

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

♥ El amor y la atención que brindas hoy crean recuerdos que durarán para siempre