

BUEN TRATO

15 de junio

Día mundial de la toma de conciencia del abuso y maltrato a las personas mayores

a las personas mayores



Trátalos con educación y respeta su dignidad



AJUNTAMENT DE VALÈNCIA

REGIDORIA DE PERSONES MAJORS



SOCIEDAD VALENCIANA DE GERIATRÍA Y GERONTOLOGÍA

DECÁLOGO DEL BUEN TRATO A LAS PERSONAS MAYORES



QUÉ PUEDES HACER POR LAS PERSONAS MAYORES?

1. Valora su EXPERIENCIA.
2. ESCÚCHALES: tienen mucho que aportar.
3. TRATALES CON RESPETO. Son las raíces de tu familia y vinculan tu pasado con tu presente y tu futuro.
4. CUIDA a quienes necesiten tu ayuda.
5. DEDICA tiempo a sus necesidades.
6. AYÚDALES para que participen en la Comunidad.
7. Pon en valor sus CAPACIDADES. Cuenta con ellos.
8. Las personas mayores deben decidir por si mismos dónde quieren VIVIR.
9. TRÁTALES con educación y respetando su DIGNIDAD.
10. No son invisibles. **INCLÚYELAS**

QUÉ PUEDO HACER YO COMO PERSONA MAYOR?

1. Participa en la vida social, en tu barrio, en tu ciudad, en tu centro más cercano de personas mayores.
2. Realiza actividades que te resulten agradables: visitas, viajes, charlas. Si no puedes ir solo/a, piden que te acompañen.
3. Evita el aislamiento en casa. Contacta con amigos/as y vecinos/as.
4. Sal a la calle y anda, pasea o haz ejercicio. Si no puedes salir, haz ejercicio en casa, camina. Evita el sedentarismo.
5. Toma tus propias decisiones. No dejes que otros decidan por ti.
6. Ponte metas e intenta alcanzar alguna de ellas cada día, cada semana, cada mes.
7. Pide ayuda si la necesitas: a tus familiares, a tus amigos/as, a los servicios de atención a las personas mayores.
8. No dejes que nadie lleve el control de tu vida.
9. Exige que te consulten cuando hay que tomar una decisión importante que te afecte.
10. No dejes que nadie te trate mal.



AJUNTAMENT DE VALÈNCIA

REGIDORIA DE PERSONES MAJORS



SOCIEDAD VALENCIANA DE GERIATRÍA Y GERONTOLOGÍA



PersonesMajors**VLC**

EDIFICIO DE LA ANTIGUA TABACALERA

C/ AMADEO DE SAVOYA, 11

Tel.: 962 082 437

www.valencia.es

Horario de atención: de 8:30h a 14:00h