



## Resiliencia: Encontrar el lado positivo

Por Sarah Hiller-Bersson, LCSW, Center for Purposeful Aging

*"Usted puede encontrarse en una mala racha, pero cuenta con las habilidades para sacar el máximo provecho de ella. Estas habilidades le brindan la base para la resiliencia, una característica que modula la dicotomía entre éxito y fracaso".*

- Dr. Silverstein, Sociedad Gerontológica de América

El setenta y cinco por ciento de las personas que han alcanzado los 65 años de edad, se encuentran vivas en este momento, lo que genera una dinámica y una oportunidad únicas en nuestra cultura. Durante el aislamiento social provocado por COVID, los adultos mayores están expuestos a factores estresantes adicionales, como la soledad y una salud vulnerable, y esto debe tomarse en serio.

¿Y si adoptamos la perspectiva de que esta es una oportunidad para el crecimiento? ¿Y si el destino está llamando a los más vulnerables al virus, aquellos que han dejado de impulsar la sociedad, para lograr el mayor impacto posible?

Continúa en la siguiente página

### EN ESTA EDICIÓN

Resiliencia: Encontrar el lado positivo

---

Enfoque en la salud

---

Atención plena

---

Círculo de intercambio

---

Recursos destacados

---

Centro de actividades

---

Trivia

Debido a la forma impactante en que los adultos mayores han contribuido a la sociedad en el pasado, casi todo el mundo está tomando medidas en este momento. Los adultos mayores pueden volver a levantarse, dar el ejemplo y demostrar lo que este mundo necesita durante esta crisis y en el futuro, para convertirlo en un lugar mejor: resiliencia, conexión, compasión, iniciativa y amabilidad.

Los adultos mayores pueden ser modelos a seguir sobre cómo quedarse en casa con éxito. Es posible que vea a algunas personas que se quejan sobre el aislamiento social o los abrumadores sentimientos de ansiedad. Usted puede esparcir positividad: "Sí, yo también estoy solo, aislándome socialmente, pero me niego a sucumbir ante la soledad. Voy a superar esto. Superaremos esto". Sus acciones, actitudes y una salud mental fuerte les demuestran a los demás cómo aprovechar su propia fortaleza y concentrarse en lo positivo. ¡Sus acciones inspirarán a otros!

¿Cómo se obtiene la motivación para hacer esto? Concéntrese en sus principales fortalezas, ignore los pensamientos negativos y elija pensamientos positivos. No minimice todo lo que ha afrontado en la vida. Cuenta con toda una vida de mecanismos de supervivencia, sabiduría y perspicacia que aprovechar y para ayudarlo a superarlo. ¡Usted es resiliente! El "pensamiento de resiliencia" es una capacidad regenerativa para recuperarse de la adversidad, prosperar con un propósito sostenido y crecer.

Como todos somos diferentes, no existe una fórmula única para la resiliencia. Cada uno de ustedes ha logrado a lo largo de su vida alcanzarlo a través de diversas combinaciones de elementos dentro de ustedes, que incluyen: fe, alimentando cuerpo y alma, optimismo y una actitud positiva, adaptaciones cómodas para su día, confianza en su capacidad (puedo hacer eso), preocupación y amor por quienes nos rodean, y muchos otros. Con un poco de introspección, sabrá qué funcionó para usted y qué lo ayudará con este desafío del COVID y tal vez incluso agregue recursos sin explotar dentro de usted.

¿Cómo USTED hará uso de sus fortalezas internas y resiliencia que ha construido para hacer de esta una experiencia significativa y para crecer durante este tiempo? ¿Será a través de ayudar a otros como amigos, familia, comunidad o mediante el crecimiento personal y el autodesarrollo? ¡Proponérselo, alcanzarlo y lograrlo!

