

15 de junio de 2025
Día Contra el Maltrato a las Personas Mayores



El Libro del Buen Trato

Introducción

El 15 de junio se conmemora el Día Mundial de Toma de Conciencia del Abuso y Maltrato en la Vejez. Esta fecha busca generar conciencia sobre los abusos físicos, emocionales, financieros y de negligencia que sufren muchas personas mayores. La Asamblea General de las Naciones Unidas designó este día para expresar oposición a los abusos y sufrimientos infligidos a las generaciones mayores.

El objetivo principal de esta conmemoración es:

- **Reafirmar los derechos humanos de las personas mayores:** Sus derechos son tan importantes como los de cualquier otro ser humano.
- **Llamar la atención sobre el problema del maltrato a personas mayores:** Este es un problema social mundial que afecta la salud y los derechos humanos de millones de personas.
- **Promover condiciones de vida adecuadas para las personas mayores:** Es fundamental que reciban la atención y el apoyo necesarios para que puedan contribuir a la sociedad.

El maltrato a las personas mayores puede manifestarse de diversas formas, incluyendo abuso físico, psicológico, financiero y negligencia. Es importante recordar que este es un problema social que requiere la atención de toda la comunidad internacional.

En este marco nace el Libro de los Buenos Tratos, una iniciativa promovida por el NTM de Mayores de Caritas Española y a la que se une el Centro Residencial para Personas Mayores "Santa Isabel".

Hemos querido hacerlo como relato en primera persona, para intentar transmitir mejor el sentimiento de una persona mayor ante esos relatos escuchados de las bocas de otras personas mayores y adolescentes.



Me llamo Soledad, y tengo 84 años. Vivo en una residencia desde hace ya un tiempo, y aunque echo de menos muchas cosas de mi vida anterior, he aprendido a encontrar belleza en los momentos simples y en las personas que me rodean. Hoy quiero contaros algo especial: las tertulias que celebramos por el Día del Buen Trato hacia las Personas Mayores. Fueron tres encuentros: dos con adolescentes de 16 años y una con otras personas mayores del Centro de Participación Activa. Nunca imaginé cuánto me harían pensar y sentir estas conversaciones.

En la primera tertulia nos preguntaron qué aportamos los mayores a la sociedad. ¡Qué pregunta más bonita! Algunas compañeras dijeron que aportamos educación, modales, respeto, experiencia. Otras hablaron de paciencia, de compañía, de fe. Yo dije que damos alegría, que somos el nexo de unión de una familia. Que nuestro humor, nuestra forma de escuchar, incluso nuestros comentarios graciosos son un tesoro. También dijimos que aportamos fidelidad, atención, entretenimiento, y sobre

todo, mucho amor. Nos dimos cuenta de que, aunque a veces la sociedad nos dé la espalda, seguimos teniendo mucho que dar.

Hablamos también sobre si nos sentíamos valoradas. La mayoría coincidimos en que no siempre. Nos gustaría sentirnos más escuchadas, más atendidas. Queremos que se valore nuestro tiempo, nuestra historia. Pedimos cosas sencillas: cariño, paciencia, una conversación sin prisa. Que nos miren con amabilidad. Que no nos traten como si ya no importáramos. Aquellas cosas que me hacen sentir valorada y que, la mayoría compartió fue el cariño, pues aprendí que de mayores podemos perder capacidades, autonomía, movilidad... pero lo que nunca perdemos es la capacidad para recibir amor.



Cuando llegaron los adolescentes, sentí una mezcla de nervios y esperanza. ¡Qué maravilla fue verlos preguntar con tanto interés! Uno de ellos dijo que a veces los jóvenes somos egoístas, que se nos olvida todo lo que han vivido nuestros mayores. Otro contó que su abuela le enseñó el valor de los pequeños detalles. Muchos dijeron que deberíamos pasar más tiempo con nuestros abuelos, escucharlos más. ¡Qué razón tienen! Una chica dijo que se arrepentía de no haber ido más a ver a su abuela cuando estaba enferma. Me conmovió mucho.

También hablamos de qué significa tener una vejez digna. Para mí, es sentir que aún importas, que tu vida sigue teniendo sentido. Algunas decían que era poder bailar, cantar en el coro, hacer gimnasia, reír. Que la gente te mire con ternura, que te llamen tus hijos y nietos. Eso es una vejez digna. Que no te juzguen por el dinero que tienes, que no te traten diferente por tu clase social.

