



ELLOS YA
FUERON COMO



VIOLENCIA NO ES SOLO GOLPEAR;
ES IGNORAR, DESPRECIAR
Y SILENCIAR HISTORIAS

bastade
silencio[®]*Teen*



¡AY, NO! ENVEJECER, ¿Y AHORA?

Márcia Braga

¡Ey, tú! Sí, tú mismo. Tú, que estás lleno de energía; tú, que sonríes fácilmente. ¿Alguna vez pensaste que un día tu abuela, tu abuelo, incluso tus padres, también fueron niños a los que les encantaba correr; que tenían las rodillas raspadas, trepaban a los árboles, comían palomitas de maíz y se reían hasta que les dolía la barriga?

¿Ya imaginaste cómo eran cuando tenían tu edad? Llenos de planes y sueños como estudiar, enamorarse, comprometerse, casarse, tener hijos, construir... Eran igualitos a ti.

Muchos aún hoy están fuertes, firmes, con la mente activa y plenamente integrados en la comunidad. Algunos aún desempeñan sus roles como profesionales, consejeros y compañeros, totalmente conectados con las generaciones más jóvenes, siempre dispuestos a ayudar, como si la edad no hubiera tocado a su puerta. Sin embargo, cuesta pensar en aquella etapa cuando los vemos cansados, con la piel arrugada, a menudo con el cuerpo encorvado y con el rostro marcado por los desafíos de la vida... o incluso enfermos. Ellos también, al igual que tú, ya disfrutaron de los encantos de la juventud.

LA REALIDAD

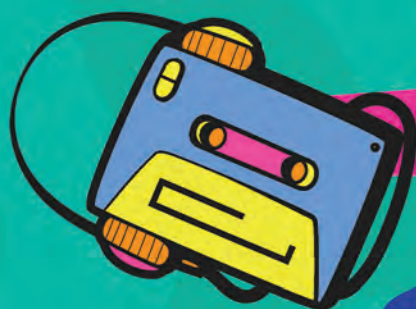
Envejecer es un gran desafío para ellos, para nosotros y para ustedes, la generación que viene en camino; pero también es un gran privilegio, tanto para quienes llegan a esa etapa como para quienes aún son jóvenes. El secreto está en aprender todo lo posible de quienes ya transitron este camino, de sus aciertos y también de sus errores.

Todos estamos en el mismo barco. Por eso, necesitamos aprender a convivir con esta nueva realidad: la de vivir mucho más tiempo del que se imaginaba en la última etapa de la vida.

**¡Seremos viejos
por más tiempo
del que estamos
siendo jóvenes!**

Y, por desgracia, la perspectiva de «hacerse viejo» genera cierto malestar en muchas personas, especialmente en las más jóvenes, porque a menudo la vejez se asocia con la fragilidad o, peor aún, con la incomodidad, la invisibilidad y la pérdida de la belleza. Envejecer es un proceso continuo, sin otra opción para quien está vivo, y un proceso sin retorno. Quien no envejece ¡es porque ya murió!

Envejecer forma parte de la vida y es la etapa más larga de todas. Pero nadie envejece de la misma manera. Cada persona es única, como una huella digital, tan única como fascinante. No existe una persona mayor igual a otra.



LA TERCERA edad

EL PLUS DE LA VIDA

Si se planifica y, sobre todo, se aprovecha bien, es la etapa en la que hay mayor libertad de tiempo y de ideas, mayor sensibilidad para la reflexión, para compartir experiencias y aprender cosas nuevas; es un momento para escuchar a los nietos, dar contención y afecto. ¡Considera un privilegio tener a tus abuelos a tu lado por más tiempo!

Hay algo en lo que todos coincidimos: las arrugas cuentan historias; encierran dolores, amores, victorias, testimonios de fe e incluso derrotas. Admíralas como se contempla un manantial de autoconocimiento, porque, después de todo, quien «llega hasta allí» carga con un enorme bagaje histórico y cultural; fuente de crecimiento y aprendizaje para ti, tu familia y tu comunidad.

A mayor edad, mayor sabiduría. Claro, nada como el tiempo (gran maestro) para enriquecer el cerebro, estimular las conexiones neuronales, entrenar las habilidades relacionales, y crecer en la capacidad analítica y de resolución de desafíos, sobre todo cuando se trata de años dedicados al conocimiento de la Palabra de Dios. Poco o nada tiene esto que ver con títulos o diplomas, sino con un saber moldeado por la vida y por su Creador. Todo esto nos lleva a un concepto mayor: el de la antifragilidad, sustentado en la Palabra de Dios.



En fin...

La vida es como un árbol que crece lentamente, que afronta el sol, el viento y las tormentas, y que aun así florece y se vuelve vigoroso. Nada sustituye la experiencia de quien ya pasó por muchas cosas.

En fin, querido aprendiz, no pierdas la oportunidad de estar al lado de tus «viejos». No duran para siempre... y cuando se van, dejan un rastro de nostalgia. Recordarás con cariño cada momento que aprovechaste sosteniendo sus manos.

Por eso, conversa, escucha, abraza, regala. Ellos también aprenden contigo, se ríen de tus cosas, y aman verte volar aún más alto con tus proyectos y sueños. Esta es la belleza del ciclo de la vida. Abre tu mente. Acércate con cariño a tus «viejos».

(Márcia Regina Paim Braga - médica geriatra y clínica general)



«INCLUSO EN LA VEJEZ AÚN PRODUCIRÁN FRUTO: SEGUIRÁN VERDES Y ILENOS DE VITALIDAD. DECLARARÁN: “¡EL SEÑOR ES JUSTO!”» (SALMO 92:14-15).




¿SABES

CÓMO ENVEJECE NUESTRO CUERPO

Denise Lopes



CONOZCAMOS LOS CAMBIOS EN EL ENVEJECIMIENTO



El tiempo pasa, los años llegan y envejecer forma parte del proceso natural de la vida. Incluso podemos pensar que eso no nos va a pasar, o que no vamos a sentir cómo el cuerpo cambia, pero el cambio es un hecho. Lo primero que necesitas tener claro es esto: envejecer no es sinónimo de enfermedad, sino de un proceso natural de la humanidad.

Hay cambios que forman parte del envejecimiento normal y otros que pueden aparecer cuando la persona presenta alguna enfermedad o síndrome. Confundir estas dos cosas genera miedo, prejuicio e ideas equivocadas sobre lo que es la vejez. Pero tú puedes ayudar a cambiar esa mentalidad en las personas que te rodean.

La verdad es que la mayoría de las personas mayores es independiente, activa y capaz de decidir sobre su propia vida. El envejecimiento saludable es mucho más frecuente de lo que imaginamos.

