

## ACTIVIDAD FAMILIAR

# Mis queridos abuelos

### ¿Qué necesitamos?

- Fotografías de la familia en donde estén tus abuelos y recreen momentos felices, pueden ser antiguas o actuales, las que más te gusten.
- Un dibujo hecho a mano en donde los felicites y dediques palabras de cariño y aliento.
- Un teléfono celular que tome fotografías.

### Instrucciones:

1. Elabora un collage con tus dibujos y fotografías, experimenta diversas formas de acomodarlas, hasta que encuentres la que te gusta más.
2. Si tus fotos están digitalizadas y en la computadora puedes buscar un programa que te ayude a editar el collage, incluso darle movimiento. Si no cuentas con esto, basta que le tomen una foto.
3. ¡Listo! Llegó el momento de enviárselas para que lo vean, puede ser por mensaje o por alguna red social, si tus abuelos no cuentan con estos medios, puedes pedirle a algún familiar que esté en contacto con ellos que se lo muestre.
4. Acuérdate que hay que evitar tener contacto con ellos por un tiempo, pero si tienen la oportunidad de convivir con ellos por alguna razón, seguro les encantará tener tu dibujo.

### Información.

En México cada 28 de agosto celebramos el Día del Adulto Mayor. Para nuestra cultura, desde tiempos prehispánicos, los ancianos son considerados como personas sabias y valoramos sus consejos por su gran experiencia de vida.

Sin duda hay mucho que debemos cambiar para que las personas mayores estén más protegidas, en México existen apoyos para que puedan seguir disfrutando de la vida, aunque aún hay mejoras por hacer. Pero lo que los hace más felices sin duda, es disfrutar de su familia y amigos. Gran parte de los adultos mayores tienen

la dicha de ser abuelos, otros han llegado a esta etapa de la vida sin serlo, pero pueden disfrutar de la compañía de sus seres queridos, amigos, vecinos y la comunidad en general.

Así que, si tienes la oportunidad de convivir con un abuelito, no olvides felicitarlo y sobre todo reconocer todo lo que ha dado en su vida: su trabajo, compañía, consejo y hasta cuidados. Es muy importante que ellos gocen de tranquilidad y estabilidad, debemos poner nuestro granito de arena para que esto suceda.

Existen varias investigaciones que se han dado a la tarea de enlistar los beneficios que se da en la convivencia con los adultos mayores, aquí te presentamos algunos ejemplos:

Un estudio científico de la Universidad de Boston, reveló que aquellos abuelos que tienen contacto frecuente con sus hijos, suelen tener menos cuadros de depresión.

Esto es porque las personas vuelven a sentirse útiles, ocupadas y queridas. Además, aprenden nuevas cosas con sus nietos, como el uso de la nueva tecnología.

El impacto de los abuelos en la vida de los nietos, puede trascender hasta la edad adulta. Un estudio canadiense descubrió que la relación permanente entre abuelos y nietos se basa por lo general en el respeto, el apoyo mutuo y la amistad. Los abuelos proporcionan estabilidad y representan para los niños alguien con quien hablar cuando los padres se sienten incómodos sobre algún tema sensible. Pero, lo primordial "es que los abuelos proporcionan a sus nietos amor incondicional", dice Michelle Borba, psicóloga educativa. "Este es el mayor de todos los regalos, ya que sienta las bases para la salud mental y física de los niños."

Las cercanías con los adultos mayores nos permiten un vínculo con la experiencia, ellos han vivido entre varias generaciones y sus aportes son invaluable, conocen de muchos temas y las tradiciones permanecen vivas gracias a ellos.

Son personas que representan una historia de vida, sentarse a platicar con ellos es

muy valioso, pues te pueden contar historias de la familia y de la forma de vida en su juventud. Ellos han experimentado los cambios en muchos aspectos: en la forma de trabajar, la tecnología, la diversión, la transformación de las ciudades, el transporte y mucho más.

Los adultos mayores son testimonio de la historia y eso es una gran aportación social desde nuestro seno familiar. Así que no pierdas la oportunidad de escuchar sus anécdotas y los aprendizajes que ha tenido en su vida. Hay algunos abuelos les tocó escuchar las historias de sus padres y abuelos sobre acontecimientos de nuestra historia, sus relatos son más que interesantes.

Es por estas y muchas más razones que los adultos mayores son importantes en nuestra cultura, no los olvidemos y respetemos sus años, algunos conservan buena salud, otros dependen de ayuda para poder hacer sus actividades diarias, si te topas con algún adulto mayor que requiera apoyo no dudes en brindárselo.

En la actualidad debemos cuidarlos mucho, pues como ya sabes, estamos atravesando por una emergencia de salud provocada por el virus COVID - 19 y las personas mayores son consideradas en riesgo, es por eso que durante estos meses hemos permanecido un poco alejados de nuestros abuelos o personas mayores, para evitar que se contagien, y ellos han hecho también todo lo posible por cuidarse. Así que como probablemente no podrás ver a tus abuelos para darles un fuerte abrazo, pero si puedes enviarle una tarjeta virtual para que reciban tu cariño de esta manera y por supuesto no olvides llamarles ese día, seguramente los harás muy felices.

**3 Museos Contando Tu Historia.**

 MUSEO  
DE HISTORIA MEXICANA

 MUNE  
MUSEO DEL NOROESTE

 MUSEO DEL PALACIO

**3museos.com**