

# 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
- Joven, se ve demasiado bien para su edad
- Esos dolores y molestias se deben a su edad
- Con esas arrugas y canas, nunca conseguiré 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.

## Más Información

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](mailto:MDonegan@agespan.org)

## Contáctenos

Visítenos en línea en [agespan.org](http://agespan.org)

**Teléfono:** 1-800-892-0890

**Correo electrónico:** [info@agespan.org](mailto:info@agespan.org).

**Oficina principal y dirección:**

280 Merrimack Street, Suite 400

Lawrence, MA 01843

**Oficina regional:** Danvers, MA