Por eso, aquí van algunas orientaciones para que puedas comprender cómo ocurre este proceso y cómo actuar con las personas que están atravesando esta etapa.



¿QUÉ COSAS CAMBIAN CON LA EDAD?



ALGUNOS CAMBIOS SON PROPIOS DEL PASO DEL TIEMPO Y APARECEN DE FORMAS DIFERENTES EN CADA PERSONA

SENTIDOS

Con el paso de los años, es común que la visión, la audición, el gusto y el olfato se vuelvan menos sensibles. Esto no impide que la persona viva bien y en comunidad; solo exige mayor atención, paciencia y algunas adaptaciones en la vida cotidiana.

CUERPO Y ENERGÍA

La fuerza muscular y ósea puede disminuir con el tiempo, y el cuerpo puede tardar un poco más en recuperarse de esfuerzos, caídas o enfermedades. Esto no significa incapacidad, de ninguna manera, sino una menor «reserva» física. Por eso, cuidar el cuerpo con una alimentación equilibrada y actividad física adecuada es fundamental.

MENTE Y APRENDIZAJE

Olvidar dónde se dejaron las llaves o tardar un poco más en aprender algo nuevo no es señal de enfermedad. La mayoría de las personas mayores mantiene su capacidad cognitiva en buen funcionamiento, con la habilidad de pensar, decidir, enseñar, opinar y aprender. Sin embargo, enfermedades como el Alzheimer y otras demencias son cada vez más frecuentes a medida que avanza la edad;

por eso, la prevención y el diagnóstico tempranos son las mejores maneras de afrontar este escenario. La actividad física y mental, una alimentación saludable, el cuidado de la audición y la visión, además del fortalecimiento del sentido de pertenencia y de la importancia social son estrategias reconocidas de prevención. Las consultas médicas de rutina y los exámenes preventivos ayudan a identificar la enfermedad en sus etapas iniciales, lo que permite reducir su impacto y las limitaciones funcionales.

EMOCIONES Y PERSONALIDAD: MITOS Y VERDADES

Las personas mayores no se vuelven inmaduras, no «regresan a la infancia» ni retroceden emocionalmente a causa de la edad. Cada persona envejece de una manera particular, y lleva consigo su historia, su personalidad y sus experiencias. Algunas personas pueden atravesar tristeza, ansiedad o soledad, especialmente después de pérdidas importantes. Otras viven esta etapa de forma más serena. Como en cualquier edad, la salud emocional depende de muchos factores: los vínculos familiares, el sentimiento de pertenencia, el respeto, el autocuidado y el propósito de vida.

Convivir y apoyar: ¿cómo hacerlo?



La mejor manera de ayudar a alguien que está envejeciendo es caminar a su lado, no mandar, no imponer y no infantilizar.

CUERPO EN MOVIMIENTO Y DECISIONES CONJUNTAS

Invita a tu abuelo, tu abuela, una vecina mayor o alguien cercano a caminar contigo, a realizar actividades físicas ligeras o a disfrutar de momentos al aire libre. Tomar decisiones juntos respeta la autonomía y fortalece los vínculos. El ejercicio es beneficioso para el cuerpo, la mente y el corazón.

ALIMENTACIÓN: CUIDADO COMPARTIDO

Una alimentación equilibrada es beneficiosa a cualquier edad. Conversar, cocinar juntos, compartir recetas y hábitos es más eficaz que supervisar o imponer reglas sobre lo que puede estar en el plato.

LA SALUD ES DIÁLOGO, NO IMPOSICIÓN

Ir al médico, tomar medicamentos, vacunarse y hacerse exámenes son decisiones importantes y necesarias, pero no deben imponerse. Conversa, explica, y respeta los límites de la persona mayor. La autonomía también forma parte de la salud.

MENTE RENOVADA

Motiva a los mayores a mantener la mente activa leyendo, jugando, haciendo crucigramas, aprendiendo un nuevo pasatiempo o retomando talentos antiguos. Apoyar sus sueños y animarlos a hacer cosas que tengan sentido mejora su autoconfianza y su bienestar.

CONEXIÓN REAL: MÁS ENCUENTROS, MENOS PRISA

Conectarse tiene más que ver con estar presente que con usar la tecnología. Una buena conversación comienza con una escucha activa y sin prisa. No se trata de llegar pidiendo algo, imponiendo temas o intentando «animar» a alguien, sino de estar dispuesto a escuchar, incluso desahogos, recuerdos difíciles o silencios. Cuando alguien se siente escuchado, se siente valorado. ¡Contigo también pasa! Envejecer no significa perder valor; significa acumular historias. Al comprender esto, dejamos de tener miedo y prejuicio hacia la vejez, y comenzamos a respetar a quienes ya han recorrido el camino antes que nosotros. Cuidar de las personas mayores es cuidar del presente, del futuro y de la persona en la que nos estamos convirtiendo.

EL VALOR DE UN ABRAZO

¿Ves, Gabriel? El sol se pone despacio para recordarnos que debemos tener paciencia.

Y tú también vas despacio, ¿no, abuelo?

¡Ja, ja, ja! Sí, pero ¡llego a la meta!

Ilustración: Fábio Rezende

Dejen de filosofar y ¡vengan a comer!

¿El más rico del mundo? Ja, ja, ja.

Abuela, ¡tu pan es delicioso!

¡El mejor!

¡Me caigo, abuelo!

Si te caes, levántate. Caerse es parte de la vida.

¡Los amo!

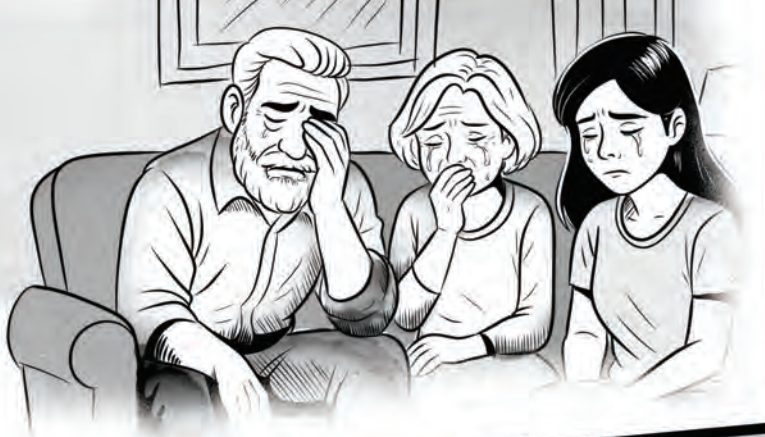
¡Oh, la abuela también te ama, hijo!

¡Yo te amo también!

Aunque era un niño, aprendí el verdadero significado del amor.

