

# Mes del Adulto Mayor 2020: Deja Tu Huella

Cada mayo, celebramos el Mes del Adulto Mayor. El tema de este año **Make Your Mark (Deja Tu Huella)** alienta a las personas mayores a hacer una diferencia y contribuir a sus comunidades. Aquí en la ciudad de Nueva York, los adultos mayores están ayudando a sus comunidades al mostrar fuerza, resistencia y adaptabilidad increíbles que ayudan a los neoyorquinos a mantenerse fuertes. En los últimos dos meses, más de 17,000 neoyorquinos mayores en nuestro sistema han participado en la programación virtual, que está ayudando a los adultos mayores a mantenerse conectados entre sí y brindando la camaradería, la inclusión y el apoyo emocional necesarios durante esta crisis.

Durante las primeras etapas de la pandemia, el Departamento de la Ciudad para Adultos de la Tercera Edad (DFTA, por sus siglas en inglés) comenzó a hacer la transición de sus servicios en persona a servicios telefónicos y virtuales a los que se podía acceder de forma segura en el hogar. Actualmente, más de la mitad de la red de la DFTA, unos 170 centros y clubes para personas mayores, están ofreciendo programas basados en teléfono y virtuales, que incluyen clases de gimnasia, cultura, artes y manualidades para ayudar a los adultos mayores a mantenerse activos y ocupados.

Muchos de estos programas se ofrecen a través de plataformas de videoconferencia como Zoom, que antes de COVID-19, no muchos de nosotros



*Adultos mayores, miembros de Casa Boricua, un centro para personas mayores en el Bronx, durante una celebración del Cinco de Mayo por Zoom.*

habíamos usado. Algunos se preguntaban si los neoyorquinos mayores podrían adaptarse y usar programas virtuales remotos. Como de costumbre, los neoyorquinos mayores desafiaron las expectativas. Para Iris Galloza, miembro del Centro para Personas Mayores Casa Boricua de Neighborhood Shopp en el Bronx, tener que aprender Zoom no le impidió mantenerse en contacto con otros miembros del centro. Ella aprendió el programa y ahora asiste a los programas virtuales ofrecidos por Casa Boricua varias veces por semana, lo que le ha ayudado a levantar el ánimo durante la pandemia.

“La gente de Casa Boricua es mi familia. Las primeras dos semanas de no poder ir al centro fueron difíciles. Me sentí muy triste”, dijo Galloza. “Pero ahora tenemos clases y actividades en Zoom. Vernos ha hecho una gran diferencia”.

A principios de este mes, Galloza y otros miembros de Casa Boricua celebraron el Cinco de Mayo virtualmente con una exhibición de talentos, donde cantaron e interpretaron música tradicional mexicana.

«Aprendí mucha tecnología nueva en los últimos dos meses», dijo Iris. «Nunca antes había usado Zoom, pero ahora lo uso todo el tiempo».

Para conectar a más neoyorquinos mayores con programas y servicios virtuales, la Ciudad está distribuyendo 10,000 tabletas gratis a los residentes mayores de la Autoridad de la Vivienda de la Ciudad de Nueva York (NYCHA). Junto con nuestro socio, Older Adults Technology Services (OATS), proporcionamos una guía manual paso a paso para tabletas, cursos en línea sobre búsquedas por correo electrónico e Internet, y una línea de ayuda donde los recipients de tabletas pueden solicitar asistencia técnica.

Los neoyorquinos, independientemente de nuestra edad, hemos tenido que aprender a adaptarnos a esta nueva normalidad digital y a conectarnos de forma remota. Y como lo han hecho antes, los estadounidenses mayores están liderando con el ejemplo. Al iniciar sesión virtualmente, se mantienen conectados entre sí y se ayudan a proporcionar el apoyo emocional y la inclusión necesarios para mantenerse fuertes durante esta crisis.

Gracias neoyorquinos mayores por continuar **Dejando Su Huella** en nuestra querida ciudad.

*Para obtener más información sobre los programas virtuales que ofrece DFTA, llame a Aging Connect al 212-AGING-NYC (212-244-6469).*



**La Comisionada del Departamento para Adultos de la Tercera Edad de Nueva York, Lorraine Cortés-Vázquez**