

Cambio de mentalidad con respecto al envejecimiento y la edad

AgeSpan y Healthy Aging Center of Excellence buscan cambiar la forma en que hablamos y percibimos el envejecimiento sin importar la capacidad de las personas. Gracias a Point32 Health Foundation, formamos parte de la iniciativa ReFraming Aging para el cambio de mentalidad respecto al envejecimiento y de la red de comunidades respetuosas con la edad de Massachusetts. Nuestra misión es garantizar que se concrete la elección de todas las personas de llevar una vida plena a medida que envejecen, y nuestra visión es un futuro en el que todos puedan elegir vivir y envejecer bien en comunidades que los apoyen.

¿DE QUÉ SE TRATA LA DISCRIMINACIÓN POR EDAD?

La discriminación por edad se trata de estereotipos (cómo pensamos), discriminación (cómo actuamos) y prejuicios (cómo nos sentimos) con respecto a los demás o a nosotros mismos en función de la edad.

¿POR QUÉ ES PERJUDICIAL LA DISCRIMINACIÓN POR EDAD?

La discriminación por edad tiene un impacto perjudicial en todos los aspectos de nuestra salud y calidad de vida. Está incrustada en nuestros sistemas y políticas, y tiene un costo económico para los individuos y la sociedad. La discriminación por edad se ha normalizado en nuestra sociedad; desde jóvenes nos formamos pensamientos negativos asociados con la edad.

¿CÓMO SUENA LA DISCRIMINACIÓN POR EDAD?

- Me dio un lapsus senil
- Soy demasiado viejo para intentarlo
- Jovencito, se ve demasiado bien para su edad
- Esos dolores y molestias se deben a su edad
- Con esas arrugas y canas, nunca conseguirá ese trabajo

ENVEJECER ES CAMBIAR

Hoy en día, los estadounidenses viven más tiempo, trabajan y

colaboran como voluntarios cuando envejecen, y debemos dejar de limitar las oportunidades para las personas mayores en nuestras comunidades.

¿QUÉ PUEDO HACER?

El National Center to ReFrame Aging creó una iniciativa para combatir la discriminación por cambiando la forma en que hablamos sobre el envejecimiento. Nuestras palabras importan. Estas son algunas sugerencias:

- Explicar qué es la discriminación por edad y qué efectos tiene
- Utilizar un lenguaje inclusivo, como personas mayores, y evitar los términos que fomentan los estereotipos, como "ancianos" y "viejos"
- Evitar enfocarse en los aspectos negativos de la experiencia de envejecer (el tsunami plateado, antienvjecimiento) y centrarse en toda la experiencia de vivir

CÓMO PODEMOS AYUDAR

Para obtener información sobre la discriminación por edad, obtener recursos o programar una capacitación, comuníquese con Melissa Donegan, LSW, Directora del Healthy Aging Center of Excellence y Facilitadora de ReFraming Aging.

Teléfono: 978-946-1338

Correo electrónico: MDonegan@agespan.org