Mi mamá todavía dice que fui yo quien les enseñé a mis abuelos a decir «te amo». Y creo que tiene razón.

El Día de la Madre pasó a ser el día más triste. Mi tío Cleber, mi mejor amigo...
sufró un accidente y no regresó.



Volveremos a sonreír, abuelo. ¡Lo prometo!

Hablas como un adulto,
muchachito.

Creo que el dolor nos
ayuda a crecer...

Dios envió al pequeño
Miguel para curar un poco la
nostalgia.

Este es mi nuevo nietito,
el hermanito lindo de
Gabriel. Llegó en el
momento justo.

El dolor no desapareció, pero el
amor nos mantuvo de pie.

A veces, el cuerpo se cansa, pero el
corazón sigue creyendo.

Lo superaremos juntos, abuelo.





Mira al abuelo, va lento como una tortuga.

Oye, no digas eso. Algún día seremos nosotros los que estaremos ahí.

¿Y qué?

¡Que el respeto no tiene edad!



Gracias, muchacho. Casi nadie tiene paciencia hoy en día.

El que ayuda a un anciano se ayuda a si mismo. Lo aprendi con mi abuelo.

Mi abuelo no lee ni escribe, pero me enseñó las mayores lecciones de la vida.



Estas letras son muy confusas.

Tranquilo. Yo me encargo.



Hijo, no necesitabas venir.

Oh, abuela... quien ama, cuida.

Ellos siempre creyeron en mí, aun cuando yo dudaba.



OLIMPIADAS DE MATEMÁTICA

¡Es nuestro genio!

¡Y pensar que fui yo quien le enseñó a contar el cambio!

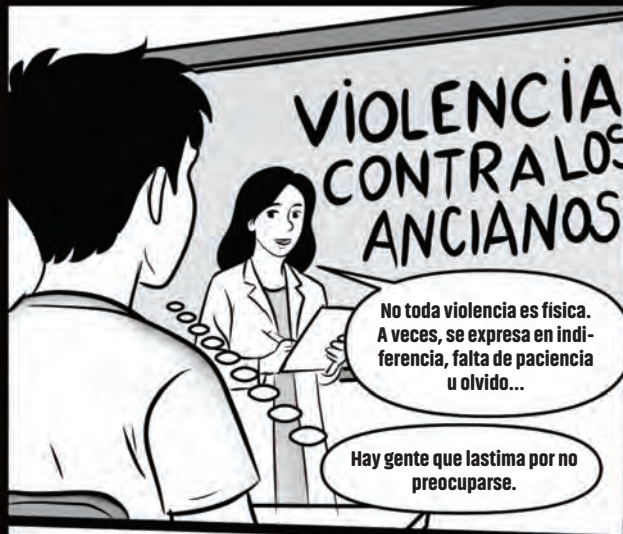


Sabes, abuelo... y tú también, abuela... creo que el mundo sería mejor si todos tuvieran abuelos como ustedes.

Y nietos como tú, hijo.

Este muchacho es nuestro mayor regalo.

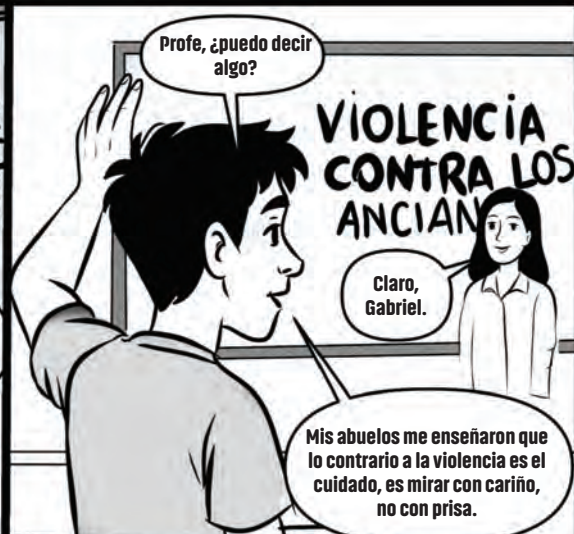
Ellos son el corazón de mi historia.



VIOLENCIA CONTRA LOS ANCIANOS

No toda violencia es física. A veces, se expresa en indiferencia, falta de paciencia u olvido...

Hay gente que lastima por no preocuparse.



Profe, ¿puedo decir algo?

VIOLENCIA CONTRA LOS ANCIANOS

Claro, Gabriel.

Mis abuelos me enseñaron que lo contrario a la violencia es el cuidado, es mirar con cariño, no con prisa.



Ellos no quieren lástima, sino presencia y respeto.



¡Hola! Los estaba extrañando.

Nosotros también. ¿Cómo te fue hoy?

Muy bien... aprendimos sobre el respeto, y obviamente me acordé de ustedes.



El amor que expresaron mis abuelos fue el lazo que mantuvo unida a la familia.

Ese es el amor que nos hace seguir de pie.

Respetar a los ancianos es proteger el futuro; el nuestro y el de ellos.



Manual del buen nieto

Christofer William Pellini Valenço

y Luciane Patrícia Hasse Garcia

Ser nieto es una de las experiencias más bellas de la vida. Es tener al lado a alguien que ya ha vivido muchas historias, que guarda recuerdos de otros tiempos y que, aunque su cuerpo sea más lento y su mirada más serena, todavía tiene mucho que enseñar. Pero, para que este intercambio suceda de verdad, es necesario aprender lo que llamamos A.B.U.S.: Amar, Brindar atención y Usar el oído Siempre.

Amar

*Brindar
atención*

Usar el oído

Siempre

**Este es el secreto
para ser un buen
nieto: cultivar el amor,
observar con empatía
y escuchar
con el corazón.**



A - Amar

Amar a un abuelo o a una abuela va más allá de decir «te amo». Es estar presente y demostrar cariño con pequeñas acciones diarias que marcan la diferencia. Puede ser ofrecer el brazo para caminar, preparar un té juntos, ayudar a cargar las compras, enseñar con paciencia a usar el celular o simplemente preguntar cómo fue su día.

El amor verdadero se revela en el respeto y en la delicadeza: hablar despacio, mirar a los ojos y comprender que cada persona mayor tiene su propio ritmo, sus dolores y sus recuerdos. Cuando el corazón está abierto, hasta el silencio se convierte en un gesto de afecto.

B — Brindar

Brindar atención es percibir quién es la persona mayor, y no solo cómo parece ser. Es entender que detrás del cabello blanco y de las arrugas hay toda una vida de logros, sueños y aprendizajes. Ser nieto es admirar al abuelo y a la abuela, y reconocer sus historias como parte de tu propia historia. Es dedicarle tiempo con paciencia, sin prisa y sin juicios.