*El Center for Purposeful Aging es una práctica de psicoterapia privada para adultos mayores que ofrece tele-terapia y acepta Medicare. (917) 841-5343, [www.centerforpurposefulaging.com](http://www.centerforpurposefulaging.com)*

## Tratamientos alternativos para el dolor: Vitaminas y suplementos

Existen varios suplementos naturales que han demostrado ayudar a controlar el dolor. Antes de explorar con los suplementos, es importante hablar con su médico sobre qué suplementos funcionan para usted y cuáles no debe utilizar. También es importante tener en cuenta que los suplementos pueden tardar hasta 4 meses antes de que usted vea una mejoría.

Diferentes tipos de dolor pueden responder a diferentes tipos de suplementos.

**Molestias de espalda y articulaciones:** Cúrcuma, raíz de garra de diablo, pimiento/capsaicina, consuelda, glucosamina y condroitina

**Dolores de cabeza:** Corteza de sauce blanco, boswellia, cafeína y matricaria y petasita.

**Inflamación:** Ácidos grasos omega-3 y probióticos

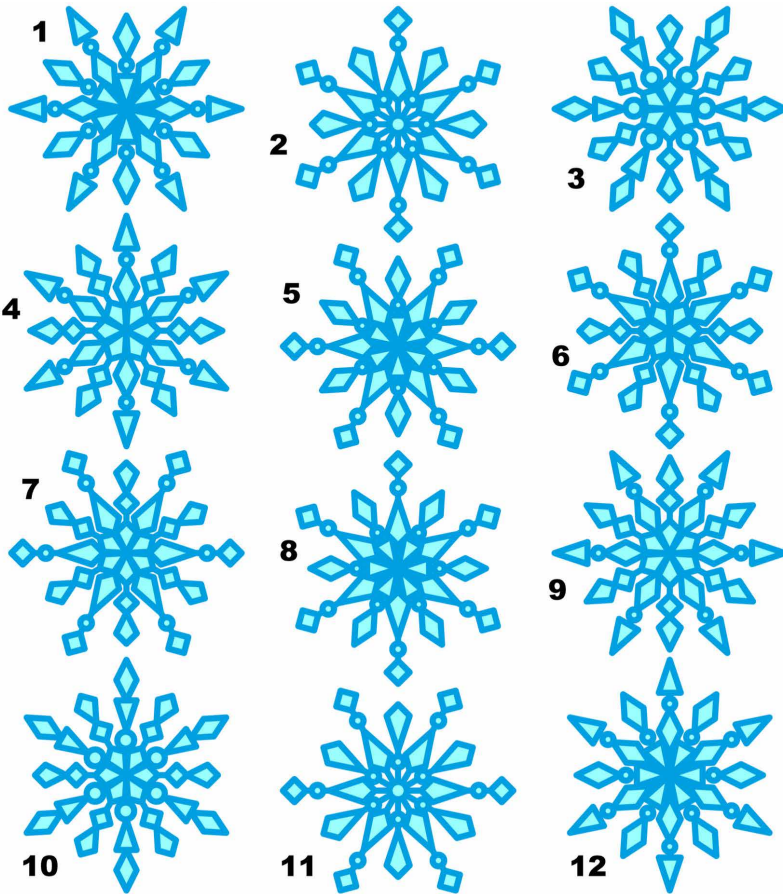
**Artritis:** SAM-e, glucosamina / condroitina, boswellia, capsaicina y otros ácidos naturales.

**Fibromialgia:** Vitamina D

# Centro de actividades

## ¡Deje que nieve!

Una los pares de copos de nieve idénticos.  
No importa el ángulo de rotación.



Tomado de: <https://www.rd.com/list/christmas-brain-teasers/>

Responda en la última página.

## ¡Es hora de trivia!

¿Cuáles son las tres piedras natales de diciembre?

Responda en la última página.



## Círculo de intercambio

¿Cuál es su recuerdo navideño favorito?

