar un tono de voz cálido

Preguntarle sobre sus necesidades y deseos del día

Reconocer y celebrar sus logros, por pequeños que sean

Ofrecerle opciones para que pueda tomar decisiones

Mostrar paciencia cuando necesite más tiempo para expresarse

Compartir momentos de afecto físico apropiado (abrazo, tomar la mano)

Recordar y mencionar momentos especiales que compartieron

Asegurarle que es valorado/a y que su presencia importa