Cuando realmente «ves», te das cuenta de que la vejez no es el fin, sino el inicio de una nueva forma de sabiduría.

Consejo: deja el celular de lado cuando estés con ellos. La mirada atenta vale más que cualquier notificación.

TEMAS PARA CONOCER MEJOR A TUS ABUELOS

- Profesión y ocupaciones
- Sueños realizados
- Ciudades que conocieron
- Dónde vivieron
- Amigos
- Pasatiempos



U – Usar el oído

Escuchar es uno de los mayores regalos que un nieto puede dar; escuchar sin interrumpir, sin corregir, sin mirar el reloj. Muchas veces, las historias que parecen repetidas son recuerdos que los abuelos no quieren que se pierdan.

¿Por qué no intentas ahondar en el «cuando yo tenía tu edad»? Déjalos contar sus experiencias de vida, haz preguntas, juega con ellos y presta atención a los detalles que comparten.

Escuchar con paciencia es acoger. Es permitir que la otra persona se sienta importante y valorada. Pregúntales cómo era su juventud, qué soñaban, qué los hacía sonreír. Y, si quieres, graba esas historias: serán un tesoro para la familia.

S – Siempre

Amar, ver y escuchar no son actitudes que deben ocurrir de vez en cuando, sino un compromiso constante. Ser un buen nieto significa estar disponible incluso en los días ocupados, incluso a la distancia (¡cinco a diez minutos bien aprovechados producen muuuucha diferencia!).

Una llamada telefónica, un mensaje, una visita rápida o una risa compartida pueden transformar el día de quien siente nostalgia. La presencia, aunque simple, es una manera de decir: «Eres importante para mí», «Quédate un poquito más», «¿Puedo dormir en tu casa hoy?».

Cuidar de las personas mayores es combatir la violencia de la indiferencia, la impaciencia y la falta de atención. Pequeños gestos de amor y respeto pueden cambiar la vida de quienes envejecen, y también la de quienes aprenden de ellos.



Desafío A.B.U.S.



En el lugar de mi abuelo

¿Qué tal intentar sentir, por un día, lo que ellos sienten? Prueba reducir los sonidos usando tapones en los oídos, empañar los anteojos o usar gafas de natación, ponerte dos o tres pantalones y tratar de caminar, o tardar unos segundos antes de responder. Luego, escribe lo que aprendiste: cuáles fueron las mayores dificultades, qué sentiste, qué empezaste a valorar.

Este ejercicio ayuda a desarrollar empatía y a comprender que envejecer es un proceso que merece respeto, no impaciencia.

Ser un buen nieto es vivir el A.B.U.S. todos los días: **Amar, Brindar atención y Usar el oído Siempre.** Es reconocer que cuidar de quienes envejecen no requiere grandes gestos; basta con presencia, cariño y escucha verdadera. Al fin y al cabo, el mayor legado que un abuelo puede dejar no está en los objetos, sino en los recuerdos que construimos juntos. Y la mayor prueba de amor que un nieto puede dar es continuar escribiendo esa historia con ternura, paciencia y gratitud.

¿Cuál es tu plan con tus abuelos esta semana? ¿Este mes? ¿Este año?

- Dejo aquí algunas sugerencias de actividades para realizar con tus abuelos:
- Crea un cuaderno de recuerdos.
 - Crea un cuaderno de jergas o expresiones antiguas.
 - Crea un momento de fotos divertidas con los abuelos.
 - ¿Cuál es su receta favorita?
 - ¿Qué hecho importante marcó sus vidas?
 - ¿Qué moneda usaban cuando tenían tu edad?

VER Y ACTUAR:

QUÉ ES LA

VIOLENCIA

CONTRA LA PERSONA

MAYOR

**(y por qué esto tiene
que ver contigo)**

Catherine Vargas

Imagina llegar a los sesenta, setenta, ochenta años... y descubrir que el mayor peligro no viene de las calles, sino del propio hogar. Estudios publicados en la revista *Lancet Global Health*, respaldados por la Organización Mundial de la Salud (OMS) y realizados por la Universidad del Sur de California (EE. UU.), muestran que uno de cada seis adultos mayores es víctima de algún tipo de violencia en todo el mundo. Lo más alarmante es que, en la mayoría de los casos, el agresor es alguien cercano, como un hijo, nieto, cónyuge o cuidador.

Y no pienses que esto no es tan importante para ti.

La Organización de las Naciones Unidas (ONU) proyecta que, para 2050, una de cada seis personas en el mundo tendrá 65 años o más. Esto significa dos mil millones de personas. Es decir, estamos hablando de un futuro que nos involucra a todos, incluyéndote a ti, que algún día también envejecerás.

Pero en realidad, ¿qué se puede considerar

VIOLENCIA CONTRA LA PERSONA MAYOR



VIOLENCIA FÍSICA

Es la forma más visible. No solo cuenta la golpiza. Bofetadas, empujones, pellizcos y cualquier tipo de agresión física también es violencia.

ABUSO PSICOLÓGICO

Aquí, el cuerpo no recibe golpes, pero el corazón sufre. Gritos, humillaciones, aislamiento, insultos, amenazas, desprecio. Las palabras también duelen, ¡y mucho!

NEGLIGENCIA, ABANDONO Y VIOLENCIA INSTITUCIONAL

Negligencia es cuando se dejan de ofrecer los cuidados básicos (alimentación, higiene, medicamentos). Abandono es cuando la persona mayor queda a su suerte. También existe la violencia institucional, que ocurre en hogares, hospitales o instituciones que deberían proteger, pero fallan por descuido, omisión o incluso falta de respeto.

ABUSO FINANCIERO Y PATRIMONIAL

¿Quién no vio un caso así? Ese «préstamo fácil» que la persona mayor hace «solo para ayudar a alguien», pero que nunca es saldado. O cuando alguien (muchas veces un familiar cercano) toma la tarjeta, hace transferencias, vende bienes o incluso altera el testamento sin consentimiento. Atención, ¡esto es un delito! Cuidar del dinero de la persona mayor es una responsabilidad, no una oportunidad para aprovecharse.

VIOLENCIA SEXUAL

Las personas mayores, especialmente las mujeres y quienes tienen limitaciones físicas o cognitivas, también pueden ser víctimas de abuso sexual. Besos forzados, toques indebidos, relaciones sin consentimiento... todo esto es violencia. Muchos casos no se denuncian porque las víctimas sienten miedo o tienen dificultad para expresarse. ¡Mantente siempre atento a las señales!

DISCRIMINACIÓN POR LA EDAD

«Ah, es demasiado viejo para eso».

«Déjalo, ni siquiera entiende».