9 de mayo de 1945 cuando mi padre anunció que la guerra había terminado. Estaba tan guapo de pie en el podio con las muletas bajo sus brazos, muy feliz y casi llorando. Tenía cinco años y en ese momento sentí que el mundo entero brillaba. Nunca olvides. - Claudia

Mi recuerdo más preciado es el de pasar el milenio con amigos muy queridos en Londres (solíamos pasar juntos cada semana de Navidad). Uno de mis amigos era vicario y su iglesia tuvo una cena maravillosa, después de lo cual mi novio y yo fuimos a Trafalgar Square para escuchar el repicar del Big Ben en 2000. Lamento decir que la mayoría de mis amigos han muerto y me encuentro lejos de los que quedan, pero estoy agradecido por las alegrías que una vez tuve. - Elizabeth



¡Queremos saber de usted para la edición del próximo mes!

**¿Cuál es una pequeña meta que usted puede fijarse para 2021?**

Envíe su respuesta por correo electrónico a [mflynn@cafsnj.org](mailto:mflynn@cafsnj.org) o llame a Marigrace al 201-740-7098.

# Meditación de Amor-Amabilidad

Se ha demostrado que participar en la Meditación de Amor-Amabilidad tiene múltiples beneficios, que incluyen: aumentar las emociones positivas y la satisfacción con la vida, fortalecer el cerebro, aumentar la autocompasión, mejorar la conexión entre el cerebro y el sistema nervioso, reducir los signos genéticos del envejecimiento, reducir el dolor y más. Esta meditación puede hacerle sentir feliz, saludable y mejor.

Esta simple meditación se puede hacer por la mañana (o en cualquier momento del día) y solo toma un par de minutos. Repita cada frase a continuación 3 veces seguidas.

*Me quiero a mi mismo.*

*Me ayudaré a mí mismo.*

*No me haré daño.*

*Seré amable conmigo mismo.*

*No me juzgaré a mí mismo.*

*No soy débil.*

*No necesito ser poderoso.*

*Seré feliz.*

*Estaré sano.*

*Tendré éxito.*

*Estaré en paz.*

Fuente: Meditación de Amor-Amabilidad. <https://becomingbetter.org>  
Cómo practicar la gratitud mediante la atención plena (artículo en inglés). <https://www.mindful.org/an-introduction-to-mindful-gratitude>

## Contáctenos

Para obtener más información, enviar una respuesta o hacer una pregunta, puede contactarnos en:

Marigrace Flynn: [mflynn@cafsnj.org](mailto:mflynn@cafsnj.org)

Homenaje a los adultos mayores en línea  
<https://www.tcadr.org/virtual/celebratingseniors>

[www.tcadr.org](http://www.tcadr.org)  @TCADR  @TCADR

## RESPUESTAS

**¡Deja que nieve!** Los pares que son idénticos son 1 y 12, 2 y 11, 3 y 10, 4 y 9, 5 y 8, y 6 y 7

**Triva:** Turquesa, Circón y Tanzanita

## Recursos destacados:

### Programa de descuento SAVVERS

El programa de descuentos SAVVERS es un programa gratuito para ofrecer descuentos y servicios para personas mayores del condado de Bergen, veteranos militares, voluntarios, personal militar activo, personal de respuesta a emergencias y sus familias.

Después de registrarse recibirá una tarjeta de identificación de miembro para presentar a las empresas y a los profesionales participantes para recibir su descuento.

Llamar a Lannie Joewono, director, al 201-336-7400 si tienes alguna pregunta.

Si desea convertirse en miembro del programa SAVVERS, obtenga la solicitud de membresía del programa SAVVERS correspondiente a través de <https://www.co.bergen.nj.us/division-of-senior-services/savvers-discount-program>.

Por favor imprima y complete la solicitud correspondiente y envíela por correo a:

### SAVVERS Discount Program

One Bergen County Plaza. 2nd Floor  
Hackensack, NJ 07601

Si usted o un ser querido necesita ayuda para acceder a servicios y apoyo sobre adicciones...

Llame o envíe un mensaje de texto al: 201-589-2976

Servicios de línea telefónica confidencial disponible 24/7 para servir al condado de Bergen

