

Cómo Mantener las Conexiones Cuando Hay una Barrera Lingüística

Debido a las barreras lingüísticas, muchos adultos mayores de minorías étnicas en Metro Vancouver se enfrentan al aislamiento social, escasos conocimientos de los servicios comunitarios y acceso limitado a estos.

Las barreras lingüísticas y culturales que afectan las conexiones sociales:

Dominio del idioma

Un 15% de los adultos mayores que viven en Metro Vancouver no hablan francés o inglés. Esta baja competencia lingüística puede dificultar las tareas cotidianas que la mayoría de nosotros damos por sentadas, como cocinar, hacer las compras y manejar las finanzas

Muchos adultos mayores que no hablan inglés son incapaces de localizar o acceder a programas y servicios, y puede que se sientan intimidados hasta para salir de sus casas.

Tener que depender de amigos y familiares para que les apoyen y les traduzcan el mundo a su alrededor puede poner tensiones en las relaciones interpersonales y causar aun más aislamiento social.

Dependencia económica en los hijos Los adultos mayores recién llegados, especialmente aquellos que no cumplen los requisitos para recibir prestaciones canadienses, pueden resultar dependiendo exclusivamente del apoyo de sus hijos adultos.

Puede que tengan miedo a fijar límites con sus hijos por temor a que les corten el apoyo económico. Esto aumenta el riesgo de maltrato de la persona mayor.

Discriminación y falta de intercambio cultural

Si no tienen facilidad con el inglés, los recién llegados tienden a sentirse más cómodos cuando se conectan con otros de antecedentes culturales similares o de su mismo idioma.

La reducción en el intercambio cultural puede conllevar una pérdida de interés o de confianza en conocerse con personas de otras culturas. Esto puede crear tensiones entre el recién llegado y miembros de las culturas más dominantes o "mayoritarias," las que podrían percibir el comportamiento del recién llegado como antisocial y misterioso.

Es difícil sentirse cómodo en un lugar donde parece imperar tal animosidad. Puede que el recién llegado se retraiga en su casa para evitar potenciales confrontaciones.

Separación de la familia

Dejar a los amigos y familiares para irse a vivir a un nuevo país puede causar dolor.

Sin el apoyo de la comunidad, este dolor puede llevar a la depresión y al aislamiento social.



Cómo ayudar a los adultos mayores a mantener las conexiones sociales:



Proveer apoyo

- Su participación y el apoyo que presta como familiar, amigo o vecino puede suponer una enorme diferencia para un adulto mayor aislado.
 - Infórmese de recursos útiles en su comunidad: consulte su Guía Comunitaria de Recursos para Adultos Mayores.
- Considere los programas de extensión social como *Meals On Wheels*, que ayudan a apoyar a adultos mayores socialmente aislados.
- Perfeccione el arte de escuchar. Busque recursos que le ayuden a hablar con sus seres queridos y otros afectados por el envejecimiento. Hablar del envejecimiento no va a perturbar al adulto mayor. Es probable que aprecie la posibilidad de discutir sus problemas.
- Identifique las señales de un posible aislamiento o los riesgos para la salud.

Fomentar la Participación Regular

- Ayude al adulto mayor a desarrollar una red social y crear un sentido de comunidad.
- Busque en su Guía Comunitaria para Adultos Mayores actividades que podrían ser interesantes.
- Aliéntelo a tomar parte en un programa de caminata o a que busque un compañero para salir a caminar.
- Eduque a los adultos mayores, familiares, amigos y clientes acerca de los programas de vida activa, centros para tercera edad y opciones de movilidad para adultos mayores.

Ayudar al Adulto Mayor a Sentirse Conectado y Valorado

- Busque en su Guía Comunitaria para Adultos Mayores las opciones de movilidad disponibles para los adultos mayores en su comunidad.
- Ayude a los adultos mayores a buscar información, programas y servicios que los ayuden a sentirse incluidos y que satisfagan sus necesidades sociales básicas.
- Apoye a los adultos mayores a encontrar conexiones sociales significativas.

Fomentar Actividades para Mejorar y Mantener la Cognición

- Estimule el interés del adulto mayor en actividades mentales agradables como socializar, resolver crucigramas, leer, jugar sudoku, y juegos de naipes.
- Aliente al adulto mayor a aceptar que el envejecimiento cognitivo es una parte normal de envejecer, y a buscar soluciones alternativas (hacer listas, usar temporizadores y despertadores para citas y acontecimientos, y deje recordatorios donde el adulto mayor estará seguro de verlos).
- Aliente al adulto mayor a hablar de los cambios de cognición con otros – los amigos y familiares pueden recomendar excelentes estrategias.