Este tipo de comentarios son edadismo: el prejuicio contra la edad. Tratar a la persona mayor como incapaz, inferior o inútil es una forma silenciosa de violencia. Y este tipo de pensamiento, además de dañar, da lugar a abusos mayores.





Leyes en el mundo

PROTEGER A LAS PERSONAS MAYORES

ES DEBER DE TODOS LOS PAÍSES

La defensa de la dignidad de las personas mayores no es solo una cuestión moral. Es una obligación legal en muchos lugares. Varios países han creado leyes específicas para garantizar respeto, salud y seguridad, y para sancionar a quienes maltraten a una persona mayor. Estos son algunos ejemplos:

ARGENTINA

La Ley n.º 27360 incorporó la Convención Interamericana sobre la Protección de los Derechos Humanos de las Personas Mayores, que obliga al Estado a prevenir, investigar y sancionar los abusos.

BOLIVIA

La Ley General de las Personas Adultas Mayores (Ley 369/2013) establece derechos, deberes y estructuras de protección para las personas de más de sesenta años, lo que garantiza dignidad y bienestar.

BRASIL

El Estatuto del Adulto Mayor (Ley n.º 10741/2003) garantiza prioridad en los servicios, prohíbe los malos tratos y establece pena de hasta cuatro años de prisión para quienes abandonen, agredan o exploten económicamente a una persona mayor.

PERÚ

La Ley 30490/2016, conocida como Ley de la Persona Adulta Mayor, garantiza la promoción y protección de los derechos, la seguridad (tanto física como económica y social), la protección familiar y comunitaria, y la atención a la salud.

URUGUAY

La Ley 19430/2016 aprueba la Convención Interamericana sobre la Protección de los Derechos Humanos de las Personas Mayores. El país también estructura un sistema integral de cuidados para las personas de más de sesenta años.

CHILE

La Ley 19828 crea el SENAMA (Servicio Nacional del Adulto Mayor), un sistema enfocado en las personas mayores, con el objetivo de promover su plena integración en la sociedad, y protegerlas del abandono y la falta de servicios básicos.

ECUADOR

La Ley Orgánica de las Personas Adultas Mayores entró en vigor en 2019, y asegura atención prioritaria y un sistema de protección integral para las personas de 65 años o más.

PARAGUAY

La Ley n.º 1885/2002 crea el Código de las Personas Adultas Mayores, el cual asegura asistencia gratuita y protección legal.

ESTADOS UNIDOS

La Ley *Elder Justice Act* (2010) se convirtió en parte de la política federal para prevenir y responsabilizar por el abuso, la negligencia y la explotación de las personas mayores.

EUROPA

En algunos países europeos, existen leyes específicas o políticas que buscan la protección de las personas mayores, aunque no todos cuentan con una legislación única y completa (*elder abuse law*). Por ejemplo, en Alemania, existe una ley que implementa el Convenio de La Haya del 13 de enero de 2000 sobre la Protección Internacional de los Adultos para la asistencia a adultos vulnerables.



Y cuando veo algo y desconfío,



QUÉ HAGO?



Si presencias malos tratos o notas que una persona mayor está siendo maltratada, ¡denuncia! Cada país tiene sus propios canales de denuncia, pero en general, es posible:

- Acudir a las autoridades locales o policiales.
- Contactar organizaciones civiles y entidades de apoyo a las personas mayores.
- Denunciar en plataformas gubernamentales o líneas directas nacionales, cuando estén disponibles.

Denunciar no es «meterse en la vida de otros». Es salvar una vida que puede estar pidiendo ayuda en silencio.

Para pensar:

Antes de reírte, burlarte o ignorar a una persona mayor, recuerda una cosa: ella también fue joven como tú. Tuvo alegrías, tristezas, logros, sueños e historias increíbles. Ya corrió, trabajó, amó, y ahora enfrenta el tiempo con las mismas ganas de vivir que tú tienes hoy. Una persona mayor puede ser un abuelo, una abuela, un tío, un padre, una madre, alguien querido por alguien, y merece ser tratada con el mismo respeto y dignidad que tú esperas recibir.

(Catherine Vargas – abogada, alumna de posgrado en Derecho Tributario)

Referencias:

Yongjie Yon y otros, «Elder abuse prevalence in community settings: a systematic review and meta-analysis», *The Lancet Global Health* 5.2 (2017), pp. 147-156. pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28104184/

**NO FINJAS QUE
NO VISTE NADA**

TESTIMONIOS SOBRE abuelos

Mis abuelos son la prueba viva de que Dios escribe historias de fidelidad. Son las oraciones que me cubren, la fe que me guía y el legado que me prepara para encontrar a Jesús en el gran día.

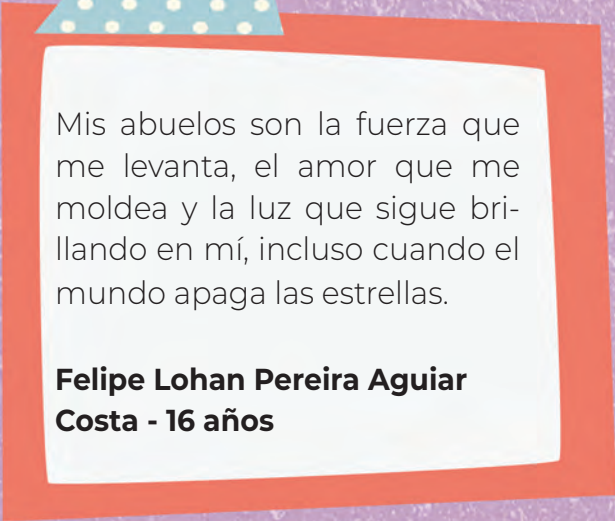
Pedro Henrique Barros – 16 años

Cuando todo está mal, tus caricias y tu amor son lo esencial para hacerme sonreír y seguir adelante.

**Beatriz Andersen Soares Cesar -
14 años**

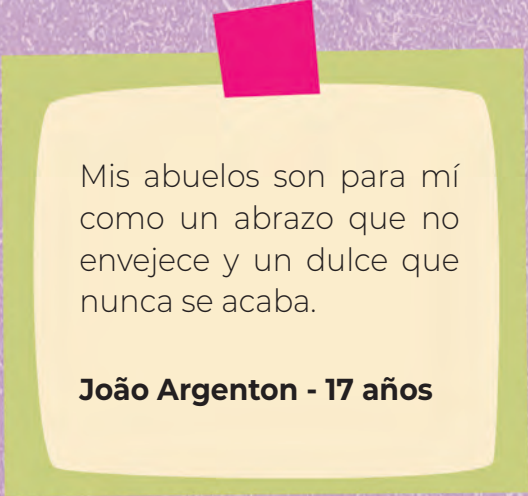
Los abuelos son amor que nunca envejece, siempre presente en el corazón.