Y claro, también hablamos del buen trato. Nos preguntaron qué actitudes nos hacen sentir bien. Una compañera contó cómo su nieta le regaló un ramo de flores. Otra dijo que sus hijas siempre están pendientes de ella. Alguien recordó cuando un médico le trató tan bien que parecía que se curaba solo con sus palabras. Para mí, un buen trato es una sonrisa, una caricia, una palabra amable. Que te llamen por tu nombre. Que te escuchen sin mirar el reloj.

Hablamos también de cómo nos gustaría ser tratadas cuando necesitemos más ayuda. Queremos que nos escuchen, que nos respeten.

Que no nos conviertan en muebles, que no nos despersonalicen. Cada persona mayor es única, con gustos, recuerdos y necesidades propias.



Uno de los momentos más intensos fue cuando hablamos de la muerte digna. No es fácil hablar de eso, pero es necesario. Dijimos que una muerte digna es morir sin dolor, en paz, rodeadas de quienes amamos. No estar postradas durante meses, no morir solas. Que nos cojan la mano, que nos dejen decidir sobre nuestra propia vida. Que podamos despedirnos. Una compañera recordó a un hombre que murió con una

sonrisa mientras trabajaba en el campo. Yo quiero algo así: irme sin hacer sufrir mucho a los míos, con la paz de haber vivido como quería.

Reflexionamos sobre cómo muchas veces la familia no cuenta al enfermo lo que realmente le pasa. Y eso puede aislar aún más. Hablamos del derecho a saber, a decidir, a no ser tratados como niños. Algunas contaron experiencias duras, pero también llenas de aprendizaje. Dijimos que la muerte debería dejar de ser un tabú. Que todos vamos a morir y tenemos que estar preparados.

Finalmente, nos preguntaron cómo queremos ser recordadas. Ahí sí que nos emocionamos todas. Algunas dijeron que quieren ser recordadas por haber sido buenas madres, buenas vecinas, buenas amigas. Por haber criado a sus hijos con amor. Por ser alegres, por ayudar a todo el que pudieron. Yo dije que quiero que me recuerden como alguien que siempre tuvo una palabra amable y una sonrisa. Como alguien que supo vivir, a pesar de todo.

Esas tertulias fueron un regalo. Nos escuchamos, nos reconocimos, nos emocionamos. Y con los jóvenes... qué decir. Nos devolvieron la esperanza. Aprendieron de nosotras, y nosotras también de ellos. Al final, todos queremos lo mismo: ser queridos, ser respetados, tener un lugar en el mundo.

Ojalá estos encuentros no sean cosa de un día. Ojalá se repitan, y ojalá cada vez más personas entiendan que los mayores no somos un estorbo, sino una fuente de sabiduría, amor y humanidad. Yo, Soledad, os lo cuento con el corazón en la mano.

6 Consejos para el buen trato de las personas mayores:

NO INFANTILIZARLES

HABLARLES CON RESPETO

**SER EMPÁTICOS CON ELLOS Y
COMPRENDERLES**

VALORAR SU EXPERIENCIA

**COMPARTIR MOMENTOS CON
ELLOS**

**HACERLES PARTICIPES EN LA
TOMA DE DECISIONES**

**“PENSAR QUE EL BUEN TRATO NO TIENE PRECIO
Y VALE TANTO”**

INTERGENERACIONALIDAD

LOS ENCUENTROS INTERGENERACIONALES SON OPORTUNIDADES PARA APRENDER Y ENRIQUECER NUESTRAS VIDAS CON NUEVAS PERSPECTIVAS Y EXPERIENCIAS

COMUNICACIÓN

LOS MAYORES TAMBIÉN QUIEREN EXPRESAR SUS SENTIMIENTOS Y SER ESCUCHADOS

ACOMPañAMIENTO

10% DE LAS PERSONAS MAYORES EN ESPAÑA DICE SENTIRSE SOLA, FALTA DE COMPAÑÍA O AISLADA HABITUALMENTE.

IDENTIDAD

RESPECTA Y ACEPTA TAL Y COMO SON