



Pretegiendo su salud mental: Qué puede hacer como adulto mayor

La situación de la pandemia del COVID-19 puede ser estresante para muchas personas, e incluso más estresante para los adultos mayores con dificultades de movilidad y aquellas personas mayores de 70 años a las que se les indicó el aislamiento. Aquí le recomendamos algunas actividades que pueden hacer para mantenerse activo mentalmente durante estos tiempos difíciles:

1. Utilice la [tecnología](#) para comunicarse: Conéctese con familiares y amigos por teléfono, mensajes de texto, video conferencias y redes sociales. Ingrese en www.ConnectedCanadians.ca para aprender a usar la tecnología y acceder a programas de capacitación.
2. Utilice la tecnología para conectarse con el mundo exterior: Visite un [museo](#) (www.Nature.ca) o [galería de arte](#) (www.Gallery.ca) en línea. Aprenda un nuevo pasatiempo o actividad en línea. Pruebe una nueva clase de ejercicios o aprenda una nueva actividad.
3. Envíe tarjetas o cartas para expresar su cariño a sus seres queridos.

Recuerde que hay personas que pueden ayudarlo en estas circunstancias.

Organizaciones comunitarias que ofrecen ayuda por teléfono

- El Centro de Buenas Amistades para Adultos Mayores ofrece programas para adultos mayores y adultos con discapacidades físicas [Centro sin paredes para personas mayores](#) (613-236-0428 interno 2323) y el [Programa de seguridad por teléfono \(TAP, por sus siglas en inglés\)](#) 613-236-0428, interno 2235.
- Los [Servicios de apoyo del área rural de Ottawa](#) (ROSS, por sus siglas en inglés) (613-692-4697) brinda servicios para adultos mayores en el área rural del sur de Ottawa que incluyen entrega gratuita de comidas a domicilio, envío gratuito de compras a domicilio, y [Una voz amigable](#) (613-692-9992).
- El [Sitio de respuesta al COVID-19](#) es un sitio web que ofrece servicios de apoyo a la comunidad para ayudar a los adultos mayores y adultos que viven con discapacidades.

Recursos de la comunidad que ofrecen contención emocional

- [Centro de socorro de Ottawa y Región](#): llame al 613-238-3311 para recibir atención en inglés o a [Tel-Aide Outaouais](#) – 613-741-6433 para recibir atención en francés.
- La [Clínica de consejería sin cita](#) (613-725-3601) ofrece consejería para ayudar a las personas a lidiar con las dificultades. Las sesiones son por llamada telefónica o video conferencia.

Recursos clínicos

- La clínica [C-PROMPT](#) ofrece acceso rápido a servicio de salud mental durante la pandemia del COVID-19 para prevenir las urgencias de salud mental. Solicite a su médico de familia que lo o la refiera a este servicio.
- Los [Servicios comunitarios de psiquiatría geriátrica de Ottawa](#) (613-562-9777 interno 0) ofrecen atención a personas mayores de 65 años con problemas de salud mental (que no se encuentren en un hogar de asistencia a largo plazo) y aquellas personas menores de 65 años con demencia y problemas psicológicos o de comportamiento.

No está solo, estamos juntos en esta situación.