**Lucas Ribeiro
Cabral - 16 años**



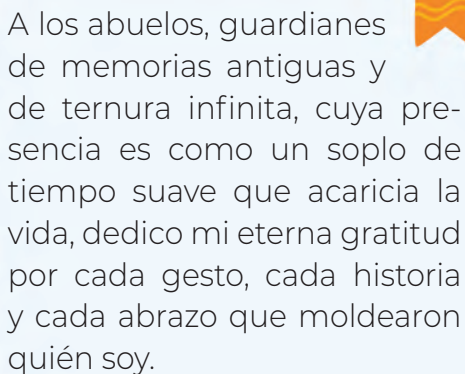
Mis abuelos son la fuerza que me levanta, el amor que me moldea y la luz que sigue brillando en mí, incluso cuando el mundo apaga las estrellas.

**Felipe Lohan Pereira Aguiar
Costa - 16 años**



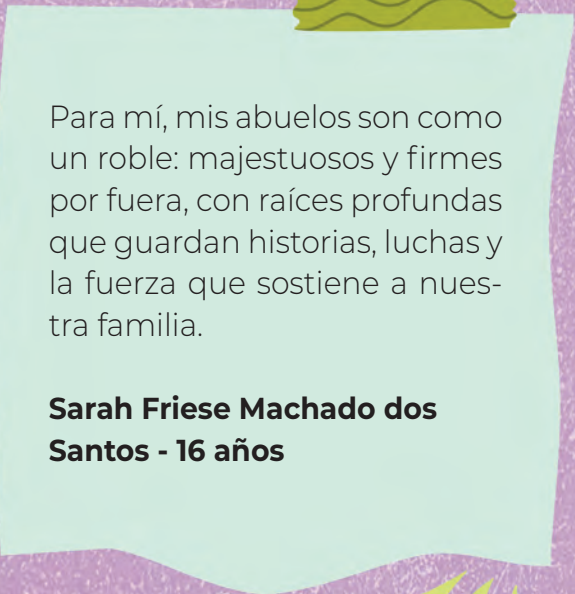
Mis abuelos son para mí como un abrazo que no envejece y un dulce que nunca se acaba.

João Argenton - 17 años



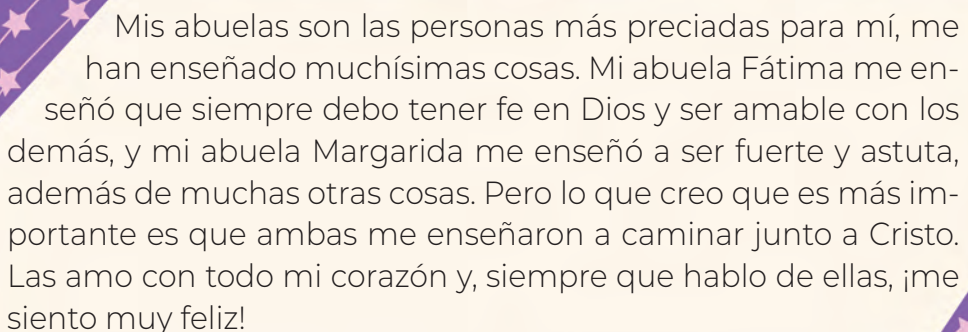
A los abuelos, guardianes de memorias antiguas y de ternura infinita, cuya presencia es como un soplo de tiempo suave que acaricia la vida, dedico mi eterna gratitud por cada gesto, cada historia y cada abrazo que moldearon quién soy.

**Beatriz Silva Santos Ribeiro
- 15 años**




Para mí, mis abuelos son como un roble: majestuosos y firmes por fuera, con raíces profundas que guardan historias, luchas y la fuerza que sostiene a nuestra familia.

Sarah Friese Machado dos Santos - 16 años




Mis abuelas son las personas más apreciadas para mí, me han enseñado muchísimas cosas. Mi abuela Fátima me enseñó que siempre debo tener fe en Dios y ser amable con los demás, y mi abuela Margarida me enseñó a ser fuerte y astuta, además de muchas otras cosas. Pero lo que creo que es más importante es que ambas me enseñaron a caminar junto a Cristo. Las amo con todo mi corazón y, siempre que hablo de ellas, ¡me siento muy feliz!

Endy Gabriela G. Machado - 16 años



Tener abuelos en la vida es una bendición. Fui bendecida por Dios con este regalo y, gracias a él, viví los momentos más increíbles de mi vida. Mi abuela siempre fue mi mayor ejemplo de fe, perseverancia, compasión, servicio, amabilidad y, sobre todo, de amor, pues me enseñó a luchar por lo correcto, poner a Jesús por delante de todo y dar la vida en servicio a los demás. Hoy ella descansa en el Señor, pero las huellas que dejó en la vida de las personas que la conocieron jamás se borrarán, especialmente en la mía. Llevo cada enseñanza en mi corazón y anhelo el día del regreso de Jesús para encontrarla y volver a casa. A quienes aún tienen abuelos a su lado, ámenlos y disfruten cada momento; a quienes ya los han perdido, prepárense para reencontrarlos; y a los abuelos, muchas gracias. Ustedes curan heridas que no causaron y nos dan el ejemplo práctico del amor de Jesús.

Rafaela Rocha - 16 años



Mi abuela es el ejemplo de bondad que todos debemos ser para los demás, pues siempre está dispuesta a ayudar, acoger y agradar a los demás como si fueran de la familia; esa es su verdadera demostración de amor. Para mí, eso significa ofrecer calidez y consuelo, incluso cuando la rutina no es fácil para uno mismo. Significa que la bondad y la hospitalidad son cualidades que no envejecen, sino que se renuevan cada día.

Natan Cubas de Moraes - 15 años



¡Mi abuelita significa un amor puro para mí! Mi abuelita me ama de una manera única, dulce y acogedora. Mi abuela es como un campo florido donde el clima es suave y el sol brilla radiante en el cielo. Recuerdo con una sonrisa todas nuestras conversaciones por las tardes, cuando estábamos solo ella y yo. Mi mayor sueño es que, algún día, en el cielo, pueda acostarme en un campo de flores y conversar con ella durante varios días.

Júlia Mota Ferreira, 15 años



Wi Fi de la SABIDURÍA

¡CONÉCTATE CON QUIEN

YA VIVIÓ MÁS!

Udolcy Zukowski

INTERNET NO LO ES TODO



Parece que hoy hay un tutorial para todo en Internet. Todo lo puedes encontrar en Google, TikTok o en la IA. «Cómo hacer amigos en 3 pasos», «Cómo saber si es amor de verdad» (según un *coach* de 17 años), «Cómo aprobar un examen sin estudiar», «Cómo freír un huevo en cuarenta segundos».

