

# JUNTOS PARA LAS FIESTAS



Los días festivos traen una magia especial. Nada nos hace más felices durante esta temporada que pasar tiempo con las personas que nos importan. Pero esta época del año también puede evocar sentimientos de soledad, especialmente a medida que los días se acortan y enfrían. Para muchos, el Trastorno Afectivo Estacional, un tipo de depresión vinculada a la reducción de la luz solar,

agrega peso a esta ya pesada temporada. ¿La buena noticia? La unión y la comunidad pueden ser el antídoto. La conexión puede ser un salvavidas, no solo en tiempos de dificultad, sino también en tiempos buenos. Contactar puede encender una conexión. Empieza con tus compañeros. Una llamada o visita a un adulto mayor, especialmente a alguien que tiene pocas oportunidades de

salir de casa, puede significar el mundo para ellos. Es un recordatorio de la importancia que tienen y que no han sido olvidados. Incluso una breve visita puede convertir un día solitario en uno más brillante. Si puedes, hazlo un hábito. Las conversaciones regulares, incluso por teléfono, son una manera poderosa de fortalecer lazos y combatir el aislamiento.

Durante las fiestas, los centros para adultos mayores están alegres y brillantes, llenos de celebraciones estacionales desde Navidad hasta Kwanzaa y Hanukkah. Las fiestas se celebran con actividades durante todo el año, como clases de fitness, talleres creativos e instrucción tecnológica. Los centros son lugares donde los adultos mayores encuentran amistad,

alegría y propósito. Si no has estado en un tiempo, este es el momento perfecto para unirte a la diversión.

Otra forma de iluminar la vida de alguien, y la tuya, es a través del voluntariado. El Programa de Visitas Amistosas de NYC Aging empareja a voluntarios con adultos mayores confinados en casa para visitas amistosas de compañía y conexión. Para equipos corporativos, el programa Adopta un Centro para Adultos Mayores es una oportunidad para retribuir a la comunidad a través de proyectos de embellecimiento, compartir habilidades y organizar eventos especiales. Anima a tu empresa a participar y marcar la diferencia. Los días festivos son una época para dar; el mejor

regalo que puedes dar es tu tiempo. Todos podemos asegurarnos de que nadie esté solo. Si deseas saber más sobre los programas de NYC Aging, llama a Aging Connect al 212-AGING-NYC (212-244-6469). Juntos, podemos hacer que esta temporada trate sobre conexión, comunidad y cuidado.



*NYC Department for the Aging  
Commissioner  
Lorraine Cortés-Vázquez*