Pero incluso dejando de lado los excesos y las *fake news* de Internet, hay cosas que ningún video de YouTube enseña. ¡Una de ellas es la SABIDURÍA! Nace con el tiempo, con errores y aciertos, con lágrimas, risas, cicatrices y, sobre todo, con la experiencia. Aprendemos mucho más de quienes ya caminaron antes que nosotros, tropezaron, se levantaron y acumularon años de experiencia, que de cualquier realidad virtual.

LA REALIDAD



La Biblia nos dice la verdad sin filtros.

«Las canas son una corona de gloria que se obtiene por llevar una vida justa» (Proverbios 16:31).

«Ponte de pie en la presencia de los ancianos y muestra respeto por las personas de edad» (Levítico 19:32).



LA SABIDURÍA NO PROVIENE DE UN CLIC



Ser hijo de una persona sabia no garantiza sabiduría, ni el conocimiento se hereda automáticamente. Basta mirar lo que pasó con el hijo del hombre más sabio de la tierra: el rey Salomón. Tras la muerte de su padre, Roboam asumió el trono, pero despreció el consejo de quienes tenían experiencia y prefirió escuchar a los de su misma edad, a sus «amigos». Subió los impuestos y terminó dividiendo el reino. Así se convirtió en un ejemplo de lo que ocurre cuando no se escucha a los mayores. Moisés, en cambio, aprendió a escuchar. Cuando su suegro, Jetro, vio que estaba sobrecargado, le aconsejó dividir las tareas (Éxodo 18). Moisés podría haber dicho: «Gracias, suegro, pero lo voy a

hacer a mi manera». ¡Pero no! Moisés escuchó la voz de la sabiduría y salvó al pueblo de un colapso administrativo en medio del desierto.

También está la historia de Samuel, el niño que aprendió a escuchar a Dios. Fue el anciano sacerdote Elí quien le enseñó a responder: «Habla, Señor, porque tu siervo escucha». Una generación enseñando a la otra; jeso le agrada a Dios!

¿Quieres una vida larga? Honra a tus padres. Este es el quinto mandamiento (Éxodo 20:12) y viene acompañado de una promesa: una vida larga y bendecida.

VALORA EL DISCO DURO

Honar a las personas mayores es mucho más que demostrar buena educación; es una señal de sabiduría. En la era de los auriculares, lo mejor es escuchar de verdad a quienes tienen el cabello canoso. Dios puso sabiduría en cada arruga del rostro, en cada historia contada con brillo en los ojos. Cada persona mayor tiene un «disco duro» lleno de experiencias que pueden ayudarte a cometer menos errores y a conquistar cosas mucho más importantes que un *ranking* legendario o una victoria en modo *hard* en un videojuego.

Tal vez, la respuesta que buscas no esté en Google ni en TikTok ni en la Inteligencia Artificial, sino en la memoria del abuelo.

5 PREGUNTAS

PARA HACERLE A UNA PERSONA MAYOR



1. ¿Cuál fue tu mayor desafío en la juventud?
2. ¿Qué consejo le darías a quien pasa el día entero frente a las pantallas?
3. ¿Qué te hace feliz hasta hoy?
4. ¿Qué has aprendido de tus errores?
5. ¿Qué promesa de Dios te dio fuerzas cuando todo parecía perdido?

El joven tiene la fuerza de un motor, pero la sabiduría es el volante que evita salirse del buen camino. Escucha y respeta los consejos de quienes tienen el cabello canoso. Ellos guardan muchos archivos en el disco duro de la vida, y están listos para ser compartidos contigo.

(Udolcy Zukowski – pastor jubilado de la Iglesia Adventista del Séptimo Día)

«LA SABIDURÍA PERTENECE A LOS ANCIANOS, Y EL ENTENDIMIENTO, A LOS MAYORES» (JOB 12:12).



REALIZA EL TEST



DE LA HONRA

Descubre si estás honrando a tus abuelos. Para cada frase, pon una nota del 1 al 5. Cuanto más verdadera sea la afirmación para ti, más alta será la nota (4 o 5). Cuanto menos verdadera, más baja será la nota (1 o 2). Si tienes dudas, coloca la nota 3.

1. Paso tiempo de calidad con ellos.	1 2 3 4 5
2. Los visito y los llamo con frecuencia. Intento mantener el contacto.	1 2 3 4 5
3. Los escucho, les presto atención mientras hablan y hago contacto visual.	1 2 3 4 5
4. Les pido consejos y opiniones sobre distintos asuntos.	1 2 3 4 5
5. Comemos juntos siempre que es posible.	1 2 3 4 5
6. Les demuestro afecto con palabras, cariño y gestos.	1 2 3 4 5
7. Les expreso gratitud por lo que hacen por mí y por todo lo que hicieron en la vida.	1 2 3 4 5
8. Les digo que los amo.	1 2 3 4 5
9. Soy educado y respondo con respeto.	1 2 3 4 5
10. Les ofrezco mi ayuda siempre que estoy cerca o me las arreglo para ir a donde están para ayudarlos.	1 2 3 4 5
11. Les pregunto sobre su pasado y les pido que compartan conmigo sus historias y recuerdos.	1 2 3 4 5
12. Les hablo sobre mi futuro, mis sueños y miedos porque creo que ellos tienen mucha experiencia y pueden ayudarme.	1 2 3 4 5
13. Invito a mis abuelos a pasear, jugar, conversar y participar de decisiones.	1 2 3 4 5
14. Soy o podría ser voluntario en residencias para personas mayores.	1 2 3 4 5

CLASIFICACIÓN



56 A 70 PUNTOS - «CAMPEÓN DE LA HONRA»

¡Felicitaciones! Tu corazón reconoce el valor de quienes te precedieron. Aprecias profundamente a tus abuelos y a las personas mayores que forman parte de tu vida. Demuestras cariño, cercanía, respeto e interés sincero. Es una relación viva, llena de afecto. ¡Sigue siendo luz e inspiración para tu familia!



35 A 55 PUNTOS - «CAMINO DE CRECIMIENTO»

¡Estás en el camino correcto! Eres un adolescente que aprecia a sus abuelos, pero que todavía no percibe todo el impacto que ellos pueden tener en tu vida. Sería bueno desarrollar mayor constancia, presencia y actitudes más intencionales. Con pequeños gestos, tu relación con tus abuelos puede volverse aún más fuerte, más bonita y más significativa. ¡Es hora de crecer en ese amor!



14 A 34 PUNTOS - «CAMBIO NECESARIO»

¡Este es tu momento de cambio! Tal vez no hayas notado cuánto te distanciaste emocionalmente de tus abuelos. No es por mala intención; por lo general es por falta de atención, por el ritmo acelerado del día a día o simplemente por falta de costumbre. Es momento de dar vuelta la situación, especialmente en respeto, presencia y afecto. Con gestos simples y constantes, el cambio llegará. Recuerda: nunca es tarde para acercarse, escuchar, aprender y cuidar. Tus abuelos te necesitan, y tú puedes descubrir un tesoro escondido en esa relación.





REINICIANDO EL

JUEGO

Los verdaderos «dueños del juego» no solo jugaron, sino también sobrevivieron a los niveles, guardaron las lecciones y siguen en el *ranking*.

Jeanete Lima

¿Alguna vez pensaste qué pasaría si la vida fuera un videojuego? ¿Imaginaste cómo sería si todo lo que vives —el drama, la alegría, los logros e incluso las caídas— formara parte de un nivel mayor? Pues bien... después de todo lo que leíste en las páginas anteriores de esta revista, puedes notar algo: en este juego, las personas mayores son los jugadores de nivel máximo. Ya recorrieron mapas que ni siquiera sabes que existen, derrotaron enemigos de los que aún no has oído hablar, descubrieron atajos, volvieron a pasar niveles, se equivocaron de camino... y sobrevivieron. No ignoras a alguien que ya terminó un juego que tú apenas estás empezando, ¿verdad?

Pero aquí llega la parte triste: a pesar de haber acumulado tanta experiencia, muchos de estos «maestros del juego» son tratados como si fueran piezas descartables. Y eso duele; para ellos y para nosotros. Según la Organización Mundial de la Salud, una de cada seis personas de sesenta años o más sufre algún tipo de abuso en el mundo.

Esto significa personas reales siendo ignoradas, menospreciadas o maltratadas. Y

no es una estadística lejana: puede ser tu abuela, el señor de la panadería, la vecina que siempre te sonríe. A veces, su dolor pasa a nuestro lado... y ni siquiera lo notamos. Piensa conmigo. Ya existe mucho dolor por falta de cuidado. ¡Cuán valioso sería prestarles atención a las personas mayores que conviven con nosotros! ¡Cuán valiosa puede ser una conversación de diez minutitos que alivie una semana entera de soledad!

¡Cuánto puede valer una sonrisa que devuelva la dignidad! Puedes comenzar ahora y marcar la diferencia.



¿QUÉ PUEDO HACER?

Cuando respetas a una persona mayor, conversas con calma, la tratas con cariño o simplemente no la empujas a un rincón de la vida, estás haciendo algo mucho mejor que demostrar buenos modales; estás obedeciendo un mandato directo de Dios: «Honra a tu padre y a tu madre» (Éxodo 20:12), «Ponte de pie en la presencia de los ancianos» (Levítico 19:32). No es un consejo. No es una frase motivacional. Es una orden. Es propósito. ¿Ya lo habías pensado?

Y lo más curioso ¡es que no necesitas hacer algo épico! A veces, basta con escuchar sin mirar el celular. A veces, alcanza con hacer compañía por unos minutos. A veces, es suficiente con no reírse de ese chiste que humilla a quien ya vivió el doble —o el triple— de lo que tú has vivido. Tienes la oportunidad de ser el contrapunto en un mundo que, muchas veces, pone en *mute* a las personas mayores.

Si te detienes a pensarlo, existe un universo entero escondido dentro de las personas con arrugas. Historias buenas, historias difíciles, recuerdos que duelen y recuerdos que sanan. Ellos ya enfrentaron tormentas que tú todavía ni sabes prever. Ya vivieron decepciones, giros inesperados y milagros. Ya necesitaron fe cuando todo parecía estar en contra. Dios dejó sabiduría esparcida en cada línea de expresión.

El reconocido poeta Carlos Drummond de Andrade, quien observaba la vida con lupa y con alma, escribió una vez: «Las arrugas del rostro son, en realidad, marcas del tiempo y no de la edad». Esto nos recuerda que las marcas del tiempo no son defectos, sino historia. Cada arruga es una memoria en forma de mapa.





VALORANDO CADA NIVEL DEL JUEGO

Cuando decides tratar a una persona mayor con respeto, cuidado y atención, estás asumiendo un estilo de vida. Estás diciéndole al mundo —y a ti mismo—: «Yo valoro lo que perdura. Yo creo en el legado». Al final, cada nivel del juego importa, ¿no es así? Y, al comprender esto, estás formando tu carácter cuando nadie te está mirando. Estás siendo luz mientras muchos prefieren simplemente deslizar la pantalla hacia abajo.

Así que, si vives a un ritmo acelerado, lleno de notificaciones, *hashtags* y apuro... respira. Desacelera. Observa a quien camina despacio a tu lado, no porque quiera, sino porque su cuerpo ya ha recorrido mucho. Pregunta, escucha, ayuda. Tal vez, la respuesta que más necesitas no esté en Google ni en TikTok, sino en la forma ligera, sincera y a veces incluso divertida de quien ya lloró, ya ganó, ya perdió... y sigue creyendo en el propósito de este gran juego llamado «vida».

Si hoy haces un pequeño gesto, estarás preservando algo grande para el mañana: la dignidad, la sonrisa, el valor... la vida. Sé parte del cambio. Haz lo que Jesús haría.

¡Y empieza ahora!

Prof. Jeanete Lima

(Docente con posgrado en Asesoramiento Familiar y Educativo, estudiante de maestría en Gestión Educativa)

DÓNDE ENCONTRAR AYUDA



DENUNCIAS FRENTE A LAS AUTORIDADES

Las autoridades han dispuesto números telefónicos para denunciar actos de violencia y abuso.

Utiliza el número que corresponda a tu país.



URGENCIAS

Hay casos en los que la acción debe ser inmediata. Llama a la policía antes de que suceda lo peor.



DENUNCIAS A LA POLICÍA

Puedes acercarte a una estación de policía de tu país para denunciar amenazas, actos de violencia, abandonos o robos.

Si eres víctima de violencia o conoces a alguien que esté sufriendo cualquier tipo de abuso, denuncia.

Utiliza los números para denuncia de los ocho países sudamericanos atendidos por el proyecto

Basta de silencio.

ARGENTINA: 102 Y 137

BRASIL: 100 Y 180

BOLIVIA: 800-14-0348

CHILE: 147 Y 1455

ECUADOR: 1800 DELITO (335486)

PARAGUAY: 137 Y 147

PERÚ: 100 Y 105

URUGUAY: 0800 4141 Y 0800 5050



**bastade
silencio[®]Teen**

